



LexiMed – Wissen ist gesund

Das Gesundheitslexikon der HELIOS Kliniken in Leipzig, Leisnig und Schkeuditz

INHALT

VOLKSKRANKHEIT: DEPRESSION

Immer mehr Menschen leiden an dieser psychischen Erkrankung.

SEITE 2

INFOGRAFIK

Leximed erklärt wirksame Entspannungsübungen.

SEITE 3

HILFE FÜR KREBSPATIENTEN

Psychoonkologische Betreuung gehört zu einer Krebstherapie dazu.

SEITE 4

PSYCHOSOMATIK

Seele und Körper haben Einfluss aufeinander.

SEITE 5

HILFE IN DER NACHT

Versorgungskonzept für Demenzpatienten.

SEITE 6



Lachen trotz Kälte und kühlem Herbstwetter. Eine positive Lebenseinstellung tut der Psyche gut und macht sie stark.

Die Psyche für den Winter wappnen

Tipps und Tricks, wie man nicht nur das seelische Wohlbefinden in der dunklen Jahreszeit stärken kann.

Die Tage werden kürzer, die Nächte länger. Kommt anhaltend trübes und nasskaltes Wetter dazu, drückt das aufs Gemüt – Betroffene fühlen sich antriebslos, müde, kommen morgens schwer aus dem Bett und sind gereizt. Aus der Sommerlaune wird schnell ein „Herbstblues“.

Experten vermuten, dass vor allem die eingeschränkte Lichtintensität in der dunklen Jahreszeit dafür verantwortlich ist. Denn wird es am Abend eher dunkel, ist das für den Körper das Signal den Botenstoff Melatonin zu produzieren, das den Schlaf reguliert und müde macht. Das Hormon Serotonin hingegen, was stimmungsaufhellend und antriebssteigernd wirkt, wird durch Lichtmangel zurückgefahren. Grundsätzlich ist ein kleines Stimmungstief in den Wintermonaten noch kein Warnsignal – für ein paar Tage erwischt es viele und vergeht oft von alleine. Hält es jedoch

länger als zwei Wochen an und äußert sich zunehmend in dem Verlust von Freude und Interesse, kommen Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen oder ein übertriebener Heißhunger auf Süßes dazu, sollte man sich Rat bei einem Arzt holen. Dann kann sich aus dem Herbststief eine Winterdepression entwickeln. Diese wird von Medizinern als saisonal auftretende Störung des Gefühlslebens bezeichnet und gilt als Untergruppe der Depression. Allerdings ist eine Winterdepression weniger verbreitet als allgemein angenommen. Von einer Selbstmedikation raten Experten trotzdem dringend ab. Hat sich eine Winterdepression manifestiert, gehört sie in professionelle Hände.

AKTIV GEGEN DEN HERBSTBLUES

Positiv ist, dass man gegen das seelische und körperliche „Durchhängen“ während der dunklen Monate eine Menge tun kann.

○ **Tageslicht tanken:** Bereits ein 30- bis 60-minütiger Spaziergang bei normalem Tageslicht hilft, den Melatoninhaushalt zu regulieren. Auch wenn die Sonne nicht scheint, genügt das Tageslicht, um die Hormonproduktion anzukurbeln. Ein Besuch im Solarium ist kein adäquater Ersatz. Damit die Hormonproduktion angekurbelt wird, muss der Lichtreiz über die Augen ins Gehirn gelangen – und die sollten im Solarium geschlossen bleiben.

○ **Bewegung an frischer Luft:** Studien zeigen, dass Ausdauer- und auch Krafttraining gute therapeutische Effekte gegen depressive Störungen haben. Ein Mehr an Bewegung wie zum Beispiel durch Radfahren, Joggen oder Nordic Walking – selbst wenn es draußen trist und kalt ist – steigert nicht nur das physische, sondern auch das psychische Wohlbefinden.

○ **Gut essen:** Eine vollwertige Ernährung kann den Herbstblues in Zaum halten.

Dabei sollte man auf die ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren achten, wie sie in Seefisch, Oliven und Nüssen vorkommt. Lavendel-, Melissen- oder Rosenblütentee gelten als stimmungsaufhellend.

○ **Den Kreislauf in Schwung bringen:** Kalt-warme Aufgüsse, in denen die Temperatur nach und nach gesenkt wird, bringen den Kreislauf auf Touren, verbessern die Durchblutung und stärken das Immunsystem.

○ **Struktur schaffen:** Ist der Biorhythmus sowieso etwas gestört, sollte man die gewohnte Tagesstruktur aufrechterhalten und ihn nicht zusätzlich durch geänderte Abläufe durcheinanderbringen.

○ **Zeit für sich nehmen:** Eine bewusste Auszeit, in der man sich etwas gönnt, wie ein entspannendes Bad, ein Saunabesuch oder ein Wochenende im Wellnesshotel, schlägt dem winterlichen Trübsal ein Schnippchen.



Professor Dr. Thomas Kallert

Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des HELIOS Park-Klinikums Leipzig

Die richtige Balance finden

Professor Dr. Thomas Kallert ist Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des HELIOS Park-Klinikums Leipzig. Darüber hinaus ist er Ärztlicher Direktor des seit 2013 am Park-Klinikum bestehenden „Zentrums für Seelische Gesundheit“, in dem alle psychiatrischen und suchtmittelmedizinischen Fachdisziplinen gebündelt sind.

» Professor Kallert, was versteht man eigentlich unter „seelischer Gesundheit“?

Sigmund Freud hat es sehr treffend formuliert: Wesentlich für die seelische Gesundheit des Menschen ist seine Fähigkeit zu lieben und zu arbeiten, seine Beziehungsfähigkeit und Weltfähigkeit. Natürlich ist das abhängig von den individuellen Ressourcen die jeder hat. Woraus schöpft er seine Lebensfreude und Lebenslust, wie geht er mit Konflikten und Problemen um, das sind wichtige Faktoren in diesem Komplex.

» Wie beeinflussen sich Körper und Psyche?

Das ist ein sehr enges Wechselspiel. Eine psychische Erkrankung ist allerdings oft schwieriger zu erkennen als ein körperliches Leiden und wiegt doch oft genauso schwer. Wir wissen, dass körperliche Symptome auf eine psychische Erkrankung, wie eine Depression oder auch eine Angsterkrankung hinweisen können, ohne dass eine einfach nachzuweisende körperliche Ursache vorhanden ist. Umgekehrt werden körperliche Erkrankungen häufig von psychischen Symptomen begleitet. Man muss diese Fälle immer sehr genau und sehr individuell betrachten. Glücklicherweise können die meisten Menschen mit einer psychischen Erkrankung heute wirksam behandelt werden.

» Was kann man selbst tun, damit die Psyche gesund bleibt?

Wichtig ist es, dass jeder individuell Wege findet, mit Faktoren umzugehen, die potenziell seelisch krank machen können. Das heißt zum Beispiel, sich Strategien zurechtzulegen, wie man mit Stress umgeht, wie man ihn minimieren kann oder auch weniger belastend empfindet. Eine Voraussetzung, sein psychisches Wohlbefinden zu erhalten und zu pflegen, ist sicher auch ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung, von Anforderungen und Freiräumen, von Arbeit und Freizeit.

SCHMERZ UND PSYCHE

Schmerzen positiv beeinflussen

Die Schmerzwahrnehmung ist auch vom seelischen Wohlbefinden abhängig.

Schätzungsweise 14 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter chronischen Schmerzen. Manche lernen damit zu leben. Aber für viele wird der Schmerz zu einem ganz eigenständigen Problem, der ihnen einen normalen Alltag nicht mehr möglich macht.

Gehen diese Schmerzpatienten in die Klinik, wird heute meist nicht mehr nur einseitig, sondern auf ganz verschiedenen Ebenen nach den Schmerzursachen gesucht. Auch in der Behandlung setzte man lange Zeit auf einzelne und wenig nachhaltige Maßnahmen. Heute bevorzugt man hingegen eine individuell auf den chronischen Schmerzpatienten abgestimmte Therapie, die in sich verschiedene Komponenten wie konventionelle medizinische Verfahren, Physio- und Ergotherapie, Verhaltensschulung, Entspannungsmethoden oder Komplementärmedizin vereint – man spricht von einer multimodalen Schmerztherapie. Für Therapeuten aber auch für die Schmerzpatienten bedeutet dieser Ansatz, dass in Detektivarbeit ein intensiver Blick hinter die Schmerzfassade geworfen wird, und neben den gesundheitlichen auch die sozialen und persönlichen Gegebenheiten eine Rolle spielen. Jede Therapie wird so individuell gestaltet.

Auch ein Psychologe ist Teil des medizinischen Teams, welches den Schmerzpatienten während seines Klinikaufenthalts betreut: „Reden wir mit den Betroffenen, ist ihnen meisten durchaus bekannt, dass sich Schmerzen negativ auf das seelische Wohl



Chronische Schmerzen belasten die Seele. Positive Gefühle und angenehme Aktivitäten können die Schmerzwahrnehmung verbessern.

auswirken“, erklärt Anja Piekarz von der HELIOS Klinik Leisnig. „Sie konzentrieren sich aber meist zu sehr auf das negative Wechselspiel und fühlen sich dem Schmerz ausgeliefert und in ihm gefangen“, so die Psychologin weiter. Dass man aber auch umgekehrt – nämlich über die Psyche – einen positiven Einfluss auf die Schmerzen nehmen könne, sei nur wenigen bewusst. Viele Betroffene müssen dazu erst wieder lernen, positive Gefühle auch wahrzunehmen. „Es gibt verschiedene Möglichkeiten, auf die Schmerzwahrnehmung Einfluss zu nehmen. Positive Einstellungen und Bewertungen, Genuss, angenehme Aktivitäten und soziale Kontakte, Entspannung, Ablenkung – all das führt zu mehr psychischem Wohlbefinden und kann dadurch schmerzhemmend wirken“, erzählt Anja Piekarz. „Daher versuchen wir den Betroffenen durch Gespräche und Entspannungsübungen erste Strategien für eine bessere Schmerzbewältigung an die Hand zu geben“, so die Expertin.

NEWS

WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Psyche international im Blick

Jedes Jahr seit 1992 steht am 10. Oktober die seelische Gesundheit weltweit im Fokus. Auf Initiative des internationalen Weltverbandes für seelische Gesundheit durch die Weltgesundheitsorganisation ins Leben gerufen, soll dieser Tag die Öffentlichkeit für die Prävention, die Therapie aber auch das Leben mit psychischen Erkrankungen sensibilisieren.

Denn bereits heute gehören psychische Erkrankungen, wie depressive Störungen, Demenz, Angst- und Suchterkrankungen, zu den häufigsten Erkrankungen. So hat sich zum Beispiel seit 1976 auch die Zahl der Fehltag aufgrund psychischer Diagnosen vervielfacht.

Doch trotz ihrer Häufigkeit sind psychische Störungen heute oft noch mit einem Stigma behaftet. Um das zu ändern, haben sich 50

deutsche Städte und Regionen – von Rostock bis München – in einem Aktionsbündnis zusammengeschlossen. In über 800 Veranstaltungen bieten sie allen Interessierten ein breites Programm mit unterschiedlichen Schwerpunkten rund um psychische Erkrankungen. Auch Leipzig hatte sich in diesem Jahr bereits zum sechsten Mal der Aktion mit über 35 Veranstaltungen und über 100 Veranstaltungen in die Wochen der Seelischen Gesundheit eingebracht. Das Motto des diesjährigen Tages der Seelischen Gesundheit war „Dignity in Mental Health“ (Würde in der psychischen Gesundheit). Das sollte ein öffentliches Bewusstsein dafür schaffen, was noch getan werden muss, damit Menschen mit psychischen Erkrankungen überall in Würde leben können.

ERSCHÖPFUNGSSYNDROM

Krankhaft müde

Jeder kennt das – man gähnt und hat ein Gefühl bleieriger Müdigkeit, das sich nur schwer überwinden lässt. Soweit nichts Ungewöhnliches. Aber was, wenn dieses Gefühl tagelang anhält, den Alltag bestimmt und einschränkt? Dann kann es sich um das Chronische Erschöpfungssyndrom (CFS) handeln.

CFS besteht aus einem Symptomenkomplex. Charakteristisch ist eine lang anhaltende lähmende geistige und körperliche Erschöpfung, für die sich keine physische Ursache finden lässt. Zusätzlich können Symptome wie Kopf-, Hals-, Gelenk- und Muskelschmerzen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, nicht erholsamer Schlaf sowie eine verringerte Belastbarkeit auftreten.

Das Chronische Erschöpfungssyndrom ist

eine „unsichtbare Krankheit“, die Mediziner weder mit Labortests noch mit anderen objektiven Markern nachweisen können. Wichtig ist, eine depressive Erkrankung auszuschließen. Daher sollte bereits früh ein Facharzt für Psychiatrie hinzugezogen und geprüft werden, ob Behandlungsformen wie Sport- und Bewegungstherapie, Psychotherapie oder die Gabe von Antidepressiva sinnvoll sind.

Über die Ursachen des CFS ist wenig bekannt. Experten vermuten dahinter verschiedene Faktoren, von der genetischen Veranlagung bis zu Änderungen im Gehirn, ein geschädigtes Immunsystem oder eine psychische Disposition. Bekannt ist, dass Menschen zwischen 30 und 45 Jahren – überwiegend Frauen – am häufigsten an CFS erkranken.

WOHLBEFINDEN

Berührung hilft

Körperliche Nähe ist wichtig für die Seele.

Berührungen sind lebensnotwendig und können heilende Wirkung haben. Ein schreiendes Baby beruhigt sich am besten, nehmen die Eltern es in den Arm.

Schmerzempfinden verringert sich, hält ein nahestehender Mensch die Hand. „Sind Berührungen feinfühlig auf die Bedürfnisse des Menschen – vom Baby bis zum Erwachsenen – abgestimmt, schüttet der Körper Botenstoffe aus, die das Wohlbefinden fördern“, erklärt Dr. Eva Lehmann vom Zentrum für Frühe Interaktionsstörungen am HELIOS Park-Klinikum Leipzig.

Wie körperliche Nähe und Berührung tatsächlich empfunden werden, hängt von individuellen Erfahrungen ab. „Berührung ist Kommunikation; ein Zwiegespräch zwischen Hand und Haut. Die Körperkontakt-Erfahrungen der ersten Lebensjahre sind deshalb ganz wichtig“, so die Psychologin weiter. Wer Berührungen eher in negativer Form – zum Beispiel als körperliche Gewalt – erfahren hat, reagiert unter Umständen sogar mit der Ausschüttung von Stresshormonen.

Doch nicht immer gelingt nach einer Geburt ein reibungsloser Start in eine harmonische Eltern-Kind-Beziehung. „Frühe Interaktionsstörungen im Alter von null bis drei Jahren äußern sich unterschiedlich, zum Beispiel in Form von Ein- und Durchschlaf- oder Ess- und Fütterstörungen oder Schreip Problemen“, erzählt Eva Lehmann. Nicht selten benötigen dann vor allem auch die verunsicherten und erschöpften Eltern kompetente Unterstützung, die sie im Zentrum für Frühe Interaktionsstörungen erhalten.



Wie körperliche Nähe individuell empfunden wird, wird besonders in den ersten Lebensmonaten geprägt.

STATISTIK

Wussten Sie schon, dass ...

... psychische Erkrankungen der dritthäufigste Grund für Arbeitsausfälle sind?

(Quelle: Statistisches Bundesamt)

... positives Denken nicht nur die allgemeine Gesundheit fördert, sondern auch Schlaganfällen und Herzerkrankungen vorbeugen kann?

(Quelle: Duke University USA)

... die Wissenschaft, die die Wirkung des Lachens auf Körper und Psyche untersucht, Gelotologie heißt?

(Quelle: International Society for Humor Studies)

... die durchschnittliche Arbeitsunfähigkeitsdauer aufgrund von psychischen Störungen 2014 bei Männern bei 35,5 und bei Frauen bei 34,8 Tagen lag?

(Quelle: Statistisches Bundesamt)

... sich die Zahl der an Demenz Erkrankten laut heutiger Rechnung bis zum Jahr 2050 auf drei Millionen erhöhen wird?

(Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft)

DEPRESSION

Volkskrankheit: Depression

Vier Millionen leiden in Deutschland unter depressiven Störungen.



Intensive Gespräche und neue Verhaltensmuster lernen. Neben Medikamenten ist vor allem auch eine Psychotherapie ein Behandlungsweg, der bei einer Depression erfolgreich zum Einsatz kommt.

Sie zählt zu den häufigsten Erkrankungen der Psyche – gemeinsam mit dem Herzinfarkt oder Krebs sogar zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt: die Depression. Fast jeder Fünfte in Deutschland ist im Laufe seines Lebens von dieser psychischen Erkrankung betroffen.

Dabei leiden Frauen doppelt so häufig darunter wie Männer, auch wenn bis heute noch nicht geklärt ist, warum das so ist. „Was wir wissen: Eine Depression ist eine sehr ernst zu nehmende, manchmal auch lebensbedrohliche Krankheit, die in jedem Lebensalter auftreten kann“, erklärt Professor Thomas Kallert. „Dabei gibt es aber nicht die typische Depression und auch nicht die typische Ursache, sondern es handelt sich immer um ein sehr komplexes, ineinandergreifendes Feld“, so der Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des HELIOS Park-Klinikums in Leipzig.

VIELFÄLTIGE SYMPTOME

Eine depressive Störung macht sich vor allem durch drei Hauptsymptome bemerkbar, die sich auf den Ebenen des Empfindens, des Verhaltens und des Körpers wie-

derspiegeln. In erster Linie zählt dazu eine länger anhaltende gedrückte Stimmungslage, aus der die Betroffenen nicht mehr alleine herausfinden. Gepaart mit häufiger Freudlosigkeit lässt sie sich unterscheiden von anderen Gefühlen der Erschöpfung, Mutlosigkeit oder Trauer, die als Reaktion auf konkrete Probleme entstanden sind. Solche „Stimmungstiefs“ kennt jeder und sie gehen meist vorüber, wenn die auslösenden Ereignisse konstruktiv verarbeitet sind.

Des Weiteren zeigt sich eine Depression durch einen merklichen Interessenverlust des Betroffenen und eine spürbare Leistungsminderung. „Dazu kommen häufig weitere Symptome wie eine gestörte Gedächtnisleistung, Konzentrationsschwierigkeiten, starke Selbstzweifel, Wertlosigkeits-erleben, Selbstmordgedanken oder -absichten, Ängste aber auch physische Anzeichen wie massive Schlafstörungen, verminderter Appetit und Gewichtsverlust hinzu“, weiß der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Erst wenn diese Symptome länger als zwei Wochen bestehen, reden Experten von einer Depressionserkrankung.

Da sich all diese Anzeichen aber von Mensch zu Mensch in ihrer Länge, Intensität und Ausprägtheit verschieden ä-

ußern, ist es oft auch für Ärzte schwierig, eine depressive Störung zu erkennen. Denn häufig verbirgt sich die Depression hinter rein körperlichen Beschwerden, so dass am Ende nur die körperlichen Leiden behandelt werden, während die psychischen unentdeckt bleiben. Hinzu kommt, dass psychische Erkrankungen für viele mit einem Tabu belegt sind und Betroffene sich nicht trauen, offen über seelische Probleme zu reden. „Wir gehen davon aus, dass circa 60 Prozent aller Depressionen nicht behandelt werden. Das kann allerdings zur Folge haben, dass die Krankheitsphasen erneut auftreten oder sogar einen chronischen Verlauf nehmen“, warnt Professor Kallert.

KOMPLEXE AUSLÖSER

In den meisten Fällen haben Depressionen mehr als nur eine Ursache. Körperliche Auslöser, wie eine Krankheit oder ein aus dem Lot geratener Botenstoffwechsel im Hirn, chronischer Stress oder belastende Lebensumstände können zum Beispiel in eine Wechselwirkung miteinander treten und sich in ihren negativen Auswirkungen gegenseitig verstärken. Auch die persönlichen Eigenschaften wie extreme Leistungsorientierung, hohes Verantwortungsbe-

KINDER

Gemeinsam Wege aus dem Tief finden

Stimmungstiefs, die zum Glück oft von alleine wieder vergehen, erlebt fast jeder einmal. Manchmal entwickeln sich daraus jedoch Depressionen, von denen ebenso Kinder und Jugendliche betroffen sein können.

„Depressive Störungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen“, weiß Professor Dr. Andries Korebrits, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am HELIOS Park-Klinikum Leipzig.

Die Symptome sind oft ähnlich wie bei Erwachsenen und äußern sich unter anderem in Interessenverlust, Niedergeschlagenheit oder sozialer Zurückgezogenheit. Bei jungen Kindern sind Verhaltensauffälligkeiten wie eine gesteigerte Aggressivität nicht selten. „Wobei wir die Diagnose Depression frühestens ab dem Grundschulalter stellen, wenn die Kinder ihr Gefühlsleben beschreiben können“, so Korebrits weiter.

Eine depressive Störung kommt meist nicht von ungefähr. „Sehen wir in der Ambulanz Kinder und Jugendliche mit dem Verdacht auf eine Depression, schauen wir sehr genau hin“, erklärt der Experte. Liegt eine Trennung vor, hat das Kind ein traumatisches Erlebnis zu verarbeiten oder gibt es andere Stressquellen, die die Kinderseele aus dem Gleichgewicht bringen? Nicht zuletzt haben auch die Kinder ein erhöhtes Risiko, an einer depressiven Störung zu erkranken, deren Eltern ebenfalls depressiv sind.



Auch bei Kindern gilt: Je früher eine Depression behandelt wird, umso besser ist die Heilungschance.

Im Gegensatz zur Behandlung depressiver Erwachsener, werden bei Kindern keine Medikamente eingesetzt. Der wichtigste Behandlungspfad ist eine Psychotherapie. „Wir gehen dafür systemisch vor und beziehen immer das Elternhaus mit ein“, erzählt Professor Korebrits weiter. Oft erfolgt die Therapie ambulant und verspricht gute Heilungschancen.

Manche Familien bedürfen jedoch einer intensiveren Unterstützung, die sie zum Beispiel in der Tagesklinik „Villa Kunterbunt“ der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie bekommen. Die kleinen und größeren Patienten erhalten tagsüber die notwendigen Therapien einzeln und in einer altershomogenen Gruppe und besuchen gleichzeitig die Klinikschule. Am Abend sind die Kinder und Jugendlichen zu Hause und bleiben eng mit ihren Familien verbunden. Kindern und Eltern kann dadurch ein gutes Handwerkszeug mitgegeben werden, mit ihren Symptomen und Problemen besser umzugehen und damit den Alltag wieder erfolgreicher zu gestalten.

BURNOUT

Erschöpfter Körper – erschöpfte Seele

Länger andauernde Überforderung kann krank machen.

Immer häufiger ist von Menschen zu hören, die unter einem Burnout leiden. Doch in Lehrbüchern und auch für Krankenkassen existiert keine solche Krankheit.

„Häufig ist ein Burnout – „Ausgebrannt sein“ – mit einem chronischen Erschöpfungssyndrom gleichzusetzen und wird in der Fachwelt nicht als Erkrankung bezeichnet“, erklärt Professor Dr. Thomas Kallert, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des HELIOS Park-Klinikums Leipzig. Dabei steht außer Frage, dass die Merkmale eines Burnouts ernst zu nehmen sind und eine große Belastung darstellen, so der Experte weiter.

Die Symptome äußern sich auf unterschiedlichen Ebenen. So fühlen sich Betroffene überfordert, ausgelaugt oder niedergeschlagen. Ihre Arbeitsleistung schätzen sie als vermindert ein, und es entwickelt sich eine Frustration und Distanz zu ihrer Arbeit. Sie können sich nur noch schwer entspannen und leiden oft unter Schlafstörungen. Meist treten auch körperliche Symptome wie Kopf- und Rückenschmerzen oder Magen-Darm-Beschwerden auf.

Die Ursachen sind komplex. Entscheidender äußerer Faktor ist eine Verdichtung des Arbeitslebens mit hoher Arbeitsbelastung, Stress und einer schwierigen Abgrenzung zwischen Beruf und Privatleben. Aber nicht jeder, der viel arbeitet und Stress hat, leidet unter Erschöpfung. „Auch innere Faktoren spielen eine Rolle“, weiß Professor Kallert. „Wie sehr kann man sich abgrenzen, ‚nein‘ sagen, wie hoch ist der eigene Anspruch, wie geht man mit Fehlern um, wie groß ist der Wunsch nach Anerkennung – diese und andere Fragen sind wichtig.“

wusstsein und eine stark selbstkritische, perfektionistische Haltung erhöhen die Anfälligkeit für Depressionen.

Depressive Störungen können dabei in unterschiedlichen Formen ausgeprägt sein. Die meisten Menschen erkranken an der sogenannten unipolaren Form. Das bedeutet, dass sie nur unter depressiven Episoden leiden. Im Gegensatz dazu haben Betroffene mit einer bipolaren affektiven Störung neben depressiven Phasen auch manische Episoden. Diese sind oft gekennzeichnet durch einen unbändigen Tatendrang, meist gehobene Stimmung, fehlendes Schlafbedürfnis, Größenideen und häufig auch durch Kaufrausch. Eine eher leichte, dafür aber chronisch verlaufende Form der Depression wird Dysthymie genannt und beginnt meist im frühen Erwachsenenalter.

AUFMERKSAM BLEIBEN

Die gute Nachricht: Eine Depression ist gut behandelbar. „Je früher wir eine Depression erkennen und therapieren können, umso größer ist die Heilungschance – bis zu 80 Prozent der Betroffenen genesen vollständig“, betont Professor Kallert. Daher sei es auch wichtig, als Angehöriger aufmerksam zu bleiben, so der Experte weiter. Er rät deshalb: „Fallen einem bei nahestehenden Menschen Merkmale auf, die auf eine depressive Phase hindeuten, dann sollte man den Betroffenen konkret darauf ansprechen, um so vielleicht ärztliche Hilfesuchen zu können. Stete Ermutigung und verständnisvolle Zuwendung sind Haltungen, die hier gefragt sind.“

Die Behandlung einer Depression baut auf verschiedenen Grundpfeilern auf. Dazu zählt in erster Linie die Anwendung von Medikamenten, die die Hirnbotsstoffe ins Gleichgewicht bringen und die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen wieder normalisieren. Allerdings setzt ihre Wirkung erst nach einiger Zeit ein, und sie müssen länger eingenommen werden, um Rückfällen vorzubeugen. Kombiniert wird die medikamentöse Therapie oft mit einer psychotherapeutischen Behandlung, die eine positive Verhaltensänderung bewirken soll oder auch dabei hilft, innere unearbeitete Konflikte zu bewältigen. Bei einer sehr schweren depressiven Erkrankung, die mit einer erhöhten Suizidgefahr einhergeht, ist darüber hinaus oft ein stationärer Aufenthalt nötig.

Unterstützend zu diesen Maßnahmen können sich auch Ergo- oder Bewegungstherapien positiv auswirken. Sie zielen vor allem darauf ab, Selbstwert zurückzugewinnen, das Aktivitätsniveau und die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern und den Betroffenen im Alltag zu stabilisieren.

„In der Behandlung einer Depression ist Geduld gefragt und muss das schrittweise Vorgehen in der Behandlung immer wieder auf Wirksamkeit geprüft werden. Neue Lebenseinstellungen und Strategien brauchen Zeit, um wirklich verinnerlicht und erprobt zu werden“, gibt Professor Thomas Kallert allen Betroffenen und Angehörigen mit auf den Weg.

Greifen äußere und innere Faktoren unglücklich ineinander, ist die Gefahr für einen Burnout gegeben. Länger anhaltend kann sich daraus eine depressive Störung entwickeln. Ratschläge wie „Mach‘ mal Urlaub“ oder „Lern‘ ‚Nein‘ zu sagen“, laufen ins Leere.

Viele Arbeitgeber haben zwar die Zeichen der Zeit erkannt und achten bei ihren Mitarbeitern auf einen gesunden Ausgleich zwischen Arbeitsalltag und Privatleben. Aber vor allem Betroffene selber müssen sich mit professioneller Hilfe individuelle Strategien erarbeiten, um mit Belastungen besser umzugehen und sich vor dem Ausbrennen zu schützen.



Hohe Arbeitsbelastung, Stress, wenig Anerkennung und Entspannung – das kann schnell zu einer umfassenden Erschöpfung führen.

ENTSPANNUNG FÜR DEN KÖRPER

So entspannen Sie richtig

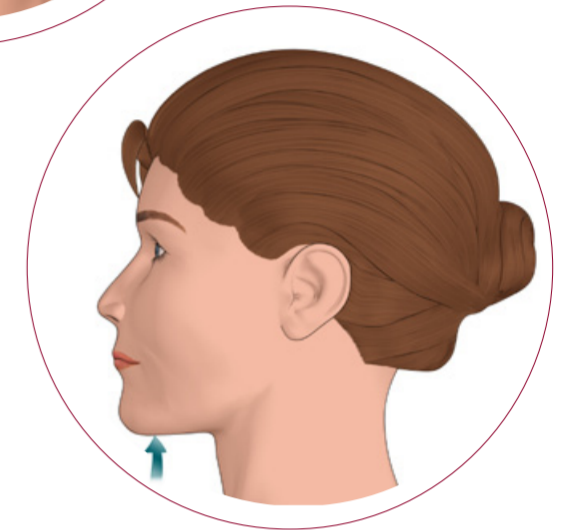
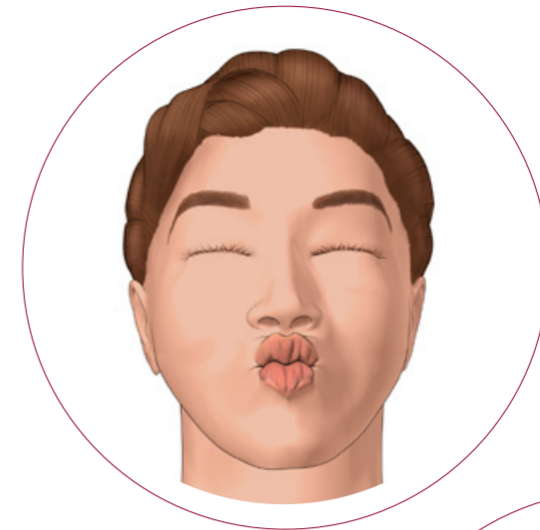
Übungen der Progressiven Muskelentspannung.

Die Progressive Muskelentspannung bietet Entspannung für Körper und Seele. Indem man Muskeln und Muskelgruppen bewusst an- und im Anschluss wieder entspannt, kann man selber aktiv sein. Ziel des Verfahrens ist, eine verbesserte Körperwahrnehmung und durch die Entspannung der Muskulatur körperliche Unruhe oder Erregungszustände kontrollieren und reduzieren zu können. Außerdem können Muskelverspannungen bewusst aufgespürt und gelockert werden, was zu einer Verringerung von Schmerzen führt. Die Progressive Muskelentspannung ist leicht zu erlernen und kann nach einiger Übung zu Hause und im Büro angewendet werden und so dabei helfen, Stress abzubauen.

VORBEREITUNG:

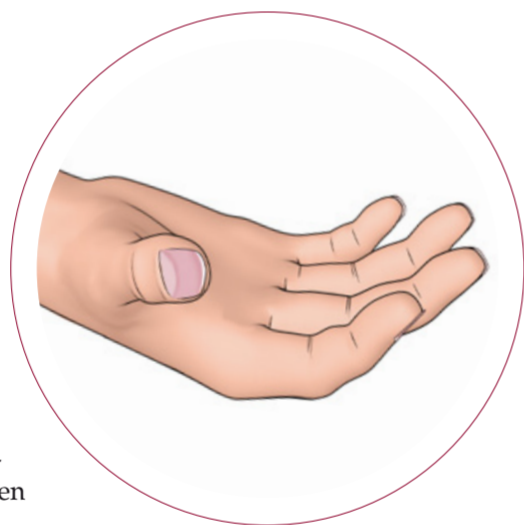
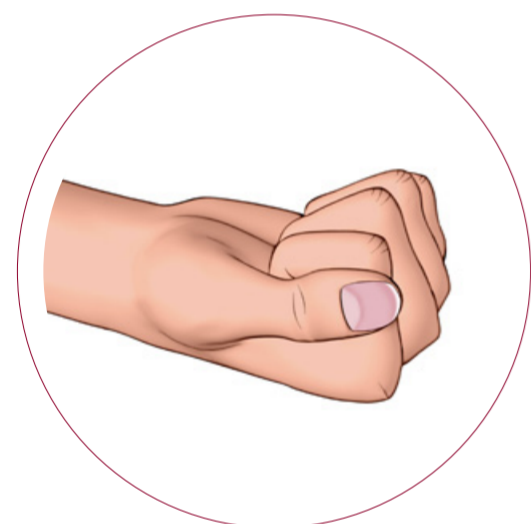
Man sollte sich für die Übungen circa 20 bis 30 Minuten Zeit nehmen und einen ruhigen Raum suchen, wo man die Übungen im Liegen oder Sitzen durchführen kann.

Nach einigen tiefen Atemzügen lässt man den Körper locker und schwer werden. Danach werden alle Muskeln des Körpers für kurze Zeit – am besten langsam bis fünf zählen – angespannt, so dass die Muskeln im Körper bewusst gespürt werden. Im Anschluss wird die Spannung wieder gelöst, ohne dass der Körper bewegt wird. Anschließend geht man jedes Körperteil einzeln durch.



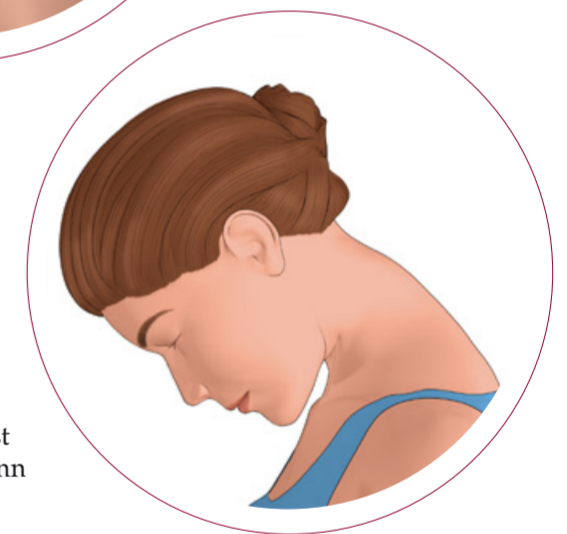
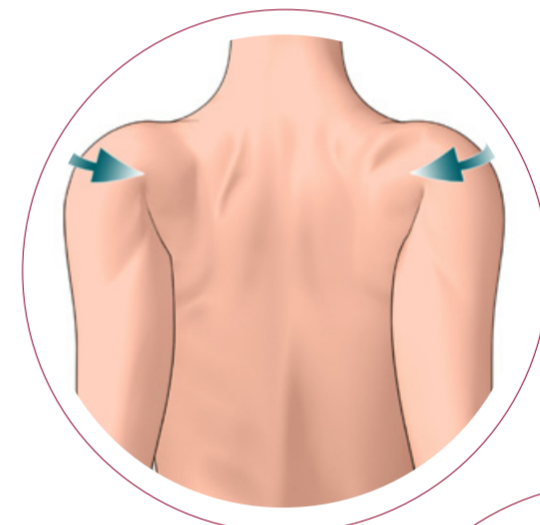
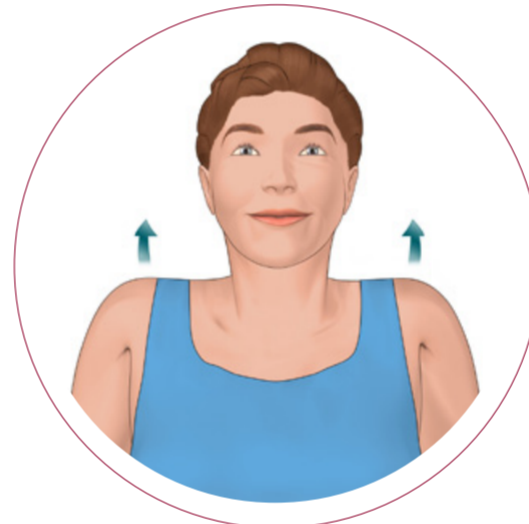
ÜBUNGEN FÜRS GESICHT:

Auch für das Gesicht gibt es An- und Entspannungsübungen. Dazu zählen das Stirnrunzeln, das Kussmund-Ziehen und das feste Zusammenbeißen der Zähne. Wichtig ist, die Anspannungsphase jeweils für ungefähr fünf Sekunden zu halten und die Übung mit einer bewussten Entspannung zu beenden.



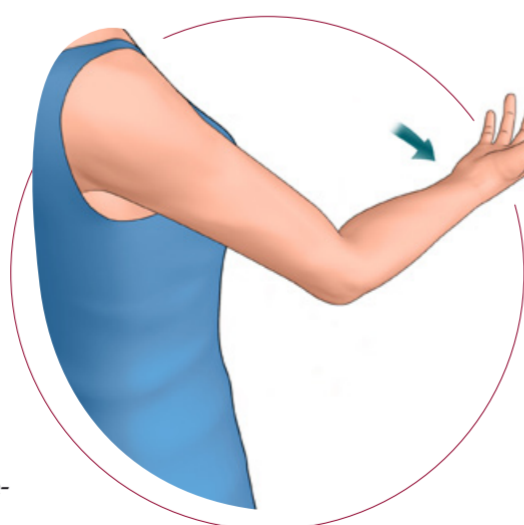
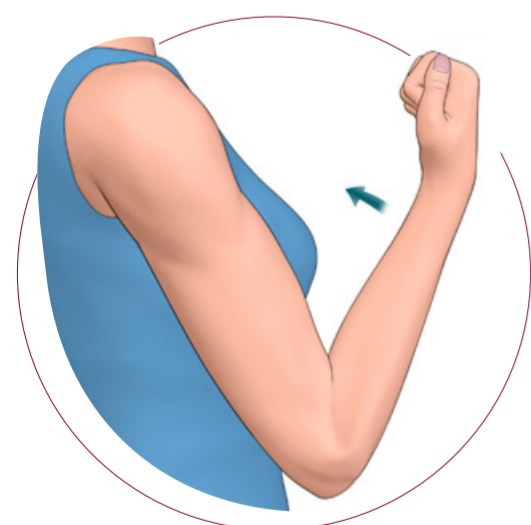
ÜBUNGEN FÜR DIE HÄNDE UND ARME:

Die rechte Faust wird geballt und für circa fünf Sekunden angespannt bevor sie wieder entspannt wird. Dem Gefühl der Entspannung soll bewusst nachgespürt werden. Die Übung wird ebenfalls mit der linken Faust durchgeführt.



ÜBUNGEN FÜR SCHULTERN UND NACKEN:

Die Schultern bis zu den Ohren hochziehen und anschließend fallen lassen und entspannen. Eine weitere Übung ist, die Schulterblätter weit nach hinten zur Wirbelsäule ziehen, um sie dann wieder bewusst zu entspannen. Um die Halsbeuger zu aktivieren, zieht man das Kinn weit auf die Brust vor und entspannt anschließend wieder.



Anschließend spannt man die Oberarmmuskeln an, indem man den Unterarm im rechten Winkel zum Oberarm heranzieht. Langsam bis fünf zählen und wieder entspannen. Die Übung wird mit dem anderen Oberarm wiederholt.

ÜBUNG FÜR DIE BEINE:

In sitzender Position sollte man die Unterschenkel anspannen, indem man die Füße nach oben zieht und wieder entspannt.





Psychoonkologen geben nicht nur Rat und Beistand. Sie sind auch bei der Vermittlung von psychotherapeutischen Angeboten oder Selbsthilfegruppen behilflich.

KREBS

Psychologische Hilfe für Krebskranke

Psychoonkologische Beratung gehört zur Krebstherapie dazu.

Die Diagnose Krebs bedeutet oft eine große seelische Belastung. Auch wenn sich die Krankheit meist gut behandeln lässt, stürzen Fragen und Ängste auf den Betroffenen ein. Wird eine Therapie erfolgreich sein, was passiert mit meiner Familie?

„Die Menschen verhalten sich in diesen Situationen sehr unterschiedlich“, erzählt Anke Wick von der HELIOS Klinik Schkeuditz. „Manche ziehen sich zurück und versuchen, all die Fragen für sich zu sortieren. Andere werden fast aufgekratzt und verdrängen zunächst die Tatsachen, um sich zu schützen“, so die Psychoonkologin. Auch Männer und Frauen reagieren meist unterschiedlich, so Anke Wick. „Ich erlebe, dass gerade Männer versuchen, die Tatsache ‚Krebs‘ nicht an sich herankommen zu lassen, während Frauen häufig emotionaler reagieren.“

Psychoonkologen begleiten und unterstützen Krebspatienten bei der seelischen

Bewältigung ihrer Krebserkrankung. Außerdem sollen sie psychische Folgeerkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen rechtzeitig erkennen und behandeln. Aber auch Krebspatienten ohne diagnose-reife Probleme müssen Angst, Kontrollverlust oder die direkten Folgen einer Therapie bewältigen. Gerade wenn Nebenwirkungen über einen langen Zeitraum bestehen, kann psychologischer Beistand helfen.

In vielen Tumorzentren gehören Psychoonkologen heute zum fachübergreifenden Team. Auch die medizinischen Leitlinien empfehlen, dass jeder Krebspatient eine psychoonkologische Beratung erhalten sollte. „In der Klinik stehen wir vor allem dann zur Verfügung, wenn die Diagnose gestellt wird“, erklärt Anke Wick. Oft erlebt sie, dass es den Betroffenen sogar leichter fällt, mit einer unbeteiligten Person zu reden, als mit einem Angehörigen. „Mein Ziel ist es, die Patienten dazu zu bewegen, sich ihrer

Krankheit zu stellen und als Herausforderung zu begreifen“, so Anke Wick weiter. Denn eine Krebserkrankung kann auch eine Chance sein, sich neu zu orientieren und eingefahrene Verhaltens- und Denkmuster zu ändern.

Neben den seelischen Belastungen stehen für Krebskranke auch pragmatische Fragen im Fokus. „Die Betroffenen wollen wissen, was im sozialen Bereich auf sie zukommt“, erklärt die Psychoonkologin mit sozialarbeiterischem Hintergrund. „Welchen Antrag stelle ich wo, welche Rechte habe ich, brauche ich eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung – auch hier helfen wir.“

Psychonkologische Beratung erhalten Sie in den HELIOS Kliniken Leisnig, Leipzig und Schkeuditz.

VORGESTELLT

Unsere Experten dieser Ausgabe



Dr. Hilka Gunold
Oberärztin und Psycho-kardiologin in der Klinik für Innere Medizin/Kardiologie am Herzzentrum Leipzig



Prof. Dr. Thomas W. Kallert
Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am HELIOS Park-Klinikum Leipzig



Prof. Dr. Andries M. Korebrits
Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am HELIOS Park-Klinikum Leipzig



Dr. Eva Lehmann
Diplom-Psychologin im Zentrum für Frühe Interaktionsstörungen am HELIOS Park-Klinikum Leipzig



Susanne Läriz
Diabetesberaterin an der HELIOS Klinik Schkeuditz



Dr. Henning Merten-Conradi
Oberarzt in der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie an der HELIOS Klinik Leisnig



Thomas Michel
Oberarzt in der Klinik für Innere Medizin an der HELIOS Klinik Leisnig



Anja Piekarz
Psychologin an der HELIOS Klinik Leisnig



Dr. Stephan Sack
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin an der HELIOS Klinik Schkeuditz



Anke Wick
Dipl.-Sozialpädagogin und Sozialarbeiterin und Psycho-onkologin an der HELIOS Klinik Schkeuditz

SEELSORGE

Beistand und Trost für die Seele

Die HELIOS Kliniken bieten seelsorgerische Betreuung.

Für die Wenigsten ist ein Krankenhausaufenthalt eine angenehme Situation. Je ernster die Erkrankung, umso mehr treten Ängste und vielleicht auch unverarbeitete Konflikte zutage, die die Seele zusätzlich belasten.

Da ist es gut, jemanden zu wissen, der als Ansprechpartner zur Verfügung stehen und den Krankenhausaufenthalt seelsorgerisch begleiten kann. „Im Gegensatz zum pflegenden Personal können wir uns bei Bedarf sehr viel Zeit und Ruhe nehmen. Die Patienten entscheiden selber, was sie uns erzählen möchten oder was sie belastet“, erzählt Pfarrerin Dietlind Starke, evangelische Krankenhausseelsorgerin am HELIOS Standort Leipzig. „Außerdem steht am Ende unserer Gespräche keine Diagnose, sondern vielmehr verlaufen die Gespräche absichtslos. Wir wollen also auch niemanden missionieren oder bekehren“, ergänzt ihr katholischer Kollege am Standort, Andreas Cerny. „Wir geben ein Angebot für Menschen, die sich im wahren Sinne des Wortes etwas von der Seele

reden wollen, die einen Zuhörer und Zuhörer brauchen.“

Nach den Erfahrungen der beiden Seelsorger beginnen Menschen im Krankenhaus über Dinge zu reden, über die sie sonst nicht sprechen: zum Beispiel über ihre Angst vor dem Tod oder über die Sorge, ein Pflegefall zu werden. „dass die Seele noch etwas anderes ist als die Psyche und darüber hinausgeht“, betont Dietlind Starke. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Patienten konfessionell gebunden sind oder nicht.

Nicht nur Patienten, auch Angehörige und Mitarbeiter können die Seelsorger in Anspruch nehmen. Wer dabei kein direktes Gespräch suchen möchte, hat trotzdem jederzeit die Möglichkeit, sich in der Tag und Nacht geöffneten Kapelle des Herzzentrums zurückzuziehen. Wie fast alle Krankenhäuser in Deutschland bieten auch die HELIOS Kliniken in Leisnig und Schkeuditz seelsorgerische Betreuung an.

Übrigens können die Seelsorger bei Bedarf auch Seelsorger anderer Religionsgemeinschaften vermitteln.

SERVICE

ZENTRALE KONTAKTDATEN

Herzzentrum Leipzig – Universitätsklinik
Strümpellstraße 39, 04289 Leipzig
Telefon: (0341) 865-0
info.herzzentrum@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/herzzentrum

HELIOS Park-Klinikum Leipzig
Somatische Kliniken:
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig
Zentrum für Seelische Gesundheit (Psychiatrische Kliniken/Soteria Klinik Leipzig):
Morawitzstraße 2/4, 04289 Leipzig
Telefon: (0341) 864-0
info.parkklinikum@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/parkklinikum

HELIOS Klinik Leisnig
Colditzer Straße 48, 04703 Leisnig
Telefon: (03 43 21) 8-0
info.leisnig@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/leisnig

HELIOS Klinik Schkeuditz
Leipziger Straße 45, 04435 Schkeuditz
Telefon: (03 42 04) 80-0
info.schkeuditz@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/schkeuditz

HELIOS Geriatriezentrum Zwenkau
Pestalozzistraße 9, 04442 Zwenkau
Telefon: (03 42 03) 4-0
geriatriezentrum.zwenkau@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/zwenkau

Sprechstunden und Ambulanzen:

HERZZENTRUM LEIPZIG:
Brustschmerzambulanz
Telefon: (0341) 865-14 80
Sportmedizinische Sprechstunde (im Cardiocenter)
Telefon: (0341) 865-15 90
Ambulanz Psychokardiologie
Herzinsuffizienzambulanz
Telefon: (0341) 865-14 27

HELIOS PARK-KLINIKUM LEIPZIG:
Notfallambulanz
Telefon: (03 41) 864-24 45
Institutsambulanz (Kinder- und Jugendpsychiatrie)
Telefon: (0341) 864-13 01
Spezielsprechstunde „Sorgen-Kinder, Eltern-Sorgen“ für Familien mit Babys und Kleinkindern
Telefon: (03 41) 864-13 01
Psychiatrische Institutsambulanz
Telefon: (03 41) 864-11 10

HELIOS KLINIK LEISNIG:
Notfallambulanz
Telefon: (03 43 21) 8-26 80
Chirurgische Ambulanz
Telefon: (03 43 21) 8-21 00
Psychologischer Dienst
Telefon: (03 43 21) 83 19
Schlaflabor
Telefon: (03 43 21) 23 06

HELIOS KLINIK SCHKEUDITZ:
Notfallambulanz
Telefon: (03 42 04) 80-86 00
Sozialdienst
Telefon: (0341) 80-85 05

Kliniken und Behandlungszentren:

HERZZENTRUM LEIPZIG:
Klinik für Innere Medizin/Kardiologie
Telefon: (0341) 865-14 27/14 28
Abteilung für Rhythmologie
Telefon: (0341) 865-14 13
Telefon: (0341) 865-15 90 (Cardiocenter)

HELIOS PARK-KLINIKUM LEIPZIG:
Notfallzentrum
Telefon: (03 41) 864-24 45
Klinik für Akutgeriatrie und Frührehabilitation
Telefon: (0341) 864-22 69
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Telefon: (0341) 864-12 51
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Telefon: (0341) 864-12 61

HELIOS KLINIK LEISNIG:
Klinik für Innere Medizin
Telefon: (03 43 21) 8-23 01

HELIOS KLINIK SCHKEUDITZ:
Klinik für Innere Medizin
Telefon: (03 42 04) 80-84 22
Zertifiziertes Brustzentrum
Nordsachsen Schkeuditz/Borna
Telefon: (03 42 04) 80-84 02
Darmzentrum
Telefon: (03 42 04) 80-84 62

Arztadressen:

Medizinisches Versorgungszentrum Leipzig, Praxis für Innere Medizin und Kardiologie
Mirko Schur
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig
Telefon: (0341) 149-52 20

Medizinisches Versorgungszentrum Leipzig, Praxis für Neurologie und Nervenheilkunde
Dr. med. Christian Müller
Colditzer Straße 44, 04703 Leisnig
Telefon: (03 43 21) 62-15 0

Medizinisches Versorgungszentrum Leipzig, Praxis für Innere Medizin/Hausärztliche Versorgung
Dr. med. Werner Graf,
Raschwitz Straße 11a,
04416 Markkleeberg
Telefon: (0341) 350-222 55

Eine Übersicht zu niedergelassenen Ärzten in der Region erhalten Sie bei der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen unter **Service-Telefon (03 41) 23 49 37 11** oder unter www.kvs-sachsen.de.



Selbsthilfegruppen/ Fachgesellschaften:

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit:
www.seelischegesundheit.net

Bündnis gegen Depression (Beratung und Selbsthilfe):
www.buendnis-depression.de

Stiftung Deutsche Depressionshilfe (Schirmherr Harald Schmidt) jährliche Veranstaltung im Gewandhaus zu Leipzig
www.deutsche-depressionshilfe.de

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie:
www.dgppn.de

Fachgesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie:
www.dgpm.de

PSYCHOSOMATIK

Nur gemeinsam stark

Körper und Psyche stehen in einer engen Wechselwirkung zueinander.

Kopf-, Brust-, Bauch- und Rücken-schmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden, weswegen Patienten zum Arzt gehen – und zu den häufigsten, bei denen nicht immer eine organische Ursache gefunden wird.

Daher ist bei der Behandlung dieser Probleme wichtig, psychische und körperliche Aspekte gleichermaßen zu berücksichtigen. Denn dass sich seelische Vorgänge auf den Körper auswirken können, hat sicher jeder schon einmal erlebt. Zum Beispiel, wenn er vor der wichtigen Prüfung schweißnasse Hände bekommt, oder ihm ein ungelöstes Problem im wahrsten Wortsinn auf den Magen schlägt. Worüber wir nachdenken, wie wir uns fühlen, hat Einfluss auf unser körperliches Befinden. Immer mehr medizinische Studien belegen darüber hinaus, dass nicht nur die Seele unseren Körper beeinflusst, sondern umgekehrt auch der Körper Einfluss auf das seelische Wohl hat.

PSYCHOSOMATISCHE ERKRANKUNGEN

Dieser Zusammenhang wird durch das Wort Psychosomatik beschrieben. Abgeleitet aus dem Griechischen steht Psyche für Seele und Soma bedeutet Körper. Etwa 25 Prozent der Erwachsenen leiden mindestens einmal im Leben an psychischen Beschwerden, die sich vor allem in körperlichen Symptomen ausdrücken – leidet also die Seele, leidet auch der Körper. Am häufigsten treten nervöse Störungen auf wie Herz- und Magenbeschwerden, Schmerzsyndrome oder Schlafstörungen. Oft leiden die Betroffenen auch unter einem so genannten Reizdarm-Syndrom, das mit Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung oder Durchfällen einhergeht und sich sehr belastend auf die Lebensqualität auswirkt. „Natürlich müssen wir in diesen Fällen mit einer guten Diagnostik andere Erkrankungen ausschließen. Findet man aber keine medizinische Ursache für die Beschwerden, ist es trotzdem wichtig, den Patienten ernst zu nehmen“, erklärt Dr. Stephan Sack, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin an der HELIOS Klinik Schkeuditz. „Wir versuchen dann die Betroffenen für die Zusammenhänge zwischen ihren körperlichen und psychischen Beschwerden zu sensibilisieren. Medikamente und eine Ernährungsumstellung können dabei un-

terstützen, die organischen Symptome zu mildern, was in vielen Fällen auch die Psyche entlastet“, so der Mediziner weiter. Unter Umständen ist es für die Betroffenen auch hilfreich, Entspannungstechniken zu lernen oder eine Psychotherapie in Angriff zu nehmen.

KRANKMACHER: STRESS

Ein häufiger Faktor, der in Zusammenhang mit psychosomatischen aber auch mit somatischen Erkrankungen auftritt, ist Stress.

Allerdings ist Stress nicht gleich Stress. In seiner ganz ursprünglichen Bedeutung ist er sogar wichtig. In Gefahrensituationen kann der Körper innerhalb von Sekundenbruchteilen in Alarmbereitschaft versetzt werden. Der Adrenalinpegel steigt, Herzfrequenz und Blutzucker gehen in die Höhe, die Sinne werden geschärft. Nicht nur zu Urzeiten hat dieser Mechanismus die Überlebenschance erhöht.

Darüber hinaus kennt man aber durchaus auch Stressmomente, die man als positiv empfindet und die sogar beflügeln können. Sei es zum Beispiel vor einer Hochzeit oder bei der Geburt eines Kindes. Auch Sport würde man zunächst als Stress für den Körper bezeichnen, der aber sehr positive Effekte für den Organismus und das Wohlbefinden nach sich zieht. Positiver Stress greift Körper und Seele also nicht an, sondern fördert vielmehr ihre Funktionen.

Im Gegensatz dazu ist Stress, der sich aus einer Überlastung und Überforderung ergibt, für viele heute leider zu einem Dauerzustand geworden – mit zum Teil belastenden und auch gefährlichen Folgen. Nicht nur, dass gestresste Menschen sich rasch genervt, überfordert und in ihrer Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung eingeschränkt fühlen, auch der Körper kann unter Dauerstress arg in Mitleidenschaft geraten.

„Jeder Mensch reagiert zwar anders auf Stress und trotzdem gilt: Dauerstress hat Auswirkungen auf den Körper“, erklärt Dr. Stephan Sack. „Der ständig erhöhte Blutdruck schädigt zum Beispiel das Gefäßsystem, wodurch das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen steigt. Auch der Magen-Darm-Trakt kann durch dauerhaften Stress angegriffen werden. Das klassische Beispiel ist das Magengeschwür, das



Der schönste Tag im Leben. Die Vorbereitungen und auch eine Hochzeit selber können ganz schön stressig sein. Trotzdem wird dieser Stress vor allem als positiv und sogar beflügelnd empfunden.

durch die länger anhaltende verstärkte Mehrproduktion von Magensäure verursacht wird“, so der Internist. Typisch sind außerdem die muskulären Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, die zu chronischen Schmerzen führen können. Dauerstress kann sich außerdem auch in Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte oder in einer erhöhten Infektanfälligkeit widerspiegeln.

STRESS LASS NACH

Stress ist im Leben unvermeidlich. Doch man hat es bis zu einem gewissen Grad in der Hand, den Umgang mit Stress selbst zu gestalten. Eine positive Lebenseinstellung und ein paar Tipps können dabei helfen:

○ Die Ansprüche runterschrauben. Man muss nicht immer alles perfekt machen! Wer diesen Anspruch hat, setzt sich selbst ständig unter Druck.

○ Positiv denken! Die Frage nach dem halbvollen oder halbleeren Glas ist eine Beurteilung mit unterschiedlichen Ergebnissen. Eine positive Einstellung hilft, Stress-Situationen besser zu meistern.

○ Frust und Stress rauslassen. Sport tut einfach gut. Die körperliche Bewegung baut Spannungen ab und setzt „Glückshormone“ frei. Lachen ist gesund. Humor hilft bei der Entspannung, Lachen stoppt die Ausschüttung von Stresshormonen. In Verbindung mit gezieltem Atemtraining und dem „Wegatmen“ von Stress-Situationen können der Herzschlag verlangsamt und die Muskulatur gelockert werden.

○ Bewusst leben und genießen. Dazu gehört gesundes Essen - Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und wenig Alkohol. Viel und gut schlafen: Wer gut ausgeschlafen ist, kann viele Probleme leichter bewältigen.

PSYCHE UND HERZ

Ein Herz und eine Seele

Psychische Belastungen haben Auswirkungen auf die Herzgesundheit.

„Sich etwas zu Herzen nehmen“: Was der Volksmund zum Ausdruck bringt, hat die medizinische Forschung bestätigt: Herz und Psyche funktionieren eng zusammen. Wer zum Beispiel an psychischen Erkrankungen wie einer Depression oder Angststörung, aber auch an Belastungen und Stress leidet, hat ein erhöhtes Risiko, an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken.

Dabei sind die Stressfaktoren längst nicht mehr nur durch eine mögliche berufliche Überforderung gekennzeichnet. Auch geringe persönliche Anerkennung, eine emotional nicht tragende Partnerschaft, Konfliktsituationen oder eine soziale Isolation können als belastend empfunden werden und sich auf die Herzgesundheit auswirken.

So sind zum Beispiel bei einem Drittel aller Herzinfarkte psychosoziale Belastungen als auslösende Faktoren mit beteiligt. Auch wenn sie nicht als alleinige Auslöser ste-

hen, so erhöhen sie aber in Kombination mit den klassischen Faktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Rauchen das Risiko beträchtlich.

„Es ist medizinisch belegt: Psychische Störungen und Stress haben Einfluss auf den Körper“, erklärt Dr. Hilka Gunold, Oberärztin an der Klinik für Innere Medizin und Kardiologie am Herzzentrum Leipzig. „Auf anhaltende Belastung reagieren wir mit einer vermehrten Ausschüttung von Stresshormonen. Das wirkt sich beispielsweise ungünstig auf den Blutzucker- und Fettstoffwechsel aus, und unser Immunsystem reagiert mit Entzündungsreaktionen“, so die Kardiologin weiter. All diese Faktoren beeinflussen die Herz- und Gefäßgesundheit negativ.

„Aber auch umgekehrt stehen Herz und Seele in einem engen Wechselspiel“, erklärt Hilka Gunold weiter. „Menschen, die zum Beispiel an einer Herzmuskelschwäche leiden oder einen Herzinfarkt hatten, unterliegen einem viel größeren Risiko, auch eine depressive Phase zu erleben, die sich wiederum negativ auf die weitere Genesung auswirkt“, so die Kardiologin weiter.

Die Patienten mit Herzkrankungen sind verunsichert und verängstigt, fühlen sich oft körperlich und in ihrem Selbstwert eingeschränkt. Eine Aufgabe der Kardiologen sieht Dr. Gunold dann darin, die dramatische Eigenschaft der Patienten zu relativieren, sie individuell zu motivieren und zu stärken. „Manchmal raten wir auch zu einer Psychotherapie“, so Hilka Gunold. Das Herzzentrum Leipzig trägt als eines der ersten Zentren der engen Verzahnung von Psyche und Herz Rechnung und hat sowohl eine psychokardiologische Ambulanz, als auch eine Gruppenpsychotherapie für Herzpatienten etabliert. Über einen Zeitraum von ein bis anderthalb Jahren treffen sich hier regelmäßige Patienten, um zu lernen, mit für sie belastenden Situationen besser umzugehen und dadurch auch ihr Herz zu schützen.



Schwierige emotionale Konflikte oder auch Dauerstress können Herzkrankungen begünstigen.

ERNÄHRUNG

Gewürze fürs Gemüt

Viele Gewürze aus dem Küchenschrank können der Seele gut tun.

Die Weihnachtszeit naht mit großen Schritten. Zeit für Kerzen, warmen Tee und feine Naschereien. Ein weihnachtliches Gebäck vereint dabei ganz unterschiedliche Gewürze, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch dem Gemüt und dem Körper in der dunklen und kalten Jahreszeit wohl tun: der Pfefferkuchenmann. Susanne Lärzitz, Diabetesberaterin an der HELIOS Klinik Schkeuditz, erklärt die Wirkung von Ingwer, Muskat, Nelke, Vanille und Anis.

INGWER

Nach einem Spaziergang in Regen, Kälte oder Schnee empfiehlt sich ein Ingwertee zum Aufwärmen und zur Entspannung. Ingwer – die Wurzel der Pflanze „Zingiber officinale“ – enthält Scharfstoffe, die unseren Körper ins Schwitzen bringen und dadurch gegen Kälte und Schüttelfrost wirken. Außerdem bietet Ingwer Schutz vor freien Radikalen, die bei Stress oder Rauchen entstehen und Herzkrankungen auslösen können. Auch bei Übelkeit und Reisekrankheit hilft Ingwer.

MUSKAT

Die Muskatnuss ist ein Frohmacher. Sie vertreibt Traurigkeit und Trägheit und macht den Kopf frei. Darüber hinaus fördert sie Appetit und Verdauung. Besonders zu Kartoffelgerichten ist eine Messerspitze Muskat sehr zu empfehlen. Vorsicht: Bei höheren Mengen kann Muskatnuss Halluzinationen mit Herzrasen, Magenschmerzen sowie Angstzustände verursachen.

GEWÜRZNELKE

Die ätherischen Öle der Gewürznelke riechen nicht nur besonders intensiv, sondern haben auch eine heilende Wirkung. Das Öl der getrockneten Blütenknospen des Gewürznelkenbaumes hemmt die Verbreitung von Bakterien, Pilzen und Viren. Nelkenöl wirkt lokal



be-täubend und desinfizierend und wird daher oft gegen Entzündungen eingesetzt.

VANILLE

Ein intensives, wohltuendes Aroma verbreitet Vanille. Die in den Vanilleschoten enthaltenen ätherischen Öle haben über 35 Duftkomponenten. Ein wichtiger Aromastoff ist das Vanillin – das auch chemisch hergestellt werden kann und oft in Lebensmitteln verwendet wird. Die echte Vanille ist die Frucht der Orchidee „Vanilla planifolia“. Vanille riecht nicht nur gut, sondern hellt auch die Stimmung auf. Das Aroma beeinflusst die Serotonin-Ausschüttung. Dieser Botenstoff fördert die gute Laune. Tipp: Eine Duftkerze aus Vanille sorgt für positive Stimmung in dunklen Monaten.

ANIS

Nicht von ungefähr finden sich Anis-Bonbons in den kalten Wintermonaten in so mancher Manteltasche. Die Samen der Pflanze „Pimpinella anisum“ wirken krampf- und schleimlösend und beruhigen die Atemwege von Hustengeplagten. Als Tee zubereitet lindert Anis gemeinsam mit Fenchel und Kümmel sowohl Erkältungs- als auch Magenbeschwerden.

PSYCHOTHERAPIE

Auf der Couch?

Viele seelische Erkrankungen machen eine Psychotherapie erforderlich. Dazu gibt es verschiedene Verfahren wie zum Beispiel die Verhaltenstherapie, die analytische und die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, die von den Krankenkassen bezuschusst werden.

„Jeder Therapeut hat ein bestimmtes Verfahren als Schwerpunkt, bezieht aber oft Elemente anderer Formen ein“, erklärt Anja Piekarz, Psychologin an der HELIOS Klinik in Leisnig.

Welche Therapie sich eignet, hängt von den individuellen Voraussetzungen, der psychischen Problematik und vom Leidensdruck des Betroffenen ab. Darüber hinaus ist auch das Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Therapeut wichtig für den Therapieerfolg.

Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass aktuelle Leiden auch auf eingefahrenen Vorstellungen und Reaktionsmustern beruhen. Daher steht vor allem das gegenwärtige Erleben und Verhalten im Zentrum. Therapeut und Patient analysieren gemeinsam das Problem und erarbeiten Veränderungsmodelle, die im Alltag umgesetzt und geübt werden.

Die analytische Psychotherapie beruht auf Sigmund Freud und nimmt an, dass psychische Erkrankungen das Resultat nicht bewältigter Konflikte oder traumatischer Erlebnisse sein können. Die Rolle des Therapeuten ist eher neutral, indem er dem Patienten versucht, das Verdrängte bewusst zu machen, so dass es bearbeitet werden kann.

Beim tiefenpsychologischen Verfahren richtet sich der Blick auf das unbewusste Erleben und Verhalten. Während die analytische Psychotherapie eher auf eine ganzheitliche Veränderung problematischer Muster abzielt, konzentriert sich der tiefenpsychologische Ansatz auf die Lösung konkreter Problemstellungen.

STRESSBEWÄLTIGUNG

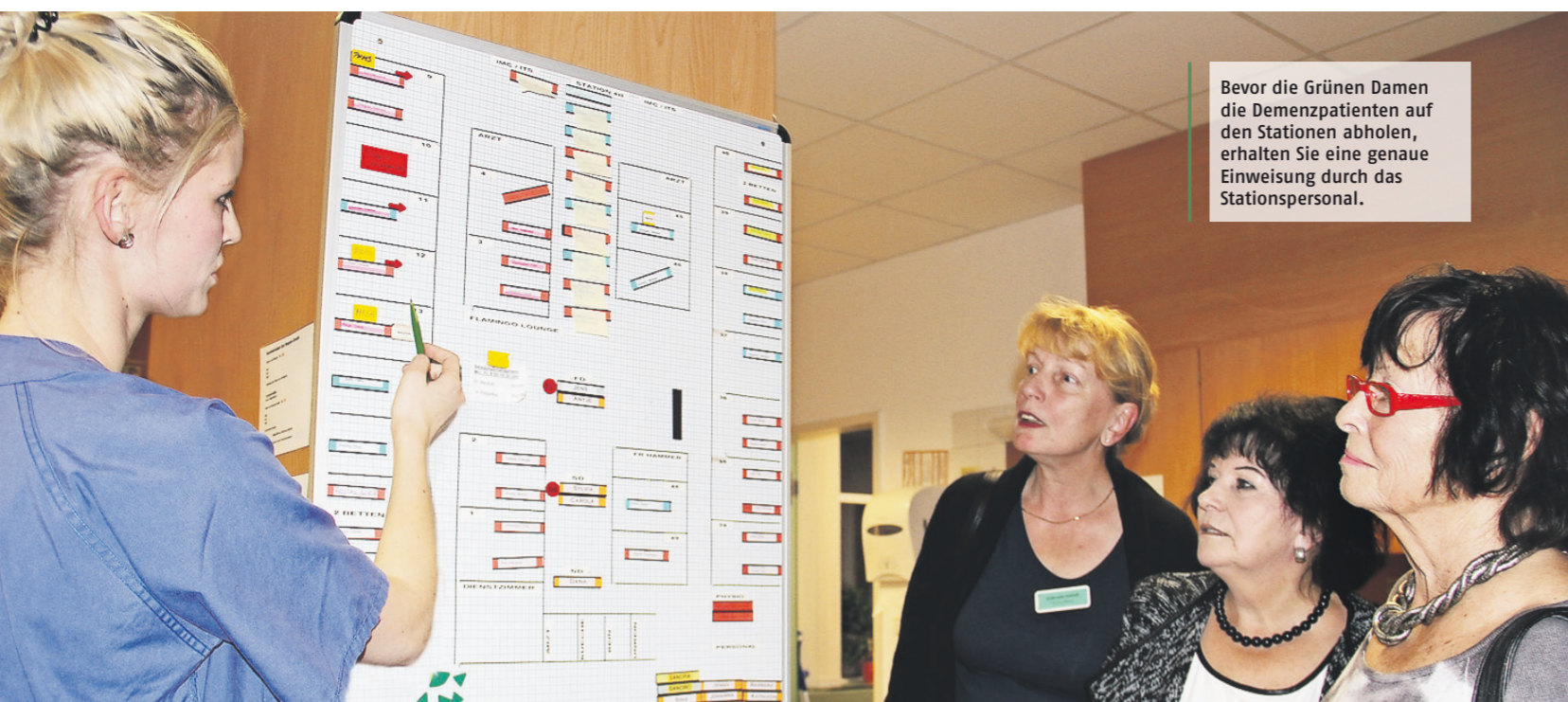
Sport hilft gegen Stress

„Schwierig ist der Anfang. Ist der geschafft, wird regelmäßiger Sport bald zum Alltag und zur inneren Balance dazu gehören“, ist Dr. Henning Merten-Conradi, Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am HELIOS Klinikum Leisnig, sicher.

Denn nach sportlicher Betätigung können Körper und Geist wirklich entspannen. „Die ständige Präsenz des Internets und anderer Medien führt zu zusätzlicher psychischer Anspannung auch nach getaner Arbeit und verhindert den notwendigen Stressabbau. Folgen sind zunehmend auch körperliche Beschwerden, zum Beispiel verspannungsbedingte Rückenschmerzen“, so der Mediziner weiter.

Durch körperlichen Ausgleich wird psychischer Stress abgebaut. Dazu ist es nicht nötig, Hochleistungssport zu betreiben. Ein moderates Training im Wohlfühlbereich, drei mal 30 Minuten die Woche, genügt schon, um die alltägliche An- und Entspannung auszubalancieren. Wichtig ist außerdem, die passende Sportart zu finden, die schmerzfrei betrieben werden kann. „Wem es schwerfällt, sich alleine zu motivieren, sollte sich eine Sportgruppe suchen. So pflegt man gleichzeitig auch sein soziales Leben und hat den Termin fest im Kalender stehen – da fällt rausreden schwerer“, rät Dr. Merten-Conradi.





Bevor die Grünen Damen die Demenzpatienten auf den Stationen abholen, erhalten Sie eine genaue Einweisung durch das Stationspersonal.

DEMENTZ

Wenn die Nacht zum Tag wird

Das „Nachtcafé“ am HELIOS Park-Klinikum bietet ein einmaliges Betreuungskonzept für Demenzpatienten.

1,4 Millionen Menschen leiden heute in Deutschland an einer Demenzerkrankung. Experten gehen davon aus, dass diese Tendenz in den kommenden Jahren noch steigt, da auch der Anteil älterer Menschen zunehmen wird.

Eine Demenz, zu der unter anderem auch die Alzheimer-Erkrankung zählt, entwickelt sich oft schleichend und ist mit dem Verlust der geistigen Fähigkeiten wie Denken, Erinnern, Verknüpfen von Denkinhalten oder Orientierung und mit merklichen Verhaltensänderungen verbunden. In einem fortgeschrittenen Stadium schränkt die Krankheit so sehr ein, dass ein alltägliches, selbständiges Leben nicht mehr möglich ist.

Ein häufig zu beobachtendes Symptom bei Demenzerkrankten ist die Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus. Die Betroffenen können schlecht einschlafen, suchen Beschäftigung, werden unruhig und aktiv und sind tagsüber schläfrig und müde. „Eine Tag-Nacht-Umkehr ist ein Phänomen, das für Angehörige und Pflegepersonal im Krankenhaus sehr kräftezehrend sein kann, da die Versorgungsstrukturen nicht darauf eingerichtet sind“, erklärt Dr. Ralf Sultzer, Chefarzt der Klinik für Akutgeriatrie und Frührehabilitation am HELIOS Park-Klinikum Leipzig. „Die Gründe für eine Tag-Nacht-Umkehr können dabei vielfältig sein. Zum einen verändert sich der Schlaf älterer Menschen generell. Aber bei Demenzpatienten fehlen

häufig auch soziale und physikalische Zeitgeber. Körperliche Inaktivität, Langeweile, eine als fremd empfundene Umgebung, Angst und Stress können darüber hinaus zusätzlich eine ruhige Nacht verhindern“, so der Mediziner weiter. Daher hat das Park-Klinikum in enger Zusammenarbeit mit dem GeriNet Leipzig vor wenigen Monaten eine deutschlandweit einzigartige nächtliche Versorgungsstruktur für Menschen mit Demenz umgesetzt – das „Nachtcafé“.

BETREUUNG DURCH EHRENAMTLICHE

Einmal in der Woche erklären sich dazu drei bis fünf ehrenamtliche Mitarbeiter – die Grünen Damen oder Grünen Herren – bereit, demenzerkrankte Patienten auch zu später und nächtlicher Stunde im Klinikum zu betreuen. In enger Absprache mit den Stationen, auf denen demenzerkrankte Patienten liegen, holen sie diese direkt ab. Sie reden mit ihnen, beschäftigen sie, machen unter Umständen leichte Bewegungsübungen oder gehen im Notfall auch auf den nächtlichen Klinikfluren mit den Patienten spazieren, bis diese wieder müde werden und zu Bett gebracht werden können. „Das Ziel ist, den Betroffenen Ruhe und Sicherheit zu vermitteln und das Pflegepersonal während der Abend- und Nachtstunden zu entlasten“, erklärt Lysann Kasprick, Projektmanagerin im Leipziger GeriNet. „Mit Hilfe eines speziellen Bewegungs- und Kognitionsprogramms kann es in vielen Fällen auch gelingen, die Betroffenen wieder

in einen normalen Schlaf-Wach-Rhythmus zu begleiten“, so Kasprick weiter.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter werden dabei besonders auf ihre Betreuungsaufgaben vorbereitet. Sie erhalten alle eine spezialisierte Ausbildung – den so genannten Gerinettrainer. „Hier lernen die Grünen Damen oder Herren neben den Bewegungskonzepten zum Beispiel auch die empathische Kommunikation mit den Demenzpatienten, so dass sie auch auf schwierige Situationen vorbereitet sind“, erklärt Lysann Kasprick. Darüber hinaus werden sie aber auch von den Mitarbeitern des GeriNet begleitet und erhalten regelmäßig eine Supervision, wo sie sich über ihre Erfahrungen austauschen können.

„Wir freuen uns sehr über das ehrenamtliche Engagement. Es unterstützt nicht nur unser Personal, sondern trägt sehr dazu bei, dass wir den Demenzpatienten ein Gefühl von zu Hause geben können und sie den Klinikaufenthalt insgesamt besser überstehen“, ergänzt die Pflegedienstleiterin des HELIOS Park-Klinikums, Gabriele Kriehme.

Vorbild des „Nachtcafés“ am Park-Klinikum ist das ambulante „Nachtcafé“, das gemeinsam mit GeriNet am HELIOS Geriatriezentrum Zwenkau entwickelt wurde und einmal wöchentlich in den Räumen der DRK-Sozialstation ein Entlastungsangebot für pflegende Angehörige anbietet.

Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit im Klinikum? **Telefon: 034203 – 42124**

VERANSTALTUNGEN

„Sie liegen uns am Herzen“ – Hotline 0800-3276000

Informations-Hotline zu den Herzwochen mit Dr. med. Nadine Stolle, Oberärztin an der Klinik für Innere Medizin der HELIOS Klinik Schkeuditz
25. November 2015, 14.00–16.00 Uhr, kostenfreie Telefonnummer: 0800-3276000

„Atemnot – nicht immer ist die Lunge Schuld“

Mittwochsvorlesung mit den Oberärzten Dr. med. Denis Schloma und Roland Bock sowie Dr. med. Constanze Trommer, Klinik für Innere Medizin.
25. November 2015, 17.00–19.00, HELIOS Klinik Leisnig, Haus A/4, 065

„Ich sehe was, was Du nicht siehst – Die Welt aus dem Blick des Radiologen“

Weihnachts-Mittwochsvorlesung mit Priv.-Doz. Dr. med. Jens Thiele, Chefarzt Diagnostische Radiologie
9. Dezember 2015, 17.00 Uhr, HELIOS Klinik Schkeuditz

„Probleme mit dem künstlichen Gelenk – was kann ich tun?“

Sonntagvorlesung mit Oberarzt Torsten Schakols, Orthopädisch-Traumatologisches Zentrum
13. Dezember 2015, 10.30 Uhr, HELIOS Park-Klinikum Leipzig, Hörsaal

„Mitralklappeninsuffizienz – wann ist eine OP notwendig?“

Leipziger Mittwochsvorlesung mit Priv.-Doz. Dr. med. Bettina Pfannmüller, Oberärztin an der Klinik für Herzchirurgie
13. Januar 2016, 17.00 Uhr, Herzzentrum Leipzig, Hörsaal

SCHLAFSTÖRUNGEN

Erholsamer Schlaf ist gut für die Seele

Lange Zeit schlecht oder zu wenig schlafen, hat gesundheitliche Folgen.

Schlafstörungen haben unterschiedliche Gesichter. Dazu zählen unter anderem schlecht ein- und durchschlafen zu können, schnarchen oder mit Atemproblemen immer wieder aufzuwachen.

Logisch, dass der Schlaf dann nicht zur Erholung beitragen kann. Hin und wieder schlecht einschlafen zu können, gerade in Stresssituationen oder in einer ungewohnten Umgebung, kennt jeder. Aber länger als vier Wochen anhaltende Schlafstörungen können sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Nicht nur, dass die Konzentrationsfähigkeit am Tage gestört ist, sich die Betroffenen gereizt und launisch fühlen, auch Muskelspannung, Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Hormone, Stoffwechsel und andere Funktionen geraten durcheinander. „Es ist für unsere Regeneration wichtig, die unterschiedlichen Schlafphasen zu durchlaufen“, erklärt Thomas Michel, Oberarzt in der Klinik für Innere Medizin an der HELIOS Klinik Leisnig. „Auch unser Gehirn nutzt den Schlaf für Repara-

tur- und Umbauarbeiten – neu Gelerntes verfestigt sich zum Beispiel erst im Schlaf“, so der Internist weiter.

30 bis 40 Prozent der Menschen, davon mehr Frauen, leiden mindestens einmal im Leben an Schlafstörungen, wobei vermutet wird, dass die Dunkelziffer höher liegt. Wichtig sei, die Behandlung von Schlafstörungen nicht zu lange aufzuschieben, um so eine Chronifizierung zu verhindern, rät Michel. Die Therapie ist dabei immer abhängig von den Ursachen. Liegt zum Beispiel eine depressive Erkrankung den Schlafstörungen zu Grunde, kann eine Behandlung dieser auch die Schlafstörungen beheben. Leiden die Betroffenen eher unter einer permanenten Unterbrechung des Schlafes aufgrund von Atemaussetzern, können entsprechende Schlafmasken den Schlaf verbessern. Von Medikamenten rät der Leiter des Leisniger Schlaflabors jedoch ab. Kurzzeitig können Schlaftabletten Linderung bringen, langfristig sollte man jedoch die Ursachen der Schlafstörung beheben und auf eine gute Schlafhygiene achten.



Nicht einschlafen zu können, kann zermürbend sein. Man sollte mit einer Behandlung dieses Problems nicht zu lange warten.

PATIENTEN FRAGEN-EXPERTEN ANTWORTEN

Was versteht man eigentlich unter einer Neurose?

Professor Andries Marinus Korebritz, Chefarzt am HELIOS Park-Klinikum Leipzig

Der Begriff Neurose – gleichbedeutend mit „Nervenleiden“ – ist ein historischer Sammelbegriff für eine Vielzahl von seelischen Störungen. In der Wissenschaft ist der Begriff nicht mehr gebräuchlich, da psychische Störungen zu verschiedenen sind und sich unterschiedlich äußern. Allerdings verwendet man den Begriff oft noch im Alltag. Charakterisiert man einen Menschen als neurotisch, meint man, dass er ungewöhnlich oder übertrieben auf etwas reagiert. Jeder kennt sicherlich die Profildemenz, die man gerne jemanden unterstellt, der sich ständig hervortun muss. Als Prototyp eines Neurotikers gilt zum Beispiel Woody Allen.

Kann eine körperliche Erkrankung tatsächlich eine Depression hervorrufen?

Dr. Stephan Sack, Chefarzt an der HELIOS Klinik Schkeuditz

Psyche und Körper haben einen großen wechselseitigen Einfluss aufeinander. Es ist nachgewiesen, dass Menschen mit einer schweren Erkrankung ein erhöhtes Risiko haben, auch an einer depressiven Störung zu erkranken. Das muss nicht immer Krebs sein. Zum Beispiel Diabetes Mellitus: Durch die Einschränkungen, die Betroffene durch die Erkrankung in Kauf nehmen müssen, leidet fast jeder 10. Diabetespatient auch an einer Depression. Das hat wiederum negativen Einfluss auf die Stoffwechsellage und damit auch auf den Krankheitsverlauf. Daraus kann sich leider sehr schnell ein Teufelskreis ergeben. Diesen muss man frühzeitig erkennen, so dass man mit unterschiedlichen Therapieoptionen gegensteuern kann.

Kann Sport auch dabei helfen, ein Suchtproblem in den Griff zu bekommen?

Thomas Michel, Oberarzt an der HELIOS Klinik Leisnig

Beim Sport schüttet unser Gehirn das Hormon Dopamin aus, was für das Glücksgefühl verantwortlich gemacht wird. Der gleiche Effekt passiert aber auch wenn man Alkohol oder Drogen zu sich nimmt. Manche Menschen können regelrecht süchtig werden nach dem Gefühl, das Dopamin ihnen gibt. Sport kann dabei helfen, das Suchtverhalten unter Kontrolle zu bekommen, denn er lenkt vom eigentlichen Verlangen ab. Menschen mit einem Alkoholproblem haben zudem oft einen gestörten Tag-Nacht-Rhythmus und können schlecht ein- oder durchschlafen. Durch Sport gerät die innere Uhr wieder ins Lot.

Die nächste LexiMed-Ausgabe erscheint am 16. Januar 2016 in Ihrer Leipziger Volkszeitung – dann zum Thema Entzündungen.

Sie haben Fragen zum Thema der nächsten Ausgabe?

Dann rufen Sie uns an unter **(0341) 864-25 12 29** oder

schreiben Sie uns eine E-Mail: **leximed@helios-kliniken.de**

GEWINNSPIEL

Mitmachen und gewinnen: LexiMed verlost wieder tolle Preise.

Gewinnen Sie mit der aktuellen „LexiMed – Wissen ist gesund“ wieder attraktive Preise, die Körper und Psyche gut tun, wenn Sie folgende Frage richtig beantworten.

Unsere Gewinnspielfrage:

Mit welchem Begriff wird die Psyche häufig gleichgesetzt?

Folgende Preise verlosen wir unter allen richtigen Einsendungen:

- Gutschein für ein Gewürzseminar in einem Gesamtwert von 80 Euro für zwei Personen
- Eine 60-minütige Aromatherapie-Massage im Wert von 55 Euro
- Ausgewählte exquisite Tees und Zubehör – nicht nur für die kalte Jahreszeit im Wert von 35 Euro

Die richtige Lösung sowie Ihre vollständige Adresse* senden Sie bitte per E-Mail an **leximed@helios-kliniken.de**

oder per Postkarte an

HELIOS Park-Klinikum Leipzig
Unternehmenskommunikation
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig
„Kennwort LexiMed“

Einsendeschluss ist der **31. Dezember 2015**.

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und in der nachfolgenden LexiMed-Ausgabe namentlich erwähnt.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

* Datenschutz ist uns wichtig: Ihre Daten verwenden wir ausschließlich im Rahmen dieses Gewinnspiels für die Benachrichtigung der Gewinner.

Die korrekte Lösung zum Thema „Notfall“ war: **Die Tel.-Nr. der Giftnotrufzentrale (0361) 73 07 30**

Nachfolgende Gewinner haben wir aus den zahlreichen Einsendungen ausgelost. **Herzlichen Glückwunsch!**

- Seinen Fahrstil bei einem **Fahrsicherheitstraining** verbessern und noch sicherer machen kann **Rolf Hoppe, Borsdorf**
- Über einen **Kosmetik-Gutschein** für den schnellen Einkauf darf sich **Tina Zill, Bad Lausick** freuen
- Ein „Notfall“-Paket für den **kleinen oder auch großen Hunger** erhält **Gisela Straube, Leipzig**

IMPRESSUM

LexiMed - Wissen ist gesund

2. Jahrgang
Ausgabe 06/2015

Herausgeber:

Herzzentrum Leipzig GmbH,
Geschäftsführung
Strümpellstraße 39,
04289 Leipzig
Telefon: (0341) 865-0

HELIOS Park-Klinikum Leipzig GmbH,
Geschäftsführung
Strümpellstraße 41,
04289 Leipzig
Telefon: (0341) 864-0

HELIOS Klinik Leisnig GmbH,
Geschäftsführung
Colditzer Straße 48,
04703 Leisnig
Telefon: (03 43 21) 8-0

HELIOS Klinik Schkeuditz GmbH,
Geschäftsführung
Leipziger Straße 45,
04435 Schkeuditz
Telefon: (03 42 04) 80-0

Redaktion:

Annett Lott (v. i. S. d. P.), Juliane Dylus,
Sindy Lohse, Robert Reuther, Anja Scholz

Bildredaktion:

Victoria Faust

Fotos:

Lutz Weidler, Victoria Faust, Juliane Dylus,
HELIOS Kliniken

Grafiken:

Virtual Construction Team (VCT GbR)

Produktion und Druck:

Leipziger Verlags- und
Druckereigesellschaft mbH & Co. KG,
Peterssteinweg 19,
04107 Leipzig

In Kooperation mit der
LEIPZIGER VOLKSZEITUNG