



VERTRAUEN

Ein wertvolles Gut, das Kindern Sicherheit gibt
und die Gesellschaft stärkt.

eins – alles für die Gesundheit:
Ein innovatives Gesundheitskonzept
an einem traditionsreichen Standort

Im Interview: Prof. Dr. Andreas
Michalsen über die enge Verbindung
zwischen Ernährung und Gesundheit

Kleine Schritte, große Wirkung:
Gegen das Dauersitzen im Alltag
anlaufen und Lebenszeit gewinnen



KEC
KEC Planungsgesellschaft mbH

Kahl Ernst Consultants KEC Planungsgesellschaft mbH Salzufer 8 10587 Berlin 030 301 11 90 www.kec-berlin.com



BLUE HEALTH

Perspektiven im ambulanten Gesundheitsmarkt

Ihr Berater für den ambulanten Gesundheitsmarkt

Netzwerk von Experten

Maßgeschneiderte Lösungen

Langjährige Erfahrung in der Gesundheitspolitik

Ein kompetentes Netzwerk und langjährige Erfahrung in der Gesundheitspolitik bilden die Basis unserer Arbeit. Wir helfen Ihnen beim Aufbau und Betrieb von Praxen, medizinischen Versorgungszentren sowie Gesundheits-/Ärztetzen und beraten Sie im medizinischen Vertragswesen.

BLUE HEALTH GmbH | Torstrasse 171 | D-10115 Berlin | Tel.: +49 (0) 176 1199 4234 | info@blue-health.de
www.blue-health.de



Initiatoren des Gesundheitszentrums

„eins – alles für die Gesundheit“:

Peter Wulff, Jürgen Kahl und

Arnold Ernst (v.l.n.r.)

Liebe Leserin, lieber Leser,

nun ist es soweit: Auf dem historischen Gelände des ehemaligen Oskar-Helene-Heims hat Berlins grünes Gesundheitszentrum seine Pforten geöffnet. Unter dem Namen „eins – alles für die Gesundheit“ ist auf dem 25.000 m² großen Grundstück in aufgelockerter, zeitloser Architektur – inmitten der Natur – ein innovatives Gesundheitskonzept realisiert worden.

Vor diesem Hintergrund freuen wir uns ganz besonders, Ihnen die erste Ausgabe des gleichnamigen Gesundheitsmagazins präsentieren zu können.

Die Vielseitigkeit des Gesundheitskonzeptes spiegelt sich auch in der Wahl der Themen dieser ersten Ausgabe wider: Allgemeine Gesundheitsthemen wie etwa der Einfluss unserer täglichen Lebensmittel auf die Gesundheit oder das neu entstandene, moderne Gesundheitsrisiko – das Dauersitzen – sind spannende Themen der aktuellen Ausgabe. Aber auch standortspezifische Inhalte wie die historische Bedeutung des traditionsreichen Geländes sowie die konzeptionelle Gliederung des medizinischen Versorgungskonzeptes finden hier ebenso ihren Platz wie das im Titelthema beleuchtete Fundament der Gesellschaft: das Vertrauen. Ob beim Gang zum Arzt oder bei der Realisierung eines Großprojektes – wie der Errichtung eines Gesundheitszentrums: Diese Urkraft schafft Zusammenhalt in der Gemeinschaft und fördert Synergien, ganz im Sinne des Leitgedankens „eins – alles für die Gesundheit“, der im Gesundheitszentrum täglich Anwendung findet.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und heißen Sie am Standort recht herzlich willkommen.

Mit freundlichen Grüßen, Ihr

Peter Wulff

Arnold Ernst

Jürgen Kahl

IMPRESSUM

Herausgeber:

eins – alles für die Gesundheit
Beratung und Vermarktung UG
Salzufer 8
10587 Berlin

Beratung und Konzeption:

Geomedia Consulting
Clayallee 225 A
14195 Berlin
Tel.: +49 (0)30/79 41 02 31
info@geomedia-consulting.com

Redaktionsleitung:

Stefan Kraft, Elisabeth Hawelka

Anzeigenvertrieb:

Geomedia Consulting
Clayallee 225 A
14195 Berlin
Tel.: +49 (0)30/79 41 02 31
info@geomedia-consulting.com

Layout und Umsetzung:

Julia Multhaupt

Autorin:

Heidi Müller

Titelfoto:

©Fuse/Thinkstock.com

Auflage:

20.000

Erscheinungsweise:

2x jährlich

Druck:

Möller Druck und Verlag GmbH
Zeppelinstr. 6
16356 Ahrensfelde

Die im Magazin veröffentlichten Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil dieses Magazins darf ohne Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form verwendet werden.

Damals wie heute

Tradition und Moderne vereint:
Innovatives Gesundheitskonzept
an einem historischen Standort



Das Leben genießen

Inmitten unterschiedlichster
Ernährungsformen zählt vor allem eins:
Auf seinen Bauch hören und es sich
schmecken lassen!



Titelthema Vertrauen

Wer Vertrauen sät, wird es
auch ernten: Über ein kraftvolles
Fundament der Gesellschaft



Läuft

Laufen statt sitzen: Bewegung
fördert nicht nur die Fitness
und das Wohlbefinden, sondern
verlängert auch die Lebenszeit



6 Der Standort

Gesundheit mitten im Grünen:
Ganzheitliche Medizin von der
Prävention bis zur Rehabilitation

8 Historie

Von der Vision bis zur Modellanstalt:
Die bewegte Geschichte des ehe-
maligen Oskar-Helene-Heims

10 Gesund mit Genuss

- 11 Porträt einer erfolgreichen Berliner
Health Food-Manufaktur
- 12 Für Bauch und Seele: Rezepte
aus der ayurvedischen Küche
- 13 Genuss statt Dogma:
Interview mit Prof. Dr. med.
Andreas Michalsen

16 Vertrauen

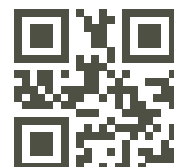
Der Kitt, der die Gesellschaft
zusammenhält

24 In Bewegung bleiben

Dem Dauersitzen den Kampf ansagen

Rubriken

- 3 Editorial & Impressum
- 5 Momentaufnahme



Weitere Informationen
zum Standort sowie dem
medizinischen Leistungs-
spektrum erhalten Sie
unter:
www.das-eins.com

Fotos Seite 4: v.o.n.u. ©Archiv Stiftung Oskar-Helene-Heim, ©Thomas Bethge/Shutterstock.com, ©heatheralvis/Thinkstock, ©Warren Goldswain/Shutterstock.com; Foto Seite 5: ©Sean Nel/Thinkstock

Sie werden zu den zwei letzten
Luxusgütern der Gegenwart:

STILLE UND ZEIT

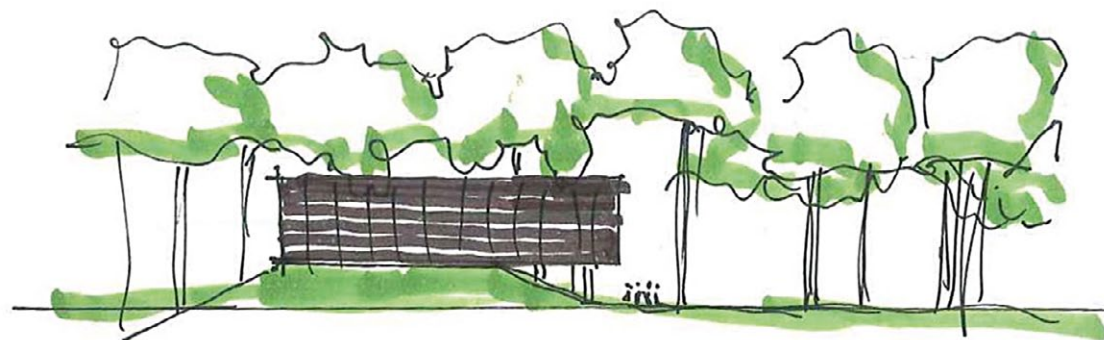
Nur an wenigen Orten ist sie zu
finden – Stille.
Unterhaltungsindustrie, Ver-
kehrslärm, allgegenwärtige Geräusch-
kulissen übertönen das fragile und scheue
Wesen der Stille. Doch nur dort, wo sie
herrscht, ist auch Einkehr, Reflexion und
Tiefgang möglich. Nur dort, wo sie zu
finden ist, können Ideen reifen und Krea-
tivität gedeihen. Daher lohnt es sich, hin
und wieder den Rückzug zu wagen und
sich der geräuschintensiven Umgebung
zu entziehen, denn der Zauber der
Stille weist uns den Weg zu uns
selbst.

Moment- aufnahme

Einen Augenblick festhalten,
die Gegenwart genießen
und die kleinen Momente
zelebrieren – das setzt voraus,
Zeit zu haben. Eine Epoche, die
durch Geschwindigkeit und Fortschritt
geprägt ist, erzeugt jedoch Zeitnot. Dabei
wird Zeit zum Gradmesser für Entwick-
lung: Je weniger Zeit eine Gesellschaft
hat, umso leistungstärker und produk-
tiver scheint sie zu sein. Daher gilt es,
keine Zeit zu verlieren.
Jedoch: Was man nicht besitzt, kann
auch nicht verlorengehen. Zeit kann
lediglich genutzt werden. Anstelle der
„Fast-Forward“-Taste einfach mal auf
„Pause“ drücken und Achtsamkeit im All-
tag walten lassen, das Zählwerk auf Null
stellen und entschleunigen. Ein großes
Wort, das mit kleinen Schritten beginnt:
Innehalten, sich auf das Hier und Jetzt
besinnen und den eigenen Rhythmus
finden. Oder mit anderen Worten:

DURCHATMEN UND EINE

RUHIGE KUGEL SCHIEBEN!



Innovation im Grünen

Umgeben von Naturlandschaft vereint das Gesundheitszentrum
,eins – alles für die Gesundheit' Tradition und Moderne.

„Tradition ist nicht das Halten der Asche, sondern das Weitergeben der Flamme“, lautet ein Sprichwort. Die Initiatoren des Projekts ,eins – alles für die Gesundheit' waren wahrlich entflammt von ihrer Vision, an dem historischen Gesundheitsstandort des Oskar-Helene-Heims ein innovatives Gesundheitskonzept für das 21. Jahrhundert entstehen zu lassen. Das in Berlin einzigartige Projekt beinhaltet ein ganzheitliches Angebot in der ambulanten integrativen Medizin- und Gesundheitsversorgung, von der Prävention bis hin zur Rehabilitation.

Nomen est omen: ,eins – alles für die Gesundheit'. An der Clayallee mitten in Dahlem entstehen Synergien im Dienste der Gesundheit und des Wohlergehens – und das auf großzügigen 25.000 m².

Das medizinische Portfolio umfasst zum einen die Angebote, die sich schon zuvor auf dem Gelände befanden: Onkologie, Gefäßchirurgie und Sportmedizin. Mit dem medizinischen Schwerpunkt Orthopädie lebt die Historie des Oskar-Helene-Heims als orthopädische Vorzeigeklinik schließlich fort. Das medizinische Leistungsspektrum wird darüber hinaus

durch weitere Behandlungszentren wie beispielsweise die Psychotherapie, Chirurgie und Radiologie, ein OP-Zentrum, ein Kinderwunschzentrum sowie das Zentrum für Naturheilkunde und den Sport-Gesundheitspark ergänzt.

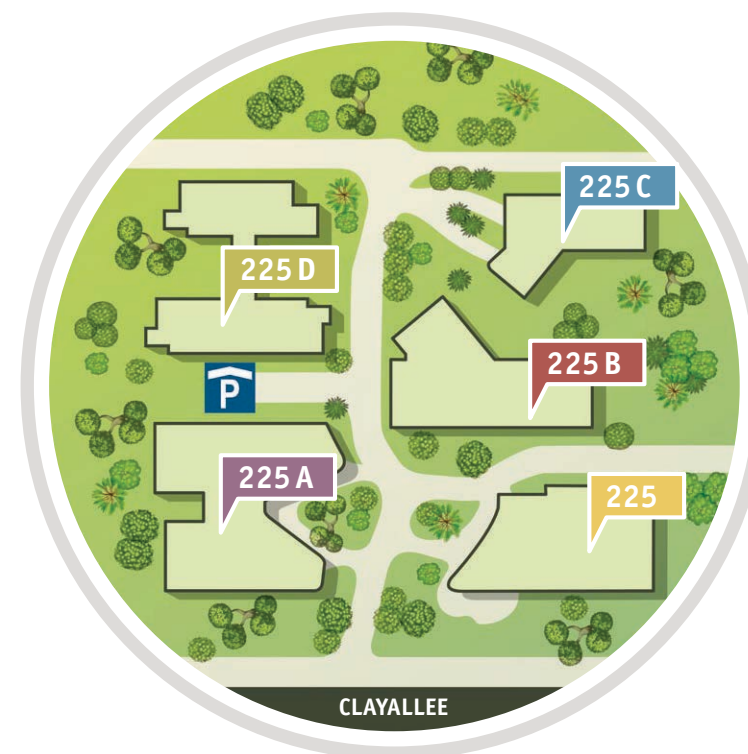
Insgesamt kümmern sich über 150 Ärzte und Mitarbeiter um die Gesundheit der Kunden und Patienten. Diese sparen somit Wege und Zeit. Durch eine großzügige Tiefgarage gelangen sie schnell und komfortabel zu allen Praxen und können sich vor Ort über weitere Angebote freuen – von der Apotheke über das Sanitätshaus und den Bioladen bis hin zum Gesundheits-Reisebüro.

Neben dem medizinisch-gesundheitlichen Bereich werden auch die Ayano-Residenzen – eine hochwertige Wohnanlage für pflegebedürftige Senioren – sowie die Kita Kiddies International den Standort bereichern.

Gesundheit, Fitness und mehr, eingebettet in Natur pur und ein angrenzendes drei Hektar großes Landschaftsschutzgebiet. „Das ist das schönste Grundstück Berlins“, ist sich Architekt und Projektinitiator Jürgen Kahl sicher. „Ein symbiotischer Ort von Natur und Gesundheit. Wir haben alle Voraussetzungen dafür geschaffen, dass hier Gesundheit gedeihen kann. Das ist unser Versprechen.“ ■

MEDIZINISCHE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

Um eine optimale medizinische Versorgung von der Prävention bis hin zur Rehabilitation zu gewährleisten, umfasst das Leistungsspektrum des Gesundheitszentrums ,eins – alles für die Gesundheit' ein breit gefächertes Angebot unterschiedlichster Fachrichtungen. Die räumliche Nähe aller Fachbereiche erleichtert die Behandlungsabstimmung sowie den interdisziplinären Dialog zwischen den Ärzteteams und führt zu einem Komfort- und Qualitätsgewinn.



Umgeben von Natur: Inmitten eines Landschaftsschutzgebietes wird medizinische Betreuung auf höchstem Niveau geboten.



Haus 225

Apotheke
Augenheilkunde
Bio Company
Innere Medizin
(Hausärztliche Versorgung)
Kinder- und Jugendheilkunde
Labor
Psychotherapie

Haus 225 A

Chirurgie / Gefäßchirurgie
Hämatologie / Onkologie
Handchirurgie
Infektiologie / Reisemedizin
Kinderwunschzentrum
Marketing Office
Naturheilkunde
Orthopädie / Orthopädische Chirurgie
Physiotherapie
Pneumologie
Psychiatrie
Psychotherapie
Radiologie
Reisebüro
Rheumatologie
Sanitätshaus
Seminar- / Schulungszentrum
Thoraxchirurgie
Unfallchirurgie

Haus 225 B

Klinik für Endoprothetik
OP-Zentrum
Zahnheilkunde / Psychotherapie

Haus 225 C

Sport-Gesundheitspark

Haus 225 D

Ayano Tagespflege
Seniorenresidenz Villa Clay

Das „Oskar“ – geschichtsträchtig und visionär



Es war schon immer ein ganz besonderer Ort. Am 27. Mai 1914 weihte keine Geringere als Kaiserin Auguste Viktoria das „Oskar-Helene-Heim für Heilung und Erziehung gebrechlicher Kinder“ ein. Die treibende Kraft, damit das „Oskar“ überhaupt gebaut werden konnte, war ebenfalls eine Frau: Helene Pintsch, Industriellen-Gattin und mit heutigen Worten eine sehr gut vernetzte und couragierte Berlinerin.

Als Konrad Biesalski, der spätere ärztliche Direktor des Oskar-Helene-Heims, sie davon überzeugt hatte, etwas für körperbehinderte Kinder zu tun, war sie nicht mehr zu stoppen. Aus Dankbarkeit für die Geburt einer gesunden Tochter ging die

„Mutter Courage“ auf Fundraising-Tour und überredete ihren Mann Oskar, selbst rund 500.000 Reichsmark zu spenden.

Das Oskar-Helene-Heim – nach seinen Gründern benannt – entwickelte sich erst zu einer Modellanstalt für Kinder mit körperlichen Behinderungen, dann zur wichtigsten orthopädischen Forschungs- und Lehranstalt Berlins – und zwar mit überregionaler Bedeutung.

In der heutigen Medizin sind Früherkennung und Inklusion zwar in aller Munde, doch was in Zehlendorf entstand, war vor 100 Jahren bereits ein mustergültiges Unternehmen zur Betreuung „gebrechlicher“ Kinder. Für die damalige Zeit

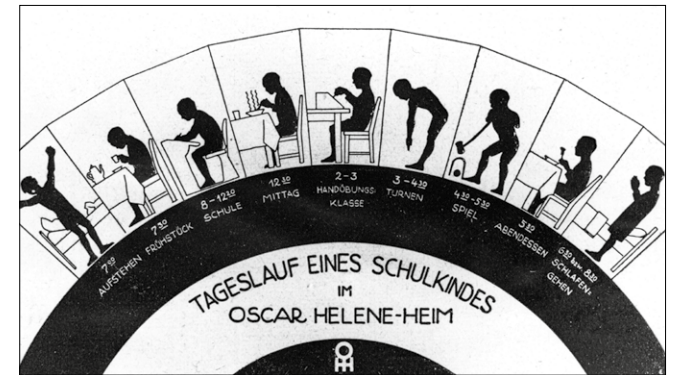
einmalig war die Synergie unterschiedlichster Fachbereiche: Von der Unfallchirurgie über die Orthopädie bis zur Physiotherapie. Hier gingen ärztliches Spezialistentum und pflegerisch-therapeutische Betreuung Hand in Hand, eng verbunden mit sozialer Fürsorge. Doch damit nicht genug: Die Patientinnen wurden in Zusammenarbeit mit dem Lette-Verein zu Fotografinnen und Röntgenassistentinnen ausgebildet, männliche Zöglinge lernten traditionelle Handwerksberufe. Die hier erprobte Verbindung von medizinischer Behandlung, Erziehung und Ausbildung gilt als Ursprung der Rehabilitation.

Das Fachwissen und die technischen Erkenntnisse wurden schließlich während des Ersten Weltkrieges bei den Kriegsoptern angewandt. Nach dem Krieg erreichte das Oskar-Helene-Heim den Status einer Orthopädischen Universitätsklinik der Freien Universität Berlin. Die Klinik galt bundesweit als Kaderschmiede, denn hier verdiente sich ein Großteil der deutschen Orthopädie-Experten die ersten Sporen.

„Das Oskar-Helene-Heim galt als der wohl bekannteste und populärste Orthopädie-Standort in Berlin. Wenn nichts mehr ging, hieß es, geh ins „Oskar“, so fasst es Werner Ukas, Geschäftsführer der gleichnamigen Stiftung, zusammen.

Im Jahr 2000 wurde der Standort geschlossen. Das Oskar-Helene-Heim ging zusammen mit dem Klinikum Emil von Behring und der Lungenklinik Heckeshorn in die Trägerschaft der Stiftung über.

Seit Oktober vergangenen Jahres erinnert eine Gedenktafel vor dem U-Bahn-Eingang Oskar-Helene-Heim an die Geschichte dieses einzigartigen Hauses. ■



Fotos: © Archiv Stiftung Oskar-Helene-Heim

1905 – 1914

Am Anfang stand eine Vision: Dr. Konrad Biesalski (leitender Arzt der orthopädischen sowie Röntgenabteilung des städtischen Berliner Krankenhauses am Urban) und Helene Pintsch, die sozial engagierte Ehefrau des Industriellen Oskar Pintsch, machten es sich zum Ziel, körperbehinderten Kindern und Jugendlichen zu helfen. Dazu fand am 27. November 1905 die Gründungsversammlung des „Krüppelkinder-Heil- und Fürsorge-Verein für Berlin-Brandenburg“ statt. Ab 1907 begann schließlich die Verwirklichung des pädagogischen Konzeptes, gefolgt vom Bau einer Heilanstalt. Unter dem Namen „Oskar-Helene-Heim“ sollte diese in den folgenden Jahrzehnten Weltruhm erlangen. Die Einweihung des „Oskar-Helene-Heim für Heilung und Erziehung gebrechlicher Kinder“ wurde am 27. Mai 1914 im Beisein der deutschen Kaiserin Auguste Viktoria gefeiert.

1914 – 1945

Mit Beginn des Ersten Weltkriegs wurden ein Lazarett sowie im Jahre 1918 eine Sonderabteilung für die sogenannten „Ohnhänder“ eingerichtet. Das Gelände wurde um 25 Morgen erweitert. Das OHH gehörte mit 300 Betten nun zu den größten orthopädischen Privatanstalten für Kinder und Jugendliche und wurde zu einem Zentrum der deutschen Krüppelfürsorge. Im Jahre 1933 erfolgte die Gleichschaltung des Vereins. Vier Jahre später stellte der Trägerverein das OHH dem Preußischen Staat für Forschung und Lehre zur Verfügung. Im Jahre 1945 wurde das OHH durch Brandbomben zu 50 % zerstört, woraufhin mit umfassendem Wiederaufbau begonnen wurde.

1946 – 2000

Ab 1946 erfolgte die allmähliche Wiederaufnahme des klinischen, schulischen und Werkstättenbetriebes. Der Verein konstituierte sich neu und trug nun den Namen „Verein Oskar-Helene-Heim Berlin-Zehlendorf e.V.; Vereinigung zur Hilfe für Körperbehinderte, gegründet durch Konrad Biesalski (1905)“. Im Jahre 1954 wurde das OHH Orthopädische Universitätsklinik der Freien Universität Berlin. 1966 erfolgte die Gründung der Stiftung Oskar-Helene-Heim, der Verein wurde als Förderorganisation weitergeführt. 1980 erfolgte die Grundsteinlegung für das neu zu errichtende OP-Gebäude. Im Jahre 1993 wurde der universitäre Charakter der Klinik um die beiden Professuren der Technischen Orthopädie und der Kinderorthopädie erweitert und um das Modell einer Psychosomatischen Orthopädie ergänzt.

2000 – heute

Im Jahre 2000 wurde die Orthopädische Universitätsklinik Oskar-Helene-Heim mit dem kommunalen Krankenhaus Zehlendorf (Behringkrankenhaus und Lungenklinik Heckeshorn) fusioniert und erhielt den Namen „Zentralklinik Emil von Behring“. Der Klinikstandort zog von der Clayallee auf das Gelände des Behringkrankenhauses. Die Stiftung wurde alleinige Trägerin dieses fusionierten Klinikums. Im Jahre 2004 wurde das Stiftungs-krankenhaus in eine GmbH ausgegründet und die HELIOS Kliniken GmbH als strategischer Partner mehrheitlich an dieser GmbH beteiligt. Die Stiftung ist weiterhin Mitgesellschafterin der GmbH. Das Klinikum führt seitdem den Namen „Helios Klinikum Emil von Behring“. Die Stiftung stellte die operative unternehmerische Tätigkeit ein und konzentriert sich seither auf die Förderung der Wissenschaft und Forschung auf dem Gebiet der Medizin.



DAS LEBEN GENIESSEN

Im Dschungel unterschiedlichster Ernährungsformen fällt es manchmal nicht leicht, den Überblick zu behalten. Dabei ist eigentlich nur eines wichtig: Wer auf gesunde Zutaten achtet und essen mit Genuss verbindet, tut Körper und Seele etwas Gutes.

JOUIS NOUR

Manchmal sind es die scheinbar ausweglosen Situationen, aus denen Neues entstehen kann. Der Berliner Bernhard Klapproth war als Gründer der PIN AG ein viel reisender Geschäftsmann. Er hatte zwar wenig Zeit, aber noch lange nicht sein Bewusstsein für gutes Essen verloren.

„Die meisten Menschen haben nicht gelernt, wie man sich richtig ernährt oder ihnen fehlt schlichtweg die Zeit, sich um ein gesundes Essen zu bemühen“, erklärt Bernhard Klapproth. „Oft fehlt es aber auch an den entsprechenden Angeboten, die lecker und bezahlbar sind.“ Gerade Fast-Food-Restaurants oder Imbiss-Buden, die gern für schnelle Mittagsmahlzeiten aufgesucht werden, bieten den Konsumenten wenig gesunde Kost.

Eine eindeutige Schieflage, die nach Veränderung schrie. Und so gründete Bernhard Klapproth, der von seinen Mitarbeitern gerne „der Visionär“ genannt wird, die Berliner Bio-Health-Food-Manufaktur Jouis Nour. Sozusagen „Bio to go“.

Anfangs wurden in Berlin zeitgleich vier Bio-Restaurants unter eigenem Namen eröffnet. Diese wurden bis auf die Bio-Kantine in Berlin Adlershof nach nur drei Jahren wieder geschlossen. Stattdessen konzentrierte sich Jouis Nour seit 2009 auf die Belieferung von Berliner Bio-Supermärkten, die ein eigenes Bistro führten. Frische Produkte wie warme Gerichte, Suppen, Salate und Desserts gingen seitdem über die Theken. Der Bedarf wuchs – der konsequente Schritt zum Kühlregal war unausweichlich. Seit 2010 liefert das Unternehmen erstmals



„40 Handgriffe sind allein nötig, bis ein Salat angerichtet und fertig verpackt ist.“

auch länger haltbare Bio-Snacks und baut dieses Segment seitdem weiter aus. Die Angebotspalette reicht nun von klassischen Produkten wie Wraps, knackigen Salatvariationen, der Kürbis-Ingwer-Tarte und den Panino Knusperstangen mit verschiedenen herzhaften Füllungen oder dem Ciabatta Athena bis hin zu kalorienarmen, laktose- und glutenfreien oder rein veganen Produkten. Eine Produktvielfalt, die einzigartig ist. „Damit sind wir die ersten, die frische und tiefkühlfähige Bio-Produkte für den Convenience-Bereich anbieten“, sagt Geschäftsführer Norman Schmidt.

Die Manufaktur ist in Adlershof untergebracht, Berlins wichtigstem Wissenschafts-, Wirtschafts- und Medienstandort. Eine 40 Mitarbeiter starke Küchenbrigade ist damit beschäftigt, rund um die Uhr die Snacks und Gerichte herzustellen. 20 Köche entwickeln die Rezepte für die vielen täglich neu zubereiteten Frischwaren. Das Credo: Eine genussvolle Küche mit guten saisonalen Zutaten regionaler Anbieter.

„Alle unsere Speisen sind biozertifiziert und alles ist handgemacht. 40 Handgriffe sind allein nötig, bis ein Salat

angerichtet und fertig verpackt ist“, sagt Norman Schmidt.

Warme Gerichte werden dabei portioniert und für den Außerhausverkauf im Schockfroster von etwa 70 Grad auf fünf bis sechs Grad gekühlt. Ein Verfahren, bei dem alle Nährstoffe erhalten bleiben. Morgens um 3 Uhr fahren die Kühlfahrzeuge die gesunde Kost dann zu den einzelnen Bio-Märkten. Auch immer mehr Berliner Unternehmer haben den Wert gesunder Ernährung erkannt und lassen für ihre Mitarbeiter Jouis Nour-Gerichte anliefern. Ein wirklich geschmackvoller Aspekt des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Jährlich verlassen mehr als 150.000 belegte Brötchen, 200.000 Suppen und 250.000 gefüllte Sticks die Manufaktur im Technologiepark. Die 20.000 Menschen, die in Adlershof arbeiten, können von Glück reden. Denn neben der Manufaktur betreibt Jouis Nour seit 2008 auch seine eigene Bio-Kantine. „Unser Ziel war es immer, die Brücke zwischen Bio und genussvollem Essen zu schlagen, getreu unserem Motto: Genieß Dich gesund. Bio bedeutet für uns, zur Qualität des Essens zurückzukehren.“ ■

www.jouis-nour.com

Gesunde Kost aus Bio-Zutaten – auch „to go“ kann lecker sein.



Leckere Rezepte

Ayurvedisch kochen

Zusammengestellt von Volker Mehl & Elmar Stapelfeldt

Die richtige Ernährung ist laut Ayurveda der Schlüssel zum körperlichen und emotionalen Wohlbefinden. Gesundheit und Lebensfreude in einem. Wir haben zwei Rezepte für Sie ausgewählt.

Bulgur mit gedünsteter Birne und gerösteten Mandeln

Zutaten:

- 120 g Bulgur (Varianten: Couscous, Quinoa, Dinkel-, Hafer- oder Reisflocken)
- 2 EL Ghee (ersatzweise Butter)
- 200 ml Sojamilch/Reismilch/Hafermilch
- 1 Prise Salz
- 1 TL Curcuma
- 1 TL Zimt
- 30 g feiner Rohrzucker
- 1 Birne (Varianten: Apfel, Pfirsich, Nektarine)
- 100 g geschälte Mandeln

- Den Bulgur mit 1 EL Ghee in einer Pfanne goldbraun anrösten. Die Milch mit der gleichen Menge Wasser mischen und kurz aufkochen.
- Salz, Zucker, Bulgur, Zimt, Curcuma zugeben und den Bulgur noch 10 Min. bei ausgeschaltetem Herd ziehen lassen.
- Die Birne waschen, entkernen, in Spalten schneiden und mit 2 EL Ghee kurz in der Pfanne andünsten.
- Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
- Bulgur in Frühstücksschalen geben, Birnenspalten und Mandeln darunter mischen.



Ghee (sprich „Ghii“) ist das reine Fett der Kuhmilch, nachdem diese einen Fermentierungs-, Butterungs- und intensiven Erhitzungsprozess durchlaufen hat. Es gibt allen Gerichten, besonders Hülsenfrüchten, eine feine Note und vertieft den Geschmack.

Ghee eignet sich hervorragend zum Braten und Frittieren, da es einen sehr hohen Rauchpunkt (ca. 200°C) besitzt. Ghee regt das „Verdauungsfeuer“ an und ist im Ayurveda eines der hochwertigsten Nahrungsmittel überhaupt, da es zum gesunden Aufbau des Gewebes beiträgt.



Khichadi (klassische Reis-Linsen-Speise)

Zutaten:

- 100 g Naturreis
- 100 g Mung-Dhal (kleine ovale gelbe Linsen; ersatzweise Beluga- oder rote Linsen)
- 2 Pastinaken
- 2 Kartoffeln
- 2 Stangen Sellerie
- 1 EL Ghee (ersatzweise Butter)
- 1 Prise Hing (= Assafoetida; ersatzweise eine Knoblauchzehe)
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 TL Curcmapulver (Gelbwurz)
- 2 TL Amchur (Pulver aus getrockneten Mangos; ersatzweise etwas Limettensaft)
- 1 L Gemüsebrühe
- 1–3 TL Garam Masala (= indische Gewürzmischung, ersatzweise Curry-Pulver)
- Rosa Steinsalz und Pfeffer (roter; oder Ingwerpulver) zum Abschmecken
- 1 Bund frisch gehackte Korianderblätter zum Garnieren

- Reis und Linsen gut waschen, danach mit heißem Wasser übergießen und 30 Min. einweichen lassen.
- Die Pastinaken und die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Den Sellerie waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
- Ghee bei mittlerer Hitze in einem großen Topf erhitzen und Assafoetida wenige Augenblicke unter Rühren anrösten, bis das Aroma aufsteigt. Auf gleiche Weise mit dem Kreuzkümmel- und Fenchelsamen verfahren.
- Pastinaken, Kartoffeln, Sellerie, Reis, Linsen in den Topf geben und 3–4 Min. anbraten.
- Wenn Sie Zwiebeln vertragen, können Sie zwei mittelgroße, klein gewürfelte Zwiebeln noch vor dem Gemüse 2–3 Min. anbraten.
- Curcuma, Amchur und Brühe zugeben, bei leicht geöffnetem Deckel gut 20 Min. köcheln lassen.
- Zwischendurch umrühren, damit nichts am Topfboden anhaftet.
- Nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Garam Masala abschmecken.
- Kurz vor dem Servieren den Koriander zugeben und eventuell mit 2 TL Ghee verfeinern.

INTERVIEW

Und was ist bitte mit der Tasse Kaffee?



Für die gesunde Ernährung gibt es heute mehr Ratgeber und Richtlinien als je zuvor. Dabei wird eines häufig vergessen: Essen darf auch Freude bereiten!

Low-Carb, Atkins oder Metabolic Balance? Vegetarisch oder lieber gleich vegan? Welche Ernährung ist die gesündeste?

Die vegetarische Ernährungsform – je vegetarischer, desto gesünder. Wir Deutschen essen am wenigsten Gemüse in ganz Europa. Aber ich bin kein Freund von Radikalität, obwohl Dogmen beim Essen gerade als sehr schick gelten, beispielsweise in Amerika. Dort gibt es sogar schon den Begriff der „health fanatics“. Jedoch bin ich überzeugt davon, dass jeder für sich selbst eine eigene verträgliche Lösung finden sollte, wie er sich am besten gesund ernähren kann.

Welche Lebensmittel sind denn besonders gesund?

Da gibt es viele: Linsen, Bohnen, rote Bete, Kohl, Wirsing, Hülsenfrüchte, Petersilienwurzel, Sellerie, Pastinaken, Vollkorngetreide, Nüsse, Mandeln, Hibiskustee, Granatapfel, bittere Schokolade und vor allem Gewürze wie Ingwer, Kardamom oder Curcuma. Mein Tipp für das gesunde Frühstück: Haferflocken in Wasser kurz ziehen lassen, Walnüsse, Mandelsplitter, Apfel geraspelt, Bananenstücke, Ingwer und Curcuma dazugeben, eine Minute aufkochen – fertig. Gesundes Essen ist einfach!

Und was ist bitte mit der Tasse Kaffee?

Kaffee sehen wir nicht mehr so negativ. Wir sprechen aber von einem guten, frisch gemahlten Kaffee. Nicht etwa einer aus irgendwelchen Pads. Guter Kaffee ist wie ein Pflanzenextrakt mit den positiven Eigenschaften der Beere. Aber grüner Tee ist eben auch sehr gesund.

Um sich ein gesundes Essen zuzubereiten, braucht man aber Zeit. Und die hat heute kaum noch jemand.

Wir nehmen uns keine Zeit mehr, weder für das Kochen noch für das genussvolle Essen, was zu einem Niedergang der Esskultur führt. Fast Food, also der kleine Snack zwischendurch, ist dabei ein Grundproblem. Der ist sehr schlecht für uns. Besser ist, nicht so oft zu essen und dafür anständig. Viele Menschen verwechseln gesunde Ernährung mit abnehmen und machen viele und meist unsinnige Diäten. Was bringt mir Low-Carb mit viel Fleisch und Fett? Ich nehme ab, erhöhe aber langfristig das Schlaganfallrisiko. Laut Weltgesundheitsorganisation WHO sind 50 Prozent aller Erkrankungen ernährungsbedingt.

Kann ich denn Erkrankungen mit einer gesunden Ernährung behandeln?

Diabetes, Bluthochdruck, Rheuma, Herz- und Darmerkrankungen – sie



Prof. Dr. med. Andreas Michalsen
Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin und Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité-Universitätsmedizin Berlin.

alle kann man mit guter Ernährung sehr gut behandeln. Nehmen wir das Beispiel Bluthochdruck: Angenommen, ich will meinen erhöhten Blutdruck von 160 auf 130 senken – also um 30 mmHg. Dann habe ich die Wahl: Entweder ich nehme zwei bis drei Medikamente oder ich entscheide mich dafür, zunächst den blutdrucksenkenden Effekt gesunder Ernährung auszuprobieren. Vollwertige oder vegetarische Ernährung 5–10 mmHg, Rote Bete 8 mmHg, grüner Tee 2–3 mmHg, Walnüsse 2–3 mmHg, Soja 4 mmHg. Auch auf diese Weise kann ich den

Fotos Seite 12: o. ©Gaurav Masand/dreamstime.com, u. ©marekulasz/Shutterstock.com; Fotos Seite 13: i. ©Chursina Viktoriia/Shutterstock.com, r. ©Immanuel Krankenhaus Berlin

erhöhten Blutdruck normalisieren, vor allem, wenn dann noch Stressreduktion durch Yoga oder Meditation dazu kommt.

Viele Menschen, die sich vegan ernähren, sehen aber nicht gerade gesund aus.

Das sehe ich anders. Vegan ist ein Riesenthema in Berlin. Das ist schon eine gesunde Ernährung. Wer sich so ernährt, muss aber unbedingt Vitamin B12 ergänzen, da gibt es kein Pardon. Veganer und Vegetarier, die sich ausgewogen ernähren, haben damit sicher sehr viel für ihre Gesundheit getan. Ob man nun gut oder gesund aussieht, hängt auch von anderen

Faktoren ab. Manche Vegetarier essen zu viel Rohkost, die sie nicht immer gut verdauen und vertragen können. Hier kann es auch gut sein, sich nach den Prinzipien der ayurvedischen oder chinesischen Medizin zu ernähren. Dort wird auch auf das „Verdauungsfeuer“ oder die „Lebenswärme“ geachtet. Nach den asiatischen Lehren sollte man viel Warmes und gut Gewürztes essen. Und tatsächlich tut es den meisten Menschen sehr gut und sie sehen dann auch gesünder aus. Neben der gesunden Ernährung sollte man auch noch 1–2 Mal im Jahr heilfasten, das ist eine ideale Kombination mit gesunder Ernährung.

Das sind echte Herausforderungen. Das Schlimme an der gesunden Ernährung sind die vielen Verbote: „Iss dies nicht, verzichte darauf!“

Das ist alles eine Frage der inneren Haltung. Es geht nicht darum, zu überlegen, was muss ich weglassen, sondern wie ernähre ich mich gut, was kann ich mal ausprobieren, was tut mir gut? Aber wir sollten nicht den ganzen Tag nur über die Ernährung nachdenken. Essen ist etwas sehr Emotionales. Wir sollten uns die Freude daran nicht nehmen. ■



Quinoa und Fjordforelle

Berlin macht es uns so leicht, sich gesund zu ernähren. Und dabei auch genussvoll zu schwelgen. Wir haben zwei Restaurants für Sie ausgewählt.



scent

Nachhaltiger Genuss aus der Region

Er ist nicht nur passionierter Küchenchef, sondern auch leidenschaftlicher „Öko“. Seit 2010 kocht Ottmar Pohl-Hoffbauer im COSMO Hotel Berlin Mitte nachhaltig und ökologisch auf hohem Niveau. Im scent Restaurant kommen Produkte und Zutaten zum größten Teil aus kontrolliert biologischem Anbau – und von regionalen Anbietern aus Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern. Die Backwaren liefert die Ufa Bäckerei, eine der ältesten traditionellen Vollkornbäckereien Berlins. ■

www.cosmo-hotel.de/de/scent



Lotus Lounge

Buddha und die Bio-Küche

Im buddhistischen Rigpa-Zentrum Berlin kann man seiner Seele und seiner Gesundheit Gutes tun. In der Lotus Lounge stehen täglich wechselnde vegetarische und vegane Gerichte aus biologischem Anbau auf dem Speiseplan. Auch wer sich gluten- oder laktosefrei ernährt, wird hier geschmackvoll verwöhnt. Wie wäre es mit einem Quinoa-Kartoffelbratling mit Paprika und Petersilie auf Spitzkohlgemüse in Sojarahm oder doch lieber ein pikantes Kichererbsen-Curry mit Karotten, Hokkaido und Zitronengras in Kokosmilch gekocht? ■

www.rigpa.de/lang-de/lotus-lounge

Fotos: l.&m. ©COSMO Hotel Berlin Mitte, r. ©Lotus Lounge

IMMANUEL MEDIZIN ZEHLENDORF

Naturheilkunde · Rheumatologie · Handchirurgie



Jede Hand ein Unikat

Ab September 2015 bietet die Immanuel Diakonie interdisziplinäre Medizin in den Bereichen Naturheilkunde, Rheumatologie und Handchirurgie auf höchstem Niveau im Gesundheitszentrum „eins - alles für die Gesundheit“ an.

Im Gespräch mit den Chefärzten Dr. med. Michael Berndsen und Dr. med. Georg Garanin, Abteilung Obere Extremität, Hand- und Mikrochirurgie, Immanuel Krankenhaus Berlin.



Dr. med. Georg Garanin und Dr. med. Michael Berndsen (Foto: Aufschlager)

Was sind die besonderen Herausforderungen der Handchirurgie?

Die Hand ist in ihren vielfältigen Funktionen für alle alltäglichen Aktivitäten, im Alltag wie im Beruf, von besonderer Bedeutung. Aus diesem Grund erfordert die Behandlung von Erkrankungen der Hand ein höchstes Maß an Qualität und Spezialisierung, um zum einen die Funktionen zu erhalten und zum anderen die mit der Erkrankung verbundenen Schmerzen zu lindern. Bei der Operation ist immer ein mikrochirurgisches Arbeiten erforderlich (wir arbeiten zum Beispiel mit einem OP-Mikroskop und mit Lupenbrillen), um mit größtmöglicher Sorgfalt den filigranen Strukturen der Hand gerecht zu werden.

Muss immer operiert werden?

Eine Reihe von Erkrankungen der Hand machen eine Operation erforderlich, die dann auch eine sehr gute Hilfe bietet. Hier gilt: Eingriffe an der Hand sollten unbedingt von einem erfahrenen Handchirurgen durchgeführt werden. Hier sind der richtige Zeitpunkt und die fachlich korrekte Vorgehensweise entscheidend. Genauso gibt es eine Vielzahl von Erkrankungen, die zunächst einer konservativen Therapie zugeführt und auch auf diesem Weg deutlich gebessert werden können. Aufgrund des interdisziplinären Ansatzes im Immanuel Krankenhaus Berlin, den wir in der Immanuel Medizin Zehlendorf fortsetzen, stehen uns auf diesem Gebiet alle Möglichkeiten zur Verfügung.

Welchen persönlichen Erfahrungsschatz bringen Sie mit?

In allen operativen Fächern fand in den letzten Jahrzehnten aus gutem Grund eine zunehmende Spezialisierung statt. Wir beide sind seit vielen Jahren auf die Handchirurgie spezialisiert. Im Anschluss an unsere Facharztweiterbildung auf dem Gebiet der Orthopädie und Unfallchirurgie haben wir im Rahmen einer zusätzlichen dreijährigen Weiterbildung die Zusatzbezeichnung Handchirurgie erworben.

Wie umfangreich ist Ihre Expertise?

Jährlich behandeln wir knapp 3.000 handchirurgische Patienten, davon werden ca. 2.000 operativ versorgt. Wir sind damit bundesweit eine der größten handchirurgischen Abteilungen. Diese umfassende medizinische Expertise ermöglicht eine hohe Qualität in der Behandlung der Hand. In unserer Spezialklinik liegt die volle Weiterbildungs-ermächtigung zur Ausbildung von Handchirurgen vor, so dass wir unsere weitreichenden Erfahrungen an jüngere Kollegen weiter geben.

Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit den Kollegen?

Entscheidend sind hier die Fachkompetenz und die Erfahrung der behandelnden Ärzte, da nur die richtige Indikation zu einem guten medizinischen Ergebnis führen kann. Am Immanuel Krankenhaus Berlin sind wir sehr erfahren und eingespielt in der interdisziplinären Behandlung von Patienten, um das bestmögliche Ergebnis zu erreichen. Insbesondere bei Patienten mit chronischen Erkrankungen wie Rheuma, Arthrose, Osteoporose etc. bedeutet dies eine entscheidende Verbesserung der Behandlungsmöglichkeiten.

Handchirurgische Sprechstunden mit den Chefärzten Dr. Berndsen und Dr. Garanin gibt es **ab September 2015** auch im Gesundheitszentrum „eins - alles für die Gesundheit“ in der Immanuel Medizin Zehlendorf. Für eine erste **Kontaktaufnahme** können sich Patienten gerne telefonisch unter Tel. 030 80505-920 an das Chefarztsekretariat der Abteilung Obere Extremität, Hand- und Mikrochirurgie, Immanuel Krankenhaus Berlin, Königstraße 63, 14109 Berlin, wenden. Weitere Informationen finden Interessierte unter www.berlin.immanuel.de.

Start im „eins - alles für die Gesundheit“ im September 2015

Tel. (030) 80505-920 · www.zehlendorf.immanuel.de

TITELTHEMA

VERTRAUEN

*„Hör auf mich, glaube mir, Augen zu, vertraue mir!
Schlafe sanft, süß und fein, will dein Schutzengel sein!“*

Wer kennt sie nicht, die säuselnden Worte der Schlange Kaa in der Disney-Verfilmung von Kiplings Dschungelbuch. Und jedem ist sofort klar: Diesem Wesen würde ich für nichts in der Welt mein Vertrauen schenken.

Im wahren Leben ist das alles nicht so einfach mit der Kategorisierung in „vertraue ich“, „vertraue ich nicht“. Dabei ist das Phänomen Vertrauen etwas derart Lebensnotwendiges, dass nicht nur Hollywood-Blockbuster Vertrauen episch behandeln.

Ohne Vertrauen würde in unserer Gesellschaft nichts funktionieren. Es ist sozusagen der Kitt, der alles zusammenhält. Vertrauen existiert dabei nicht nur in Freundschaften, in Liebesbeziehungen, unter Arbeitskollegen, in Sport-Teams wie z.B. der Fußball-Nationalmannschaft, es spielt auch auf politischer und wirtschaftlicher Ebene eine entscheidende Rolle. In Zeiten politischer Krisen trauen wir den Politikern nicht mehr über den Weg. Wir vertrauen aber nicht nur Menschen, sondern auch Objekten wie Flugzeugen und Institutionen wie den Medien. Mal mehr, mal weniger.

Bei dramatischen Flugzeugabstürzen wie jüngst der German Wings-Maschine in den französischen Alpen gerät unser Vertrauen in die Fluggesellschaft, in die

Flugkapitäne, in die Technik ins Taumeln, was wiederum den Aktienkurs betroffener Unternehmen in den Sinkflug treibt. Wie fragil doch unser gesamtes Gesellschaftskonstrukt ist. Und wie machtvoll



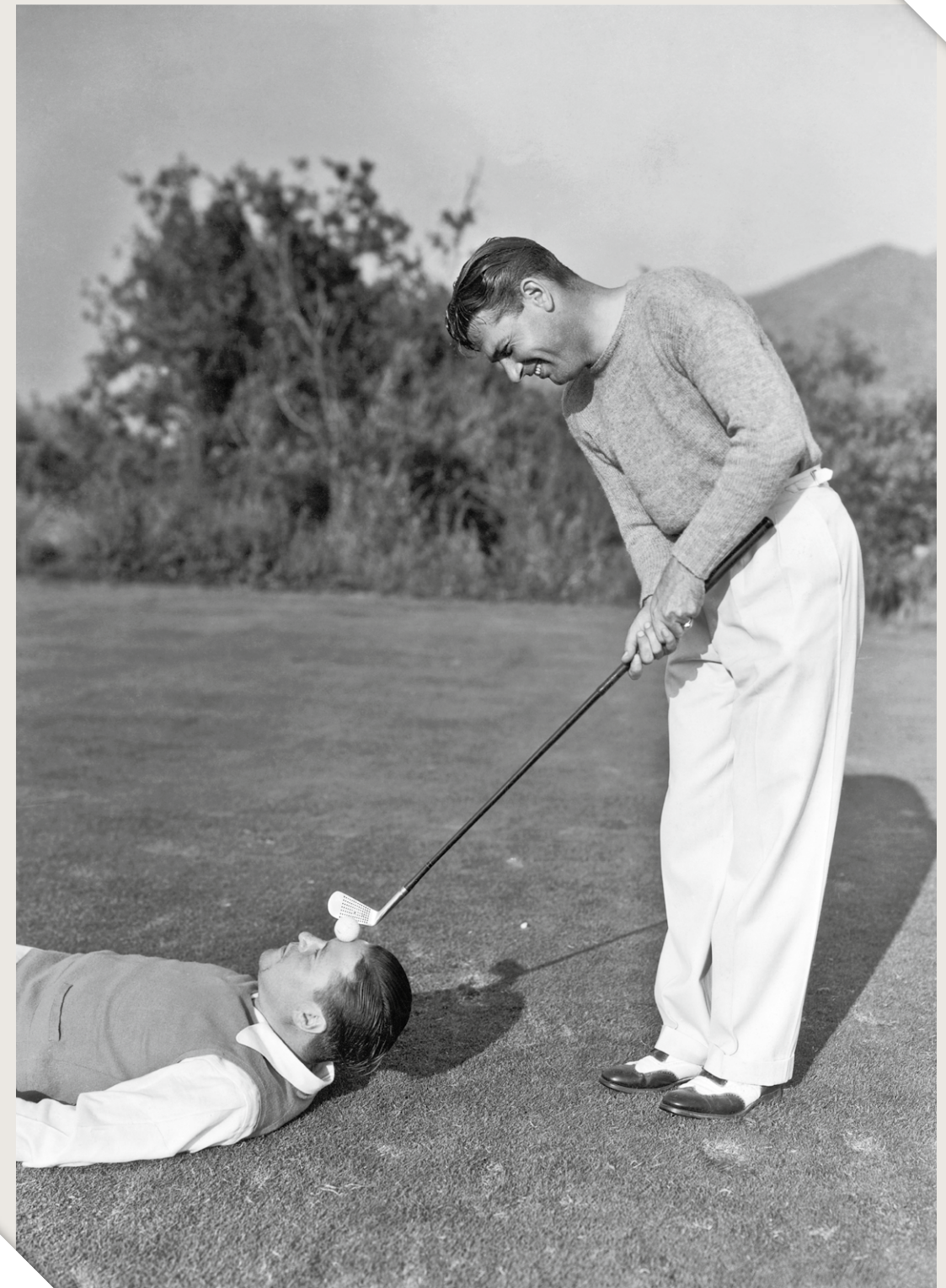
Vertrauen – eine Frage der Biochemie?

Im Jahre 2005 machte ein Bericht der naturwissenschaftlichen Fachzeitschrift „Nature“ Schlagzeilen: Forscher hatten erstmals nachgewiesen, dass das Hormon Oxytocin entscheidend dafür verantwortlich ist, ob wir anderen Menschen vertrauen oder nicht. Dieser Botenstoff ist Biochemikern schon seit 1953 bekannt. Oxytocin steuert über das Gehirn u.a. Partnerbindung, Liebe („Kuschelhormon“) und mütterliches Pflegeverhalten. Es sorgt auch dafür, dass wir Gesichtern, die wir eigentlich als wenig vertrauenserweckend einstufen, dennoch Vertrauen schenken.

dieses Phänomen. Daher stellt sich die Frage, was ist Vertrauen überhaupt? Der Soziologe Niklas Luhmann fasst Vertrauen im Sinne seiner Systemtheorie als einen Mechanismus zur Reduktion sozialer Komplexität auf. Einfacher ausgedrückt: Wer einem Anderen vertraut, erleichtert sich in der Regel das Leben, weil dadurch die soziale Welt in seinem Kopf berechen- und überschaubarer wird.

In den letzten Jahren ist dieses bedeutungsvolle Phänomen mehr und mehr in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt. Es wird von „Vertrauenskultur“ gesprochen, wobei niemand so recht weiß, woraus diese Ur-Kraft überhaupt besteht. Doch es muss etwas höchst Besonderes, Wertvolles sein, zumal wir es jemandem schenken können. Es ist also ein Gut, mit dem wir nicht leichtfertig umgehen. Schließlich gibt es auch keinen Maßstab für den perfekten Umgang mit Vertrauen. Kann man zu viel vertrauen? Die, die blind vertrauen, obwohl etliche Gründe dagegen sprechen, werden nicht selten enttäuscht. Dabei bedeute Vertrauen doch gerade Freiheit von Reflexion, sodass wir nicht über die möglichen Motive

Foto: ©Everett Collection/Shutterstock.com



Das Phänomen Vertrauen ist allgegenwärtig: Es beherrscht den Diskurs in Politik und Wirtschaft ebenso wie die zwischenmenschlichen Beziehungen in Partnerschaften und Freundschaften.



Vertrauen in sich selbst und sein Umfeld entwickeln zu können, hängt von eigenen Erfahrungen und der Erziehung ab.



Vertrauen gibt Halt und schafft Struktur – gerade in einer Welt, die immer komplexer wird.

„Wenn ich ein hohes Selbstvertrauen habe, kann ich auch das Risiko eingehen, mal auf die Nase zu fallen. Denn Vertrauen ist ja auch immer ein Risiko.“

anderer nachdenken, kalkulierten oder berechneten, so der politische Philosoph Martin Hartmann in seinem Werk *„Die Praxis des Vertrauens“*.

Sicherlich hat Vertrauen eine Menge mit Glauben gemein. Nicht von ungefähr bezeichnet der Theologe und Philosoph Thomas von Aquin das Vertrauen als „Kraft der Hoffnung“.

„Vertrauen ist Mut, und Treue ist Kraft.“ So verstand die deutsche Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach den Begriff. Nicht zufällig sind die bei ihr parallelisierten Begriffe „Vertrauen“ und „Treue“ etymologisch verwandt, setzt Treue doch wechselseitiges Vertrauen zwischen zwei Lebewesen voraus. Dieses bedarf seinerseits einer Grundlage, um entstehen und wachsen zu können. Doch was verbirgt sich nun konkret hinter dem Begriff Vertrauen? Gefühle wie das Vertrauen werden von verschiedenen

Fachwissenschaften untersucht, die der Natur des Forschungsgegenstandes entsprechend keine einheitliche Definition liefern können. Der Freudschüler Erik Erikson prägte 1950 den psychologischen Begriff vom „Urvertrauen“. Darunter versteht man die Fähigkeit von Säuglingen, in ihrem ersten Lebensjahr ein optimistisches Verhältnis zur Welt zu entwickeln sowie differenzieren zu lernen, welchen Personen sie trauen können und welchen nicht.

Die höchste Stufe eines Vertrauensverhältnisses ist dann wohl das sogenannte „Gottvertrauen“. In diesem Sinne stellte Friedrich Schiller im „Wallenstein“ fest: „Nur zwischen Glaube und Vertrauen ist Friede.“

Der US-amerikanische Neuroökonom Paul Zag ist darüber hinaus gar davon überzeugt, dass die Oxytocin-Konzentration in unserem Körper sogar darüber ent-

scheidet, wie moralisch wir handeln. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass in Situationen, in denen unsere Empathie gefragt ist, das Hormon die für die emotionale Beurteilung von Situationen zuständige Amygdala im Gehirn dahingehend beeinflusst, dass wir vertrauensseliger werden. Rational ungerechtfertigtes Vertrauen kann unser Gehirn aber nicht alleine erzeugen. Somit bleibt Vertrauen eine Frage der Erfahrung und des Einfühlungsvermögens.

Wer von „Vertrauen“ oder „Vertrauensmissbrauch“ spricht, hat ein überzeugendes Argument in der Hand, das gerne dramaturgisch inszeniert wird. Der Bundesfinanzminister Wolfgang Schäuble kommentierte die Haltung der griechischen Regierung in der Finanzkrise jüngst mit „der griechische Regierungschef Alexis Tsipras habe gegen-

über den europäischen Partnern alles Vertrauen zerstört“. Dies hört keiner gern.

Vertrauen wird gerne in öffentlichen Diskussionsprozessen als eine Art Wunder- oder Allheilmittel gebraucht. Auch in der Werbung wird das Phänomen allzu gerne eingesetzt. „100 Jahre Hautpflege. 100 Jahre Vertrauen“ triumphiert ein Creme-Hersteller, „Vertrauen ist der Anfang von allem“, traute sich gar eine deutsche Bank in den 1990er Jahren zu behaupten.

In den vergangenen Jahren ist das Thema Vertrauen immer mehr zu einem wissenschaftlichen Objekt geworden – in einer Welt, die immer komplexer wird, wirkt Vertrauen als schützender Mechanismus. „Es gibt nach wie vor wenig systematische und theoretische Ansätze sowie empirisch abgesicherte Befunde zum Vertrauensphänomen, deshalb wurde das Zentrum für Vertrauensforschung zur Bündelung der Forschungsaktivitäten

rund um das Konstrukt Vertrauen gegründet“, sagt Martin Schweer, Professor für Pädagogische Psychologie und Leiter des Zentrums an der Uni Vechta.

Die Erziehung beeinflusst zu einem großen Teil, ob ein Mensch eher zu den misstrauischen Menschen gehört oder nicht. Das hat auch viel mit Selbstvertrauen zu tun: „Wenn ich ein hohes Selbstvertrauen habe, kann ich auch das Risiko eingehen, mal auf die Nase zu fallen. Denn Vertrauen ist ja auch immer ein Risiko. Es gibt Menschen, die eher geringere Risiken eingehen – denen entgeht aber auch sehr viel“, sagt der Vertrauensforscher.

Wir sind in vielen Situationen unseres Lebens gezwungen, Kontrolle abzugeben und über das Vertrauen dennoch unser Kontrollbedürfnis zu befriedigen und Sicherheit zu gewinnen – als Kind gegenüber den Eltern, als Klient gegenüber

Foto Seite 18: ©iordani/Shutterstock.com; Foto Seite 19: ©Kryvenok Anastasiia/Shutterstock.com



Vertrauen ist ein wertvolles Gut, das es zu beschützen und zu vermehren gilt, denn es schafft den Nährboden für ein menschliches Miteinander in der Gemeinschaft.

*„Das Schöne am Vertrauen:
Wenn ich es habe, geht es mir
subjektiv besser.
Vertrauen ist eine positive
Ressource.“*

Forschungen weisen darauf hin, dass der Genesungsprozess von Patienten durch erlebtes Vertrauen zum behandelnden Arzt gefördert wird. Die Tatsache, in solchen schwierigen Lebenssituationen sicher aufgehoben zu sein, führt zum einen dazu, dass sich Patienten stärker an die Therapievorgaben halten, andererseits wird dadurch Kraft, Stärke und Zuversicht gefördert, wodurch der Umgang mit einer Krankheit positiv beeinflusst wird.

Vertrauen spielt auch in der Mind-Body-Medizin eine zentrale Rolle. Hierbei geht es aber nicht um das Vertrauen in den Arzt und die Therapie, sondern um das Vertrauen in sich selbst.

Die Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin bietet dabei Unterstützung im Sinne einer Hilfe zur Selbsthilfe. Das Behandlungskonzept basiert auf Programmen der so genannten Mind-Body-Medizin (MBM). Die MBM ist ein gruppentherapeutisches Konzept und bezieht sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse der Medizin, Psychoneuroimmunologie, Neurobiologie und Gesundheitspsychologie. Mit unterschiedlichen Methoden und Verfahren wird der positive wechselseitige Einfluss von Geist, Psyche (Mind), Körper (Body) und Verhalten erfahrbar gemacht und die Menschen werden darin unterstützt, selbst aktiv zur Genesung beizutragen.

dem Anwalt, als Patient gegenüber dem Arzt. Gerade im Gesundheitswesen und bei Therapiemaßnahmen spielt Vertrauen eine besondere Rolle. Das fängt mit der Entscheidung an, gehe ich zum Arzt oder nicht? Zum Erfolg einer Therapie trägt die Bereitschaft des Patienten, die Weisungen des behandelnden Arztes einzuhalten oder nicht, entscheidend bei. Voraussetzung hierbei: eine vertrauensvolle Kooperation des Patienten mit dem Arzt. Klinische Studien belegen sogar, dass Vertrauen den Verlauf von Krankheiten positiv beeinflussen kann.

Derzeit sei das Vertrauen der Bevölkerung vor allem mit Blick auf die politischen Systeme, aber auch bezogen auf die Wirtschaft und Finanzunternehmen fragil. Fehlende Transparenz und eine damit verbundene mangelnde Durchschaubarkeit und Berechenbarkeit sind hierfür wichtige Ursachen. Unehrlichkeit, gebrochene Versprechen und eigensüchtiges Handeln seien daher die häufigsten Gründe für den Vertrauensverlust in öffentliche Personen und Institutionen,

betont Martin Schweer. Beispiele dafür gibt es genug: ADAC, Lebensmittelwirtschaft oder Medienkrise.

Ist Vertrauen der Schlüssel zu einer besseren Welt? „Vertrauen ist in allen Lebensbereichen ein Mechanismus, der bereichernde Beziehungen fördert. In einem Klima von Vertrauen sind Menschen engagierter und motivierter, sie fühlen sich wohler“, so die Erkenntnis aus Vechta.

Das Schöne am Vertrauen: Wenn ich es habe, geht es mir subjektiv besser. Vertrauen ist eine positive Ressource. Martin Schweers Plädoyer lautet deshalb: *Vertraut Euch!* Ein eindeutiges Bekenntnis „für eine positive Persönlichkeitsentwicklung des Einzelnen, die eben nur in der Gemeinschaft entstehen kann und darüber wiederum auf die Gemeinschaft ausstrahlt – hin zu einem menschlicheren Miteinander, das Probleme und Herausforderungen unserer Gesellschaft keineswegs ignoriert, sondern tatsächliche Alternativen bietet, sich diesen konstruktiv zu stellen.“

Die Stärkung der Selbstheilungskräfte ist ein wesentliches Ziel der Mind-Body-Medizin. Hier spielt u. a. der Aspekt der Salutogenese eine bedeutende Rolle. In der Salutogenese geht es um die Frage, wie Gesundheit auch unter schwierigen Bedingungen entsteht bzw. erhalten werden kann. Das hängt in entscheidendem Maße davon ab, in welchem Ausmaß der Mensch in der Lage ist, Lebensereignisse zu verstehen, zu handhaben und als bedeutsamen Teil eines sinnvollen Zusammenhangs zu betrachten. Die Mind-Body-Medizin unterstützt den Menschen darin, diese Aspekte zu stärken und zu fördern. Das Ziel besteht darin, darauf zu vertrauen, dass interne und externe Stressauslöser vorhersehbar und erklärbar sind, dass Ressourcen zur Bewältigung der Anforderungen zur Verfügung stehen und dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement wert sind.

Dieses Vertrauen in sich selbst kann gelernt werden – was jedoch eine große Herausforderung darstellen kann. In der Tagesklinik Naturheilkunde kommen MBM-Programme zum Einsatz, die in den USA von renommierten Forschergruppen entwickelt und seit mehr als 30 Jahren erfolgreich angewendet werden: Das Symptom Reduction Program nach Prof. Dr. Herbert Benson und das Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. Beim Achtsamkeitstraining nach Kabat-Zinn wird die Wahrnehmung des Gegenwärtigen geschult, die Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge- und die Selbstregulationsfähigkeit. Nach dem Motto: Ich vertraue darauf, dass ich selbst sehr viel für meine Gesundung tun kann.

„Wenn jemand eine Diagnose erhält, kann das zu einer großen Verunsicherung führen. Für den Betroffenen kann es ein

direkter Angriff auf das Vertrauen in sich selbst, in seine eigene Gesundheit, in das Leben sein, weil das Vertrauen in die Integrität des eigenen Körpers durch die Diagnose erschüttert werden kann“, erklärt Diplom-Psychologin Christel von Scheidt, Leiterin der Tagesklinik Naturheilkunde. Jetzt sei es wichtig, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen und wieder darin zu vertrauen, dass es etwas gibt, was man für sich selbst tun kann. Und eben auch dazu bereit sein, sich auf neue Wege einzulassen.

„Vertrauen heißt dabei nicht immer, dass sich die Beschwerden verbessern, sondern auch, dass Wege gefunden werden, auf andere Art mit der Diagnose und den körperlichen Veränderungen umzugehen“, betont Christel von Scheidt. ■

LITERATUR

Irgendwann im Leben verliert jeder Mensch einmal das Vertrauen. Dazu muss er gar nicht erst enttäuscht werden. Allein darüber nachzudenken, birgt bereits das Risiko, es zu verlieren. Wie wir Vertrauen verlieren, welchen Sinn auch der Verlust hat und wie wir es wiedererlangen können, thematisiert Ruth Ewertowski in ihrem Buch **„Vertrauen. Vom Verlust und Finden eines Lebensprinzips“**. Den Charakter dieser Lebenskraft verdeutlicht sie an mythischen, biblischen und literarischen Gestalten. Eine Zeitreise des Lebensprinzips Vertrauen, bis zum Hier und Jetzt. Ihr Fazit: Das Wunderbare am Vertrauen ist, dass es wirkt, dass es die Welt verändert: „So unscheinbar es daherkommt, als bloße Stimmung, als Gefühl, als Haltung, so ohnmächtig es scheint, so wirkt es doch auf den, dem es entgegengebracht wird.“ Wenn wir Vertrauen aufbringen können, dann wandle sich nicht nur unser Verhältnis zur Welt, sondern die Welt selbst: Sie würde gut, schön und wahr: „Es fordert höchstes Bewusstsein und ein gewisses pädagogisches Pathos, in unserer Welt, in der wir angesichts größter moralischer Katastrophen allen Grund zum Misstrauen haben, das Ruder umzulegen“, so die Autorin. Andererseits aber sei dies aus der Kenntnis der Wirksamkeit auch eine einzuübende

Entscheidung. Dass unsere Stimmung, unsere Haltung zur Welt die Welt verändern, sei eine Chance, die noch weitgehend brachläge. Das Ruder umzulegen, das sei eine Aufgabe wie das Verzeihen. Vertrauen, wo man äußerlich keinen Grund dafür findet, das sei wahrer Edelmut. Deshalb: „Eine Umstimmung aus dem Wissen um die Wirksamkeit, das darf von jedem gleich jetzt verlangt werden“, fordert Ruth Ewertowski. Vertrauen wir also unserem Vertrauen. Es lohnt sich.

Literaturtipps:

Ruth Ewertowski: Vertrauen. Vom Verlust und Finden eines Lebensprinzips. Verlag Freies Geistesleben, www.geistesleben.com

Martin Hartmann: Die Praxis des Vertrauens. Suhrkamp Taschenbuch, www.suhrkamp.de

Martin K.W. Schweer: Vertraut Euch! Frank & Timme Verlag, www.frank-timme.de

Foto: ©Everett Collection/Shutterstock.com



v.l.n.r.: Dr. med. Ulrich Schleicher, Dr. med. Christopher D. Topar, Dr. med. Gert Schleicher

Das Orthopäden-Trio aus der 1. Liga

Mannschaftsärzte von Hertha BSC und Alba Berlin eröffnen Premium-Praxis.

Das Oskar-Helene-Heim war der namhafteste Orthopädie-Standort Berlins, entwickelte sich zudem zur wichtigsten orthopädischen Forschungs- und Lehranstalt – mit überregionaler Bedeutung. Wenn nichts mehr ging, ging man ins „Oskar“. Diese Erfolgs-Geschichte scheint sich jetzt zu wiederholen. Mit der neugegründeten privaten Praxisgemeinschaft der drei Berliner Orthopädie-Großkaliber Dr. med. Ulrich Schleicher, Dr. med. Gert Schleicher und Dr. med. Christopher Topar hat sich auf dem historischen Gelände eine Triade kompetenter Experten niedergelassen.

Das Konzept der drei Fachärzte für Orthopädie ist ein Quantensprung im gängigen Praxisangebot: Orthopädie 4.0. „Wir Drei stehen für höchste Effektivität und entsprechen damit dem Zeitgeist: So schnell wie möglich, so perfekt wie möglich“, fasst Dr. Christopher Topar das ehrgeizige Praxis-Projekt zusammen. Höchste Effektivität, das heißt, der Patient erhält noch am Tag seines Anrufes oder nur einen Tag später einen Termin. Dann startet

der Wirksamkeits-Zyklus: Diagnose, bei Bedarf radiologische Maßnahmen wie MRT oder CT – eine State-of-the-Art Radiologie ist im selben Haus, die Daten können anschließend sofort besprochen werden und die Therapie erfolgen. „Im Idealfall sind wir in der Lage, den Patienten noch am Tag des Anrufes erfolgreich zu behandeln“, betont Dr. Topar. Die Praxis verfügt über einen Eingriffsraum, Anfang nächsten Jahres soll das OP-Zentrum am Standort einsatzbereit sein.

„Wir Drei stehen für höchste Effektivität und entsprechen damit dem Zeitgeist: So schnell wie möglich, so perfekt wie möglich.“

„Das Konzept des Gesundheitszentrums hat uns sofort begeistert. Hier werden Synergien geschaffen, die eindeutig dem Patienten zugutekommen. Wir haben den Umzug an den neuen Standort damit verbunden, uns komplett zu modernisieren“, sagt Dr. Ulrich Schleicher. Das Power-Trio ist sich sicher: „Wir garantieren bestmögliche Therapie, alles aus einer Hand, alles aus einem Guss“, ergänzt Dr. Christopher Topar. Aufgrund seiner Historie verpflichtete der Standort zu höchsten Qualitätsansprüchen. Hier dürften Premium-Dienstleistungen vorausgesetzt werden.

Das orthopädische Kompetenzteam spielt im wahrsten Sinne des Wortes in der 1. Liga. Dr. Ulrich Schleicher betreut als Mannschaftsarzt seit 1997 die Bundesliga-Fußballprofis von Hertha BSC und wird fortan dabei von Herrn Dr. Topar unterstützt. „Da bei uns ständig die neuesten Therapie-Erkenntnisse und modernsten Techniken angewandt werden, profitieren auch unsere Patienten von unserem Wissen und Können“, sagt der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. Mit dem neuen Standort will der Hertha-Arzt auch die Betreuung der Hauptstadt-Profi-Kicker optimieren. „Was aber bitte nicht heißen soll, dass ich nur Profisportler behandle“, betont er. Sein Know-how käme gerade auch älteren Patienten mit Arthrose oder Osteoporose zugute.

Ebenfalls in der 1. Liga spielt sein Bruder Gert Schleicher. Seit 1990 versorgt er als Teamarzt die Basketballprofis von Alba Berlin. Für den Facharzt ist der neue Standort sozusagen ein Heimspiel. „Ich habe im Oskar-Helene-Heim Berlin meine Facharztausbildung absolviert und wurde hier Anfang der 80er Jahre zum Oberarzt der Uniklinik ernannt.“ In dieser Zeit wurde Gert Schleicher in Berlin zu einem der ersten Mediziner, die systematisch arthroskopische Operationen durchführten. Bis 1985 war er hier im Einsatz – nach genau 30 Jahren kehrt er an seine Schaffensstätte zurück. „Ich freue mich sehr darauf. Hier herrschte schon damals eine besondere Atmosphäre. Und die ist auch jetzt wieder zu spüren.“

Während sich die Brüder Schleicher mehr auf die Gelenke von Leistungs- und Freizeitsportlern spezialisiert haben, ist Christopher Topar der Fachmann für Wirbelsäulen-Beschwerden. „Wir therapieren Beschwerden wie starke Rückenschmerzen mit innovativen Methoden. Ich will punktgenau die strukturelle Ursache, die Quelle des Schmerzes lokalisieren und diese behandeln. Wir suchen, erkunden und behandeln den Schmerz ohne Operation.“

Der gebürtige Amerikaner hat einen langen Ausbildungsweg hinter sich, war u.a. an der Hospital for Special Surgery, New York, Amerikas Klinik Nr. 1 für Sportorthopädie tätig und ist dort nach wie vor an Forschungsprojekten beteiligt. „Die in den USA erlernten neuesten Therapie-Methoden habe ich während meiner langjährigen Praxiserfahrung nochmals weiterentwickelt und verfeinert.“

Ob für Sportprofis, Freizeitsportler oder Patienten ohne sportliche Ambitionen: in der neuen 600 m² großen High-End-Privatpraxis wird auf jeden Fall in der Champions-League gespielt.

Fotos: © Aneta Szydlak

Dr. med. Gert Schleicher

Facharzt für Orthopädie

Spezialist auf dem Gebiet der klassischen Orthopädie und arthroskopischer Operationen. Zu seinen Schwerpunkten zählen u.a. die extrakorporale Stoßwellentherapie, Knochendichtemessung, Magnetfeldtherapie sowie Unfallchirurgie.



Tel.: 030/85 40 77 10
info@orthopaede-berlin.com, www.das-eins.com

Dr. med. Ulrich Schleicher

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Experte für sportbedingte Verletzungen und Erkrankungen an Muskeln, Gelenken und Wirbelsäule und eigens dafür entwickelte Therapiekonzepte. Langjährige Erfahrung auch auf dem Gebiet der klassischen Orthopädie und nach vierjähriger neurochirurgischer Ausbildung auch bei peripheren Nervenkompressionssyndromen und Bandscheibenerkrankungen. Operativ Spezialisierung auf Arthroskopien und kleinere Eingriffe an Hand und Fuß.



Tel.: 030/84 18 38 51
info@orthopaede-berlin.com, www.das-eins.com

Dr. med. Christopher D. Topar

Facharzt für Orthopädie und Spezielle Wirbelsäulentherapie

Experte für Orthopädie, spezielle Wirbelsäulentherapie und Schmerztherapie sowie Sportmedizin, Chinesische Medizin und Chiropraktik. Die minimalinvasiven Therapien werden u.a. bei Rückenproblemen und Gelenkschmerzen sowie bei allen Gelenkbeschwerden angewandt. Darüber hinaus arbeitet er an der Entwicklung neuer Therapien zur Behandlung von Schmerzen an der Wirbelsäule und den Gelenken.



Tel.: 030/85 07 17 77
info@orthopaede-berlin.com, www.das-eins.com

LÄUFT

Eigentlich ist es wie ein Schlag ins Gesicht. Da raucht man nicht, trinkt keinen Alkohol, ernährt sich halbwegs vernünftig und dann diese Erkenntnis: **Sitzen ist das neue Rauchen.**

Es ist eine traurige Tatsache: Wir haben uns zu einer Gesellschaft mit viel Sitzfleisch entwickelt. Doch stundenlanges Stühle-Hüten schadet nicht nur dem Rücken, es wirkt sich auch auf die Organe aus. Gut sechs Stunden täglich reichen schon, so die Hiobsbotschaft: Wer sie absitzt, könne damit seine Lebenserwartung deutlich verkürzen. Gegenüber denjenigen, die weniger als drei Stunden am Tag sitzend verbringen, nimmt die Sterberate bei Männern um 20 Prozent zu, bei Frauen sind es gar 40 Prozent. Zu diesem Ergebnis kam eine über 14 Jahre laufende Untersuchung mit mehr als 120.000 Menschen. Exzessives Sitzen ist also eine tödliche Aktivität. Exzessiv, das sind in diesem Fall neun Stunden. Die sind schnell erreicht – selbst wenn man im Büro nur einem Teilzeit-Job nachgeht.

„Die Erfahrung lehrt, dass diejenigen Menschen am ältesten geworden sind, welche anhaltende und starke Bewegung und zwar in freier Luft hatten“, wusste bereits Goethes Leibarzt Dr. Hufeland. Heutzutage drücken wir das etwas direkter aus. „Die tatsächliche Entdeckung ist die, dass wir jetzt beweisen können, dass eine große Anzahl von Amerikanern stirbt, weil sie zu viel auf ihren

Hintern sitzen“, bringt es Bruce Dan, einer der Herausgeber der international anerkannten medizinischen Fachzeitschrift Jama auf den Punkt.

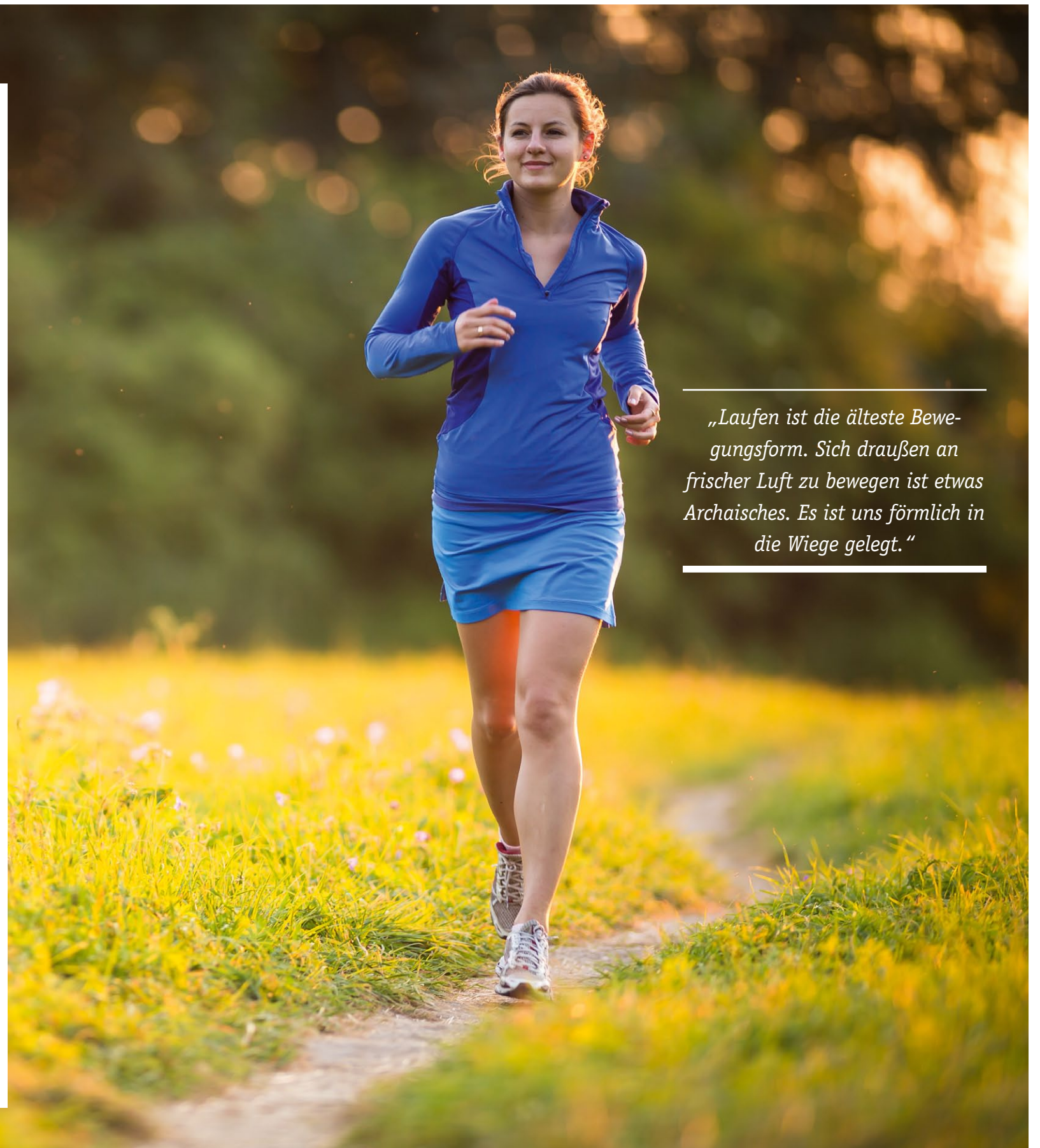
Was lehrt uns diese Erkenntnis? Uns nochmal den Film Forrest Gump anschauen? Mit dem Titelhelden, der läuft, bis es keinen Morgen gibt? Oder lieber doch den weisen Satz von Winston Churchill „No sports“ zu seinem persönlichen Mantra erklären und gebetsmühlenartig wiederholen? Den Wetterbericht für die nächsten vier Wochen auf alle möglichen Schlechtwetterfronten durchforsten? Alle Wehwehchen des Körpers alphabetisch auflisten, so dass jedem Laien klar sein muss, dass man so auf keinen Fall sporttauglich ist?

Vergessen Sie es. „Jeder kann laufen“, sagt Dr. Robert Margerie, Leiter des Zentrums für Sportmedizin im Olympiapark Berlin. Im Turnhaus werden Leistungssportler wie Freizeitsportler sportmedizinisch betreut. „Laufen ist die älteste Bewegungsform. Sich draußen an frischer Luft zu bewegen ist etwas Archaisches. Es ist uns förmlich in die Wiege gelegt“, sagt der Sportmediziner. Jedes Kleinkind fängt irgendwann an zu laufen. Freiwillig. Kinder rennen aus der Schule. Freudvoll. „Zu unserer Natur gehört die Bewegung; die vollkommene Ruhe ist der Tod.“ Das wusste schon der französische Philosoph Blaise Pascal. Die Frage, die sich stellt, lautet nicht: „Warum läuft man eigentlich?“ Sondern eher: „Warum läuft jemand nicht?“

Schnell werden dann Bedenken laut: „Ich kann ja nicht so einfach loslaufen. Ich muss mich ja vorher genau erkundigen, was ich am besten anziehe, vor allem welche Schuhe ich tragen soll“. Ganz im Gegenteil, winkt der Sportmediziner ab. „Laufen ist ganz einfach. Man sollte da keine Wissenschaft draus machen. Sie können nackt laufen, Sie können barfuß in Gummistiefeln laufen oder in High Heels, falls Ihnen ein Einkaufsgutschein zur Motivation reicht. Wichtig ist erst einmal, dass Sie den ersten Schritt machen, dass Sie überhaupt raus aus dem Sessel kommen und loslaufen.“

Die ersten Schritte sind die entscheidenden. Das ist so wie bei Neil Armstrong, dem ersten Menschen auf dem Mond. Ein kleiner Schritt für einen Menschen, ein großer Schritt für die Gesundheit. „Sie können ganz klein

„Laufen ist die älteste Bewegungsform. Sich draußen an frischer Luft zu bewegen ist etwas Archaisches. Es ist uns förmlich in die Wiege gelegt.“





TERMINE 2015/2016

Die Hauptstadt bietet viele Möglichkeiten, das Laufen in der Gemeinschaft zu genießen. Hier finden Sie eine kleine Auswahl an Lauf-Events.

Weitere Infos zu den Veranstaltungen und Terminen unter:
www.scc-events.com

26. September 2015 27. mini-MARATHON	25. Oktober 2015 4. Cross Challenge	01. Januar 2016 Berliner Neujahrslauf
27. September 2015 42. BMW BERLIN-MARATHON	22. November 2015 23. TÜV Rheinland Marathon-Staffel	03. April 2016 36. Berliner Halbmarathon
24. Oktober 2015 52. Cross Country 2. Sielmann Youth Challenge 4. Cross Challenge	31. Dezember 2015 40. Berliner Silvesterlauf	21. Mai 2016 AVON RUNNING Berliner Frauenlauf

anfangen: fünf Minuten gehen, fünf Minuten laufen“, macht Dr. Margerie, selbst seit 25 Jahren passionierter Marathonläufer, Mut.

Einzig Bedingung: die Regelmäßigkeit, also zwei bis drei Mal pro Woche. Und dann das Ganze steigern. Erst den Umfang erhöhen – eine halbe Stunde und länger, drei bis fünf Mal pro Woche, dann die Intensität. Wenn man den inneren Schweinehund ganz an die Kette gelegt hat, empfiehlt sich eine sportmedizinische Untersuchung. Im Sport-Gesundheitspark werden beim Leistungs-Check alle Parameter überprüft, die in diesem Fall für das Laufen relevant sind. Der Check beinhaltet die körperliche Untersuchung, Körperfettbestimmung, Lungenfunktionsdiagnostik, EKG und Urin-Test. Abschließend erfolgt eine ausführliche Beratung, welches Lauftraining für einen persönlich am besten ist. „Hierdurch sollen gesundheitliche Risiken verhindert sowie eine optimale sportliche Aktivität für jeden, auch bei gesundheitlichen Einschränkungen, ermöglicht werden“, erklärt Dr. Margerie.

Warum ist Laufen nun – allen Unkenrufe wie „Jeder zweite Jogger riskiert Kopf und Kragen“ zum Trotz – so gesund? Eine nachhaltige Antwort auf diese Frage liefert eine Studie mit Ärzten als Teilnehmern: 4.112 Mitgliedern der American Medical Joggers Association, vergleichbar mit dem Deutschen Verband langlaufender Ärzte und Apotheker, wurde ein Fragebogen zu-

gesandt. 1.269 Ärzte antworteten. Als Vergleichsgruppe dienten 683 nicht laufende Ärzte. Beide Arztgruppen ähnelten sich hinsichtlich Alter und sozialer Stellung. Bei den laufenden Ärzten handelte es sich zu 80 Prozent um Marathonläufer, „die fest an die Vorteile der intensiven körperlichen Bewegung glauben.“

Das Ergebnis war nicht überraschend: Die laufenden Ärzte hatten durchschnittlich sechs Kilogramm weniger Körpergewicht, einen niedrigeren Blutdruck, brauchten weniger Medikamente, hatten geringere Cholesterinwerte, weniger Angina pectoris. „Aber auch ohne diese eindrucksvollen Messergebnisse der vielen Studien würde wohl kaum ein geübter Läufer freiwillig auf sein Training verzichten, da er damit auch ein Stück Lebensqualität verlieren würde“, resümiert Dr. Dieter Kleinmann in seinem Buch „Laufnebenwirkungen“, erschienen im Deutschen Ärzte-Verlag.

Dr. Margerie untermauert diese Erkenntnisse eindrucksvoll mit Bildern von seinem letzten Transalpin Run. Acht Tage, 300 Kilometer Strecke, 14.000 zu überwindende Höhenmeter. „Diese Verbundenheit mit der Natur, die ist atemberaubend. Als wir die letzten Meter kurz vor dem Ziel waren, dachte ich nur: Bitte mach, dass das nie aufhört.“ ■

Foto Seite 24: © i g h t p o e t / Shutterstock.com; Foto Seite 25: © Halpoint/Shutterstock.com

Orthopädische Rundum-Premium-Versorgung



v.l.n.r.:
Hr. B. Müller, Frau J. Gerschel,
Dr. G. Sax, Frau Z. Poljac,
Dr. G. Niessen, Frau J. Fuchs,
Dr. J. Schunder

Er ist einer der ersten Mieter am neuen Standort an der Clayallee. Dr. Gunnar Sax bietet mit seinem Orthopädischen Versorgungszentrum Zehlendorf geballte medizinische Kompetenz. Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie hat sich auf Hüft- und Knie-Operationen spezialisiert. Damit bietet er seinen Patienten eine orthopädische Rundum-Premium-Versorgung, von der konservativen Therapie bis zum notwendigen chirurgischen Eingriff mit anschließender Nachversorgung.



„Ich bin für Kassen- wie Privatpatienten da, für jung und alt und ich biete auch rheumatologische und sportmedizinische Behandlungen an.“

Zu seiner Praxisgemeinschaft gehören vier weitere Spezialisten: Dr. Jürgen Schunder mit dem Schwerpunkt Akupunktur und Neuraltherapie, der Reha-Mediziner Dr. Rainer Villbrandt, der Yoga-Orthopäde Dr. Günter Niessen und der Osteopath und Physiotherapeut Bert Müller.

Welcher Patient kann heute schon im Vorfeld sagen, dass er seinen Operateur kennt? Dr. Gunnar Sax operiert derzeit zweimal pro Woche im DRK Klinikum Westend und am Martin-Luther-Krankenhaus. „Ich habe bis jetzt über 3.000 Operationen an Hüft- und Kniegelenken durchgeführt“, sagt er.

Auch auf dem Gelände des Standortes „eins – alles für die Gesundheit“ ist eine Klinik geplant, so dass Dr. Sax auch direkt vor Ort seine OPs durchführen könnte. Eine Synergie, von der auch seine Patienten profitieren würden.

Ein geballtes 5-Mann-Team, das nicht nur konservative Therapieformen anbietet, sondern selbst komplexe Krankheitsbilder alternativ behandeln kann. Das Spektrum der Praxis ist weit gefasst: „Ich bin für Kassen- wie Privatpatienten da, für jung und alt und ich biete auch rheumatologische und sportmedizinische Behandlungen an.“ Dr. Gunnar Sax betreut auch Berliner Sportclubs wie die Hockey-Bundesliga-Spieler und Berlins Marathonläufer. „Neben meiner Spezialisierung auf Hüft- und Kniegelenks-Operationen liegen mir Sportler sehr am Herzen.“ Das kommt nicht von ungefähr: Er selbst ist früher im baden-württembergischen Landeskader Skirennen gefahren, ist sogar staatlich ausgebildeter Skilehrer. Auch Patienten mit akuten Sportverletzungen sind in seiner Praxis in den besten Händen. Schade, dass das Bayern-Starkicker Arjen Robben noch nicht weiß.

Der sportbegeisterte Orthopäde und Unfallchirurg hat in Berlin Medizin studiert und im Waldkrankenhaus Spandau seine Facharztausbildung absolviert. Bereits hier hat er sich auf Arthroskopien und minimalinvasive OPs spezialisiert, bevor er sich 2002 in der Orthopädie am Roseneck niedergelassen hat. Jetzt ist „eins – alles für die Gesundheit“ seine neue Wirkungsstätte.



Dr. med. Gunnar Sax
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Orthopädische Chirurgie und Rheumatologie
Clayallee 225 A, 14195 Berlin
Tel.: 030/81 05 18 50
www.ortho-zentrum-zehlendorf.de
www.das-eins.com

REISFELD IM SCHUH



ERINNERN SIE SICH NOCH, WIE SIE ALS KIND ÜBER SATTE, WEICHE WIESEN GELAUFEN SIND? ODER ÜBER DICKE MOOSFLÄCHEN IM WALD? AM BESTEN BARFUSS. WIE ÜBER EINEN FLAUSCHIGEN TEPPICH SIND WIR NAHEZU GESCHWEBT. WAS FÜR EIN WOHLIGES GEFÜHL.

Anstelle von Wiesen ist der Schweizer Ingenieur Karl Müller in den 90er Jahren in Korea über Reisfelder gelaufen. Er war inspiriert von der Idee, dieses Sinnesempfinden auf dem weich-elastischen Lehm Boden in unseren Alltag zu integrieren. Daraufhin hat er den kyBoot entwickelt, einen Luftkissen-Schuh, der dieses unverwechselbare Geh-Erlebnis bestmöglich nachempfinden lässt.

Wer die ersten Schritte mit dem kyBoot Walk-on-Air macht, fühlt sich sanft gebettet: So behaglich, so geborgen – und

unermesslich leicht. Ob sich Neil Armstrong so fühlte, als er als erster Mensch den Mond betrat? Schwerelos, fast schwebend. Und es kommt noch besser: Die Füße werden zum Zentrum einer ganzheitlichen Entspannung, denn dieses Geh-Gefühl überträgt sich von den Füßen auf den ganzen Körper. Während der Fuß über maximale Bewegungsfreiheit verfügt, wird zugleich die gesamte Muskulatur optimal trainiert. Durch die gelenkschonende Technologie werden dabei Verspannungen gelöst und der gesamte Bewegungsapparat erfährt eine Entlastung. Das funktioniert so: In die kyBoot-Sohle sind kleine Luftblasen eingeschlossen. Durch ein spezielles Luftkissen zwischen Fuß und Boden wird bei jedem Schritt ein Fünftel des Luftvolumens in den Fußraum gepumpt. Zugleich lässt

die Sohle den Fuß jede Feinheit des Bodens erspüren. Die Fußrezeptoren werden Schritt für Schritt sanft stimuliert, die Fußmuskulatur aktiviert: Hauptvoraussetzung für einen natürlichen Gang.

Für Tätigkeiten, die im Stehen durchgeführt werden – am Arbeitsplatz oder Zuhause – gibt es den kyBounder. Ein hochwertiger, weich-elastischer Federboden, auf dem man sich wie auf einem Mini-Trampolin fühlt, das ein entspannendes Schweben-Wohlbefinden erzeugt. Plötzlich erscheint alles so federleicht. Unter den Füßen, im Körper, in den Gedanken.

„Gesunde Füße machen einen gesunden Körper“, sagt Karl Müller, der Erfinder der kybun-Therapie. Das Gute: „Wo die Ursache der Schmerzen ist, ist auch der Schlüssel zur Lösung.“

Die meisten Beschwerden am Bewegungsapparat beginnen nämlich am Fuß. Das Gehen auf harten, flachen Böden in Schuhen mit Absätzen behindert das physiologische Abrollen des Fußes und schwächt seine Muskulatur. Die mangelnde Fußarbeit wird beim Gehen durch zu intensive Hüftarbeit kompensiert. Das führt zu Muskel-Dysbalancen, Verspannungen, Schon- und Fehlhaltungen, die sich im Laufe der Zeit noch verstärken.

**„ NICHT DIE MENGE
UNSERER BEWEGUNG, SONDERN
DIE QUALITÄT ENTSCHEIDET
ÜBER UNSERE GESUNDHEIT
UND SCHMERZFREIEN
LEBENSGENUSS “**

Die Folgen sind u.a. Rücken- und Hüftbeschwerden oder gar Beckenschiefstand. Allesamt Symptome eines fehlenden täglichen Barfuß-Trainings unserer Füße auf Naturboden, denn für den sind wir Menschen ursprünglich konzipiert.

DIE LÖSUNG HEIßT: QUALITATIV BEWEGEN

„Nicht die Menge unserer Bewegung, sondern die Qualität entscheidet über unsere Gesundheit und schmerzfreien Lebensgenuss“, sagt Karl Müller. Das Gehen auf der Luftkissen-Sohle und das Stehen auf dem kyBounder trainiert die Füße Minute für Minute, richtet den Körper auf, entspannt die Muskeln, schont die Gelenke und verringert den Venendruck.

Körperliche Entlastungen, die wiederum für ein ganzheitliches Wohlbefinden sorgen. Genau so muss sie sich anfühlen, die Leichtigkeit des Seins. Oder wie es ein überzeugter kyBoot-Kunde ausgedrückt hat: „Dieser Schuh ist das Letzte, was ich jemals hergeben würde.“

Die kybun MechanoTherapy



Karl Müller entdeckte neue Methoden, das Reisfeldgefühl beim Gehen und Stehen noch naturgetreuer nachzuahmen. Es gelang ihm, dieses Empfinden für den Alltag des modernen Menschen zu erschließen. Tausendfache Erfahrungen lehrten ihn – und Studien beweisen es: Je angenehmer das Geh- und Stehgefühl, desto besser ist das für die Gesundheit des menschlichen Körpers. Dieser Einsicht folgend, verkaufte er 2006 die ganze MBT Gruppe an Investoren, die weiterhin auf das Abrollprinzip setzen wollten. Karl Müller konzentrierte sich von da an voll und ganz auf Forschung und Entwicklung des weich-elastischen kybun Bewegungskonzeptes. Daraus gingen kyBounder, kyBoot und kyTrainer hervor.

DAS GEFÜHL VON WEICH-ELASTISCHEM BODEN

Die kybun MechanoTherapie nach Karl Müller ist eine Erfahrungswissenschaft, die diese Zusammenhänge erkannt hat und Produkte entwickelt, die es ermöglichen, das Wohlfühl und die Wirkung des weich-elastischen Naturbodens in den Alltag des zivilisierten Menschen zu holen. Nach jahrelangem Forschen und Entwickeln ist es Müller und seinem Team gelungen, das Reisfeldgefühl perfekt zu imitieren. Das Stehen auf dem weich-elastischen Federboden kyBounder und das Gehen auf der Luftkissen-Sohle des kyBoots trainiert die Füße, richtet den Körper auf, entspannt die Muskeln, schont die Gelenke und verbessert die Venenfunktion.

kyBoot walk-on-air

Herren

Auffällig, peppig und frech: Mit dem kyBoot Carouge blue präsentiert kybun einen modischen Wegbegleiter für trendbewusste Männer, die verschmitzte Blicke von Passanten nicht scheuen.



Damen

Das glänzende Qualitätsleder sowie der stylisch schimmernde Mesh des kyBoot Gandria Champagne W setzen die elegante Silhouette dieses hochwertigen Alltagschuhs perfekt in Szene.



Diese und viele weitere Produkte finden Sie im Online-Shop unter:
www.kybun-shop.de

eins TRAVEL –

Berlins erste Gesundheitsreiselounge

In Berlin gibt es eine neue Adresse für erfahrene Weltenbummler und Erholungssuchende, die abseits der Massenziele authentisch reisen und erleben möchten – die ‚eins TRAVEL‘ Reiselounge.



Stefan Kraft, Mitbegründer und Gesellschafter des bekannten Berliner Reiseveranstalters Geoplan, hat sich mit der ‚eins TRAVEL‘ Reiselounge an der Clayallee in Berlin-Zehlendorf einen kleinen, persönlichen Traum erfüllt: Ein Reisebüro im Charakter einer Lounge mit kleiner Bibliothek ausgewählter Bildbände, in der jeder Reisende individuell und kompetent beraten wird. Bei einem Kaffee und bezaubernden Bildern der schönsten Orte der Welt lädt die Reiselounge zum Träumen ein.

Handverlesene Hotels und die schönsten Reiserouten unserer Erde werden hier in ein unvergessliches Reiseerlebnis verwandelt. Ausgewählte Kreuzfahrten, Erlebnisreisen, aber auch individuelle Reisen mit der Bahn oder in der Limousine mit persönlicher Reiseleitung gehören zum Angebot. Für dieses breite Spektrum hat sich Stefan Kraft, dem das Thema Nachhaltigkeit und Gesundheit seiner Reisenden eine Herzensangelegenheit ist, ausgewählte Partner gesucht.

Direkt am Eingang des Geländes des ehemaligen Oskar-Helene-Heims befindet sich der Glaspavillon der ‚eins TRAVEL‘ Reiselounge. Die Geschichte des traditionsreichen Standorts wird hier fortgeführt, indem die Reiselounge eine Zertifizierung zum Gesundheitsreisebüro erhalten hat und ausgewählte Kuren, Präventionsreisen, Ayurvedakuren und Aktivreisen in ihrem Portfolio vereint. Aber auch Reisende, die sich auf entspannende Wellnessoasen freuen, sind hier richtig: Ob bei Reisen im eigenen Land oder zu ausgewählten Destinationen in Europa, Asien, Afrika oder dem Orient – in der ‚eins TRAVEL‘ Reiselounge bleibt kein Wunsch unerfüllt.

Als Herausgeber verschiedener Reisemagazine haben Stefan Kraft und sein Team die Erde erkundet und viele Reisen nach Asien, auf die arabische Halbinsel sowie nach Afrika und Südamerika unternommen. In Europa liegen ihm besonders Italien, Frankreich, Spanien und Portugal am Herzen.

Vor allem besondere Orte der Ruhe bilden den Schwerpunkt der Angebote, wofür erstklassige Hotellerie-Partner von Usedom bis in den Süden der Republik ihre Gäste willkommen heißen. Aber auch Kuren gehören zum umfangreichen Leistungsangebot der Reiselounge. Die beliebtesten Ziele sind dabei vor allem Deutschland, Österreich, Ungarn sowie die Insel Ischia, wo Stefan Kraft und sein Team jeden einzelnen Winkel der Insel bereits erkundet haben.

„Es geht mir um das besondere Reiseerlebnis, das im Herzen und in der Seele ankommt“, so beschreibt Stefan Kraft seine Motivation und freut sich mit seinem Team darauf, seine Gäste in der ‚eins TRAVEL‘ Reiselounge begrüßen zu können.

Die ‚eins TRAVEL‘ Reiselounge finden Sie in Berlin-Zehlendorf an der Clayallee 225 A
Tel.: 030 / 81 05 14 00
www.eins-travel.com
Öffnungszeiten:
Mo – Fr von 10:00 – 18:00 Uhr

Fotos: ©Aneta Szydlak



Wo der Dschungel auf das Meer trifft – die schönste Wellnessoase Asiens

Allein die Anreise ist schon ein Erlebnis: Vorbei an kleinen Inseln, Fischerdörfern und Fischerbooten geht die Fahrt vom Festland südlich von Krabi zur malerischen Insel Koh Lanta. Angekommen in der ruhigen Bucht Kann Tiang, befindet sich das Ziel nur wenige Meter entfernt: Das *Pimalai Resort & Spa*, das sich in einem fast 20 Hektar großen, tropischen Garten befindet – umgeben von unberührtem Dschungel.

Der Name „Pimalai“ wird aus dem alten Sanskrit abgeleitet und bedeutet „ein kleiner Fleck des Himmels“. Getreu seines Namens verbürgt sich das Pimalai für eine perfekte Kombination aus einzigartiger, unberührter Natur und unverwechselbarem Komfort und Luxus.

Die schönen, landestypischen Villen – teilweise mit eigenem Pool – und die Bungalows verteilen sich weitläufig in der großen Gartenanlage. Die liebevoll ausgestatteten Zimmer bieten viel Raum und einen atemberaubenden Blick auf die Weite des Meeres.

Seine Eigentümer, Professor Anurat und seine Frau Khun Panina, haben sich vor 30 Jahren in dieses paradiesische Fleckchen Erde verliebt und sich vor 15 Jahren mit dem Hotel schließlich einen Lebensraum erfüllt.

Ihnen ist besonders wichtig, auf nachhaltige Weise die vielfältige Tierwelt sowie die einzigartigen Naturlandschaften, die das Hotel umrahmen, zu schützen. Unzählige Arten von Schmetterlingen und Vögeln bis hin zum seltenen Seeadler sowie frei lebende Affen können die Gäste hier bestaunen.

Eines der wichtigsten Projekte ist die Wiederansiedlung des fast ausgestorbenen Clownfisches, dem sich Professor Anurat mit viel Leidenschaft und Ehrgeiz widmet und auf diese Weise bis heute aktiv dessen Schutz betreibt.

Aber nicht nur das Hotel, dessen Herzstück eines der wohl natürlichsten tropischen Spas ist, bleibt den Gästen in Erinnerung: Auch die verschiedenen Restaurants mit traditioneller

Foto: ©Pimalai



thailändischer Küche, Meeresspezialitäten und internationaler Küche für Feinschmecker lassen viele Besucher immer wieder hierher zurückkehren.

Für Wellness-Liebhaber und Erholung suchende Gäste ist dies der ideale Ort. Ein Spaziergang durch das Spa, das von Wasserfällen, plätschernden Bächen und beeindruckenden – bis zu 20 Meter hohen – Palmen umgeben ist, gleicht unserer Vorstellung vom Paradies. Herzliche Therapeuten und gut ausgebildete Yogalehrer schenken den Besuchern neue Kräfte und Energien.

Wer einmal den Sonnenuntergang an diesem malerischen Fleckchen Erde erlebt hat, wird das unglaublich schöne Schauspiel nicht vergessen können.



INFO

Wer mehr über die komfortable Dschungeloase erfahren möchte und persönliche Informationen wünscht, kann diese in der **„eins TRAVEL“ Reiselounge** unter **Tel.: 030 / 81 05 14 00** erfragen oder unter **www.eins-travel.com** bzw. unter **www.pimalai.com** einsehen.



Reisen zu den schönsten Filmkulissen

Der Golf von Neapel mit seiner bezaubernden Amalfiküste und die Insel Capri haben schon in den 50er Jahren Prominente aus aller Welt angezogen. Weit weniger Beachtung fanden jedoch die malerischen Vulkaninseln Procida und Ischia. Obwohl sie die schönsten Plätze Italiens miteinander vereinen, sind sie vom Massentourismus weitgehend verschont geblieben.

Als der Filmregisseur Michael Radford die Insel Procida betrat, war für ihn sofort klar: Hier würden wichtige Szenen seines Films „Der Postmann“ („Il Postino“) gedreht werden. Procida, die kleinste Insel dieses Archipels in Kampanien, ist durch eine schmale Brücke mit der Insel Vivara verbunden. Die Schönheit des Meeres ist nicht das Einzige, was das Eiland zu bieten hat: malerische Gassen und Kirchen kennzeichnen das Inselgebiet und vereinen die Entspannung am Strand mit der Entdeckung

kultureller und historischer Bauten, wie beispielsweise der Abtei San Michele Arcangelo im Zentrum. Mit seinen charakteristischen pastellfarbenen Häuschen ist der Hafen von Procida der Inbegriff eines romantischen italienischen Fischereihafens aus vergangenen Jahrhunderten, dessen Anblick vom Palazzo Reale aus – einer Festung aus dem Jahre 1563 – einem bunten, idyllischen Postkartenmotiv gleicht.

Einzigartig sind die vulkansandigen Strände – die beliebtesten der Insel sind der Strand Pozzo Vecchio, der als Kulisse in einigen Szenen des Films „Der Postmann“ zu sehen war, und der Strand Chiaiolella.

Von Procida aus kann man mit dem Schnellboot in nur einer halben Stunde die Insel Ischia erreichen. Ischia mit seiner



vielfältigen Natur und seinen vielen tropischen Thermalgärten zieht jährlich viele Besucher an, die sich vorzugsweise auf zwei Gebiete verteilen: Ischia Porto oder das entzückende historische Zentrum Ischia Ponte, das durch verschlungene Gässchen gekennzeichnet ist. Darüber hinaus verfügt Ischia Ponte über das meist besuchte Monument der Insel, das Aragonesische Schloss, das 474 v.Chr. erbaut wurde.

Reich an heilsamen Quellen zählt Ischia zahlreiche Thermalzentren, die weltweit bekannt sind. Einer der wohl bezauberndsten Orte ist Lacco Ameno, der durch den italienischen Filmregisseur Angelo Rizzoli bekannt wurde, der an diesem Ort seinen persönlichen Traum verwirklichte: Er gründete das traditionsreiche Grandhotel *L'Albergo della Regina Isabella*. Das beeindruckende Hotel beherbergte bereits viele bekannte, ruhmreiche Persönlichkeiten: Von Elizabeth Taylor über Richard Burton, Clark Gable, Sophia Loren, Maria Callas bis hin zu Alfred Hitchcock und Charlie Chaplin. Und auch heute noch ist das Hotel mit seinem kleinen eigenen Privatstrand bevorzugtes Ziel vieler Prominenten aus Kultur, Wirtschaft und Politik.

Als Traumrefugium diente die Insel nicht nur als Kulisse für den Film „Der talentierte Mr. Ripley“, sondern sie ist bis heute ein echtes italienisches Kleinod im ganz besonderen Stil und beliebtes Reiseziel für erfahrene Weltenbummler. In der 3.500 m² großen *Terme della Regina Isabella* mit seinen 55 Behandlungsräumen arbeiten ausschließlich hoch qualifizierte Physiotherapeuten unter medizinischer Leitung. Das Thermalzentrum und Spa hat sich auf Thermalmedizin spezialisiert und ist der ideale Ort, um neue Energien zu tanken und sich anschließend vom Sternekoch Pasquale Palamaro im Restaurant *Indaco* verwöhnen zu lassen.



INFO

Wir empfehlen einen Mindestaufenthalt von drei Nächten im exquisiten Kleinod Hotel *La Suite* auf der Insel Procida mit einem anschließenden Aufenthalt im Grandhotel *L'Albergo della Regina Isabella*. 8 Tage inklusive Flug ab Berlin erhalten Sie in der **„eins TRAVEL“ Reiselounge** ab 1.450 €.

Tipp: Kombinieren Sie diese Reise mit zwei Übernachtungen im ehemaligen Kloster des San Francesco Al Monte in Neapel. Nähere Informationen zu den Unterkünften erhalten Sie unter **www.eins-travel.com** oder **Tel.: 030 / 81 05 14 00**

„Beste Aussichten für Ihre Augen“



Private Augenarztpraxis
Dr. med. Kirk Nordwald
 Facharzt für Augenheilkunde



Praxisschwerpunkte

- **Vorsorgeuntersuchungen grauer (Katarakt) und grüner (Glaukom) Star**
Wir überprüfen und optimieren Ihre Brillenwerte und beurteilen Augendruck und Augenhintergrund/Sehnerv
- **Laserkorrekturen von Fehlsichtigkeiten**
Behandlung Ihrer Kurz- und Weitsichtigkeit sowie Ihrer Hornhautverkrümmung mittels moderner Femtolaser-Lasik oder berührungsloser 'No-Touch'-Trans-PRK. Beratung und Behandlung durch Facharzt aus der Arbeitsgruppe des weltweiten Erstanwenders für refraktive Chirurgie
- **UV-Crosslinking bei Keratokonus oder Keratektasie**
Wir versteifen Ihre Hornhaut mittels UV-Lichttherapie bei angeborener oder erworbener Hornhautschwäche und Hornhautvorwölbung
- **Therapieunterstützung bei grünem Star**
Wir behandeln den erhöhten Augeninnendruck mittels moderner Lasertherapie (SLT)
- **Netzhautlaserbehandlung**
bei peripheren Netzhautveränderungen, Diabetes und nach Gefäßverschlüssen
- **Ästhetische Lidchirurgie**
Augenlidstraffungen bei Schlupflidern, Laserentfernung von störenden Lidveränderungen
- **Schielsprechstunde (Orthoptik) für Kinder und Erwachsene**
Die sensible Prägephase des Gehirns für beidäugiges Sehen endet zumeist mit dem 6. Lebensjahr. Wir prüfen rechtzeitig vor der Einschulung beidäugiges Sehen und bestimmen die ggf. erforderlichen Brillenwerte
- **Erstellung von Führerschein- und Fluggutachten**



Dr. med. Kirk Nordwald

Clayallee 225 | 14195 Berlin-Zehlendorf
 Tel. 030. 897 46 171 | Fax 030. 897 46 172
www.augen-eins.de | info@augen-eins.de



eins
 alles für die Gesundheit



GESUNDHEIT, FITNESS UND LUXUS Reisen an Bord der EUROPA 2



Die EUROPA 2 ist ein modernes, legeres und deutschsprachiges Luxusschiff, das auf Kreuzfahrttraditionen wie beispielsweise das Captain's Dinner verzichtet. Vom renommierten Berlitz Cruise Guide erhielt die EUROPA 2 seit ihrer Indienststellung die Auszeichnung „5-Sterne-plus“. Modernes Entertainment ersetzt traditionell geprägte Unterhaltungsangebote. Das zeitgemäße, luxuriöse Design und die informelle Atmosphäre mit internationalem Flair vermitteln ein Lebensgefühl von entspannter Eleganz.

BE.YOU. heißt das neue Fitnesskonzept, das die Dreifach-Olympiasiegerin Maria Höfl-Riesch exklusiv für die EUROPA 2 entwickelt hat. Die ganzheitliche Fitnessmethode für sportbegeisterte Kreuzfahrer basiert auf Individualität und fokussiert sich auf die Basiselemente gesundheitsorientierten Trainings, kombiniert mit gesunder Ernährung. Maria Höfl-Riesch entwickelte das Konzept auf Grundlage eigener Erfahrungen, die sie beim individuell auf sie zugeschnittenen Aufbautraining zur Vorbereitung der letzten Saison ihrer Skikarriere und des letzten sportlichen Höhepunkts, der Olympischen Spiele in Sotchi, machte. „Sei du selbst und fühle dich wohl in deinem Körper. Ernähre dich gesund und trainiere, wie es für dich und deine körperliche Konstitution am sinnvollsten ist“, fasst Höfl-Riesch ihren Ansatz zusammen. Ziel ist es, Belastbarkeit und Fitness gezielt zu steigern – und damit das ganzheitliche Wohlbefinden.

ANGEBOT

9 Tage vom 31.05. – 09.06.2016, Reise EUX1614
 Von Civitavecchia (Rom) nach Monte-Carlo
Ab € 5.990,- p.P.
 Seereise inklusive An-/Abreisepaket (Doppelbelegung)

„Ich bezeichne die EUROPA 2 gerne als Olympiasiegerin in der Disziplin Luxuskreuzfahrt. Darum freue ich mich nun besonders darauf, mein Fitnesskonzept den Gästen dieses Schiffes persönlich vorstellen zu dürfen“, sagte Höfl-Riesch im Rahmen einer Pressekonferenz im April 2015 an Bord des Schiffes in der Hamburger HafenCity.

Auf allen Reisen findet ein Kennlern-Gruppentraining nach dem BE.YOU. Prinzip statt, das im Reisepreis inbegriffen ist. Auf ausgewählten Reisen ist Maria Höfl-Riesch sogar persönlich an Bord. Das BE.YOU. Fitnesspaket besteht aus einem persönlichen Fitness Check-up, vier aufeinander abgestimmten Trainingsmodulen und einer individuellen Auswertung (Feedbackgespräch) und kann auf allen Reisen auch als Personaltraining gebucht werden.

Weitere Informationen unter www.eins-travel.com
 oder unter **Tel.: 030 / 81 05 14 00**

Fotos: ©Hapag-Lloyd Kreuzfahrten

Wo liegt Thalasso?

Thalasso liegt am Meer.
Denn Thalasso bedeutet
Gesundheit aus dem Meer.
Seeklima, Meerwasser,
Sand und Sonne.

Ohne Meer kein Thalasso.

KAISERBÄDER



www.drei-kaiserbaeder.de

Ahlbeck • Heringsdorf • Bansin