

GESUNDHEITSTELEGRAMM

Schlank schlafen

Kinder, die zu wenig schlafen, haben ein vierfach erhöhtes Risiko, übergewichtig zu werden. Bei jenen, die wenigstens übers Wochenende viel ausschlafen, ist dieses Risiko nur noch verdoppelt. Am schlanksten bleiben Kinder, die täglich neun bis zehn Stunden schlafen. Zu diesem Schluss kommt eine Studie an über dreihundert Kindern zwischen vier und zehn Jahren in Chicago.

Küssen erlaubt

Viren, die man beim Küssen aufgelesen hat, gelangen über den Speichel in den Magen und gehen dort in der Magensäure zugrunde. Wenn schon ein Verbot aus Vorsicht, dann müsste es das Händeschütteln betreffen: Reibt man sich die juckende Nase oder die brennenden Augen, gelangen die Viren in die Schleimhäute und von dort in den ganzen Körper. Deshalb ist es wichtig, sich nach Körperkontakt mit Erkrankten die Hände zu waschen.

Pendler geschützt

Wer täglich mit Tram, Bus oder Bahn unterwegs ist, dem können Grippeviren oder andere Erreger von Erkältungskrankheiten weniger anhaben. Für seltene Nutzer erhöht sich das Risiko, angesteckt zu werden, um das Fünf- bis Sechsfache, nachdem sie ein öffentliches Verkehrsmittel benutzt haben. Bei häufiger Nutzung entwickelt der Körper stärkere Abwehrkräfte. Zu diesem Schluss kommt eine britische Studie an über hundert Personen.



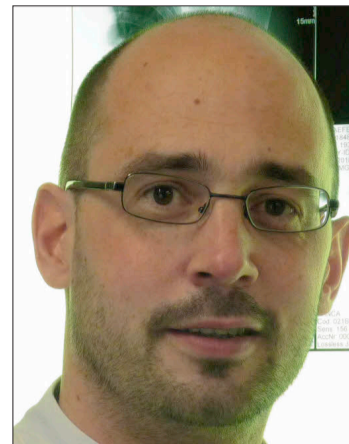
Mirco Sieger in der Breisgauklinik

Der 35-jährige Mirco Sieger (rechts) aus Breisach ist neuer Hausmeister der Breisgau-Klinik. Der gelernte Gas- und Wasserinstallateur war zuletzt „Monteur und Problemlöser“ in einem großen Baumarkt und machte das Rennen unter mehr als 50 Bewerbern. „Bei uns in der Breisgau-Klinik ist beim Hausmeister neben handwerklichem Know-how vor allem Vielseitigkeit gefragt“, erläuterte Verwaltungsleiter Raimund Weber (links) einige wichtige Auswahlkriterien im Bewerbungsverfahren. „Sieger wurde Herr Sieger“, schmunzelte Weber, mit dem sicheren Gefühl, die richtige Wahl getroffen zu haben. fr/Foto: fr

Schulter-Spezialisten

Das Loretto-Krankenhaus setzt auf minimalinvasive Verfahren

Freiburg. Längst passé die Zeiten, in denen die Arthroskopie nur zu Diagnosezwecken angewendet wurde. Heute ist die „Schlüsselloch-Chirurgie“ – so der anschauliche deutsche Begriff für das minimalinvasive Verfahren – in der Mitte der Therapie angekommen. Das gilt in besonderem Maße für ein so komplexes Gelenk wie die Schulter. Im „Zentrum für Schulterchirurgie“ am Freiburger Loretto-Krankenhaus bieten die Spezialisten um den Orthopäden Dr. med. Jörg Halbgewachs den Patienten die ganze Palette aus Indikation, Diagnose, Beratung, Therapie und Anschlussheilbehandlung. Schulter spezialist Dr. med. Jörg Halbgewachs betont, dass auch altersbedingte Beschwerden wie Knorpel-



Dr. med. Jörg Halbgewachs. Foto: privat

abbau mit einhergehender Arthrose minimalinvasiv erfolgreich therapiert werden können. (RK)

GESUNDHEITSTELEGRAMM

Prüfungsangst

Nehmen Sie kurz vor der Prüfung ein Blatt Papier und schreiben Sie über Ihre Ängste. Mit diesem einfachen Trick haben Studenten an der Universität Chicago ihre Leistung um fünf Prozent steigern können. Das Aufschreiben entrümpelt das Arbeitsgedächtnis von den Sorgen des Versagens, so dass mehr Platz für das Lösen der Prüfungsaufgaben frei wird.

Lebenslange Liebe

Wer erzählt, er sei nach Jahren noch so verliebt in seine Partnerin wie am ersten Tag, hat oft ein Problem: All jene, die das nicht selbst erlebt haben, halten die Aussage für übertrieben, vielleicht sogar gelogen. Nun liefert die Forschung neue Fakten, die solche Zweifel zerstreuen helfen: Im Gehirn-Scanner zeichnen sich bei langjährig Verliebten sehr ähnliche Muster ab wie bei Frischverliebten. Über die Gefühle selbst und wie man sie am Leben erhält, lässt sich aus den Daten aber nichts herauslesen.

Häufig Aufstehen

Wer im Durchschnitt alle fünf Minuten einmal von seinem Stuhl aufsteht, lebt so gesund wie ein Sportler – auch wenn er nur Büroarbeit verrichtet und nicht sportlich trainiert. Wer jedoch stundenlang am Sessel klebt, erhöht seine Risikofaktoren für Herz und Kreislauf sogar dann, wenn er regelmässig Sport treibt. Zu diesem überraschenden Schluss kommt eine Studie der Universität von Queensland.

Effektive Hilfe möglich Weltklasse-Pianistin

Helios Klinik therapiert erfolgreich Harninkontinenz

Titisee-Neustadt. Das Tabuthema Harninkontinenz, betrifft viele Menschen – vor allem Frauen. „Immer dann, wenn das Zusammenspiel zwischen Blasenmuskulatur, Schließmuskelfunktion und zentraler Steuerung über das Nervensystem beeinträchtigt ist, kann es zu einem ungewollten Urinverlust kommen“, erklärt Dr. Jochim Steller, Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfe in der Helios Klinik Titisee-Neustadt. Es gibt Belastungsinkontinenz, Dranginkontinenz, eine Mischform aus beiden und neurogen bedingte Harninkontinenz. Alle diese Formen lassen sich nach einer sorgfältigen Diagnose effektiv und in der Regel ambulant therapieren. „Eine Veränderung des Trinkverhaltens löst im Regelfall nicht die mit



Chefarzt Dr. med. Jochim Steller. Foto: privat

einer Harninkontinenz verbundenen Probleme“, weiß Dr. Steller und rät Betroffenen zum Besuch beim Spezialisten. (RK)

Hochklassiges Matinée Konzert am Sonntag im Herz-Zentrum

Bad Krozingen. Am Sonntag, 30. Januar, um 11 Uhr spielt die Pianistin Maria Ahn im Foyer des Herz-Zentrums Bad Krozingen. Die südkoreanische Pianistin steht für außergewöhnliche Musikalität, temperamentvolle Souveränität, Energie und Poesie, kraftvollen aber geschmeidigen Anschlag und nicht zuletzt für Anmut und leidenschaftliche Virtuosität. Im ersten Matinée-Konzert des Jahres spielt sie im Foyer des Herz-Zentrums Werke von Johannes Brahms (Klavierstücke Op.118), Franz Liszt (Etude Nr 6 a-moll nach der Caprice für Violine Solo Nr. 24 von Niccolò Paganini), Domenico Scarlatti (3 Sonaten b-moll K27, E-Dur K380, A-Dur K24) und Ferruccio Busoni (Transkription der Chaconne aus der Partita d-moll für



Weltklasse-Pianistin Maria Ahn. Foto: Veranstalter

Violine Solo von Johann Sebastian Bach). Der Besuch des Konzertes ist kostenfrei; eine Anmeldung ist nicht erforderlich. (RK)

150mm / 001
Regionalverbund kirchlicher* Krankenhäuser
wzo183976 / K,C,M,Y

150mm / 001
Helios Klinik Müllheim
wzo183960 / K,C,M,Y

BREISGAU-KLINIK
BAD KROZINGEN

Wir sind für Sie da:

freundlich und kompetent
nach Operationen, bei akuten oder chronischen Erkrankungen
in der Orthopädie und Unfallchirurgie, Onkologie und Gastroenterologie

- Stationäre Rehabilitation
- Ambulante Rehabilitation
- Physiotherapie auf Rezept
- MTT für Selbstzahler
- Gesundheitswochen

Herbert-Hellmann-Allee 37
79189 Bad Krozingen
Tel. 0 76 33 / 401-0 · Fax: 0 76 33 / 401-554
www.breisgau-klinik.de

www.herzzentrum.de

Das Herz. Der Mensch. Die Kompetenz.

HERZ ZENTRUM
BAD KROZINGEN

Südring 15 | D-79189 Bad Krozingen | Telefon 07633/402-0