

KÖRPER & SEELE

Das Magazin des Klinikums Dritter Orden

ALLERGIE

Damit Pollen und
Milben nicht das
Atmen stören

TV-Köchin Sarah Wiener
über gesunde Ernährung

„Mit Kindern
selbst kochen“



Foto: fotolia

Wie viel Schönheit ist auf Erden
unscheinbar verstreut;
möchte ich immer mehr des inne werden.
Wie viel Schönheit, die den Taglärm scheut,
in bescheidenen alt und jungen Herzen!
Ist es auch ein Duft von Blumen nur,
macht es holder doch der Erde Flur,
wie ein Lächeln unter vielen Schmerzen.

Christian Morgenstern, deutscher Dichter (1871–1914)

Editorial

Wir wünschen gute Gesundheit – für Körper und Seele

Liebe Leserinnen und Leser,
Ihre Gesundheit oder die eines Angehörigen hat Sie in unser Haus geführt. Für das uns damit entgegengebrachte Vertrauen danken wir Ihnen.

In unserem Patientenmagazin „Körper & Seele“ möchten wir Ihnen gerne die Menschen näher vorstellen, in deren Behandlung Sie oder Ihr Angehöriger sich in unserem Klinikum begeben. Begleiten Sie daher in dieser Ausgabe den Chefarzt des Zentrums für Radiologie und Nuklearmedizin, Professor Dr. Hermann Helmberger, durch einen interessanten Arbeitstag.



Eine anregende Lektüre und angenehme Kurzweil bieten wir Ihnen auch an mit überregionalen Berichten aus der Welt der Medizin und weiteren Informationen über unser Leistungsspektrum im Haus.

Ich wünsche Ihnen alles Gute!

Ihre

Sr. Irmgard Stallhofer,
Geschäftsführerin

Inhalt

- 4 Sarah Wiener:
„Essen ist auch Trost“
- 6 Hinter den Kulissen:
Körper gut durchleuchtet
- 9 Elisabeth von
Thüringen: Fromm
und mildtätig
- 10 Gesundheit aktuell
- 12 Durchatmen ohne
Allergien
- 16 Medientipps
- 17 Helfer geben
Orientierung
- 18 Vorsitzender des
KKVD: „Kosten
gerecht verteilen“
- 20 Raus aus der
Magersucht
- 21 Kurz & bündig
- 22 Rätsel
- 23 Unterhaltung

HINTER DEN KULISSEN

Arbeit mit innovativer Technik



Er bleibt gelassen – auch im Stress. Professor Dr. Hermann Helmberger ist Chefarzt des Zentrums für Radiologie und Nuklearmedizin Nymphenburg am Klinikum Dritter Orden. Mit seinem Team kann er alle Teile des Körpers untersuchen und immer häufiger auch behandeln. Seite 6



Foto: dpa (Titel), fotolia, Simon Katzer (2)

ALLERGIE

Durchatmen zu jeder Zeit

Die Pollensaison ist in vollem Gange. Allergiker stöhnen über laufende Nasen und gereizte Augen. Medikamente, Therapien und einige Verhaltenstipps können helfen. Seite 12



Fotos: Sarah-Wiener-Stiftung

„Essen ist auch Trost und Belohnung“

TV-KÖCHIN SARAH WIENER ÜBER GESUNDE ERNÄHRUNG, FERTIGGERICHTE UND SELBSTWERTPROBLEME DICKER KINDER

Welche Erinnerung haben Sie an das Essen Ihrer Kindheit?

Ich stamme aus einer armen Familie in Wien und kann mich an unzählige Margarine-Brote mit Marmelade oder billiger Wurst erinnern. Aber wenn meine Mutter kochte, dann immer sehr gut. Fertigprodukte waren damals teurer als frische Lebensmittel. Weil wir arm waren, hatten wir das Glück, alles aus frischen Produkten selber zubereiten zu müssen.

Mit Mitte 20 haben Sie sich mit Sozialhilfe durchgeschlagen. Wie gelang es da, sich gesund zu ernähren?

Damals habe ich noch nicht so auf gesunde Ernährung geachtet. Aber ich konnte aus simplen Dingen etwas zubereiten, geröstete Griessuppe etwa, Knödel oder Palatschinken, Pfannkuchen. Das Problem war das Verlangen nach Dingen, die ich mir nicht leisten konnte.

Laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts sind in Deutschland 15 Prozent der Kinder zum Teil stark übergewichtig. Mit welchen Risiken?

Das Gesundheitssystem droht zusammenzubrechen durch ernährungsbedingte Krankheiten. Und: Dicke Kinder wer-

den oft gemobbt. Es ist nicht lustig, Fettsack gerufen zu werden, weil man dick ist. Meist haben dicke Menschen Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl und ihrem Körper.

Wie sollte gesunde Ernährung für Kinder aussehen?

So wie für Erwachsene. Wir unterhalten uns jetzt über Kinder. Aber es gibt auch viele Erwachsene, verarmte Rentner zum Beispiel, denen Geld für gute Ernährung fehlt.

Als Faustregel kann gelten, möglichst wenig fettreiche Nahrung zu sich zu nehmen ...

... von solchen Regeln, die von Wissenschaftlern aufgestellt werden und alle paar Jahre neu definiert werden, halte ich nicht viel. Vielmehr sollte man erstens keine stark verarbeiteten Lebensmittel essen. Und sich zweitens möglichst saisonal und regional ernähren. Wir existieren nicht abgekoppelt von der Natur. Vor allem sollten wir keine Sachen zu uns nehmen, die unsere Großeltern nicht als Essen erkannt hätten. Auch nichts, was zuckrig, fett, aromatisiert und gefärbt ist.

Gesunde Ernährung ist heute teurer als ungesunde – eine Zwei-Klassen-Gesellschaft?

So ist das wohl – frische, prallreif geerntete Nahrung für die einen und stark industrialisiert verarbeitete Minderware für die anderen. Mir geht es noch um mehr: Unsere Industrienationen nehmen den Ärmsten der Armen gesunde Agrarböden, zerstören kleinbäuerliche Strukturen und verhindern durch Zölle und Subventionen fairen Handel. Im Gegenzug schicken wir unsere Abfälle. Jährlich gelangen aus Europa 400 000 Tonnen Hühnerflügel nach Afrika, weil wir nur das Filet essen wollen. So zerstören wir deren Hühnerproduktion.

Wie kann man Kinder motivieren, gut zu essen?

Indem man ihnen beibringt, selbst zu kochen. Natürlich sind Kinder in der Küche anstrengend. Aber geben Sie einem Zweijährigen ruhig Basilikum zum Zupfen. Und ganz wichtig: Vorbild sein – nicht dem Kind zuckerhaltige Limonade verbieten wollen, während

man selbst Cola trinkt. Solange Menschen beim Discounter das kaufen, was sie dort sehen, sind sie am Gängelband der Industrie. Die Discounter sind monopolisiert. Und der Geschmack, den man dort kaufen kann, ist es auch.



Kinderkochschule mit Sarah Wiener

Ist Übergewicht eine Folge sozialer Strukturen?

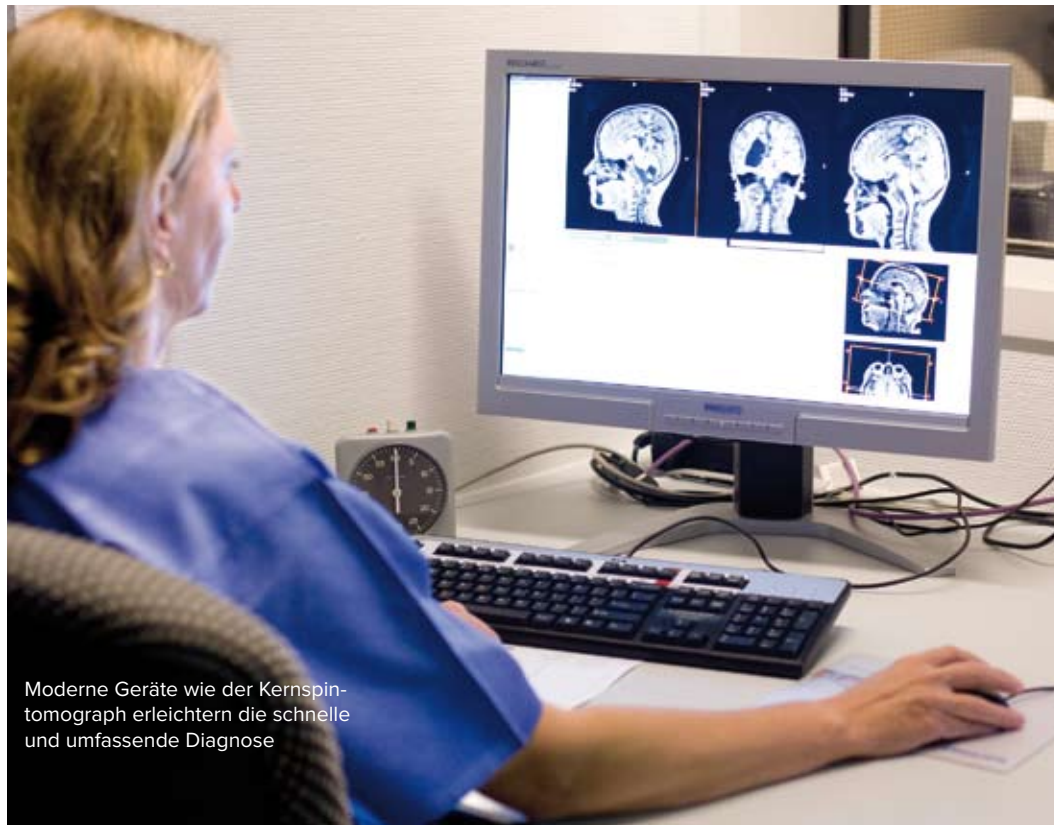
Das Problem liegt in der Tat meist im Hirn und nicht im Darm. Essstörungen entstehen in erster Linie nicht deshalb, weil ich undiszipliniert bin. Sondern weil Essen so viel bedeutet – Trost, Hinwendung, Belohnung, Bestrafung. Warum essen wir so viel Fleisch? Fleischkonsum ist bei uns ein Statussymbol der Machtmenschen – wir wollen alle dazugehören. Und wer sich das teure Filet nicht leisten kann, kauft sich dann den billigen aromatisierten Ersatz.

Interview: Peter Brandhorst

SARAH WIENER Ihre Stiftung

Die Sarah-Wiener-Stiftung setzt sich für eine gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen ein. Bezeichnend ist schon der Slogan der Initiative: „Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen.“ Seit ihrer Gründung Ende 2007 durch Sarah Wiener, Alfred Biolek und andere wurden rund 350 Schulen und Kindertagesstätten in 47 Städten besucht. Mit Hilfe wöchentlicher Koch- und Ernährungskurse sollen jährlich 7000 Kinder Möglichkeiten gesunder Ernährung kennenlernen. Als Ziele nennt die Stiftung die Vermittlung von Wissen über das Kochen und Auswirkungen unseres Konsumverhaltens auf die Umwelt. Ein eng mit der Ernährung verbundener Arbeitsbereich der Stiftung ist die soziale Bildung. Diese zielt auf die Integration benachteiligter Kinder in sozialen Brennpunkten. Infos: www.sarah-wiener-stiftung.org.





Fotos: Petra Bönemann, Simon Katzer, Carolin Knabbe

Moderne Geräte wie der Kernspintomograph erleichtern die schnelle und umfassende Diagnose

Körper gut durchleuchtet

DANK MODERNER RADIOLOGIE UND NUKLEARMEDIZIN LASSEN SICH HEUTE ORGANE UND FUNKTIONEN DES KÖRPERS DETAILLIERT DARSTELLEN

Als der große Zeiger am Mittag erneut zur vollen Stunde vorrückt, steht fest, dass der ursprüngliche Zeitplan durcheinander geraten ist. Professor Dr. Hermann Helmberger, Chefarzt des Zentrums für Radiologie und Nuklearmedizin Nymphenburg am Klinikum Dritter Orden sieht es gelassen. „Das ist in meinem

Berufsalltag keine Seltenheit“, sagt der 49-Jährige. Immer wieder können Notfälle den Terminplan beeinflussen. Auch die Dauer eines Eingriffs ist nicht immer exakt berechenbar, da währenddessen unvorhergesehene Ereignisse auftreten können.

Wie hier im Rahmen der perkutanen transluminalen Angioplastie (PTA) eines 67-jäh-

rigen Patienten geschehen. Ein Verfahren zur Erweiterung eines verengten Gefäßes, bei dem ein Ballonkatheter unter radiologischer Kontrolle in das Gefäßsystem eingeführt wird. Für gewöhnlich braucht es nur einige wenige Handgriffe, um die Beinarterie zu punktieren und durch die Punktionsstelle den Ballonkatheter einzuführen. Wegen der Leibesfülle des

Patienten gelingt es Helmberger in diesem Fall jedoch nicht, den Katheter, wie eigentlich geplant, über die linke Leistenarterie einzuführen.

Zusätzliche Handgriffe sind erforderlich. Kurzerhand schiebt er das Instrument zur Gefäßerweiterung nun über die rechte Leistenarterie an die verengte Stelle. Mit konzentrierter Gelassenheit implantiert er eine kleine Gefäßstütze (Stent) am rechten Oberschenkelgefäß, während er um 13.30 Uhr eigentlich längst bei einer Mittagsbesprechung mit seinen Kollegen sein müsste.

Mit dem Ergebnis der Behandlung ist er am Ende äußerst zufrieden. Die Verengung konnte aufgedehnt, die Kalkablagerung an die Arterienwand gepresst und die Durchblutung der Beine verbessert werden. „Nun können Sie bald wieder ohne Schmerzen laufen“, sagt er zu seinem Patienten. „Ich mach nur noch eben die Punktionsstelle zu und dann haben Sie es auch schon geschafft.“

Kaum wird der Patient gegen 13.50 Uhr zurück in sein Patientenzimmer geschoben, bleibt Helmberger bei einer 15-minütigen Mittagspause Zeit, kurz Luft zu holen. Wie üblich ist er auch an diesem Tag seit 6.00 Uhr im Dienst. Hinter ihm liegen bereits etliche Besprechungen mit den klinischen Kollegen der zweiseitigen Fachgebiete zur Festlegung der einzelnen Therapieempfehlungen. Auch eine Reihe von Telefonaten und Patientengesprächen hat er an

diesem Donnerstag schon geführt. Derweil wartet im Operationsaal bereits der nächste Gefäßeingriff auf ihn. Es wird an diesem Tag längst nicht sein letzter sein.

Von Erschöpfung bei dem Mediziner indes keine Spur. Seine Arbeit fesselt ihn viel zu sehr. An seinem Fachgebiet fasziniert ihn, dass es ein breites medizinisches Wissen abverlangt, dass es sich ganzheitlich mit dem Körper und allen Erkrankungen des Menschen beschäftigt – und das vom Säugling bis zum alten Patienten. Nicht zuletzt beeindruckt ihn das Zusammenspiel von Medizin und Technik.

Von der Locke bis zur Socke können er und sein 50-köpfiges Team sämtliche Organe des Menschen „durchleuchten“, ihre Funktionen darstellen und dank innovativer Medizintechnik auch immer häufiger behandeln. In seiner mit innovativer Medizintechnik ausgestatteten Klinik werden sämtliche bildgebende Verfahren angeboten: Neben Computer- und Kernspintomographie (CT/MRT), Positronen-Emissions-Computertomographie (PET-CT), Sonographie und Gamma-Kameras stehen unter anderem multifunktionale Durchleuchtungsgeräte und die konventionelle Röntgendiagnostik zur Verfügung.

„Mit Hilfe dieser modernen Geräte können wir zu einer wesentlich schnelleren Diagnostik beitragen“, erläutert Helmberger. „Und damit letztlich die Behandlung der Patienten zu-

Beeindruckendes Zusammenspiel von Medizin und Technik



KERNSPIN Strahlen unschädlich

Prof. Dr. Hermann Helmberger und sein Team setzen häufig die Kernspintomographie ein, umgangssprachlich auch Kernspin genannt. Dabei werden Schnittbilder des Körpers erzeugt und Organe und Veränderungen sichtbar gemacht. Bei dieser Magnetresonanztomographie versetzen Magnete und elektromagnetische Wellen Atomkerne in den Zellen in Schwingungen. Über die Reaktion der Kerne und das Abklingen der Schwingungen errechnet der Computer ein Bild des Körpergewebes. Belastende Röntgenstrahlen kommen hierbei nicht zum Einsatz.



Chefarzt Professor Dr. Hermann Helmberger und Oberarzt Dr. Paul Hellerhoff während einer Gefäßdehnung (PTA)



Nach der PTA kontrollieren die Mediziner die Befunde.

sammen mit den Kollegen der einzelnen Fachgebiete voranbringen.“

Die Versorgung der Patienten mit verbessern zu können, das ist ihm wichtig, das treibt ihn an. Um über moderne Entwicklungen und aktuelle Therapieverfahren stets auf dem Laufenden zu sein, nimmt er an renommierten internationalen Kongressen teil. Nicht selten wird er bei dieser Gelegenheit um einen eigenen Vortrag gebeten. Ist er doch auf seinem Fachgebiet weltweit als sachkundiger Experte anerkannt.

Erst gestern hat er in Paris seine Empfehlungen für die radiologische Behandlung von Gefäßerkrankungen der Oberschenkel vorgestellt. Und auch Helmbergers Berufung zum Präsidenten des 93. Deutschen Röntgenkongresses, der im Jahr 2012 in Hamburg stattfinden wird, zeugt von dem guten Ruf, den er bei Radiologen und Nuklearmedizinern genießt. Nach seinem Erfolgsrezept

„Mit modernen Geräten können wir zu einer schnelleren Diagnostik beitragen.“

Prof. Dr. Hermann Helmberger

gefragt, verweist er auf das berühmte Quäntchen Glück. „Viele Dinge lassen sich nicht planen“, sagt er mit einem verschmitzten Lächeln hinter Brillengläsern.

Da heiße es, zur rechten Zeit am richtigen Ort zu sein und alle sich bietenden Gelegenheiten wahrzunehmen, wie zum Beispiel bei seiner Ernennung zum Chefarzt oder zu der Verleihung des Professorentitels geschehen.

„Sicherlich haben mich aber auch Neugier, Beständigkeit und Zähigkeit vorangetragen“, räumt er ein.

Und dann wird ihm mit einem Blick auf das heutige Datum plötzlich bewusst, dass er auf den Tag genau vor elf Jahren, am 7. April 2000, seinen Vertrag als Chefarzt des Zentrums für Radiologie und Nuklearmedizin am Klinikum Dritter Orden unterzeichnet hat. Zuvor, erzählt er, habe er neun Jahre eine wissenschaftliche Laufbahn am Klinikum rechts der Isar durchlaufen. Damit nimmt er seinen nächsten Patienten in Empfang. In diesem Jahr ist es bereits der 6971. Patient, bei dem in seiner Klinik ein bildgebendes Verfahren angewandt wird.

Als der große Zeiger gegen 19.29 Uhr zur halben Stunde vorrückt, beendet Helmberger einen langen Kliniktag. Ein weiterer Tag, an dem er etliche Therapieentscheidungen mit voranbringen konnte. Somit – wie so oft – ein guter Tag.

Petra Bönnemann

Fromm und mildtätig

KRANKENHÄUSER SIND NACH IHR BENANNT. ORDENS-GEMEINSCHAFTEN WIE DER DRITTE ORDEN FÜHLEN SICH IHR VERBUNDEN: ELISABETH VON THÜRINGEN

Sie ist eine herausragende Gestalt der Kirchengeschichte und gilt als Sinnbild der Nächstenliebe. Elisabeth von Thüringen wurde 1207 als ungarische Königstochter geboren. Mit nur vier Jahren kam sie nach Thüringen, war sie doch dem künftigen Fürsten Ludwig IV. als Frau versprochen worden. Das Paar heiratete 1221. Elisabeth lebte an einem glanzvollen Hof, ihr Mann ließ die Wartburg zu einer repräsentativen Residenz ausbauen.

Das Leben in Armut entsprach ihrem Ideal

Dessen ungeachtet setzte sich Elisabeth für Arme und Kranke ein. 1223 gründete sie mit Ludwig in Gotha ein Krankenhaus. In dieser Zeit kam sie auch mit den Lehren des Franz von Assisi in Berührung. Seine Vision eines Lebens in Armut, Gehorsam und Keuschheit prägte ihr Leben und brachte sie in Widerspruch zu dem

prunkvollen Leben einer Adelligen, das eigentlich von ihr erwartet wurde. Ab 1226 arbeitete sie in einem von ihr errichteten Hospital am Fuß der Wartburg.

Der Tod ihres Mannes 1227 hatte den völligen Bruch mit dem höfischen Leben zur Folge: Der Hof entzog ihr Ländereien und Einkünfte, sie verließ die Wartburg und zog den Spott der Bevölkerung auf sich. Doch genau dieses Leben in Armut entsprach ihrem Ideal.

Ihre letzten Jahre verbrachte Elisabeth in Marburg. Dort arbeitete sie mit größter Fürsorge und in tiefer Frömmigkeit in einem Spital. Die Arbeit dort zehrte an ihren Kräften, sodass sie 1231 mit nur 24 Jahren starb. Für ihren selbstlosen Dienst am Nächsten wurde Elisabeth 1235 heiliggesprochen.

Rainer Middelberg

HÖRBUCH

Historische Fakten und geistliche Impulse – Steffi Baltas stellt das Leben und den Glauben der Elisabeth von Thüringen vor. Dazu Meditationen, wie Elisabeth uns heute Anregungen geben kann.

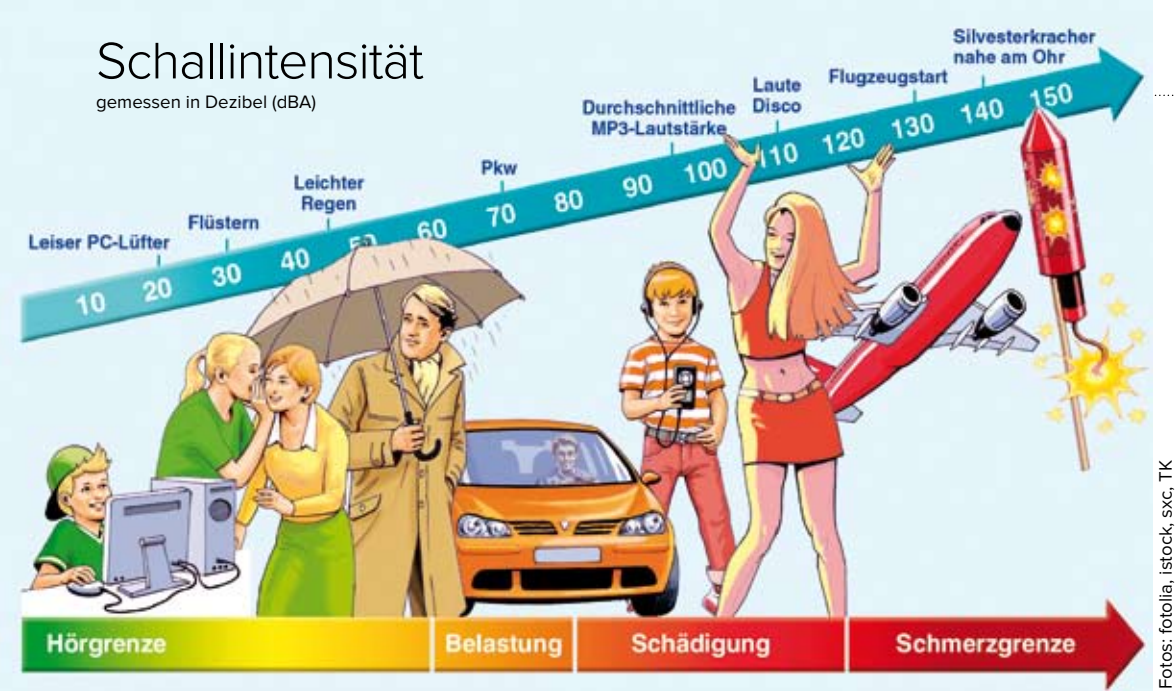
Francke Hörbuch, 9,95 €



Foto: Wikimedia

Schallintensität

gemessen in Dezibel (dBA)



ZUSATZVERSICHERUNG Steuern sparen

Gesetzlich versicherte Personen können ihre private Krankenzusatzversicherung steuerlich geltend machen. Krankenhaustagegeld und Krankengeld gelten als Vorsorgeaufwendungen und lassen sich in Grenzen als Sonderausgaben absetzen. Gleiches gilt für Beiträge zur Pflegezusatzversicherung und Pflegeversicherung.

HÖRSCHÄDEN Mehr Jugendliche betroffen

Daten der Techniker Krankenkasse (TK) zeigen: 2006 haben rund 50 von 1000 TK-versicherten Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre ein Hörgerät verschrieben bekommen. 2010 waren es schon 63 von 1000. Vor allem Handy und MP3-Player könnten dem Gehör schaden. Ein MP3-Player erreiche durchschnittlich einen Pegel von 95 Dezibel. Ab 85 Dezibel gilt Lärm bereits als gehörschädigend. Im Gehörgang befinden sich viele kleine Härchen – sogenannte Haarsinneszellen. „Wer regelmäßig viel und laut Musik hört, bei dem brechen nach und nach die Haarsinneszellen im Gehörgang ab“, erklärt Sabine Hilker, Fachbereichsleiterin Hilfsmittel bei der TK. „Diese wachsen nicht mehr nach. Das bedeutet, Hörverlust ist nicht heilbar“.



SONNENSCHUTZ Augen auf beim Brillenkauf

Sonnenbrillen schützen nicht nur vor Blendungen, sondern auch vor schädlichen Wirkungen von UV-Strahlungen. Experten raten daher zu hochwertigen Sonnenbrillen mit einem sogenannten UV-400-Schutz. Sie zeigen auf der Innenseite des Brillenbügels ein CE-Zeichen. Außerdem können viele Augenoptiker den UV-Schutz per Messgerät nachmessen.

ERZIEHUNG

Druck schadet Immunsystem

Druck in der Erziehung behindert nach Ansicht des Göttinger Pädagogen Karl Gebauer die intellektuelle Entwicklung von Kindern. „Druck löst das Stresshormon Cortisol aus und hat eine hemmende Wirkung auf das Immunsystem“, erklärte Gebauer. „Der Entdeckergeist geht verloren.“ Durch ausgiebiges Spielen vor allem in den ersten Lebensjahren werde dagegen eine positive Entwicklung gefördert. „Wenn Kinder etwa einen Turm bauen, lernen sie, sich zu konzentrieren“, sagte Gebauer. „Der Botenstoff Noradrenalin wird ausgeschüttet und sorgt dafür, dass sich Nervenzellen vernetzen und erhalten bleiben.“

DIABETES

Sport und Blutzuckermessung

Wer regelmäßig Sport treibt, sorgt nach Prof. Diethelm Tschöpe, Bad Oeynhausen, für ein besseres Gleichgewicht zwischen dem, was an Kohlenhydraten aufgenommen wird und dem, was der Stoffwechsel verbraucht. Regelmäßige Blutzuckerkontrolle ist gerade für den sportlichen Diabetiker wichtig. Anhand dieser Werte sollte der Sportler vor einem Lauf seine Insulindosis anpassen. Das rät Prof. Peter Schwarz, Dresden.



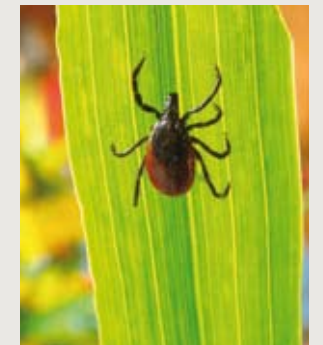
GESUNDHEITSBETREUUNG

Akteure besser vernetzen

Chronisch und mehrfach erkrankte Menschen sind häufig bei verschiedenen Ärzten und Pflegern und in mehreren Einrichtungen in Behandlung. Dadurch kommt es zu Mehrfachuntersuchungen und unvollständig weitergereichten Informationen. Daher erarbeiten Experten der Hochschulen Osnabrück und Göttingen Modelle, wie pflegerisch-therapeutische und soziale Informationen etwa mit einer elektronischen Gesundheitsakte besser zur Verfügung gestellt werden können.

ZECKEN Sicher entfernen

Festsitzende Zecken sollten mit einer Pinzette nah an der Haut gefasst und mit einer Drehbewegung entfernt werden. Die Drehrichtung ist nicht wichtig. Experten raten nicht mehr dazu, das Tier mit Öl zu betreuflern, da es sonst zusätzliche infektiöse Flüssigkeit in die Wunde abgeben könnte. Die Einstichstelle kann mit Povidon-Jod-Lösung desinfiziert werden und sollte mehrere Tage kontrolliert werden. Ist die Zecke nicht vollständig entfernt oder treten Rötungen auf, ist ein Arzt aufzusuchen, um Borreliose rechtzeitig zu diagnostizieren und zu behandeln. Hausärzte informieren, ob und wann eine Impfung gegen FSME (Hirnhautentzündung) empfehlenswert ist.



Den Pollen trotzen

POLLEN TREIBEN VIELEN MENSCHEN TRÄNEN IN DIE AUGEN. WIE UMGEHEN MIT HEUSCHNUPFEN UND ANDEREN ALLERGIEN? EXPERTEN BERICHTEN

Allein zehn Prozent aller Kinder und 20 Prozent der Jugendlichen leiden unter Heuschnupfen. Tendenz: steigend. Dr. Michael Jakob, Pneumologe und Allergologe am Klinikum Dritter Orden München, erklärt: „Dabei handelt es sich um eine Überreaktion der Schleimhäute: Das Immunsystem erkennt Eiweißbestandteile der Pollen als Fremdstoffe. Husten, tränende Augen und Schwellungen sind die Folge.“

Nun mag eine tropfende Nase und Husten als nicht weiter schlimm erscheinen. Dr. Christoph Hünemann, Pneumologe am Krankenhaus St. Raphael Ostercappeln, aber rät: „Bei häufigem Auftreten sollten

die Symptome von Fachärzten untersucht werden. Husten ist ein Anzeichen für viele Krankheiten. Es könnte zum Beispiel eine chronische Entzündung der Atemwege oder auch eine Herzerkrankung vorliegen.“

„Übertriebene Reinlichkeit und Desinfektion zu Hause erhöhen die Allergiegefahr.“
Dr. Michael Jakob

Allergien können sich verändern, wie Dr. Jakob erläutert: „Häufig treten drei Erkrankungen in dieser Reihenfolge auf: Zuerst das atopische Ekzem der Haut, also die Neurodermitis. In der ‚allergischen Karriere‘ können dann Beschwerden



Spezialist für Allergologie:
Dr. Michael Jakob

auf die oberen Atemwege und Schleimhäute übergehen. Das ist der Heuschnupfen, medizinisch allergische Rhinokonjunktivitis. Aus der kann sich ein allergisches Asthma bronchiale entwickeln.“ Experten raten zu einem Allergietest und eventuell einem Lungenfunktionstest. Bei geringen

RICHTIGES VERHALTEN

Vorausschauend allergische Reaktionen vermeiden

- Informieren Sie sich, wann welche Pollen fliegen und die Konzentration in der Luft sehr hoch ist. Zeiten für Spiel und Sport im Freien danach ausrichten.
- Für Aktivitäten im Freien nutzen Sie bevorzugt Zeiten mit geringem Pollenflug,

etwa bei windstillem Wetter und nach Regen.

- Auf dem Land ist die Pollenkonzentration morgens, in der Stadt abends am höchsten. Entsprechend auf dem Land abends lüften, in der Stadt morgens. Fenster sonst geschlossen halten.

- Bewahren Sie im Freien getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer auf.

- Waschen Sie sich nach längerem Außenaufenthalt die Haare, damit sich Pollen nicht im Kopfkissen festsetzen und nachts eingeatmet werden. Quelle: bzga

Nicht nur die Hasel lässt vielen Allergikern die Nase laufen. Jedes der langen „Kätzchen“ enthält etwa zwei Millionen Pollen. Fotos: fotolia, Simon Katzer, Daniel Meier, pixelio

TIERHAARALLERGIE Kontakt zu Tieren meiden

Bei Tierhaarallergien lösen Botenstoffe im Fell und in Hautdrüsen allergische Reaktion aus. Sie können oft schwerwiegend sein. Betroffene sollten unbedingt den Kontakt zu solchen Tieren, etwa Katzen, vermeiden. Auch sollten keine Räume nutzen, in denen sich auch Katzen aufhalten.



Experte für Lungenerkrankungen:
Dr. Christoph Hünermann

Beschwerden werden häufig Antihistamin-Tabletten verschrieben. Sie blockieren Botenstoffe, die sonst die Reaktionen hervorrufen. Damit werden die Symptome wie tränende Augen vermieden. Die eigentliche allergische Erkrankung bleibt aber bestehen. Von einer Selbstmedikation rät Dr. Hünermann ab: „Zunächst sollte ärztlicherseits eine allergische Erkrankung nachgewiesen werden,

um dann gezielt behandeln zu können. Auch können die Tabletten Nebenwirkungen auslösen.“

Bei stärkeren Beschwerden raten die Ärzte zu einer Desensibilisierung. Die Patienten erhalten in einem festgelegten Wochenrhythmus eine so geringe Menge Allergieauslöser, dass der Körper keine Reaktionen zeigt. Dies erfolgt über eine Spritze oder Tropfen beziehungsweise Tabletten, die unter die Zunge gelegt werden. Die Dosierung steigt, bis das Abwehrsystem nicht mehr überreagiert. Die Therapie dauert drei bis fünf Jahre.

Eine Hyposensibilisierung ist für Kinder ab fünf, sechs Jahren möglich. Sie birgt laut Dr. Jakob Vorteile: „Das Immunsystem von Kindern ist be-

sonders lernfähig.“ Auch wirke die Therapie „am besten, wenn man nur auf einen und nicht bereits auf mehrere Allergieauslöser allergisch reagiert.“

Denn viele Pollenallergiker reagieren auch auf Lebensmittel. Experten sprechen von Kreuzallergien. Wer etwa auf Birkenpollen allergisch reagiert, tut dies womöglich auch

„Vor Beginn einer Therapie sollte eine allergische Erkrankung nachgewiesen sein.“

Dr. Christoph Hünermann

bei Äpfeln und Pflaumen. Wem Birkenpollen Tränen in die Augen treiben, bei dem können auch Haselnüsse, Mandeln und rohe Möhren Juckreiz und Pelzigkeit auf der Zunge auslösen.

Präventiv können schon Mütter viel tun: Vier bis sechs Monate Stillen erhöhen nach Angabe der Experten den Allergieschutz deutlich. Im Gegenzug sei übertriebene Reinlichkeit und Desinfektion im häuslichen Bereich kontraproduktiv. Dr. Hünermann: „Durch lernt der Körper immer weniger, mit normalen Umwelteinflüssen umzugehen.“

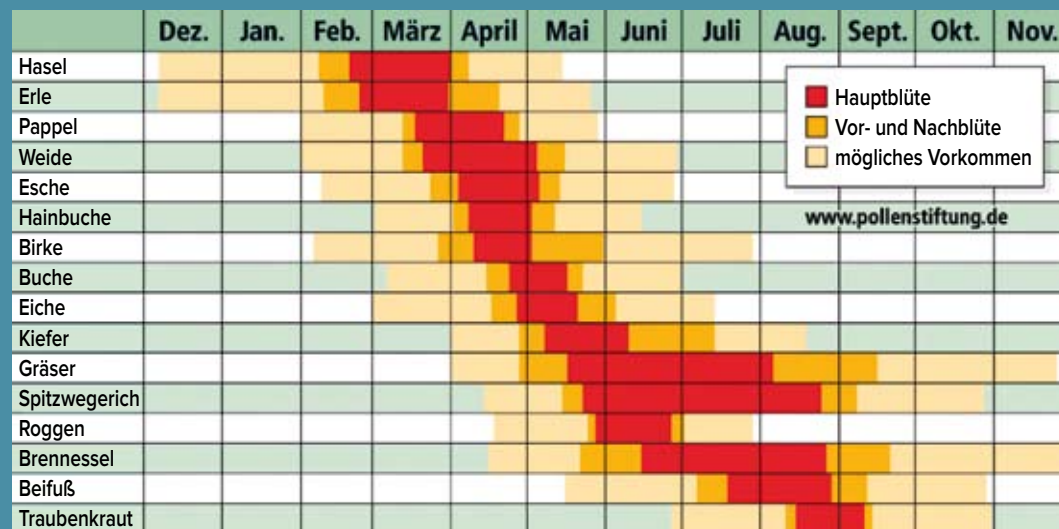
Und Dr. Jakob ergänzt: „Wir müssen zwischen Privathaushalt und Krankenhaus unterscheiden. Im Krankenhaus benötigen wir hohe Standards, um gefährlichen Infektionen vorzubeugen. Machen wir das aber auch zuhause, regulieren wir die Toleranzfähigkeit unseres Körpers weiter nach unten.“

Rainer Middelberg

HAUSSTAUB & MILBEN Putzen und Schutzbezüge

Bei der Hausstaub- und Milbenallergie reagieren Menschen auf das Eiweiß vor allem von Hautschuppen im Staub sowie auf Staubmilben. Die Milben verbreiten sich besonders in warmen und schlecht gelüfteten Räumen. Schlafräume mit wischbaren Böden bieten ihnen weniger Entfaltungsraum. Ein Milbenschutzbezug über Kissen und Oberbett kann die Belastung mindern. Krankenkassen zahlen Schonbezüge nicht immer.

VORSORGE Pollenflugkalender



DIAGNOSE Desensibilisierung erst nach Allergietest

Vor einer Therapie steht ein Allergietest. Zur Bestimmung von Pollen- und Tierhaarallergien sind Pricktests (englisch: prick = Einstich) verbreitet. Dabei werden verschiedene Allergene auf die Haut getropft und die Haut unter diesem Tropfen mit einer Lanzette angeritzt. Die allergieauslösende Substanz gelangt in die oberste Hautschicht. An der Größe der entstehenden Schwellung ist die Stärke der Allergie ablesbar und darüber die Therapie zu bestimmen.



INFORMATIONEN Gute Internetseiten

- www.allergie-asthma-online.de
Das Präventions- und Informationsnetzwerk Allergie/Asthma erklärt u. a. Formen von Desensibilisierungen (Kap 13).
- www.dwd.de/pollenflug
Das Bundesverkehrsministerium informiert täglich über die Stärke des Pollenflugs.
- www.pollenstiftung.de
Die Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst erklärt unter „Pollenallergie“ auch Wechselwirkungen mit Lebensmittelallergien.

Zum Verschenken und sich selbst beschenken...

HÖRSPIEL

Das Geisterhaus

Zum ersten Mal ist der Weltbestseller von Isabel Allende, unter der Regie von Walter Adler mit 69 brillanten Sprechern in einer außergewöhnlichen Hörspielszenierung zu hören. Die opulente Umsetzung der von politischen Umständen geprägten und emotional zerrissenen Familiensaga der Truebas entwickelt sich in 580 Minuten zu einem effektvollen Hörspielgenuss.

**Hörspiel, 8 CDs,
Der Hörverlag, 34,95 €**



KINDERBUCH

Sommersprossen

... auf den Knien. Von Maria Parr. Tonje ist das einzige Kind in ihrem Dorf. Ihr allerbesten Freund ist der steinalte Gunnvald. Als Gunnvald ins Krankenhaus kommt, taucht eine fremde Frau auf und zieht in sein Haus ein. Wer mag das sein? Tonje muss all ihren Ideenreichtum aufwenden, um das Rätsel zu lösen, die beiden zu versöhnen und ihrem Freund ein wunderbares Geschenk zu machen!

Verlag Dressler, ab acht Jahren, 256 Seiten, 12,95 €



ROMAN

Zwei an einem Tag

Von David Nicholls. Emma und Dexter, beide zwanzig, haben sich bei der Abschlussfeier kennengelernt und die Nacht zusammen durchgemacht. Am nächsten Morgen gehen beide ihrer Wege. Wo werden sie ein Jahr später stehen? Wo in zwanzig Jahren? Werden sich die beiden, die einander nie vergessen können, weiterhin immer knapp verpassen?

Taschenbuch, Heyne-Verlag, 544 Seiten, 9,99 €

Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Lob und Tadel, Anregungen und Kritik – wir, die Redaktion von Körper & Seele, sind interessiert an Ihrer Meinung. Welche Rubriken interessieren Sie besonders? Welche Themen wünschen Sie sich? Schreiben Sie an: Dom Medien GmbH, Kleine Domsfreiheit 23, 49074 Osnabrück, Stichwort „Körper& Seele“ **Herzlichen Dank!** Ihre Redaktion

Helfer in vielen Lagen

EHRENAMTLICHE HELFEN PATIENTEN IM KLINIKALLTAG, SIND ZUHÖRER UND GESPRÄCHSPARTNER

Ein dezentes Namensschild weist Christa Blankenfeld als Grüne Dame aus.



Foto: Petra Bönnemann

Ein Blick wandert über das Formular. Der Mann trägt seinen Namen ein – und überlegt. Welche Angaben sind nötig? Er schreibt. Er stockt. Christa Blankenfeld tritt heran. „Kann ich Ihnen helfen?“, fragt die 67-Jährige. Sie hilft, das Anmeldeformular zu ergänzen. Sie gehört zu den Grünen Damen und Herren im Klinikum Dritter Orden in München.

Zwölf Frauen und zwei Männer helfen Patienten abwechselnd im Alltag. Täglich von 8 bis 12 Uhr ist mindestens einer von ihnen im Haus. Sie alle sind im Ruhestand und wollen etwas Sinnvolles tun. „Die Patienten reagieren sehr freundlich und sind oft erstaunt, dass wir das ehrenamtlich machen“, erzählt Christa Blankenfeld. Die

Helfer betreuen die hauseigene Bibliothek. Auf Anfragen aus den Stationen unterstützen sie beim Packen für den Wechsel in die Reha, lesen etwas vor oder fahren Patienten spazieren.

Oft heißen sie Grüne Damen und Herren oder Gelbe Engel. Tausende Ehrenamtliche in Deutschland engagieren sich zum Wohl vor allem älterer und nicht mobiler Menschen in Krankenhäusern. So wie Gerta Ostermann von den Gelben Engeln im Marienhospital Osnabrück. Vor einigen Jahren lag sie selbst im Krankenbett und bekam Besuch von einem Gelben Engel. „Ich habe damals gemerkt, wie schön es ist, wenn sich jemand für meine Sorgen interessiert“, sagt sie. Und so wurde sie selbst aktiv. Mehrmals die Woche kommt

sie ins Krankenhaus und ist für Patienten da. Dabei verstehen sich die Ehrenamtlichen nicht als Seelsorger oder psychologische Berater. Sie sind Helfer, Zuhörer, Gesprächspartner.

Die 59-Jährige Gerta Ostermann ist ein fröhlicher Mensch: „In den Männerzimmern wird schon mal geflachat.“ Wenn eine Sache sie einmal sehr beschäftigt, helfen Gespräche mit den anderen 22 Gelben Engeln. Auch an die Krankenhauseelsorgerin kann sie sich wenden. Allerdings gilt immer die Schweigepflicht. Die Idee für diese Ehrenamtsdienste stammt aus den USA vom dortigen Dienst des Volunteer Service. Sie wurde erstmals 1969 in Deutschland in Form der Grünen Damen eingeführt.

Rainer Middelberg

„Kosten gerecht verteilen“

THEO PAUL, NEUER VORSITZENDER DES KATHOLISCHEN KRANKENHAUS-
VERBANDS, ÜBER DIE GEFAHREN DER PRÄNATAL-DIAGNOSTIK (PID) UND
EINER ZWEI-KLASSEN-MEDIZIN



Ob im Mutterleib oder in der Petrischale: Für Theo Paul ist das Leben jedes Kindes zu schützen. Foto: istockphoto

Wie beurteilen Sie die Einführung der PID in Deutschland, also die Untersuchung künstlich befruchteter Eizellen auf genetische Defekte vor dem Einpflanzen in den Mutterleib?
Ich lehne sie ganz eindeutig ab. Von der ersten Sekunde an ist menschliches Leben zu schützen. Insofern kann es nicht angehen, hier auszuwählen. Bei der PID aber wird menschliches Leben „sortiert“. Die ausgesonderten Embry-

onen dürfen nicht überleben. Auch werden die Kriterien für dieses „Sortieren“ immer strittig bleiben, und es wird immer neue Grenzfälle geben. Es ist zu befürchten, dass die Grenzen immer weiter aufgeweicht werden.

Können Sie sich vorstellen, dass katholische Krankenhäuser eine PID anbieten?
Nein, das kann ich nicht. Die Entscheidung über Leben und

Tod steht nicht dem Menschen, sondern Gott zu. Deshalb ist unsere Linie sehr klar: In katholischen Häusern wird keine PID vorgenommen, sowenig wie es auch in unseren Häusern keine Schwangerschaftsabbrüche gibt.

Über diesen Themenkomplex hinaus begegnen uns im Alltag eines Krankenhauses häufig Grenzfragen zwischen Leben und Tod. In allen katholischen Krankenhäusern sollte

es deshalb ethische Komitees geben, so wie wir sie auch im Bistum Osnabrück eingeführt haben. In diesen Gremien sind die einzelnen Fachdisziplinen der Krankenhäuser vertreten. Sie beraten über die Fragen und legen Leitlinien für die Einrichtung fest.

Worin liegt die größte Herausforderung für katholische Krankenhäuser in der Zukunft?

Wir brauchen eine engere Zusammenarbeit aller christlichen Krankenhäuser, nicht nur der katholischen. Wir befinden uns in einem Gesundheitsmarkt mit kommunalen, privaten und Wohlfahrtskrankenhäusern, zu denen die christlichen Häuser oder etwa Häuser des Deutschen Roten Kreuzes zählen. Angesichts hochkomplexer medizinischer Verfahren werden wir nur dann kostendeckend arbeiten können, wenn wir eng kooperieren. Dazu verfügen die katholischen und evangelischen Krankenhäuser über die größten Übereinstimmungen.

Geht es nur um den wirtschaftlichen Erfolg?

Nein, wir müssen besonders auch die christliche Identität

der Häuser stärken. Worin besteht der Mehrwert eines christlichen Hauses? Auf diese Frage haben wir eine überzeugende Antwort zu geben. Zum Beispiel, dass für uns die Würde des Menschen als Ebenbild Gottes vom ersten bis zum letzten Augenblick des Lebens zählt. Das wiederum heißt, dass

„Wir müssen darauf achten, dass die unantastbare Würde auch schwerstkranker Menschen gewahrt bleibt.“

Theo Paul, Vorsitzender des KKVD

wir nicht nur in Fragen der PID klar Stellung beziehen. Beispielsweise müssen wir auch im Bereich der Intensiv- und Palliativmedizin immer darauf achten, dass die unantastbare Würde auch schwerstkranker Menschen gewahrt bleibt.

Zum Thema Finanzen: Sicherlich muss ein christliches Krankenhaus auch wirtschaftlich solide geführt werden. Allerdings müssen wir keine Gewinne ausschütten. Alles was wir erwirtschaften, fließt wieder ins Krankenhaus. Die wirtschaftliche Perspektive

ist kein Selbstzweck, sondern dient unserem Auftrag, Menschen zu helfen.

Stehen wir nicht in der Gefahr, dass Gesundheit zu einem Luxusgut wird?

Die Gefahr besteht tatsächlich. Es ist die anwaltliche Aufgabe auch des Caritasverbandes, immer wieder auf diese Gefahr hinzuweisen und entsprechende politische Initiativen zu starten. Gesundheitsversorgung und Pflege im Alter müssen zu einem öffentlichen Thema werden. Wir brauchen eine Verständigung darüber, was unsere Gesellschaft möchte. Medizinische Versorgung im Alter kostet Geld. Und diese Kosten müssen sozial gerecht verteilt werden.

Wie kann vermieden werden, dass Medizin stärker zu einer Zweiklassenmedizin wird?

Als Christen kennen wir keine Aufteilung in Menschen erster und zweiter Klasse. Die christlichen Krankenhäuser müssen aber Kritik ernst nehmen, dass es Tendenzen in diese Richtung gibt. Jeder Patient sollte bei uns fachlich gerecht behandelt werden.

Interview: Rainer Middelberg



THEO PAUL
Generalvikar und Krankenhauskenner

Theo Paul (57) ist seit Februar 2011 Vorsitzender des Katholischen Krankenhausverbandes Deutschlands. 1997 wurde er Generalvikar im Bistum Osnabrück, 2004 auch Vorsitzender des Katholischen Krankenhausverbandes der Diözese Osnabrück, einem Verbund von 18 Krankenhäusern.

Raus aus der Magersucht

THERAPIE-CENTRUM FÜR ESSSTÖRUNGEN (TCE): ERWACHSENE UND KINDER MIT BULIMIE UND MAGERSUCHT LERNEN, IHREN KÖRPER ANZUNEHMEN

Anna* berichtet von einer Party. Was flüchtig wie die typische Schilderung eines 15-jährigen Teenagers klingt, ist für sie außergewöhnlich. Denn jede mit der Aufnahme von Kalorien verbundene Aktivität bereitet ihr Seelen-

qualen. Selbst nach dem Verzehr weniger Salzstangen leidet sie, deren Schlüsselbeine sich deutlich unter der Haut abzeichnen, unter einem schlechten Körpergefühl. Die 15-Jährige erzählt, dass sie seit zwei Jahren kaum mehr etwas anderes spürt. Erst allmählich kehren Empfindungen wie Freude zurück. Dies verbucht sie als einen Erfolg ihrer Therapie, die sie vor kurzem begonnen hat und die auf einer achtwöchigen Intervalltherapie beruht. Bei Bedarf kann diese mehrfach wiederholt werden.

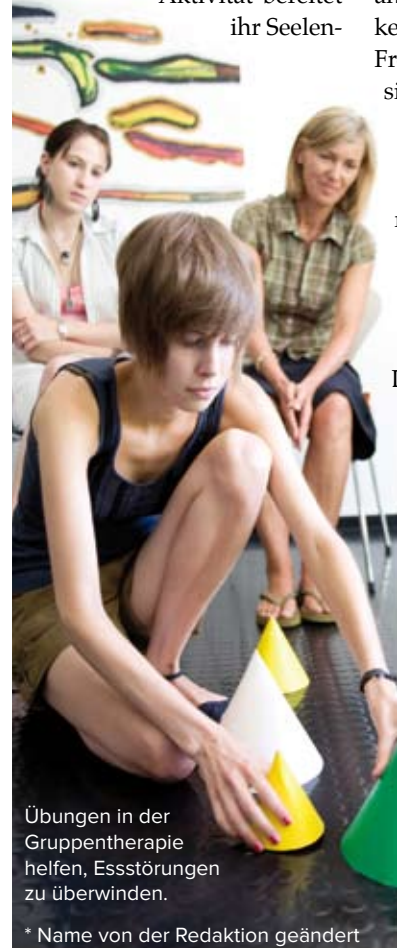
Seit Januar 2011 wird Anna im TCE des Klinikums Dritter Orden in München wieder an gesunde Essensmengen herangeführt. Ihre vorportionierten Mahlzeiten empfindet sie als Erleichterung. Dadurch gelang es ihr im Schnitt 500 Gramm pro Woche zuzunehmen. War sie mit 43 Kilo Körpergewicht bei Therapieb

noch stark untergewichtig, so hat sie mit 54 Kilo bald ihr Normalgewicht erreicht. Ihre behandelnde Therapeutin, Miriam Röddhammer, lobt die Motivation der jungen Patientin – eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Therapie. Tatsächlich ist es Annas eigener Wunsch, gesund zu werden.

Wie schon während ihres ersten Therapieintervalls, teilt sich Anna mit drei weiteren Patientinnen im Alter von 13 bis 15 Jahren im TCE eine WG. Nur an den Wochenenden kehrt sie zu ihrer Familie heim. Trotz Heimweh empfindet sie die Distanz zu ihren Eltern als Erleichterung. Zu oft habe sie mit ihnen wegen ihrer Essstörung gerungen. Den Rat ihrer Therapeuten anzunehmen, fällt ihr leichter. Mit ihrer Hilfe ergründet sie die Ursachen ihrer Krankheit. Mit ihnen erarbeitet sie neue Lösungsansätze. In der Kunst- und Körpertherapie lernt sie ihren Ängsten positive Reize entgegenzusetzen. Auch hilft es ihr umgeben von Mädchen mit gleichem Krankheitsbild zu sein. Ein zaghaftes Lächeln huscht über ihr Gesicht. Im TCE, sagt sie, fühle sie sich erstmals wieder angenommen und verstanden.

Petra Bönnemann

Foto: Carolin Knabbe



Übungen in der Gruppentherapie helfen, Essstörungen zu überwinden.

* Name von der Redaktion geändert

AUSGEZEICHNET

Risiken vorbildlich vorgesorgt

Das Klinikum Dritter Orden belegt den zweiten Platz beim diesjährigen Metrik-Award. Damit wurde dem klinischen Risikomanagement des Hauses eine Vorbildfunktion zugesprochen. Die Jury der Forschungsgruppe Metrik, die Befragungen zum Schwerpunkt Gesundheits- und Sozialwesen anbietet, lobte die konstruktive Umsetzung von Verbesserungsmaßnahmen, die aus einer „Patienten-Risiko- und Sicherheitsbefragung (PaRiS)“ Ende 2009 hergeleitet werden konnten. So füllen



Dr. Rüdiger Schaar, Leiter der Organisationsentwicklung am Klinikum Dritter Orden, mit Tanja Damm und Prof. Dr. Winfried Zinn von der Forschungsgruppe Metrik (v.l.)

etwa Ärzte und Pflegendelängst routiniert vor jeder Operation eine Checkliste aus, die auf „Empfehlungen

des Aktionsbündnisses Patientensicherheit“ beruht und zur Vermeidung von Fehlern und Verwechslungen dient.

INFORMATIONSBEND

Gesundes Knie

Dr. Manfred Vonderschmitt, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie erklärt Behandlungsmethoden bei Kniegelenkserkrankungen. Wann & Wo: Mittwoch, 20. Juli 2011, 18.30 Uhr, Vortragssaal des Ausbildungsinstitutes auf dem Gelände des Klinikums Dritter Orden; Eingang über Franz-Schrank-Str. 8.

Fotos: Forschungsgruppe Metrik, Simon Katzer, Carolin Knabbe



KREBSTHERAPIE

Versorgung aus einer Hand

Um künftig die Behandlung von Erkrankungen zu bündeln, die nicht in den Organzentren für Patienten mit Gynäkologischen Tumoren und Brust- oder Darmkrebs behandelt werden, lässt das Klinikum Dritter Orden Ende Mai 2011 ein Onkologisches Zentrum zertifizieren. Zusammen mit den Kooperationspartnern auf dem Klinikgelände erfolgen Diagnose und Therapie von Tumoren des oberen Verdauungstraktes, von Schilddrüsenkrebs, Lungenkrebs und Blutkrebs hier koordiniert aus einer Hand.



Informationsverluste und lange Wege für die Patienten werden vermieden. Die Zertifizierung des Onkologischen Zentrums erfolgt nach den Qualitätskriterien der Deutschen Krebsgesellschaft.

Zitrusfrucht	Autor von „Peer Gynt“		Schmiedeeisen	Überreicher		griechische Göttin der Jagd		Passionspielort in Tirol	röm. König aus Sachsen			nicht neu	Rassehund
→	↓					vollständig	→						↓
→				Wüstenlandschaft in Israel		alltägliches Eierlei	→						Konsument von Nahrung
franz. Weltgeistlicher			kondensierter Wasserdampf					5	Frauenname			Film von Steven Spielberg	
Fruchtkörper			1			Raubtierköder		Furcht				8	
→			Kartenspiel		flaches Möbelstück zum Ausruhen								12
kurz für: an das	Haarbüschel	Bilderrätsel						„laut“ in der Musik				lateinisch: Luft	
dünnlicher Mensch					Geburtsheiferin		Fest						9
in erster Linie		Abrahams Sohn im A.T.		Halbgott der griechischen Sage						Schreibunterlage			Vorstadt von Johannesburg
→						schröff ansteigend		Verletzung durch ein Tier					
→				Bußempfindung		geschmacklos							2
fruchtbare Wüstenstelle				geometrische Figur, Rhombus					Vorfahr			englisch: wir	
orient. Frauengemach						spanisch: ja		Sauerstoff aufnehmen					11
→				kluge Bedächtigkeit								französisch: dich	
norddeutsch: Knecht		schnell, rasch machen										chemisches Element	
													W-3

Lachen ist gesund...

Der Arzt will ein Bild aufhängen. Erst schlägt er sich mit dem Hammer auf den Daumen, dann kippt er mit dem Stuhl um und zerkratzt dabei die Tapete. Sein Sohn hat die Aktion interessiert verfolgt. „Mama“, fragt er, „warum nennt sich Papa eigentlich praktischer Arzt?“

Gast: „Sie wissen schon, Herr Ober, dass man das Alter der Hühner an den Zähnen abschätzen kann?“ Ober: „Sie scherzen, mein Herr. Hühner haben doch gar keine Zähne.“ Gast: „Hühner nicht, aber ich.“

„Welcher Fluss ist länger, die Donau oder der Amazonas?“, fragt der Lehrer im Erdkundeunterricht. „Der Amazonas“, antwortet Till. „Und um wie viel ist er länger?“ „Um drei Buchstaben.“

„Unsere Beziehung war von Anfang an ein einziger Irrtum“, ruft sie wütend aus. Er: „Wem sagst du das? Eigentlich hatte ich damals nur nach einem Taxi gepfiffen.“

„Mama, stimmt es, dass Schafe dumm sind?“
„Ja, mein Lämmchen.“



Preisrätsel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir 3 x das Buch: „Grönemeyers neues Hausbuch der Gesundheit“ von Dietrich Grönemeyer, rowohlt, 19,90 €.



Lösung bis zum 5. August 2011 einsenden an: Dom Medien GmbH, Kleine Domsfreiheit 23, 49074 Osnabrück, Stichwort „Körper & Seele“

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Klinikum Dritter Orden
Menzinger Straße 44
80638 München
Telefon 089/1795-0
Telefax 089/1795-1773
www.dritter-orden.de
info@dritter-orden.de

VERLAG

Dom Medien GmbH
Kleine Domsfreiheit 23a
49074 Osnabrück
Telefon: 05 41/3185 25
verlag@dom-medien.de

REDAKTION

Rainer Middelberg
GRAFIK
Katrin Kolkmeier
DRUCK
Steinbacher, Osnabrück



DER GUTE GEDANKE

Es gibt nichts Schöneres im Leben als die Freundschaft: Du hast jemanden, dem du dein Inneres öffnest, dem du Geheimnisse mitteilen, das Verborgene deines Herzens anvertrauen kannst.

Ambrosius von Mailand (339–397), römischer Politiker und Bischof



Foto: Simon Kätzer

KONTAKT **Klinikum Dritter Orden**

Menzinger Straße 44
80638 München

Telefon 089/1795-0
Telefax 089/1795-1773
E-Mail info@dritter-orden.de
Internet www.dritter-orden.de