

perspektiven

MAGAZIN FÜR BILDUNG UND GESUNDHEIT

03 – 19



MINT steht mir gut

Die Ingenieurin Leila Mekacher begeistert Frauen für technisch-naturwissenschaftliche Berufe.

WIE FINDE ICH GLÜCK IM BERUF?

Drei Fragen an den
Philosophen Wilhelm Schmid.

ABENTEUER ESSEN

Gute Ernährung will
früh gelernt sein.

HERZENS- SACHE

Kardiologe Johannes Waltenberger über
die Volkskrankheit Herzschwäche.



→ 30

Herzessache: Der Kardiologe Johannes Waltenberger ist Spezialist für die Behandlung von Durchblutungsstörungen des Herzens.

12 Das Glück im Fokus

Nach zwei Burn-outs hat sich der Profikoch und Musiker Jo Kirchherr neu fokussiert – und als Fotograf sein Glück gefunden.

15 Wie finde ich Glück im Beruf?

Wie man Glück in der Arbeit finden kann, haben wir den Philosophen und Autor Wilhelm Schmid gefragt.

16 100 Jahre Bauhaus – und die Zukunft

Bei einer Ausstellung in Berlin lieferten junge Kreative aus aller Welt Antworten auf Zukunftsfragen.

19 Künstliche Intelligenz ist wie ein Hammer

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags. Eine Entwicklung, die unser Leben verändern wird, sagt die Marketingexpertin Claudia Bünthe.

TITELTHEMA

6 MINT steht mir gut

Um Frauen für technische Berufe zu begeistern, hat die Ingenieurin Leila Mekacher am SRH Berufsbildungswerk Neckargemünd eine Kampagne gestartet.

10 Mit der alten Stimme in ein neues Leben

Eine Stimmlippenlähmung ist heilbar. Am SRH Wald-Klinikum Gera hat Andreas Müller eine neue Therapie etabliert. Sie gibt Patienten die Stimme zurück.

→ 22

Für Frühgeborene ist die „Vormilch“ fast wichtiger als Medizin: Sie enthält Proteine, Enzyme, Vitamine und wichtige Antikörper.



→ 10

Fortschritt in der Stimmlippenchirurgie: Die Implantation eines körpereigenen Nervs kann Lähmungserscheinungen beseitigen.



22 Milch für die Kleinsten

Die Milchküche im Frühchenzentrum des SRH Zentralklinikums Suhl versorgt Babys für den Start ins Leben mit gesunder Nahrung.

→ 6

Für mehr Frauen in technischen Berufen: die Ingenieurin Leila Mekacher

26 Abenteuer Essen

Das Projekt „Abenteuer Essen“ bringt das nötige Wissen über Ernährung dahin, wo kleine Feinschmecker heute zu Tisch sitzen: in Kindergärten und Tagespflegeeinrichtungen.

30 Herzessache

Im Interview erklärt der Kardiologe Johannes Waltenberger, warum die Diagnose Herzinsuffizienz immer häufiger gestellt wird und wofür sein eigenes Herz schlägt.

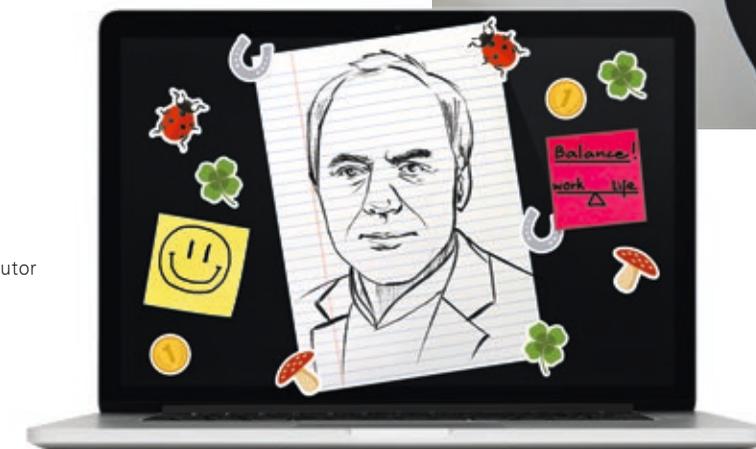
34 Ortstermin

Die SRH ist in ganz Deutschland präsent. In der neuen Serie „Ortstermin“ stellen Mitarbeiter ihre Stadt vor und erzählen, warum sich ein Besuch lohnt. Angret Neubauer, Geschäftsführerin der SRH Burgenlandklinik, verrät, was man in Bad Kösen nicht verpassen sollte.



→ 15

Erfüllung im Beruf kann glücklich machen – sagt der Philosoph und Autor Wilhelm Schmid.



Neue Perspektiven



TRAUT EUCH, VÄTER! Wenn Mitarbeiter Elternzeit nehmen, profitieren alle. Das belegt eine Studie.

Noch immer gehen deutlich mehr Frauen als Männer in Elternzeit. 2018 haben dem Portal „Statista“ zufolge 1,4 Millionen Frauen Elterngeld bezogen, aber nur 433.000 Männer. Väter, die sich dafür entscheiden, länger als zwei Monate zuhause bei ihrem Kind zu bleiben, sind Ausnahmereisnerungen. Dabei bringt das auch Vorteile für Unternehmen. Welche das sind, hat Kristin Pogorzelski, Absolventin der Wirtschaftspsychologie an der SRH Fernhochschule, in ihrer Masterarbeit untersucht. Sie hat Interviews mit Mitarbeitern geführt, die in den letzten zwei Jahren für mindestens zwei Monate Elternzeit genommen haben. Darunter waren ein Pilot, ein Sozialarbeiter, ein Assistenzarzt und ein Technischer Leiter.

Das Ergebnis: Wenn Unternehmen ein familienfreundliches Umfeld schaffen und Väter dabei unterstützen, in Elternzeit zu gehen, sind die Mitarbeiter zufriedener und motivierter. Sie fühlen sich ihrem Unternehmen stärker verbunden. Negative Erlebnisse am Arbeitsplatz führen hingegen zu Distanzierung oder Kündigung. In Zukunft wird Familienfreundlichkeit noch bedeutsamer und zum Wettbewerbsvorteil für Unternehmen. Dieser Wertewandel in der Generation Y der 80er und 90er Jahre sowie der Generation Z der 2000er Jahre zeichnet sich schon heute ab. Ob Väter sich dafür entscheiden, in Elternzeit zu gehen, ist davon abhängig, welche Reaktionen sie von Vorgesetzten und Kollegen vermuten und davon, wie selbstverständlich andere Männer Elternzeit vorleben. Deshalb: Traut euch, Väter!

MOBILE-UNIVERSITY.DE

EIN STIMMIGER START Nachwuchsmusikerin gewinnt Vocal Coaching in Berlin.

Schon als kleines Kind singt Alisa-Anna Pressler jeden Tag. Das ist bis heute so geblieben. Die 19-Jährige aus dem baden-württembergischen Weinheim liebt Musik: regelmäßig auf der Bühne stehen, eigene Songtexte schreiben, Klavier und Ukulele spielen. Seit sie 13 ist, nimmt sie Gesangsunterricht. Beim Bandcontest „KuK rockt“ für junge Nachwuchsmusiker in Mannheim hat sie mit ihrer Mischung aus Pop, Jazz und Soul die Jury überzeugt. Sie hat sich gegen sieben weitere Künstler durchgesetzt und damit ein Vocal Coaching an der Berlin School of Popular Arts der SRH gewonnen.

„Das ‘Estill Voice Training’ bei dem Gesangsprofessor Marc Secara war unheimlich bereichernd. Er hat mir Tipps für die Stimmbildung gegeben. So zum Beispiel, wie man die Stimme richtig aufwärmen kann“, sagte Alisa nach drei intensiven Tagen in Berlin. Von Sängerin und Dozentin Natascha Roth gab es wertvolle Hinweise für eine Karriere in der Musikbranche. Schließlich konnte die Musikerin das Gelernte umsetzen: Im Studio wurden die beiden von Alisa selbst geschriebenen Songs „Water“ und „Stolen Heart“ aufgenommen und produziert. Bald werden sie auf Spotify zu hören sein. Nächstes Jahr möchte Alisa ein Gesangsstudium beginnen: Ein weiterer Schritt, um von der Musik leben zu können. Der Anfang ist gemacht.

HDPK.DE

BARRIEREN ABBAUEN Inklusionspreis „Wegbegleiter“ vergeben.

Zeit und Geduld investieren die Ausbilder des WKP Planungsbüros für Bauwesen, um junge Menschen mit einer Beeinträchtigung individuell zu fördern. Sie sind Wegbegleiter für Auszubildende mit einer körperlichen oder psychischen Einschränkung: Diese arbeiten während ihrer dreijährigen Ausbildung am SRH Berufsbildungswerk Dresden mindestens sechs Monate in einem Betrieb, um Praxiserfahrungen zu sammeln und den künftigen Berufsalltag kennenzulernen. Das Berufsbildungswerk kooperiert für diese Praktika mit 480 Partnerunternehmen und vergibt für deren Engagement den Inklusionspreis „Wegbegleiter“. Die Auszeichnung wurde zum dritten Mal überreicht – in diesem Jahr dem WKP Planungsbüro für Bauwesen in Dresden, das seit zehn Jahren Kooperationspartner ist.

Die Spezialisten für Infrastrukturplanung und Ingenieurbauwerke bieten angehenden Bauzeichnern Praktika an, vorrangig im dritten und damit letzten Lehrjahr. Neun Praktikanten waren es bisher, sechs von ihnen wurden nach Ende der Ausbildung eingestellt. Damit die Azubis und Absolventen aus dem SRH Berufsbildungswerk Dresden den Anforderungen gewachsen sind, werden sie von den Kollegen eingearbeitet und bei Bedarf für spezielle Aufgaben weitergebildet. „Wir entwickeln moderne Infrastrukturen, dazu gehört auch barrierefreies Bauen. Wir sorgen für mehr Mobilität der Menschen mit einer Behinderung im öffentlichen Raum, planen Rampen für Rollstuhlfahrer oder behindertengerechte Zugänge an Bahnhöfen“, sagt WKP-Geschäftsführer Ralf Donner. „Inklusion heißt für uns, dass allein fachliche Qualifikation und menschliche Qualitäten unserer Bewerber entscheidend sind.“

BBW-DRESDEN.DE



WIRKSAME THERAPIE BEI PARKINSON Am SRH Gesundheitszentrum Dobel werden Patienten nach einer Tiefen Hirnstimulation (THS) umfassend betreut.

Zittern, Unbeweglichkeit, Verlangsamung der Bewegungsabläufe sind typische Symptome von Morbus Parkinson. Immer mehr Menschen erkranken daran; in Deutschland sind es aktuell mehr als 350.000. Nicht immer ist eine medikamentöse Behandlung ausreichend. In diesen Fällen kommt die Tiefe Hirnstimulation (THS) zum Einsatz. Feine Elektroden stimulieren das Gehirn mit schwachen hochfrequenten Strömen und normalisieren dadurch weitgehend die Hirnfunktion. Dieses Verfahren ist eines der wirksamsten, um die Symptome bei Bewegungsstörungen zu lindern. Das SRH Gesundheitszentrum Dobel im Nordschwarzwald behandelt als einzige Rehaklinik in der Region Patienten nach einer THS.

Die anfangs starke Wirkung der Stimulation lässt schnell nach und muss immer wieder individuell angepasst werden. Deshalb bleiben die Patienten in der Regel drei Wochen zur Nachbetreuung in der Klinik. Ein Team aus Ärzten, Physiotherapeuten, Logopäden, Ergo- und Psychotherapeuten betreut die Rehabilitanden intensiv: „Wir nehmen uns sehr viel Zeit. Jeder hat nach der THS unterschiedliche Bedürfnisse und Erwartungen. Die psychotherapeutische Begleitung ist ein wichtiger Baustein auf dem Weg in ein neues, meist deutlich symptomfreieres Leben“, sagt Dr. Donatus Cyron, Neurochirurg und Oberarzt der Neurologie am SRH Gesundheitszentrum Dobel. Dank des multidisziplinären, individuellen Ansatzes erhält jeder Patient die optimale Rehabilitation und somit die idealen Voraussetzungen, um den Alltag so selbstständig wie möglich zu bewältigen.

GESUNDHEITZENTREN-NORDSCHWARZWALD.DE



MINT steht mir gut!

TEXT: ALEXANDER GRAF
FOTOS: JULIAN BEEKMANN

Damit sich Dinge ändern, braucht es Menschen, die vorangehen. Pioniere, die ihrer Leidenschaft folgen und alte Strukturen aufbrechen. Frauen wie die Ingenieurin Leila Mekacher, die am SRH Berufsbildungswerk Neckargemünd eine Kampagne für Frauen in technisch-naturwissenschaftlichen Berufen gestartet hat.

Der SRH Technologie Campus in Neckargemünd an einem sonnigen Septembermorgen. Auszubildende beugen sich konzentriert über das kleinteilige Modell einer industriellen Fertigungsanlage. Im Raum stehen Roboter, dazwischen läuft Leila Mekacher umher und testet eine Mixed-Reality-Brille. Das Technological Education Center (tec) ist eines ihrer zahlreichen Herzensprojekte. Hier befassen sich Auszubildende abseits des vorgegebenen Lehrplans mit den spannendsten Themen von morgen. Ein Ideenlabor mit viel Raum zum Experimentieren. Aber auch so etwas wie ein Trainingslager, in dem sich die zukünftigen Spezialisten wichtige Zusatzqualifikationen für den Arbeitsmarkt aneignen und Kontakte knüpfen: Mittlerweile gibt es eine Kooperation mit dem Branchenriesen Bosch.

Für Dozentin Mekacher sind solche Erfolge auch die Bestätigung ihrer langjährigen Arbeit. Sie selbst kam als Stipendiatin aus Tunesien nach Deutschland und studierte Elektrotechnik und Automatisierungstechnik an der TU Kaiserslautern. Später promovierte sie in Robotik und Softwaretechnik an den Universitäten Mannheim und Heidelberg. Heute veröffentlicht die Mutter von zwei Kindern in renommierten Fachzeitschriften, lehrt an Hochschulen und forscht zu

komplexen Zukunftsthemen. Unter anderem war sie Leiterin der Forschungsgruppe „Unmanned Aerial Vehicles“ und wissenschaftliche Mitarbeiterin der Forschungsgruppe „Dependable Robotics“. Wie kann Technologie unser Leben besser machen? Das ist ihre grundlegende Frage. Leila Mekacher beantwortet sie, indem sie beispielsweise intelligente Steuerungssysteme für Rollstühle entwickelt.

Es ist eine Karriere, mit der sich Leila Mekacher bereits zufriedengeben könnte. Aber ihr reicht der persönliche Erfolg allein nicht. Sie hat eine Mission. Die erfahrene Wissenschaftlerin möchte andere Frauen fördern und sie dazu ermutigen, ihr volles Potenzial zu nutzen. „Sie sollen sich auf ihre Stärken fokussieren, sich entfalten und groß denken“, sagt sie. „Schülerinnen sollen in den Mentoring-Projekten die Chance nutzen, schon in einem frühen Alter mehr über MINT-Berufe zu erfahren. Diese Angebote gab es bei mir in Tunesien natürlich nicht, deshalb war der Besuch eines technischen Gymnasiums meine eigene Entscheidung, ohne Wissen über Perspektive und Berufschancen.“

Leila Mekacher will endlich mit dem alten Vorurteil aufräumen, dass MINT-Berufe (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft, Technik) nichts für Frauen sind. Denn auch im Jahr 2019 gibt es nicht viele Ingenieurinnen und IT-Spezialistinnen. Nach Angaben der Bundesagentur für Arbeit sind nur rund 15 Prozent der Beschäftigten in diesen Bereichen Frauen. Und das, obwohl die Unternehmen verzweifelt nach Fachkräften suchen.

Wer wissen will, woran das liegt, muss nur mit Jennie Völker sprechen. Sie macht gerade am SRH Berufsbildungswerk Neckargemünd eine Ausbildung zur Elektronikerin für Automatisierungstechnik. Allerdings hätte sie früher nie gedacht, dass sie einmal etwas Technisches lernen würde – zu groß waren die Vorbehalte aus dem sozialen Umfeld. „Das kostet als Frau schon auch Überwindung“, sagt die 24-Jährige. „Im Matheunterricht hieß es früher oft, man müsse sich als Mädchen erst gar nicht anstrengen, die Jungen könnten das sowieso besser.“

Mittlerweile leitet Jennie Völker die Robotik-AG. Wenn sie ihre Projekte präsentiert, sagt sie häufig: „Das habe ich mir einfach selbst beigebracht.“ Nach dem Ende der Ausbildung kann sie sich ein duales Studium vorstellen, um später in der Forschung und Entwicklung zu arbeiten. Denn ähnlich wie Leila Mekacher geht es ihr um mehr, als bloß die Karriere: „Ich

möchte mit der Technik etwas Sinnvolles leisten und Menschen helfen.“ Etwa die Entwicklung von besseren Prothesen oder von Robotern für die Pflege, die Pflegekräfte in den Kliniken entlasten würden. Und auch ihr Freund kann die Vorteile ihrer Berufsentscheidung genießen: „Er findet es schon cool, wenn ich dann diejenige bin, die daheim die Lampen repariert“, sagt sie und lacht.

Leila Mekacher ist überzeugt davon, dass Mädchen sich viel mehr trauen, wenn sie von einer Frau unterrichtet werden. Sie weiß deshalb um die Vorbildfunktion, die sie für Auszubildende wie Jennie Völker hat. „Natürlich bekommen sie es mit, wenn ich forsche und publiziere. Für manche macht das dann auch ein Studium interessanter.“

Wenn es nach Leila Mekacher geht, folgen bald noch mehr selbstbewusste junge Frauen ihrem Beispiel. Seit mittlerweile fast 20 Jahren engagiert sie sich in diversen Mentoren-Programmen, um Nachwuchstalente den Einstieg in die MINT-Welt zu erleichtern. Am SRH Berufsbildungswerk Neckargemünd (BBWN) hat sie deshalb die Kampagne „MINT steht mir gut“ ins Leben gerufen, um Berührungängste und Vorbehalte in Bezug auf MINT-Fächer abzubauen und insbesondere junge Frauen zu motivieren, eine Ausbildung in diesem zukunftsträchtigen Bereich zu absolvieren. In Video-Interviews oder an Aktionstagen geben Auszubildende wie Jennie Völker Einblicke in die Vielfalt ihres Berufsfelds. Das BBWN ist zudem Unterzeichner des Nationalen Pakts für Frauen in MINT-Berufen, der seit 2008 unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Bildung und Forschung das gleiche Ziel verfolgt.

Und so langsam beginnt sich auch etwas zu ändern: In den vergangenen fünf Jahren ist die Anzahl von Frauen in MINT-Berufen bereits um 16 Prozent gewachsen.

Dr. rer. nat. Leila Mekacher ist Ingenieurin und wissenschaftliche Lehrkraft. Sie ist Leiterin des Technological Education Center (tec) am SRH Berufsbildungswerk Neckargemünd. Dort können Azubis ihre Kompetenzen in Robotik, Prozessmodellierung, LabVIEW, Entwicklung von Virtual & Augmented Reality-Anwendungen, Implementierung von Shared Experience Demos, App Design etc. entwickeln. Sie erhalten Zugang zu Spitzentechnologien, die Möglichkeit, sich über aktuelle Entwicklungen auszutauschen und ihre MINT-Kompetenzen auszubauen.

BBW-NECKARGEMUEND.DE

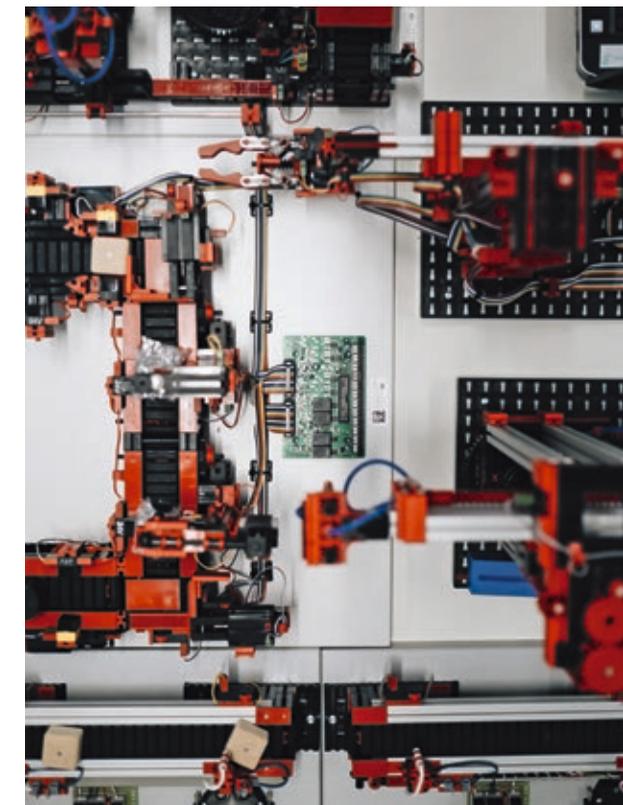


Konzentrierte Teamarbeit im Technological Education Center (tec).

Leila Mekacher beim Test einer Mixed-Reality-Brille.

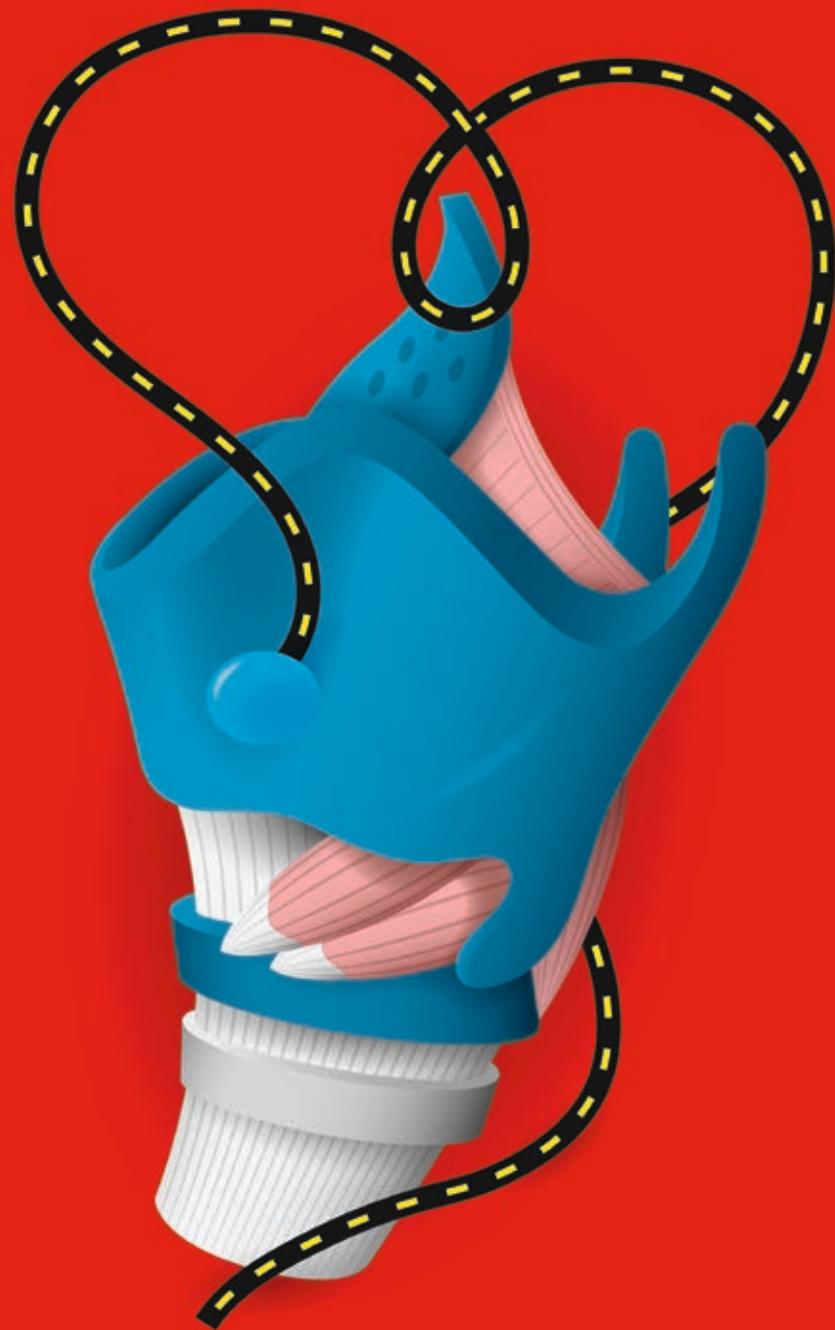


Kleinteiliges Modell einer industriellen Fertigungsanlage.



3-D-Visualisierung mit modernen Tablets.

Mit der alten Stimme in ein neues Leben



Wenn die Stimme heiser wird, kann eine Stimmlippenlähmung die Ursache sein. Mit einem innovativen Verfahren gibt das HNO-Team am SRH Wald-Klinikum Gera diesen Patienten ihre Stimme zurück.

Der Kehlkopf ist ein komplexes Gebilde. Die Illustration visualisiert stark vereinfacht, dass ein implantierter körpereigener Spendernerv gelähmte Stimmlippen wieder zu neuem Leben erwecken kann.

TEXT: RALF LAUBSCHER

„Ich habe es selbst erlebt, wie es ist, wenn die Stimme mal fehlt“, sagt Professor Andreas Müller, Chefarzt der HNO-Abteilung am SRH Wald-Klinikum Gera. „Als Spezialist auf dem Gebiet der Stimmlippenchirurgie muss ich viele Vorträge halten, und plötzlich gehorchte mir aufgrund einer Erkältung die Stimme nicht mehr. Wir leben in einer Kommunikationsgesellschaft. Da ist es ein schreckliches Gefühl, wenn man die Menschen akustisch nicht mehr erreicht.“

Diese Erfahrung machte auch Melanie Heller (Name geändert), als ihre Stimme plötzlich immer heiserer und leiser wurde. „Ich habe mich zunehmend zurückgezogen“, sagt die junge Frau über diese einschneidende Erfahrung. „Alle sprechen einen darauf an und dazu kommen noch die Ängste, die einen quälen.“ Von ihrem Leiden befreit wurde sie von Andreas Müller. Seit über 25 Jahren forscht der Thüringer Mediziner zu Erkrankungen des Kehlkopfs und der Stimme – zuerst an der Universität Jena und seit 2005 in Gera. „Allein in Deutschland erleiden jährlich rund 10.000 Menschen eine bleibende Stimmlippenlähmung“, erklärt der Chefarzt. Manchmal geschehe das ohne erkennbaren Grund, häufig aber als Folge von viralen Infekten, Operationen an der Schilddrüse, der Halswirbelsäule oder am Herzen. Andreas Müller ist nicht der Typ Arzt, der nur auf bewährte Methoden zurückgreift. Als leidenschaftlicher Forscher macht er sich ständig Gedanken über neue Therapiemöglichkeiten, und als wissenschaftlicher Kosmopolit beobachtet er die internationalen Entwicklungen in seinem Fachgebiet sehr genau. Die in Deutschland üblichen Behandlungsverfahren bei Stimmlippenlähmung bieten aus seiner Sicht keine ausreichend zufriedenstellenden Ergebnisse. So wird bei einer Methode die erkrankte Stimmlippe mit einem „Stempel“ in Richtung der gesunden Seite gedrückt, um eine stimmliche Verbesserung zu erzielen. „Doch der Stempel versteift die Stimmlippe“, erklärt Andreas Müller. „Mir geht es um einen möglichst kleinen chirurgischen Eingriff ohne das Einbringen von Fremdmaterial. Die Idee ist es, den Körper sich selbst helfen zu lassen, indem wir einen körpereigenen Nerv implantieren, der die Folgen der Lähmung beseitigt.“

Reinnervation nennt sich die Methode, nach der Andreas Müller und sein Team auch Melanie Heller erfolgreich operierten. Der Spendernerv ist mit nur 0,5 Millimetern Stärke mikroskopisch klein und wird im Halsbereich entnommen, wo er paarig auftritt und deshalb keine Fehlfunktionen nach der Entnahme zu befürchten

sind. Vor dem rund zweistündigen Eingriff werden die Patienten zunächst gründlich untersucht. Zum Einsatz kommen modernste Methoden wie hochauflösende Bildgebung, 3-D-Endoskopie oder die Elektromyografie, kurz EMG, mit der die elektrischen Aktivitäten eines Muskels gemessen werden. Danach folgen die Operation und anschließend eine Rehabilitationsphase. In dieser Zeit trainiert ein Phoniater mit dem Patienten und überprüft die wiedergewonnene Stimmfunktion.

Andreas Müller bedauert, dass das Verfahren in Deutschland noch nicht so bekannt ist wie in den USA, Japan, Frankreich oder Großbritannien. Doch das Interesse wächst. In Gera wurden bereits mehr als zehn Patienten erfolgreich behandelt. „Die Stimme hat großen Einfluss darauf, wie wir wahrgenommen werden, sie prägt unsere Identität. Der Verlust ist für jeden Menschen schlimm, aber für diejenigen, die ihr Geld beispielsweise mit Singen oder Sprechen verdienen, kann er existenzbedrohend sein“, sagt Andreas Müller. „Kürzlich ließ sich deshalb ein prominenter österreichischer TV-Moderator bei uns operieren.“ Nach der Behandlung durften sich der Chefarzt und sein Team über einen handgeschriebenen Brief freuen, in dem sich der Moderator für seine wiedergewonnene Stimmkraft herzlich bedankte.

Erleichtert war auch Melanie Heller. „Der schönste Moment war, zum ersten Mal nach der Operation die eigene Stimme wieder zu hören und dann endlich wieder am Leben teilhaben zu können.“ Geduld musste sie allerdings mitbringen. Das Einwachsen des verpflanzten Nervs benötigt bis zu vier Monate. Solange dauert es, bis die bleibende Stimmverbesserung einsetzt. Um den Prozess zu beschleunigen, macht eine Unterspritzung der Stimmlippe mit Hyaluronsäure eine Sofortwirkung möglich, die sich innerhalb eines Vierteljahres wieder abbaut. Eine Perspektive insbesondere für Sänger, Sprecher oder Manager, die auf die möglichst schnelle Wiederherstellung der vollen Funktionskraft ihrer Stimme angewiesen sind.

In der Fachabteilung HNO des SRH Wald-Klinikums Gera behandeln Chefarzt Prof. Andreas Müller und sein Team Hör- und Stimmstörungen sowie Kehlkopf- und Atemwegsverengungen. Darüber hinaus werden plastisch-ästhetische Eingriffe durchgeführt.

WALDKLINIKUMGERA.DE

Das Glück im Fokus



TEXT: RALF LAUBSCHER
FOTOS: JOHANNES F. KIRCHHERR

Den ersten Zusammenbruch ignorierte er, der zweite Burn-out legte sein Leben lahm. Im Beruflichen Trainingszentrum der SRH in Stuttgart hat sich der Profikoch und Musiker Jo Kirchherr neu fokussiert und als Fotograf sein Glück gefunden.

Und plötzlich war er wieder da. Der Moment, an dem nichts mehr ging. Jo Kirchherr stand mit seiner Band gerade auf einer Bühne in einem Musikklub und zitterte am ganzen Körper. Er fühlte sich wie gelähmt und völlig kraftlos, genau wie fünf Jahre zuvor, als es ihn mit 30 Jahren zum ersten Mal erwischte. Damals war er als Gitarrist mit seiner Band auf Tournee und spielte Konzerte von Stuttgart bis Oslo – stets mit harter Küchenarbeit in den Knochen. Im Hauptberuf kochte er tagsüber auf hohem Niveau für Stars und Sternchen aus der Musikszene. Abends und am Wochenende probte und spielte er mit seiner Band. „Ein Leben auf ständig höchster Flamme mit Zeitdruck und hohem Stressfaktor“, erinnert sich Jo Kirchherr. „Dann kam dieser erste Zusammenbruch, den ich aber ignorierte. Nach einer kurzen Pause machte ich einfach weiter.“ Ein Fehler, denn die Anforderungen wurden immer größer. Alles war durchgetaktet, die zwei parallelen Karrieren ließen sein Leben auf Grund laufen – bis zum zweiten Zusammenbruch.

Die ärztliche Diagnose: klassisches Erschöpfungssyndrom. Burn-out! „Erst da wurde mir klar, was los ist und was ich sehr dringend brauchte: einen Break!“ Doch mit einem kleinen „Break“ war es auch dieses Mal nicht getan. Der Versuch, nach einigen Monaten wieder in der Küche zu wirbeln und am Wochenende auf der Bühne zu stehen, scheiterte. „Ich war planlos“, erinnert sich Jo Kirchherr an diese harte Zeit. Man empfahl ihm psychologische Beratung, aber es gab keine freien Plätze. Er absolvierte eine Therapie, aber ohne spürbares Ergebnis. Schließlich wurde er auf das Berufliche Trainingszentrum der SRH in Stuttgart aufmerksam und beschloss, einen Infotag zu besuchen. „Die Atmosphäre fand ich sofort sehr angenehm. Bei einem Einzelgespräch entwickelte sich die Idee, an einem ‚First Step‘-Programm teilzunehmen. Das ist ein dreimonatiges Training, das fit macht für den Einstieg in die berufliche Reha.“

Sein persönlicher „First Step“ war für den gelernten Koch eine schwere Entscheidung, aber wie er heute sagt, eine der besten seines Lebens: „Es war die Erkenntnis, mir selbst zu erlauben, glücklich zu sein. Einfach mal loszulassen und zu sagen: Hey, ich mach’ jetzt einfach mal das, was ich will. Da bekomme ich heute noch Gänsehaut, wenn ich nur daran denke.“

Was er wirklich wollte, wurde schnell klar. Fotografie war für ihn als künstlerisch veranlagten Menschen bislang nur ein Hobby. Nun sollte es mit einem Studium an der Akademie Deutsche POP in Kornwestheim zur neuen Berufung werden.

„Anfangs wollte ich noch mit anderen Jobs nebenher Geld verdienen, aber das BTZ-Team hat mich überzeugt, dass Fokussierung wichtig ist.“ Mit Fokussierung kennt sich Jo Kirchherr mittlerweile aus: Er konzentriert sich auf sein neues Ziel und hat sich als Fotograf schon umfangreiches Know-how zugelegt. Praktika hat er erfolgreich absolviert, ein Portfolio aufgebaut und kleinere Aufträge für Zeitungen und Magazine ausgeführt. Im Herbst beginnt sein Studium und danach will er sich als Fotograf selbstständig machen.

„Ich bin sehr dankbar“, sagt Jo Kirchherr heute. „Für mich war dieser Umdenkprozess im BTZ ein absoluter Glücksfall. Ich habe gelernt, achtsam mit mir zu sein. Ich wollte immer allen Ansprüchen gerecht werden und habe meine Seele und meinen Körper vernachlässigt. Mit der neuen Fokussierung ist das nun anders. Zum ersten Mal seit langer Zeit kann ich sagen: Ja, ich bin glücklich.“

„Es ist eine Herausforderung, neu zu starten – aber genau dabei helfen wir.“

Am Beruflichen Trainingszentrum (BTZ) der SRH in Stuttgart lernen die Teilnehmer, wo ihre Fähigkeiten liegen und wie sie sich erfolgreich bewerben. Wie man Menschen nach psychischen Erkrankungen Glück näherbringt, erklärt Standortleiter Titus Graetke.



Hallo Herr Graetke, sind Sie glücklich in Ihrem Beruf?

Ja, bin ich! Aber um es ganz klar zu sagen: Es gibt wohl keinen Job, in dem man jeden Tag glücklich und zufrieden ist. Wichtiger als absolute Harmonie ist die Frage, ob ein Beruf Zufriedenheit im Sinne einer Erfüllung verschafft. Wenn ein Beruf sinnvoll ist, ist er mehr als nur ein Job. Dann macht er Freude und kann glücklich machen.

Was fehlt den Menschen, die zu Ihnen ins BTZ kommen?

Zu uns kommen Menschen, die aufgrund einer psychischen Erkrankung oder einer Lebenskrise sechs Monate oder länger aus dem Berufsleben sind. In der Regel bleiben sie ein Jahr bei uns. In dieser Zeit unterstützen wir sie, die erlebte Krise zu verstehen und zu bewältigen. Wir bereiten sie darauf vor, nach der langen Auszeit einen beruflichen Neuanfang zu schaffen. Das Ziel ist, sie nach der Teilnahme am beruflichen Training wieder in den erlernten oder in einen anderen passenden Beruf zu integrieren.

Woran erkenne ich eine Überforderung im Job?

Wenn der Anspruch an die eigene Leistungsfähigkeit zu hoch ist und die eigenen Grenzen nicht beachtet werden, um die Erwartungen anderer zu erfüllen, dann merkt man das: etwa durch Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Dauergrübeleien, somatische Beschwerden wie Magen-, Herz-, Kreislaufbeschwerden oder muskuläre Verspannungen. Wenn das marginalisiert, umgedeutet oder geleugnet wird, kann ein Zusammenbruch eintreten.

Wie helfen Sie den Teilnehmern, diese Krisen zu überwinden?

Die Teilnehmer sind zunächst mit reduzierten Arbeitszeiten bei uns aktiv, ab der 13. Woche nehmen sie dann in

Vollzeit an unseren Programmen teil. Wir bereiten sie darauf vor, sich die berufliche Nische zu suchen, die Freude macht, die erfüllt und zu den fachlichen wie persönlichen Fähigkeiten passt. Ziel ist, stabil zu werden, um wieder voll in einen Beruf einsteigen zu können. Entscheidend dabei ist, alte Verhaltens- und Emotionsmuster zu reflektieren, neu zu bewerten und schließlich zu verändern. Das ist ein sehr tiefgreifender persönlicher Prozess, den jeder Teilnehmer mit seinem Trainerteam bewältigt.

Viele Menschen müssen hart arbeiten, um wirtschaftlich zu überleben. Wie hilft man denen, die es sich nicht aussuchen können?

Man hat einen entscheidenden aktiven Anteil daran, wie das eigene Leben verläuft. Viele Menschen blenden aus, dass es Alternativen gibt, dass man nicht alles aushalten muss. Es braucht Mut, etwas Neues zu beginnen, besonders dann, wenn wirtschaftliche Sorgen drücken. Es ist eine Herausforderung, etwas Vertrautes aufzugeben und neu zu starten. Aber genau dabei helfen wir. Bei uns können die Menschen lernen, achtsam mit sich zu sein und sich zu fragen: Was würde ich am liebsten tun? Was passt wirklich zu mir? Worin liegen meine Fähigkeiten und wie kann ich sie nutzen? Dann ist der Weg zum Glück oft nicht mehr weit.

Seit über 30 Jahren bietet das SRH Berufliche Trainingszentrum Rhein-Neckar in Stuttgart und an sieben weiteren Standorten in Deutschland vielfältige Konzepte, um nach einer psychischen Erkrankung wieder den beruflichen Einstieg zu schaffen. Das Angebot reicht dabei vom Einstieg in die Reha, über die Bewerbung bis hin zum Coaching am Arbeitsplatz. Die Kosten übernehmen in der Regel die Agentur für Arbeit oder die Deutsche Rentenversicherung.

BTZ-RN.DE

Wie finde ich Glück im Beruf?

INTERVIEW: CHRISTIAN HAAS

Drei Fragen an den Philosophen Wilhelm Schmid

Mehr als die Hälfte der Menschen, die in ihrer Arbeit keinen Sinn sehen, leiden unter Erschöpfung. Und sie fehlen doppelt so häufig wie Mitarbeiter, die zufrieden mit ihrem Job sind. Was jeder dagegen tun kann und was Glück bei der Arbeit bedeutet, haben wir den Philosophen und Autor Wilhelm Schmid gefragt.

Herr Schmid, was ist bei der Suche nach dem Glück entscheidend?

Nach Glück fragen heute sehr viele Menschen. Fast muss man befürchten, dass diese vehemente Suche nach Glück unglücklich machen kann. Glück hat unterschiedliche Facetten. Man sollte die Rolle des Zufallglücks nicht unterschätzen. Und man sollte nicht erwarten, dass man pausenlos glücklich sein kann.

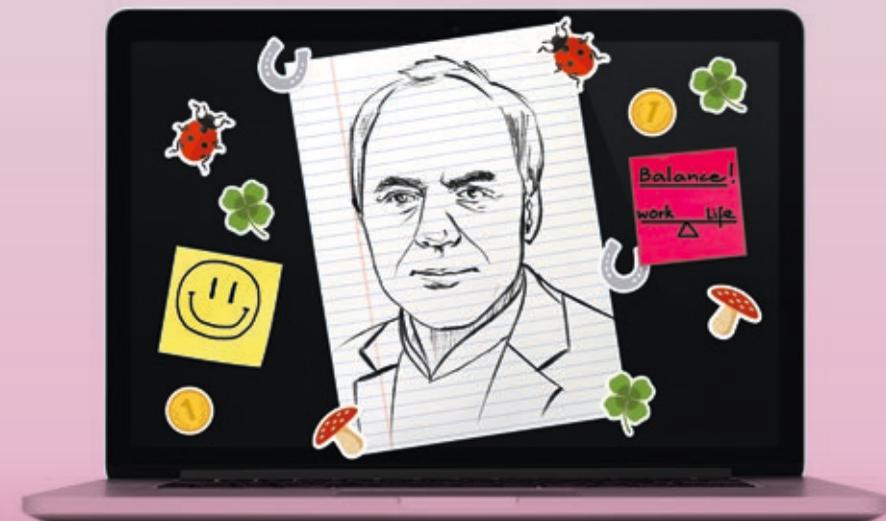
Gibt es bestimmte Voraussetzungen für Glück im Beruf?

Wichtig erscheint mir, das Glück umfassender zu sehen, sodass auch ein gelegentliches Unglücklichsein darin Platz findet. Wenn ich mal keine Freude daran habe, zur Arbeit zu gehen, muss das nicht das gesamte Leben infrage stellen. Wenn ich aber dauerhaft keinen Sinn mehr in der Arbeit sehe, sollte ich der Sache nachgehen. Sinnlosigkeit raubt alle Kraft, das ist ernsthaft gefährlich, es droht ein Burn-out.

Lässt es sich lernen, im Beruf glücklich zu sein, indem man den Beruf neu wertschätzt?

Die Wertschätzung hängt davon ab, ob der Beruf als sinnvoll empfunden wird. Sinn resultiert nicht nur aus der direkten Tätigkeit, sondern auch aus dem Arbeitsumfeld, also einer guten Kollegialität. Sehr viel Sinn kommt aus einem guten Umgang mit sich selbst, einer „Selbstfreundschaft“. Wo Sinn ist, sind auch Auszeiten des Glücks gut zu überstehen, die es am Arbeitsplatz und privat nun einmal gibt.

Prof. Dr. Wilhelm Schmid studierte Philosophie und Geschichte und habilitierte sich mit seiner Arbeit „Grundlegung zu einer Philosophie der Lebenskunst“. Er ist Gastdozent an verschiedenen Universitäten und Autor zahlreicher Bücher zum Thema Glück und Lebenskunst.



100 Jahre Bauhaus – und die Zukunft

TEXT: FLORIAN SCHNEIDER
FOTO: BERND BRUNDERT

Kann man mit Pilzen Häuser bauen? Wie wird Energie aus Moos gewonnen? Antworten auf Zukunftsfragen lieferten 20 preisgekrönte Arbeiten junger Kreativer, die anlässlich des Bauhaus-Jubiläums in der Berliner Ausstellung „beyond bauhaus – prototyping the future“ zu sehen waren.



Vor 100 Jahren wurde in Deutschland die Zukunft neu gedacht. Mit dem Bauhaus gründete der Architekt Walter Gropius 1919 in Weimar eine Ideenschule für Gestaltung, die bis heute weitreichende Impulse setzt.

Anlässlich des Bauhaus-Jubiläums rief die Initiative „Deutschland – Land der Ideen“ dazu auf, Visionen für eine bessere Zukunft einzureichen. Gesucht waren bei dem Wettbewerb „beyond bauhaus – prototyping the future“ wegweisende Gestaltungsideen und Designkonzepte, die sich einem gesellschaftlich relevanten Thema widmen und gestalterische Antworten auf drängende Fragen unserer Zeit geben.

Über 1.500 Teilnehmer aus mehr als 50 Ländern nahmen an dem Wettbewerb teil. Diese Zahlen belegen, wie sehr Erneuerungswille und Experimentierfreude der Bauhäusler heute noch Kreative aus aller Welt inspiriert. Mitinitiator des Wettbewerbs war Ralf Kemmer, Professor für Kampagnen- und Kommunikationsplanung an der Berlin School of Design and Communication. Er war Organisator und Kurator und hatte die schwierige Aufgabe, aus der Vielzahl von Einreichungen 20 Arbeiten zu prämiieren. „Das Spektrum reichte dabei vom Lebensmittelanbau auf dem Wasser über individuell dosierbare Medizin und neue Technologien für die Stadtentwicklung bis hin zu nachhaltigen Baumaterialien“, erklärt Ralf Kemmer.

Ausgestellt waren die Zukunftsideen in der Galerie CLB Berlin im Aufbau Haus am Moritzplatz – ein Creative Hub, in dem auch die Berlin School of Design and Communication zu Hause ist. „Wir haben insgesamt 20 Arbeiten ausgezeichnet, die alle wirklich toll sind, weshalb es mir schwerfällt, einzelne hervorzuheben“, erklärt Ralf Kemmer. „Dennoch waren unter den prämierten Einreichungen einige, die die Kriterien der Jury in besonderem Maße erfüllten.“ Wir haben ihn gebeten, uns einige dieser Arbeiten exemplarisch vorzustellen.

Professor Ralf Kemmer fokussiert in seiner Arbeit auf Markenmanagement und das Zusammenspiel der Medien. Er berät Unternehmen bei der strategischen Markenführung, digitalen Transformation und Entwicklung medienübergreifender Kommunikation. An der Berlin School of Design and Communication ist er als Professor für Kampagnen- und Kommunikationsplanung tätig.

Die Berlin School of Design and Communication (ehem. design akademie berlin, SRH Hochschule für Kommunikation und Design) ist Teil der SRH Berlin University of Applied Sciences, einer privaten Hochschule mitten in Berlin.

DESIGN-AKADEMIE-BERLIN.DE
LAND-DER-IDEEN.DE

IDEEN FÜR DIE ZUKUNFT



WAYBAND USA

Ein tragbares haptisches Navigationsgerät führt Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung auf den richtigen Weg.

„Hier zeigt sich, welch großes Potenzial aktuelle Technologien haben, wenn sie weiterentwickelt werden. So nutzt der Prototyp vorhandene Schnittstellen zum Beispiel bei Smartphones, um für Menschen mit einer Sehbehinderung eine überzeugende Option zur Orientierungshilfe anzubieten. Das Projektteam hat sich intensiv mit der Zielgruppe beschäftigt und eine neuartige Lösung geschaffen.“



FLOATING FUTURE
Niederlande

Eine Floating Food Farm schafft auf dem Wasser neuen Raum für den Lebensmittelanbau.

„Das wichtige Thema Ernährung mit den vorhandenen Flächen auf dem Wasser zu verbinden, ist ebenso sinnvoll wie effektiv. Die Weitsicht dieses Projektes wird dann auch in der Kombination der Über- und Unterwasserbepflanzung zusätzlich verdeutlicht.“

MOSS TABLE
Großbritannien

Ein Möbelstück erzeugt erneuerbare Energie durch Biophotovoltaik.

„An einem kleinen Prototypen wird verdeutlicht, wie viele weitere Möglichkeiten aus einem Trend, in diesem Fall Urban- bzw. Vertical-Gardening, resultieren können. Die Gewinnung von Elektrizität durch Pflanzen ist eine interessante und vielversprechende Alternative, die durch größere Flächen wirklich relevant werden kann.“



MYCOTREE
Deutschland

Eine selbsttragende Struktur aus Pilzmyzelium eröffnet nachhaltige Perspektiven für das Bauwesen.

„Auch hier kann ein Prototyp eine neue Denkrichtung anstoßen. Das Bauen mit natürlichen Materialien kennen wir, aber eine Konstruktion wachsen zu lassen, beziehungsweise zu züchten, geht darüber hinaus, regt unser Vorstellungsvermögen an und fördert völlig neue Ideen.“

Künstliche Intelligenz ist mittlerweile Teil unseres Alltags. Sprachassistenten wie Alexa oder Siri hören uns zu, kennen unsere Vorlieben, geben Kaufempfehlungen und spielen unsere Lieblingssongs. Der Beginn einer Entwicklung, die unser Leben verändern wird, sagt die Marketingexpertin Claudia Bünthe.



**Künstliche Intelligenz
ist wie ein Hammer**

INTERVIEW: RALF LAUBSCHER

„Ob Künstliche Intelligenz gut oder schlecht für uns ist, haben wir selbst in der Hand. Sie ist ein neutrales Werkzeug.

Wie ein Hammer.

Der ist auch nicht per se gut oder böse. Erst durch unsere Nutzung machen wir ihn zu einem Werkzeug oder zu einer Waffe.“



Bevor wir mit dem Interview starten: Sind wir allein oder hört Alexa mit?

Wir sind allein, aber ich nutze Alexa und Siri. Alexa steht in der Küche, aus gutem Grund und Siri wird nur aktiv, wenn ich sie rufe. Zumindest wenn wir Apple glauben, dass sie sich an die Datenschutzregeln halten.

Nutzen Sie Alexa, um zu erfahren, wie Künstliche Intelligenz, kurz KI, in der Praxis funktioniert oder weil sie es nützlich finden?

Gekauft habe ich Alexa aus wissenschaftlichen Gründen. Ich habe eine Professur für Betriebswirtschaftslehre mit Schwerpunkt Marketing und forsche dazu. KI wird gerade in der Werbung eine wichtige Funktion übernehmen. Denn sie erlaubt es Marketeers, also Personen, die Produkte oder Dienstleistungen vermarkten, in Echtzeit die Bedürfnisse ihrer Kunden zu verstehen. So können Unternehmen direkt in der Nutzungssituation passende Angebote machen.

Und wie lebt es sich so mit Alexa?

Inzwischen wird deutlich, worauf Alexa programmiert ist und was sie nicht so gut kann. Alexa optimiert Online-Handel; Siri und Google Home optimieren mehr die Wissensvermittlung. Bei Amazon bestellt habe ich mit Alexa bislang noch gar nicht.

Wie der jüngste „Media Innovation Report“ von nextmedia.hamburg zeigt, können sich heute schon 83 Prozent der Befragten vorstellen, mit KI zu kommunizieren. Das sind 25 Prozent mehr, als noch im Jahr zuvor. Erstaunt Sie das?

Nein, so sind wir Menschen. Wir gewöhnen uns sehr schnell an neue Dinge. Denken Sie mal ein paar Jahre

zurück: Da konnte sich kaum jemand vorstellen, seinen Fingerabdruck zu nutzen, statt eine PIN einzugeben. Es wurde befürchtet, dass uns Verbrecher Finger abschneiden, um an den Abdruck zu kommen. Heute funktionieren alle neuen Smartphones mit Fingerabdruck und immer mehr bereits mit Gesichtserkennung. Google hat in den USA gerade einen persönlichen KI-Assistenten auf den Markt gebracht, der für Sie in Restaurants anruft, um einen Tisch zu reservieren. Das fühlt sich erst mal komisch an, aber wir werden uns schnell daran gewöhnen.

2019 haben Sie eine Studie mit über 200 Marketeers durchgeführt. 80 Prozent sagen, dass KI für das Marketing wichtig ist. 92 Prozent sagen, dass KI in Zukunft noch wichtiger werden wird, aber nur sieben Prozent nutzen KI bereits intensiv. Wir stehen also erst am Anfang der Entwicklung?

Ja, das ist richtig. Man kann sagen, dass meine Marketingkolleginnen und -kollegen zwar den Nutzen sehen und die Chancen von KI, aber noch wenig praktische Erfahrung haben – wie andere Menschen auch. Da KI Wissen, Daten, Zeit und Geld kostet, ist der erste Einsatz auch nicht trivial und nicht mal eben so neben den normalen Aufgaben zu stemmen. KI steckt auch im Marketing noch in den Kinderschuhen. Führend in der KI-Forschung sind die USA und China. Während Deutschland bis 2025 nur drei Milliarden Euro in die Forschung stecken will, investiert China alleine in Shenzhen, einer KI-Musterstadt, eine bedeutend größere Summe.

Die meisten Unternehmen nutzen KI, um bessere Erkenntnisse über Kunden zu generieren. Muss uns das beunruhigen?

Die meisten Unternehmen nutzen seit Jahrzehnten Marktforschungsdaten, um Kunden besser kennenzulernen. Das ist weder neu noch beunruhigend. Ich habe es als Kunde doch lieber, für mich passende Angebote zu bekommen, als wenn alle über einen Kamm geschoren werden. Wir müssen als Gesellschaft nur aufpassen, dass die Daten genau für den von mir als Kunde gewünschten Zweck eingesetzt werden. Dabei hilft der Datenschutz. Marketeers sind aufgefordert, Daten zweckgebunden zu analysieren. Natürlich gibt es Missbrauch, aber der wird teuer. Google musste alleine Anfang des Jahres 50 Millionen Euro Strafe zahlen wegen eines Verstoßes gegen das Gesetz. Und Google ist nicht das einzige Unternehmen.

Deutsche Unternehmen haben KI als Wachstumstreiber erkannt, doch die gesellschaftliche Debatte um den Einsatz der Technologie und ihre Auswirkungen steht noch am Anfang. Was den Firmen nützt, schadet das den Menschen?

Ob die neue Technologie gut oder schlecht für uns ist, haben wir selbst in der Hand. KI ist erst einmal ein neutrales Werkzeug. Wie ein Hammer. Der ist auch nicht per se gut oder böse. Erst durch unsere Nutzung machen wir ihn zu einem Werkzeug oder zu einer Waffe. Wir müssen beginnen, Regeln für diese neue Technologie zu entwickeln. Bisher hinken wir der Technik hinterher.

„Werbung wird uns in Zukunft persönlicher und passender ansprechen.“

Was ist das positivste Anwendungsbeispiel für KI, das Sie kennen und was das negativste?

Ich finde es positiv, wenn eine Bilderkennungs-KI Röntgenbilder besser interpretiert als professionelle Radiologen. Wenn ich Krebs habe, ist mir egal, wer ihn diagnostiziert, solange es früh genug geschieht. Wenn das eine Maschine besser kann, dann bitte. Die Nachricht, woran

ich erkrankt bin, möchte ich dann aber doch lieber von einem Menschen mit Gefühl übermittelt bekommen; die weiteren Schritte möchte ich lieber mit einem empathischen Arzt oder einer Ärztin besprechen.

Sehr nachdenklich gemacht haben mich die Forschungsergebnisse einer Professorin, die analysiert, wie KI im Personalwesen arbeitet. Sie hat festgestellt, dass Bewerbungen von Frauen bei identischer Benotung im Zeugnis schlechter eingestuft werden – von einer Maschine! Wenn sich das durchsetzt, werden tendenziell weniger Frauen zu Bewerbungsgesprächen eingeladen. Das finde ich sehr bedenklich und jede Personalabteilung, die Künstliche Intelligenz benutzt, um Bewerberunterlagen auszuwählen, sollte sich genau ansehen, nach welchen Logiken diese entscheidet.

Wie verändert sich Werbung durch KI? Wird sie glaubwürdiger?

Werbung wird uns in Zukunft persönlicher und passender ansprechen. In einer idealen Welt sehen wir im Fernsehen nur noch Werbung für Dinge, die uns interessieren. Das ist weniger nervig oder übergriffig als heutige Werbung. Es ist damit weniger eine Frage von Glaubwürdigkeit, sondern davon, ob die Inhalte relevant sind. Und das werden sie zunehmend sein.

Prof. Dr. Claudia Bunte ist Professorin für Betriebswirtschaftslehre mit Schwerpunkt Marketing an der SRH Berlin University of Applied Sciences. Sie hatte leitende Positionen bei weltweit führenden Unternehmen inne wie McKinsey & Company, Volkswagen AG oder The Coca-Cola Company, ergänzt von operativen Tätigkeiten für Marken wie NIVEA, Apple oder Siemens. Sie hat einen Dr. phil. in Markenstrategie und lehrt Marketing auch an internationalen Hochschulen. Sie forscht im Bereich Artificial Intelligence in Marketing und war im November 2019 zuletzt auf Innovationsreise in China.

SRH-HOCHSCHULE-BERLIN.DE

Milch für die Kleinsten



TEXT: CHRISTIAN JACOB
FOTOS: CHRISTIAN ROTHE

„Die erste Milch ist fast wichtiger als Medizin“, weiß Jeannette Sorg. Sie ist die Leiterin der Milchküche im Frühchenzentrum des SRH Zentralklinikums Suhl. Dort werden zu früh geborene Kinder auf ihrem Weg ins Leben begleitet.



Fachliche Beratung und persönliche Betreuung: Jeannette Sorg (rechts) ist „Milchtante“, Seelentrösterin und Ratgeberin für Eltern.

Die meiste Zeit des Tages verschläft Alma noch. Sie nimmt nicht wahr, dass all ihre Bewegungen, ihre Körpertemperatur, ihre Atmung, die Sauerstoffsättigung ihres Blutes und ihre Herzfrequenz überwacht werden. Sie kam zehn Wochen vor dem eigentlichen Geburtstermin zur Welt und wird nun auf der Frühchenstation betreut. Ein wichtiger Teil der Behandlung dort: Babynahrung aus der sogenannten Milchküche, die an die Station angeschlossen ist.

Alma hatte Glück im Unglück. Sie kam deutlich zu früh auf die Welt, aber nicht in der maximal kritischen Phase. „Wir versorgen hier frühgeborene Kinder ab der Grenze zur Lebensfähigkeit“, erklärt der Chefarzt der Kinder- und Jugendmedizin, Wolf Dietrich Gaßdorf, der mit der Frühchenstation ein „Perinatalzentrum Level 1“ leitet – eines von insgesamt nur drei Zentren dieser Art in Thüringen. „Manchmal kommen Kinder schon kurz nach der Hälfte der normalen Schwanger-

schaftsdauer auf die Welt. Dann behandeln und pflegen wir sie, bis sie zu Hause von den Eltern eigenständig betreut werden können.“

Für die Aller kleinsten ist kraftspendende Nahrung unverzichtbar. Darum kümmern sich Jeannette Sorg und ihr Team der Milchküche. „Zunächst untersuchen wir die Milch, die wir von den Muttis bekommen“, erklärt die Teamleiterin. „Um Infektionen zu verhindern, schauen wir mithilfe unseres Labors nach Keimen. Die Muttermilch wird analysiert und bei manchen Befunden pasteurisiert. Alle gesunden Nährstoffe bleiben dabei größtenteils erhalten, Viren werden deaktiviert.“ Auch Almas Mutter nutzt diese Möglichkeit. Sie pumpt Milch ab und übergibt sie Jeannette Sorg, die sie mikrobiologisch prüfen lässt. Wenn mit der Milch alles okay ist, wird die ärztlich vorgegebene Menge auf das Gramm genau in kleine Fläschchen abgefüllt. Kurz nach der Geburt konnte Alma gerade mal 0,5 Milliliter davon trinken – alle



Seit fast 20 Jahren für die Kleinsten im Einsatz in der Milchküche: Jeannette Sorg.



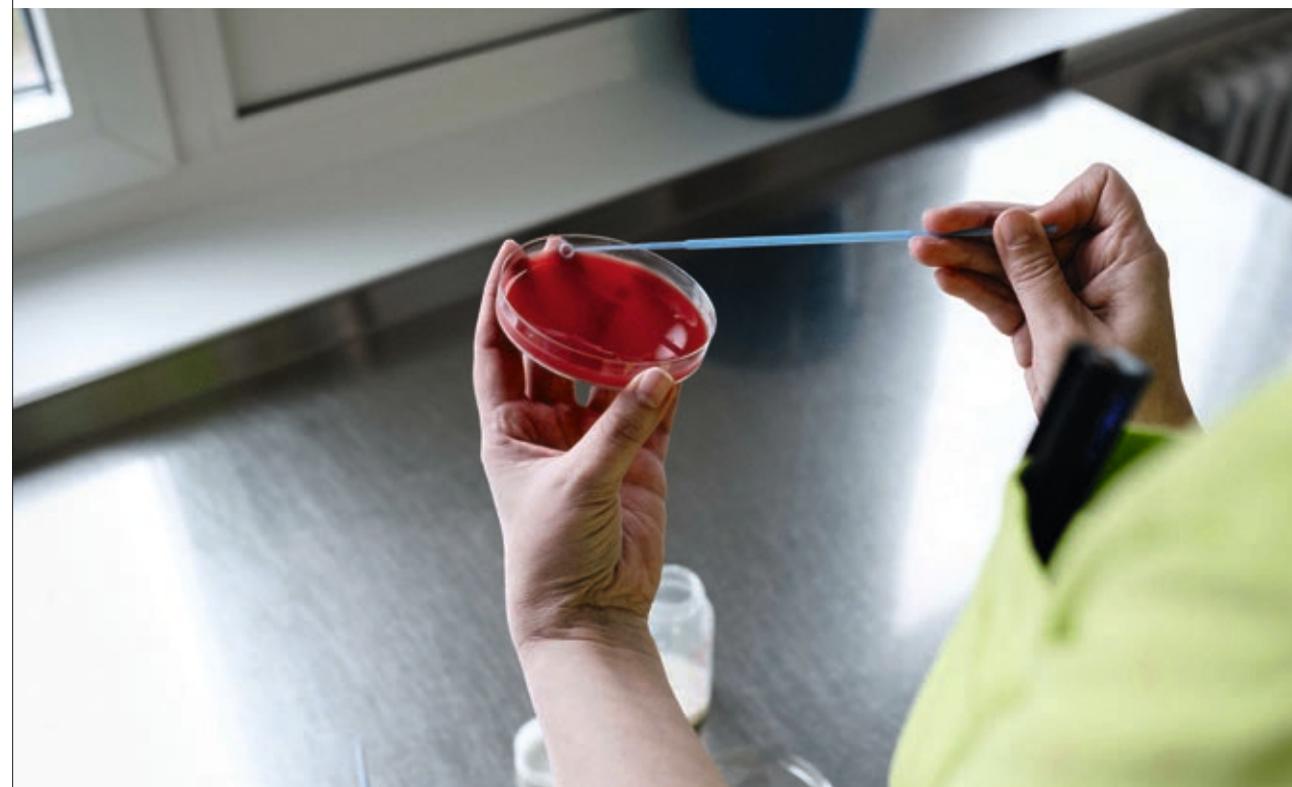
drei Stunden musste sie gefüttert werden. „Weißes Gold“ nennt Jeannette Sorg die Vormilch, die von den weiblichen Milchdrüsen erzeugt wird, bevor nach einigen Tagen die eigentliche Muttermilch gebildet wird. „Die Vormilch ist in den ersten Tagen nach der Geburt fast wichtiger als Medizin: Sie enthält Proteine, Enzyme, Vitamine und wichtige Antikörper zum Aufbau der Immunabwehr.“

Auf der Frühchenstation werden Kinder betreut, die mit nur 700 Gramm auf die Welt kommen und intensiv versorgt werden müssen. „Für Eltern ist das oft eine bedrückende Zeit: Ich versuche dann mit fachlicher Beratung und im persönlichen Gespräch Kraft und Halt zu geben. Ein bisschen bin ich die Milchtante, ein bisschen Seelenrösterin, manchmal Freundin und auf jeden Fall Teil eines ganz besonderen Teams“.

Die Suhlerin ist seit 30 Jahren am Zentralklinikum ihrer Heimatstadt beschäftigt. Ihr Arbeitgeber ist die SRH Dienstleistungen GmbH, die auch die Küche für Patienten und Mitarbeiter im Klinikum betreibt. Schon vor 19 Jahren hat sie sich für die Arbeit in der Milchküche entschieden und sich umfassend weitergebildet. Heute gehören sie

und ihre beiden Mitarbeiterinnen fest zum Team der Frühchenstation und bilden eine wichtige Schnittstelle. „Es ist ein ganz besonderer Bereich. Für mich der außergewöhnlichste im ganzen Klinikum“, erzählt Jeannette Sorg. Man brauche viel Einfühlungsvermögen, um für die Eltern da zu sein. Gerade, wenn ihre Kinder manchmal über Wochen und Monate intensivmedizinisch betreut werden.

Nach elf Wochen auf der Frühchenstation hat Alma mehr als ein Kilo zugelegt und darf mit ihrer glücklichen Mutter nach Hause. Auch in dieser Phase gibt das Team der Milchküche Wissen und Erfahrung an die Eltern weiter. Dabei werden drängende Fragen beantwortet wie: Worauf muss man zuhause beim Stillen oder Füttern achten? Wie bereitet man Muttermilch oder Fertig-



Um Infektionen zu verhindern, wird die Muttermilch mikrobiologisch untersucht und bei kritischen Befunden pasteurisiert. Gesunde Nährstoffe bleiben dabei größtenteils erhalten.

nahrung richtig zu? „Die meisten Eltern sind nach ihrer Zeit auf der Frühchenstation echte Ernährungsexperten“, sagt Jeannette Sorg. „Zuhause fragen sich dann aber auch viele, wie man die üblichen Probleme wie Bauchweh und damit einhergehende Blähungen bei den Kindern vermeidet“, lacht sie und weiß natürlich auch in diesem Fall Rat. Keine Frage: Jeannette Sorg kann sich keinen schöneren und erfüllenderen Beruf vorstellen.

Die Mitarbeiter der SRH Dienstleistungen GmbH sind in den Bereichen Gastronomie, Technik, Gebäudemanagement, Medizintechnik, Sterilgutversorgung, Arbeitssicherheit, Arbeitsmedizin und Reinigung tätig.

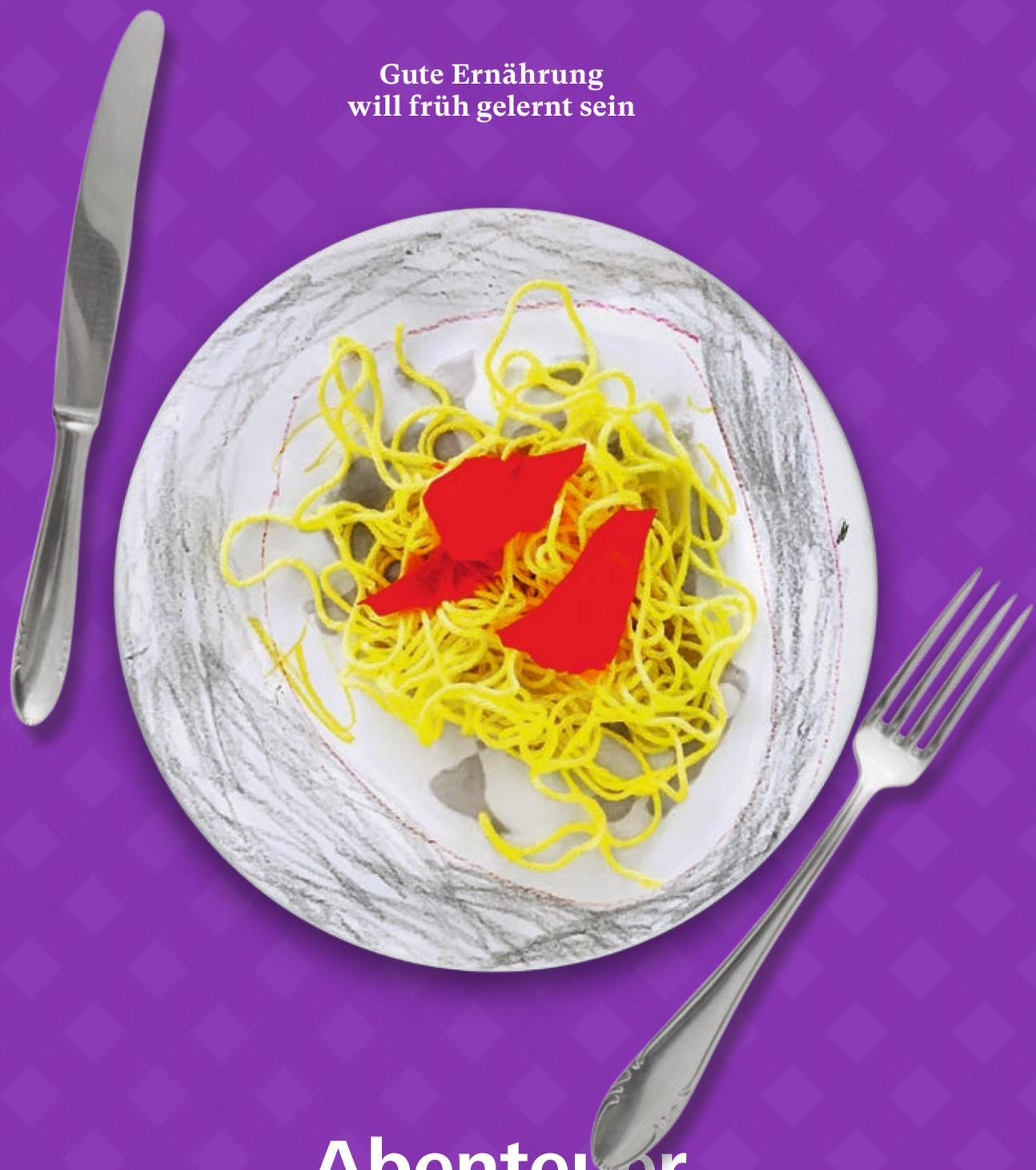
SRH-DIENSTLEISTUNGEN.COM

Mit 24 Fachdisziplinen und zehn spezialisierten Zentren ist das SRH Zentralklinikum Suhl das umfassendste Akutkrankenhaus Südthüringens und akademisches Lehrkrankenhaus des Universitätsklinikums Jena.

ZENTRAKLINIKUM-SUHL.DE



Gute Ernährung
will früh gelernt sein



Abenteuer Essen



TEXT: ALEXANDER GRAF

Je früher Kinder gutes Essen kennenlernen, desto gesünder ernähren sie sich später. Das Projekt „Abenteuer Essen“ bringt das nötige Wissen dahin, wo kleine Feinschmecker heute am häufigsten zu Tisch sitzen: in Kindergärten und Tagespflegeeinrichtungen.

Wenn Marcela Ballweg ihren meterlangen Kochlöffel herausscholt, wissen alle Kinder im Bensheimer Kindergarten Gartenstraße sofort Bescheid: Gleich gibt es wieder etwas Spannendes zu entdecken. Denn dann warten die vielfältigsten Geschmäcke und Gerüche, Farben und Formen auf die kleinen Entdecker, die mit der „Beauftragten für Ernährungsbildung“ auf eine kulinarische Abenteuerreise gehen werden. Zweimal in der Woche dient das überdimensionierte Küchengerät als Startzeichen für fleißige Helfer und davon gibt es viele.

„Hmmm, das riecht ja wie Apfelschorle“, sagt Lucia und blickt neugierig in den großen Topf. Tatsächlich, drinnen köcheln kleine, gelbgrüne Apfelstücke im eigenen Saft leise blubbernd vor sich hin. „Schmelzen die jetzt?“, fragt das kleine Mädchen und schaut Marcela Ballweg erwartungsvoll an. Die Ernährungsbeauftragte lächelt: „Nein, aber welche Nahrungsmittel können denn wirklich schmelzen?“ Und nur wenig später ist die kleine Gruppe mitten in einem lebhaften Gespräch über die Eigenschaften jener unscheinbaren Dinge, die jeden Tag wie selbstverständlich auf ihren Tellern landen.

In der Gartenstraße dreht sich heute alles um den Apfel. Während eine Gruppe Ringe schneidet, die später auf langen Holzstäbchen zum Trocknen aufgehängt werden,

bereiten ältere Kinder am Nebentisch alles Nötige für ein selbstgekochtes Apfelmus vor. Marcela Ballweg lässt die Kinder riechen, tasten und natürlich probieren, zeigt die unterschiedlichen Sorten und den richtigen Griff für die scharfen Messer. Vor allem aber mit Ungewohntem wie der getrockneten Schale sorgt die Expertin für Erstaunen. Später wird sie mit den Kindern einen Tee daraus kochen. „Das sieht ja aus wie Apfel-Spaghetti“, ruft ein Mädchen lachend.

Für die Kinder in der Bensheimer Einrichtung ist dieser spielerische Umgang mit dem Thema Ernährung mittlerweile Alltag. Denn bereits 2017 hat sich die Kita unter der Leitung von Maria Behm-Hansen in das „Abenteuer Essen“ gestürzt. Dahinter steckt ein gleichnamiges Projekt, das 2014 von der Metropolregion Rhein-Neckar ins Leben gerufen wurde. Es hilft dabei, das oft etwas abstrakte Thema Ernährung für Kinder, Eltern und pädagogische Fachkräfte erlebbar zu machen. Kindertageseinrichtungen können sich bewerben und erhalten dann ein Jahr lang umfangreiche Unterstützung.

Etwa 80 Kitas haben bereits teilgenommen und rund 300 Pädagogen sind in ihren Einrichtungen weitergebildet worden. Es konnten schätzungsweise rund 7.000 Kinder und mehr als 900 Eltern für eine bewusster Ernährung



begeistert werden. Die wissenschaftliche Begleitstudie belegt, dass die Kinder positive Veränderungen beim Ernährungsverhalten zeigen: Verglichen mit einer Kontrollgruppe wissen sie mehr über Lebensmittel, deren Herkunft und Herstellung und sind feinmotorisch geschickter.

Von Anfang an war die SRH Hochschule Heidelberg als Partner eingebunden, da sie sich im Studiengang Kindheitspädagogik wissenschaftlich mit frühkindlicher Ernährungsbildung beschäftigt. In diesem Jahr wurde die Leitung von „Abenteuer Essen“ komplett an die Hochschule gegeben. „Wir versprechen uns davon eine noch umfangreichere wissenschaftliche Evaluation des Projekts“, sagt Annette Schneider. Sie ist Professorin für Kindheitspädagogik an der Hochschule und betreut gemeinsam mit der Ernährungswissenschaftlerin Verena Räsener die teilnehmenden Kitas.

Im Gespräch mit beiden wird schnell klar, warum das Wissen um eine gute Ernährung immer wichtiger wird. „Studien zeigen, dass Essgewohnheiten und Geschmackserfahrungen aus der Kindheit uns das ganze Leben prägen“, sagt Schneider. „Allerdings essen wir oft völlig losgelöst vom natürlichen Hungergefühl.“ In vielen Familien würden zudem kaum noch die Kompetenzen für

einen vernünftigen Umgang mit Nahrungsmitteln gefördert. Die fatalen Folgen: In den vergangenen 20 Jahren ist der Anteil von übergewichtigen Kindern in Deutschland gewachsen.

Hier kommen nun die Kindergärten ins Spiel. Denn die Betreuungszeiten steigen und damit auch die Anzahl der Mahlzeiten, die Kinder heute in Tageseinrichtungen zu sich nehmen. Gleichzeitig spielt das Thema aber in der Ausbildung pädagogischer Fachkräfte eine viel zu kleine Rolle. Bei „Abenteuer Essen“ werden deshalb einzelne Erzieher zu „Beauftragten für Ernährungsbildung“ geschult, zudem sind Mentoren regelmäßig mit Anregungen und Wissen für das gesamte Personal vor Ort.

„Uns ist dabei noch bewusster geworden, in welcher großen Verantwortung wir als Einrichtung stehen“, sagt die Bensheimer Kita-Leiterin Maria Behm-Hansen. Besonders dankbar ist sie deshalb, dass aufgrund der positiven Erfahrungen mit „Abenteuer Essen“ Marcela Ballwegs Stelle als Ernährungsbeauftragte neu geschaffen werden konnte.

Im Alltag kann jede Einrichtung selbst entscheiden, wie umfangreich sie die Ideen aus dem Projekt umsetzen möchte. Schließlich kann nicht jede Kita mehrmals in der

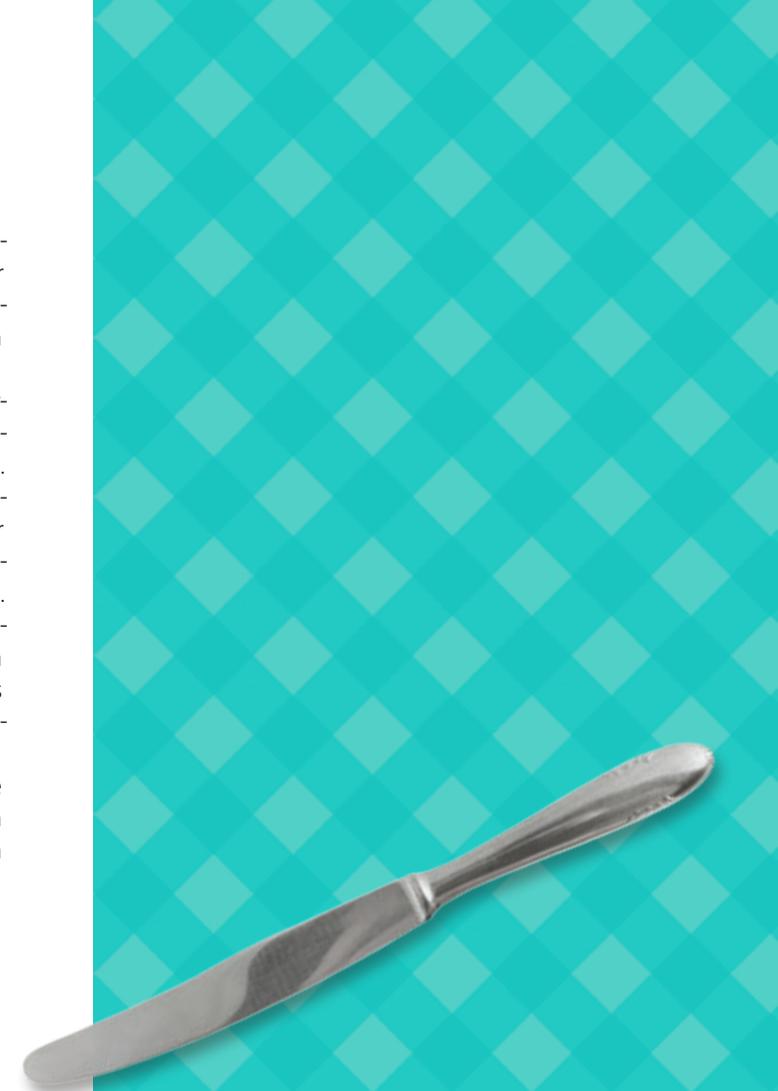
Woche eine Abenteuerreise anbieten. „Auch kleine Veränderungen können bereits wichtig sein“, betonen Räsener und Schneider einstimmig. Schon wenn Kinder regelmäßig gemeinsam den Tisch deckten oder sich ihre Portionen selbst schöpfen dürften, sei bereits etwas erreicht.

„Angesichts der gesamtgesellschaftlichen Herausforderungen beim Thema Ernährung sind wir uns der Komplexität und der vielfältigen Einflussfaktoren bewusst. Aber dennoch können wir wichtige Impulse in die Einrichtungen geben“, ist Verena Räsener überzeugt. Die Zahl der Bewerbungen übersteige regelmäßig die verfügbaren Projektplätze, die Rückmeldungen seien durchweg begeistert.

In der Bensheimer Gartenstraße kann man dies hautnah miterleben. Gerade sorgt Marcela Ballweg mit dem Apfeltkerner für großes Staunen bei den Kindern. Jedes will den kreisrunden Universalausformer selbst ausprobieren. Und wahrscheinlich ist es bezeichnend, dass dabei Sätze fallen, die in den heimischen Küchen mittlerweile eher Seltenheitswert haben dürften: „Darf ich bitte noch einen Apfel selbst schneiden?“ Und nahezu immer werden diese dann mit großem Appetit gegessen!

Als eine der ältesten und bundesweit größten privaten Hochschulen bietet die SRH Hochschule Heidelberg rund 40 Studiengänge in den Bereichen Informatik, Medien und Design, Wirtschaft, Ingenieurwesen und Architektur, Sozial-, Rechts- und Therapiewissenschaften sowie Psychologie an. Rund 3.400 Studenten bereiten sich nach dem deutschlandweit einzigartige Studienmodell CORE-Prinzip (Competence Oriented Research and Education) auf das Berufsleben vor.

HOCHSCHULE-HEIDELBERG.DE



Herzenssache

INTERVIEW: RALF LAUBSCHER
FOTOS: CHRISTIAN ROTHE

Johannes Waltenberger ist ein international anerkannter Kardiologe und Herz-Spezialist. Im Interview erklärt er, warum die Diagnose Herzinsuffizienz immer häufiger wird – und wofür sein eigenes Herz schlägt.

Herr Waltenberger, was sind die Schwerpunkte Ihrer Arbeit als Kardiologe?

Mein langjähriger Schwerpunkt sind Durchblutungsstörungen des Herzens und deren optimale Behandlung – vom akuten Herzinfarkt bis zu diffusen chronischen Beschwerden. Die häufigste Behandlungsform dabei ist der Herzkathetereingriff. Im Lauf der Zeit hat sich auch das Thema Herzschwäche zu einem wichtigen Schwerpunkt entwickelt. Herzinsuffizienz ist ein spätes Symptom der meisten Herzerkrankungen. Es gibt unterschiedlichste Ausprägungen und deshalb muss man die ganze Klaviatur beherrschen, um jeden Patienten richtig zu behandeln.

Warum ist die Herzinsuffizienz in Deutschland auf dem Vormarsch und eine Art Volkskrankheit geworden?

Durch die immer bessere medizinische Versorgung der letzten 40 Jahre werden die Menschen immer älter. Viele heutige Patienten mit Herzinsuffizienz wären vor 30 Jahren an ihrem 80. Geburtstag nicht mehr am Leben gewesen. Bei den über 85-Jährigen ist die häufigste Diagnose bei stationärer Behandlung deshalb Herzinsuffizienz. Erste Herzerkrankungsepisoden werden überlebt, die Folge ist Herzschwäche in späteren Jahren.

Der „Deutsche Herzbericht“ zeigt regionale Unterschiede in der Erkrankungshäufigkeit. In Thüringen ist die Sterblichkeit an Herzschwäche vergleichsweise hoch. Gibt es dafür eine Erklärung?

Dafür gibt es keine wirklich gute Erklärung, aber es gibt einige Hinweise. Die Thüringer Bevölkerung ist etwas älter als im Bundesdurchschnitt – und Thüringen ist das Bundesland mit der geringsten Dichte an Kardiologen. Auf 32.000 Einwohner kommt nur ein Kardiologe, im Bundesdurchschnitt ist das Verhältnis 22.000 zu eins.

Sie sind ein sehr gefragter Spezialist – kürzlich hatten Sie ein Angebot aus Zürich. Warum ist Ihre Wahl auf das SRH Zentralklinikum Suhl gefallen?

Um die Art von Medizin machen zu können, für die ich nach 30 Jahren ärztlicher Tätigkeit stehe, brauche ich bestimmte Rahmenbedingungen. Es sollte Medizin sein, die den Patienten als ganzen Menschen sieht und dabei alle Möglichkeiten nutzt, die uns moderne Medizintechnik heute bietet. Das Zentralklinikum Suhl erfüllt diese Voraussetzungen. Hier stimmt der Geist des Hauses und ich habe den Eindruck, dass die Gemeinnützigkeit der SRH als Vorteil und Chance genutzt wird.





Herzerkrankungen können sehr unterschiedliche Ursachen haben. Welche Rolle spielt die Prävention? Was kann sie leisten?

Prävention spielt eine zunehmend wichtige Rolle. Vor 100 Jahren wurden Krankheiten behandelt, und es wurde so gut wie keine Prävention betrieben. Heute ist die Sekundärprävention, also die Verhinderung des Fortschreitens einer bekannten Herzerkrankung, fester Standard und wird zunehmend deutlich differenziert. So kann man potenziell schädlichen Einflüssen entgegenwirken und dafür sorgen, dass sich ein Krankheitsverlauf nicht verschlimmert. Aktuell wird aber auch die Primärprävention immer wichtiger – also das Verhindern einer Krankheit, noch bevor diese auftritt. Durch Gentests können beispielsweise die Risiken familiärer Belastungen bei einer zunehmenden Zahl von Krankheitsbildern sehr früh erkannt werden.

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie weist darauf hin, dass Stress ein ungünstiger Faktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. Wie gefährlich ist Stress für das Herz wirklich?

Stress kann sehr verschieden wahrgenommen werden. Psychischer Stress in Form einer andauernden Belastung, die man nicht jahrelang aushalten kann, ist sehr wohl ein Faktor für Herzerkrankungen. Ein solcher Stress fördert aber auch den Bluthochdruck und – bei manchen Men-

schern – auch den Griff zur Zigarette oder zu Süßigkeiten in größerem Umfang. Bluthochdruck, Rauchen und Übergewicht sind ganz klar negative Faktoren und fördern die Entstehung wie auch das Fortschreiten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Kann man durch einen bewussten Lebensstil das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen aktiv beeinflussen? Was raten Sie Ihren Patienten?

Viele Risikofaktoren lassen sich durch einen gesunden Lebensstil positiv beeinflussen, zum Beispiel durch die Umstellung auf eine gesunde Ernährung, durch eine Rauchentwöhnung oder durch regelmäßige körperliche Bewegung wie tägliche Spaziergänge, Schwimmen, Trainingseinheiten im Fitness-Studio oder Teilnahme an Herzsportgruppen. Für meine Patienten ist es entscheidend zu wissen, dass die genannten Maßnahmen äußerst wichtige Ergänzungen zu den verordneten Medikamenten darstellen; sowohl in der Prävention als auch in der Therapie. In aller Regel lassen sich die notwendigen Medikamente hierdurch aber nicht ersetzen. Die Kombination von Medikamenten plus verbessertem Lebensstil entspricht dann häufig dem Optimum dessen, was Patient und Arzt gemeinsam erreichen können.

Mediziner bemühen sich angeblich mehr um die Gesundheit ihrer Patienten, als um die eigene. Wann haben Sie das letzte Mal Ihren Blutdruck gemessen?

Zuletzt vor drei Wochen. Zum Glück alles normal.

Hand auf's Herz: Rauchen Sie?

Ich habe als Schüler mit 17 Jahren mal auf einer Klassenfahrt eine halbe Zigarette geraucht. Den Geschmack fand ich so schrecklich, dass ich nie mehr eine Zigarette angefasst habe.

Wie bauen Sie Stress ab?

Wie in jedem Beruf braucht man auch als Arzt die Balance. Ein wichtiger Faktor zum Stressabbau ist für mich das Familienleben. Ich empfinde es als Privileg, dass meine Familie gesund ist und mich immer unterstützt hat; auch wenn ich zeitweise mehr abwesend war. Dafür bin ich meiner Familie dankbar.

Wie sieht es mit Sport aus?

Früher habe ich Radsport als Leistungssport getrieben, heute mache ich immerhin Ausgleichssport. Ehrlich gesagt komme ich leider viel zu selten dazu. Aber ich versuche – wie viele andere auch – dies zu verbessern.

Was hat Sie motiviert, Arzt zu werden?

In der Schulzeit macht man sich ja viele Gedanken über mögliche Berufsfelder. Ich hatte vor allem Interesse an Naturwissenschaft und an Philosophie. Der entscheidende Punkt war für mich dann aber das Arbeiten mit Menschen. Mein Interesse wurde so richtig geweckt, als ich gemerkt habe, dass ich in der Medizin wissenschaftliche, technische und humanitäre Fragen kombinieren kann. Und dann gibt es sogar noch die „handwerkliche Komponente“ beim Operieren, beziehungsweise bei der Durchführung von invasiven Eingriffen. Interessant fand ich auch die Möglichkeit, sich in verschiedene Richtungen entwickeln zu können. Als Arzt kann man ja vieles machen – sogar Präsident der EU-Kommission werden wie Ursula von der Leyen.

Sie stammen aus Süddeutschland, haben in Heidelberg studiert und arbeiten und leben nun in Ostdeutschland. Was gefällt Ihnen an Ihrer neuen Heimat?

Ich komme ursprünglich aus dem Madonnenländchen bei Bad Mergentheim. Rund 60 Kilometer weiter westlich, in Heidelberg, habe ich acht Jahre lang studiert und gelebt. In meiner Heimat mischt sich das fränkische, badische, hessische und schwäbische. Suhl ist gar nicht so weit vom fränkischen entfernt. Suhl hat eine tolle Natur und eine sehr schöne Landschaft. Die Menschen hier sind kritisch,

aber auch offen; man kann gut mit ihnen reden. Und noch nie war an einem meiner Arbeitsplätze die Luft so gut wie hier. Suhl ist Luftkurort. Das ist meiner Gesundheit sicher zuträglich.

Was erzeugt bei Ihnen Herzklopfen?

Gute Frage ... Also mein Hobby ist die Fotografie. Wenn ich mal nahe am perfekten Bild bin, wenn die Harmonie und Stimmigkeit eines Bildes mich hinterher mehr überwältigt als der Augenblick, in dem ich abgedrückt habe, dann ist das ein großer Moment für mich. Was mich generell fasziniert, sind Landschaften. Wenn ich im Flugzeug unterwegs bin, betrachte ich gerne die Landschaft; vor allem, wenn ich die Gegend auch aus der Nähe gut kenne. Vor zwei Jahren bin ich mal über den Hintertuxer Gletscher geflogen, wo ich in meiner Jugend mit den Eltern oft Skilaufen war; später dann mit meiner Familie. Da hat mein Herz definitiv schneller geschlagen.

Univ.-Prof. Dr. med. Johannes Waltenberger ist ein international anerkannter Kardiologe und Herz-Spezialist, Lehrstuhlinhaber für Kardiologie und Angiologie am an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin I am SRH Zentralklinikum Suhl.

ZENTRAKLINIKUM-SUHL.DE



ORTSTERMIN

Bad Kösen –
vorgestellt von Angret Neubauer,
Geschäftsführerin der SRH Burgenlandklinik



Die SRH ist in ganz Deutschland präsent. In dieser Serie stellen Mitarbeiter ihre Stadt vor und erzählen, warum sich ein Besuch lohnt. Bad Kösen liegt im Dreiländereck zwischen Sachsen-Anhalt, Sachsen und Thüringen.

Ich finde es schade, dass Bad Kösen nicht bekannter ist. Unsere Patienten kommen aus ganz Deutschland in die Burgenlandklinik und sind dann immer erstaunt, wenn sie erleben, wie schön unsere Stadt ist. Wie Bad Kösen so ist? Ich sage da gerne: Wir liegen vielleicht ein bisschen weit ab vom Schuss – das aber sehr zentral! Ganz im Ernst: Bad Kösen ist mit rund 4.400 Einwohnern klein, aber so fein, dass es von Bad Naumburg eingemeindet worden ist. Mit einem traditionsreichen Kurhotel, Sole-Heilquellen und einem Gradierwerk haben wir uns den Status eines Heilbads erarbeitet. Und es gibt noch viele andere Dinge, die Bad Kösen besuchenswert machen. Zunächst mal liegen wir in einer sehr geschichtsträchtigen Region mit einem wunderbar milden Klima. Mönche haben im 10. Jahrhundert die Weintraube hierhergebracht und heute ist der Saale-Unstrut-Wein – wir Einheimischen sagen „Saale-Unstrut“ dazu – sehr gefragt. Der Wein wird vor allem aus weißen

Trauben gekeltert und ist trockener und herber als die Weine aus dem deutschen Süden. Dazu isst man feine Hausmannskost. Am besten in einer Straußwirtschaft im Ort.

Ich wandere und radle sehr gerne. Eine meiner Lieblingsrouten führt hinauf zum sogenannten Napoleonstein. Das ist ein Gedenkstein zur Erinnerung an die Schlacht bei Jena und Auerstedt. Von da oben hat man einen tollen Blick ins Saaletal, wo der Saale-Radwanderweg entlangführt und wo man im Sommer Kanus und Schlauchboote ausleihen kann. Von hier ist es nicht weit zu den historischen Burgen Saaleck und Rudelsburg, weshalb unsere Klinik Burgenlandklinik heißt. Und beinahe hätte ich es vergessen. Die vielleicht berühmteste Puppenmacherin der Welt lebte von 1912 bis 1950 hier in der Stadt. Heute kann man ihre Arbeiten bei uns bewundern: im Käthe Kruse-Museum – mitten im Ort.

Die SRH Burgenlandklinik in Bad Kösen behandelt vorwiegend Patienten mit psychosomatischen Erkrankungen auf verhaltenstherapeutischer Basis. Die Klinik wurde 2019 mit dem Focus-Siegel „TOP Rehaklinik“ ausgezeichnet.

BURGENLANDKLINIK.DE

IMPRESSUM

Herausgeber

SRH Holding (SdbR)
Bonhoefferstraße 1
69123 Heidelberg
www.srh.de

Redaktion (SRH) und Kontakt

Chefredaktion: Susann Lorenz
Produktion: Christiane Wolf
Beide SRH Holding
Telefon: 0 62 21 82 23-123
Fax: 0 62 21 82 23-06123
E-Mail: christiane.wolf@srh.de

Redaktion

LA.MAG Content. Corporate.
Communication.
Max-Joseph-Straße 5
68167 Mannheim
Redaktionelle Umsetzung:
Ralf Laubscher (Leitung),
Alex Henninger,
Simone Brändlin (Lektorat)
Autoren: Elena Fischer, Alexander Graf,
Christian Haas, Christian Jacob,
Susann Lorenz, Florian Schneider

Fotos

Julian Beekmann, Bernd Brundert,
depositphotos.com, Johannes F.
Kirchherr, Hartmut Nägele,
Christian Rothe

Gestaltung

gggrafik design
Im Weiher 10
69121 Heidelberg
Götz Gramlich
Lukas Breitkreutz
gggrafik.de

Titelfoto

Julian Beekmann

Illustrationen

gggrafik design

Druck

abcdruck GmbH, Heidelberg
abcdruck.de

Erscheinungsweise

Vier Ausgaben pro Jahr
(jeweils 23.000 Exemplare).

Alle Rechte vorbehalten.
Reproduktion nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und der Redaktion.
Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe:
1. Oktober 2019

Online unter
perspektiven-magazin.de

Wir schenken Ihnen Perspektiven!



INFORMATION ZUR VERARBEITUNG IHRER PERSÖNLICHEN DATEN:

Verantwortlicher ist die SRH Holding (SdbR), vertreten durch den Vorstand, Bonhoefferstraße 1, 69123 Heidelberg; Telefon: 0 62 21/82 23-0; E-Mail: info@srh.de.

Bei Datenschutzfragen können Sie unseren Datenschutzbeauftragten kontaktieren: SRH Holding (SdbR), Datenschutzbeauftragter, Bonhoefferstraße 1, 69123 Heidelberg; Telefon: 0 62 21/82 23-113; E-Mail: datenschutz@srh.de.

Wir verarbeiten Ihre Daten ausschließlich zum Zwecke des Versandes dieser Zeitschrift gemäß Art. 6 Abs.1 lit. f EU-Datenschutzgrundverordnung (soweit Ihre Adresse aus öffentlich verfügbaren Quellen stammt) oder gemäß Art. 6 Abs.1 lit. a aufgrund Ihrer Anmeldung/Ihres Einverständnisses.

Eine Weitergabe der Adressdaten erfolgt ausschließlich an die Druckerei, wo die Daten nach Zweckerfüllung gelöscht werden.

Ihre Kontaktdaten bleiben hierfür dauerhaft gespeichert. Sie können der Verarbeitung Ihrer Daten für diesen Zweck jedoch jederzeit durch Brief an eine der o.g. Adressen widersprechen. Sie haben außerdem das Recht auf Berichtigung falscher Daten, Löschung Ihrer Daten, Einschränkung der Verarbeitung, das Recht auf Übertragung der von Ihnen bereitgestellten Daten und das Recht der Beschwerde bei der zuständigen Datenschutzaufsichtsbehörde.

