

AUSGABE 02/2017

perspektiven

MAGAZIN FÜR BILDUNG UND GESUNDHEIT



Ziele im Blick

Wie Sie erreichen, was Sie sich vornehmen.



MENSCHEN

Abenteuer auf drei Rädern

Eine SRH Professorin erkundet
Indien per Tuktuk.

BILDUNG

Mit Mehrwert studieren

Neue Hochschulen, innovative Lernkonzepte –
woran die SRH Higher Education arbeitet.

GESUNDHEIT

Besser mit Krebs leben

Wie sich die Krankheit mit neuen
Therapieformen in Schach halten lässt.



Liebe Leserin, lieber Leser,

egal ob es darum geht, Sprachen zu lernen, abzunehmen, Marathon zu laufen, mit dem Rauchen aufzuhören oder eine Prüfung zu bestehen: Sich etwas einfach nur fest vorzunehmen, reicht oft nicht, um es bis ans Ziel zu schaffen. In unserer Titelgeschichte ab Seite 12 stellen wir Ihnen deshalb Strategien vor, die Ihnen helfen, Dinge erfolgreich zu verwirklichen.

Ihre Ziele fest im Blick haben auch die Protagonistinnen unserer Beiträge, die auf den Seiten 4 und 10 starten: Eine SRH Professorin bereiste per

Tuktuk Indiens, und eine Studentin bringt Job, Kinder, Enkelkinder und Studium mit Bravour unter einen Hut.

Für unsere SRH Hochschulen haben wir uns ambitionierte Ziele für die Zukunft gesetzt. Ab Seite 16 erfahren Sie, welche das sind.

Ab Seite 24 stellen wir Ihnen neue Therapieformen gegen Krebs vor, und von Seite 28 an wird es interessant für alle, die regelmäßig „Rücken haben“: Dort geht es um minimalinvasive Operationen bei Bandscheibenvorfällen.

Eine spannende Lektüre wünscht

Ihr

Christof Hettich

SRH im Überblick

Die SRH ist ein führender Anbieter von Bildungs- und Gesundheitsdienstleistungen. Sie betreibt private Hochschulen, Bildungszentren, Schulen und Krankenhäuser. Mit 12.000 Mitarbeitern betreut die SRH 780.000 Bildungskunden und Patienten im Jahr und erwirtschaftet einen Umsatz von mehr als 840 Mio. Euro. Der Unternehmensverbund steht im Eigentum der SRH Holding, einer gemeinnützigen Stiftung mit Sitz in Heidelberg. Ziel der SRH ist es, die Lebensqualität und die Lebenschancen ihrer Kunden zu verbessern.

Kluge Köpfe, die etwas bewegen möchten, finden im Karrierecenter neue Perspektiven: www.srh.de/karriere.

- Hochschulen
- Studienzentren
- Schulen
- Fachschulen
- Berufliche Rehabilitationszentren
- Kliniken
- Medizinische Versorgungszentren



Titelfoto: Andreas Reeg; Foto: Ulirike Klumpp

Inhalt



Der Sinnsucher 8



Ziele im Blick 12



Erste Hilfe auf Reisen 30

MENSCHEN

Abenteuer auf drei Rädern

Zehn Tage, über 950 km und ein Zweitaktmotor: SRH Professorin Claudia Ossola-Haring und ihr Mann Michel haben bei einem Tuktuk-Rennen Indien ganz neu kennengelernt.

4

Der Sinnsucher

Wenn Michael Steube klettern geht, macht er das nicht nur zum Spaß. Der stellvertretende Pflegedienstleiter am SRH Fachkrankenhaus Neresheim rettet Bergsteiger.

8

Alles unter einem Hut

Simone Thomas ist Meisterin im Zeitmanagement. Nur so gelingt es der fünffachen Mutter, Job, Familie und ein berufsbegleitendes Fernstudium zu verbinden.

10

BILDUNG

Ziele im Blick

Wer Pläne erfolgreich umsetzen will, braucht eine gute Strategie. Die wird an den SRH Fachschulen künftig gelehrt. Wie Sie schaffen, was Sie sich vornehmen.

12

Mit Mehrwert studieren

Mit der neu gegründeten SRH Higher Education macht sich die SRH fit für den Ausbau innovativer Studienangebote.

16

Nachrichten

SRH Schüler erfolgreich in Paralympics-Wettbewerben / Schüler lernen Umgang mit Gefühlen / SRH Berufliche Reha erweitert Angebot

19

Die Kunst des Scheiterns

Misserfolge haben hierzulande völlig zu Unrecht ein schlechtes Image. Auf FuckUp Nights teilen gescheiterte Gründer, was sie aus ihren Fehlern gelernt haben.

20

Kindern Zeit geben

Wenn für Kinder nach der Grundschule die Entscheidung für eine Schulart zu früh kommt, bietet die Orientierungsstufe der SRH Stephen-Hawking-Schule eine Alternative.

22

GESUNDHEIT

Besser mit Krebs leben

Auf einer Veranstaltung der SRH in Gera stellten Ärzte und Wissenschaftler neue Therapieformen vor, mit denen sich die Krankheit in Schach halten lässt.

24

Nachrichten

Ganzkörperaufnahmen für mehr Durchblick / Neuer Komfort für Patienten in Suhl / Reha für Hirnpatienten weltweit oft unzureichend

27

Wertvolle Stoßdämpfer

Ein Bandscheibenvorfall kann schmerzhaft sein und sogar Lähmungen verursachen. Manchmal ist eine Operation unvermeidbar. Was ein minimalinvasiver Eingriff bringt.

28

Erste Hilfe auf Reisen

Übelkeit, Kopfschmerz, Sonnenallergie – eine gut sortierte Reiseapotheke hilft, kleinere Beschwerden unterwegs schnell zu lindern.

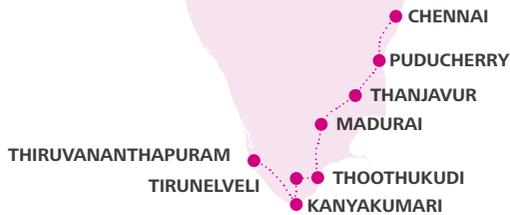
30

Spurenleser

Pathologen sind Meister darin, mit ihrem Mikroskop krankhaftes Gewebe aufzuspüren und zu identifizieren. So helfen sie, dass Patienten die richtige Therapie erhalten.

32

BWL-Professorin
Claudia Ossola-Haring posiert
vor dem Start mit Bollenhut
vor ihrem liebevoll
angemalten Tuktuk.



Abenteuer auf drei Rädern

Zehn Tage, mehr als 950 km und ein Zweitaktmotor: Claudia Ossola-Haring, Professorin an der SRH Hochschule für Wirtschaft und Medien Calw, und ihr Mann Michel haben bei einem Tuktuk-Rennen Indien ganz neu kennengelernt.

Text **Katja Stricker**

Sie waren eine kleine Attraktion in den lärmenden und wimmelnden Straßen Indiens: Die bunt geschmückten und liebevoll bemalten → **Tuktuks**, die am Rickshaw Challenge Classic Run 2017 teilnahmen. 46 Abenteuerlustige aus Deutschland, Italien, Australien, Irland, Schottland, Kanada, den Niederlanden und Kenia stellten sich Anfang des Jahres der Herausforderung, fast 1.000 Kilometer quer durch den Süden Indiens zu fahren – ohne ein schützendes Auto, eine kühlende Klimaanlage oder sonstigen Luxus.

Eine Professorin würde hier niemand vermuten. Doch Claudia Ossola-Haring hat für zehn Tage freiwillig den Hörsaal gegen eine wackelige Kabine aus Blech getauscht. Normalerweise unterrichtet sie Betriebswirt-

Ein → **Tuktuk** (oder allgemein **Autorikscha**) ist die motorisierte Variante der ursprünglich aus Japan stammenden Rickshas, die entweder zu Fuß oder mit einem Fahrrad gezogen werden. Wegen des typischen Motorengeräuschs werden sie lautmalerisch „Tuktuk“ genannt und sind in indischen Metropolen wie Mumbai, Delhi und Chennai die tragende Säule des Nahverkehrs. Allein in der Hauptstadt Delhi gibt es schätzungsweise gut 100.000

Autorikscha-Taxis. Mehr als eine halbe Million neue Tuktuks werden in Indien jährlich verkauft. Sie kosten neu weniger als 2.000 Euro.

Der Rickshaw Challenge Classic Run wurde organisiert vom Reiseveranstalter Travelscientist. Er bietet verschiedene Tuktuk-Touren durch Indien an.

www.rickshawchallenge.com





-1

-1 Frauen in traditionellen Saris zückten ihre Handys für ein Foto von den bunten Tuktuks.

-2 Nicht nur die Fahrzeuge, auch einige Teilnehmer zogen mit bunten Verkleidungen und Perücken die Blicke auf sich.

-3 Erstaunlich, was alles auf ein einfaches Mofa passt...

-4 Elefanten und Ochsenkarren gehören ebenso zum typischen indischen Straßenbild wie heilige Kühe, Autos und Tuktuks.

-5 Unterwegs galt es für Claudia Ossola-Haring, spezielle Gebäude zu finden und Rätsel zu lösen.



-2

schaftslehre an der SRH Hochschule für Wirtschaft und Medien Calw. Nun war sie gemeinsam mit ihrem Mann Michel von der Sieben-Millionen-Metropole Chennai (früher Madras) an der Ostküste Südindiens bis Trivandrum, der Hauptstadt des Bundesstaates Kerala im äußersten Süden des Landes, unterwegs (siehe Karte links).

Vespa mit Rasenmähermotor

Das Gefährt der Reisenden: eine Autorikscha, auch Tuktuk oder Three-Wheeler genannt. Drei Räder, eine wackelige Rückbank in einer bunt bemalten Blechkabine und ein knatternder Zweitaktmotor. Sicherheitsgurte, Türen, Seitenfenster – Fehlanzeige. Vorne ist Platz für einen Fahrer, hinten für zwei bis drei Passagiere. Das Tuktuk mit der Startnummer eins und dem klingenden Namen Blackforest Express war für zehn Tage das Fortbewegungsmittel für das Ehepaar. Auch eine passende Bemalung mit Schwarzwaldmädels und Bollenhut durfte nicht fehlen.

Schon beim obligatorischen Fahrtraining vor Rennbeginn wurde allen Teilnehmern klar: Tuktuk-Fahren ist nichts für Feiglinge – und das gilt besonders im Verkehr auf indischen Straßen. Direkt beim Einfahren stellte ein Team sein Gefährt auf den Kopf, ein anderes nahm Kurven stets nur auf zwei Rädern. Verletzt wurde glücklicherweise niemand. Für Claudia Ossola-Haring und ihren Mann entpuppte es sich als besondere Herausforderung, den Rasenmähermotor am Laufen zu halten. Denn war der Motor abgewürgt, wurde es gefährlich. „Dann hieß es: Aus dem Tuktuk springen, mit dem Handhebel blitzschnell neu starten – was ganz schön in die Oberarme geht –, wieder reinspringen und weiterfahren, ehe einen der Verkehr überrollt.“

Unterwegs mit dem Blackforest Express

Die Hierarchie im indischen Straßenverkehr stand sofort fest: „Kuh, weil heilig, Lastwagen oder Bus, weil groß – und dann folgen Auto, Tuktuk, Motorrad, Fahrrad und ganz zum Schluss Fußgänger“, erklärt die Professorin mit einem Augenzwinkern. „Alles, was im Weg steht, wird einfach weggehupt.“



-3



-4

„Alles, was im Weg steht, wird einfach weggehupt.“

Claudia Ossola-Haring,
Professorin an der SRH Hochschule
für Wirtschaft und Medien Calw
und Indienkennerin



-5

Auch die Rollenverteilung im Tuktuk hatte das Ehepaar bald geklärt: Der 66-jährige Michel Haring übernahm das Steuer, seine Frau die Navigation. Und die war keine Kleinigkeit: Anfangs wollten die beiden auf den Einsatz von GPS und Google-Maps verzichten, doch das gaben sie schnell auf, nachdem sie „bereits am ersten Tag im Verkehrschaos von Chennai verloren gegangen sind.“ Das Problem: Nach dem Weg zu fragen, kann man in Indien vergessen, weiß Ossola-Haring. „Die Inder sind einfach zu höflich, um zuzugeben, dass sie den Weg nicht kennen – und schicken einen lieber irgendwohin.“

Liebe zu Indien früh entdeckt

Claudia Ossola-Haring hat durch das Rennen Indien ganz neu kennengelernt. Dabei kann die BWL-Professorin immerhin auf fast 40 Jahre Indienefahrung zurückblicken. „Als Belohnung für meine bestandene Doktorarbeit bin ich im Jahr 1978 für einige Monate durch Indien gereist – und habe mich am ersten Tag in dieses Land verliebt“, erinnert sich die 64-Jährige. Seither ist sie unzählige Male dort gewesen, beruflich und privat. Eine ihrer beiden erwachsenen Töchter hat sechs Jahre lang in der indischen Hauptstadt Delhi gelebt, und die → **SRH Hochschule für Wirtschaft und Medien Calw** pflegte gut zehn Jahre lang eine Kooperation mit einer indischen Universität (siehe Kasten rechts).

Und so nutzte die Professorin kurzerhand auch diesen Indienaufenthalt, um eine ehemalige Austauschstudentin aus Kannur im Norden Keralas zu treffen, die damals als erste indische Studentin Calw besuchte. „Mitte im November war das. Ich weiß noch genau, dass ich ihr einige Pullover und eine Jacke geliehen habe, weil sie so gefroren hat“, erinnert sich Ossola-Haring lachend. Diesmal hatte sie als kleines Mitbringsel einen typischen Bollenhut aus dem Schwarzwald dabei.

Indien mit allen Sinnen erfahren

Trotz ihrer Landeskenntnis war das Tuktuk-Rennen eine ganz neue Erfahrung für die Professorin. „So hautnah habe ich Indien noch nie erlebt: dieser unfassbare Lärm von Verkehr, Hupen und Motoren, die ständig wechselnden Gerüche, die Hitze – und natürlich auch jedes Schlagloch“, sagt Ossola-Haring und fügt hinzu: „Kein Wunder, dass uns abends auch mal Rücken und Hintern wehtaten.“ Schließlich sind die dreirädrigen Taxis eigentlich nur für kürzere Strecken ausgelegt – und nicht für die bis zu 200 Kilometer, die die Teilnehmer des Rennens pro Tag zu bewältigen hatten.

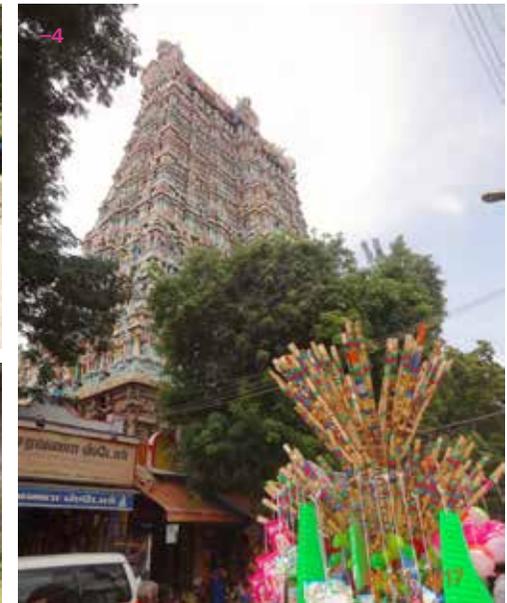
Damit das Fahren unterwegs nicht zu langweilig wurde, hatte sich der Reiseveranstalter Aufgaben für die Teilnehmer überlegt. Beispielsweise historische Daten wie Jahreszahlen herausbekommen oder spezielle Gebäude

Der Name ist Programm an der → **SRH Hochschule für Wirtschaft und Medien Calw**: Den Studenten stehen vier Bachelor- und drei Masterstudiengänge rund um Wirtschaft und Medien zur Auswahl, zum Beispiel BWL (auch in Teilzeit und in Englisch), Medien- und Kommunikations-

management, Internationales Mittelstandsmanagement sowie International Business and Engineering. Zurzeit sind rund 300 Studenten eingeschrieben.

www.hochschule-calw.de

- 1 Bunte Blüten an diesem Stand in der Metropole Chennai.
- 2 Verpflegungsstopp unterwegs: Überall am Wegrand gab es frisches Obst zu kaufen.
- 3 Michel Haring bei der Kontrolle der Tankanzeige.
- 4 Tempel in Madurai.
- 5 Sattgrüne Landschaften erwarten die Reisenden im südindischen Kerala.



- 1 Das Ehepaar aus dem Schwarzwald beim traditionellen indischen Kochen mit nur wenigen Utensilien, dafür im klassischen Sari.
- 2 Entschleunigung und Erholung pur in der Fahrrad-Riksha.
- 3 Gedrängel an der Kreuzung: Jeder möchte der Erste sein.

„So viele Selfies sind noch nie mit mir gemacht worden.“

Claudia Ossola-Haring

finden. „Eine Art Stadt-Rallye“, sagt Ossola-Haring. „Da mussten wir uns viel durchfragen – das war nichts für Schüchterne oder Kontaktscheue.“ Und genau diese vielen Begegnungen mit den Einheimischen, die alle „ungeheuer freundlich, hilfsbereit und neugierig auf uns reagiert haben“, waren für das Ehepaar die schönsten Erlebnisse: „So viele Selfies wie in den zehn Tagen sind noch nie mit mir gemacht worden“, sagt die Professorin lachend. „Ob kleine Kinder, zahnlose Greise, Polizisten, Händler oder professionelle Tuktuk-Fahrer – jeder hat uns zugewunken, wollte uns die Hand schütteln und Fotos mit uns schießen.“

Alle sind Sieger

An den Tankstellen gaben die indischen Riksha-Fahrer den Rennteilnehmern Tipps – und halfen auch mal, wenn etwa das Standgas zu hoch oder zu niedrig eingestellt war. Ansonsten kümmerten sich unterwegs die Betreuer und Mechaniker des Reiseveranstalters um kleinere Reparaturen und waren bei technischen Problemen mit den Tuktuks zur Stelle.

Wer die Rallye gewonnen hat? „Ganz klar: alle. Denn es gab keine schweren Unfälle, und jeder ist heil im Ziel angekommen. Um einzigartige Erfahrungen, überraschende Begegnungen reicher – und mit vielen lustigen Erinnerungen und Anekdoten im Gepäck“, schwärmt Ossola-Haring. „Ich würde es sofort wieder machen.“ ●



Kooperationen mit Indien

Im Zuge der Internationalisierung ihrer Studiengänge pflegen einige SRH Hochschulen Partnerschaften mit indischen Universitäten, die kontinuierlich ausgebaut werden. Das Austauschprogramm der SRH Hochschule für Wirtschaft und Medien Calw führt mittlerweile die SRH Fernhochschule – The Mobile University weiter. Partner ist die indische Kannur University im Bundesstaat Kerala. Im Fokus stehen das Kennenlernen von Wirtschaft und Kultur, der akademische Austausch sowie gemeinsame Forschungsprojekte. Im Rahmen der Kooperation besuchen indische Studenten regelmäßig für zwei bis vier Wochen die deutschen Hochschulen – und umgekehrt.

Die SRH Hochschule für Logistik und Wirtschaft Hamm hat 2016 eine Partnerschaft mit der indischen Manipal University im Bundesstaat Karnataka ins Leben gerufen. Ziel ist es, die internationale Zusammenarbeit von Studenten und Lehrkräften zu fördern, beispielsweise auch bei konkreten Forschungs- und Lehrprojekten (mehr zu den Plänen der SRH im Ausland ab Seite 16).

Bergsport wie Klettern ist für Michael Steube mehr als ein Hobby. Er rettet Leben.

Der Sinnsucher

Wenn Michael Steube klettern geht, macht er das nicht nur zum Spaß. Der stellvertretende Pflegedienstleiter am SRH Fachkrankenhaus Neresheim arbeitet auf der Schwäbischen Alb ehrenamtlich als Bergretter.

Text **Katrin Heine** Foto **Marc Holzner**

Es waren Michael Steube und seine Kollegen, die sich sofort auf die Suche machten, als der Langläufer nach seiner Tour nicht am verabredeten Treffpunkt auftauchte und Freunde besorgt den Notruf wählten. Zusammen mit 80 weiteren Bergrettern und Rettungskräften suchten sie im Skigebiet Hirtenteich nach dem Mann. „Er war völlig erschöpft, als wir ihn Stunden später endlich fanden, aber zum Glück unverletzt“, erinnert sich Michael Steube, der sich seit 20 Jahren in seiner Freizeit bei der Bergwacht engagiert. Geld gibt es dafür keines. „Bergrettung in Deutschland ist ehrenamtlich“, erklärt der zweifache Vater und weiß genau, dass er hier richtig ist.

Der gelernte Krankenpfleger und passionierte Bergsportler findet in seinem Engagement eine optimale Ergänzung zur Arbeit im → **SRH Fachkrankenhaus Neresheim** auf der Schwäbischen Alb. Als stellvertretende Pflegedienstleitung organisiert Steube hier etwa 100 Mitarbeiter, die sich um Menschen mit schweren Schä-

del-Hirn-Verletzungen kümmern. „Die meisten unserer Patienten liegen nach einem Unfall oder einer schweren Hirnblutung im Koma, wenn sie zu uns kommen. Nach zwei bis drei Monaten machen sie im besten Fall hier ihre ersten Schritte zurück ins Leben“, sagt er. Eine intensive und sinnstiftende Arbeit, findet der 41-Jährige.

Traumziel Alpen

Michael Steube kommt ursprünglich aus Thüringen. Auf der Schwäbischen Alb ist er so heimisch geworden, dass er mittlerweile mit süddeutschem Akzent spricht. Nach seinem Abitur in Erfurt wollte er unbedingt in die Alpen und suchte sich eine Zivildienststelle in Berchtesgaden. Neben seinen Schichten als Zivi im Altenheim half er auf einem Bergbauernhof und erfüllte sich seinen Traum, möglichst viel Zeit inmitten der spektakulären Alpenkulisse zu verbringen. Er schloss sich dem Deutschen Alpenverein (DAV) an und entdeckte Klettern, Skitouren und

Das → **SRH Fachkrankenhaus Neresheim** im östlichen Baden-Württemberg ist spezialisiert auf die Behandlung und Frührehabilitation von Patienten mit schweren Schädel-Hirn-Traumata und Hirnschädigungen. Anders als in vielen anderen Kliniken beginnt schon während der Intensivphase, sogar bei noch beatmeten Patienten, die Rehabilitation. Die Klinik hat rund 200 Mitarbeiter, etwa 100 davon in der Pflege.

www.fachkrankenhaus-neresheim.de

Eisklettern für sich. Ein Leben im Flachland kam für ihn von da an nicht mehr infrage.

Während Steube seinen sportlichen Horizont erweiterte, nahm auch seine berufliche Zukunft eine neue Wendung. Sein ursprünglicher Wunsch, Maschinenbau zu studieren, schien plötzlich nicht mehr passend. „Ich habe in meinem Leben zum Glück immer gute Berater gefunden“, erinnert sich Steube. Seine Stationsleiterin im Altenheim bestärkte ihn darin, Krankenpfleger zu werden: eine sinnvolle Aufgabe, die ihn auch nach 20 Jahren im Beruf immer noch erfüllt.

Vom Kletter-Enthusiasten zum Bergretter

Sowohl im Job als auch bei der Bergrettung findet Steube den Sinn, den er in seinem Leben sucht. „Es herrscht nicht immer Sonnenschein“, sagt er. Aber indem er seine Patienten zurück in ein selbstbestimmtes Leben begleitet und verletzten Menschen in den Bergen hilft, gestaltet er einen positiven Weg mit. Sein Ehrenamt wirke sich darüber hinaus in vielerlei Hinsicht auf seine Arbeit aus. „Eine Ausbildung macht dich nicht automatisch zu einem guten Krankenpfleger. Sie gibt dir nur die Grundlagen. Durch das Bergsteigen und die Bergrettung habe ich gelernt, in Extremsituationen ein Risiko richtig einzuschätzen und unter Druck zu handeln“, sagt Steube.

Bei der → **DRK Bergwacht Württemberg** lernte er während einer mehrjährigen Ausbildung alles über Sommer- und Winterrettung abseits von Wegen und Straßen. „Wir treffen uns jeden Dienstagabend zur Aus- und Weiterbildung. An mehreren Wochenenden im Jahr üben wir zusätzlich verschiedene Einsätze“, erzählt er. Wie alle der 30 Bergretter in seiner Ortsgruppe wird er im Falle eines Notrufs über Handy von der Rettungsleitstelle alarmiert und meldet zurück, ob er zur Unglücksstelle kommen kann oder beispielsweise bei der Arbeit ist. Im Winter betreut die Bergwacht Aalen zusätzlich zwei Skigebiete.

Einsatz am Felsabhang

„Wir kümmern uns um klassische Skiunfälle, im Sommer um verunglückte Wanderer oder Sportkletterer und werden immer dorthin gerufen, wo normale Rettungskräfte und -wagen wegen des unwegsamen Geländes nicht hinkommen. Unsere Berge sind nicht so hoch, aber die Abhänge steil,“ erklärt der 41-Jährige. Die Retter seilen sich am Berg ab, leisten Erste Hilfe und transportieren den Verletzten hinunter zum nächsten Weg, wo der Rettungswagen wartet.

Schwere Schädel-Hirn-Traumata, wie Steube sie bei seiner Arbeit täglich sieht, erlebt er bei der Bergwacht zum Glück nur selten. „Meistens sind es Men-

schen mit verstauchten Knöcheln oder verdrehten Knien, die wir bergen“, erzählt der Bergretter. Seine ruhige Art, die seine Patienten und Kollegen im Krankenhaus schätzen, kommt ihm auch im Rettungseinsatz am Berg zugute, denn bei Wanderern, die verletzt am Berghang liegen, ist meist auch das Nervenkostüm angeschlagen.

Unfall als Belastungsprobe

„In den Bergen verunglücken nicht nur waghalsige Leute.“ Steube ist es wichtig, das klarzustellen. Wenn viele Menschen sportlich unterwegs sind, passiert eben Unfälle. „Und in den Bergen gibt es keine vorgefertigten Routen und angemalten Griffe“, sagt er, und man hört ihm an, dass ihm gerade das gefällt. Auch wenn es ihn vor einigen Jahren selbst erwischt hat.

Es war ein schöner Frühsommertag im Jahr 2012, als sich bei der letzten Klettertour des Tages der Anseilknoten löste. Steube stürzte einen steilen Hang hinunter und brach sich beide Füße. Der Freund, mit dem er unterwegs war, rief sofort die Rettungskräfte. Zum Glück hätten ihn nicht die Kollegen von der Bergwacht aufgesammelt. „Das wäre mir peinlich gewesen“, lacht er verlegen, obwohl der Unfall selbst gar nicht lustig war: „Die Ärzte waren zu Beginn skeptisch, ob ich je wieder normal laufen können würde.“

Steube konnte zwar nach einer Woche das Krankenhaus verlassen, war aber ein halbes Jahr auf Bett und Rollstuhl angewiesen. Eine echte Belastungsprobe für einen Mann, den es ständig nach draußen in die Natur zieht. „Als ich wieder laufen konnte, habe ich ganz kleine Brötchen gebacken“, erinnert sich der Bergretter heute.

Erst zwei Jahre nach seinem Unfall ist sein Körper wieder fit genug für die Berge. „Aber ich gehe nicht mehr im Vorstieg und habe das alte Niveau längst nicht erreicht“, sagt er bedauernd. Seit dem Unfall habe sich seine Risikobereitschaft verändert. Jeden Knoten prüfe er jetzt zehnmal, aber Michael Steube sagt: „Daran, das Klettern, Skifahren oder das Ehrenamt als Bergretter aufzugeben, habe ich nie gedacht.“ ●

Die → **DRK Bergwacht Württemberg** in Aalen kümmert sich mit 30 aktiven Mitgliedern im Ostalbkreis um den Naturschutz und die Rettung verletzter Bergsportler aus unwegsamem Gelände und großen Höhen. Im Winter betreut sie zwei Skigebiete auf der Schwäbischen Alb. Interessierte lernen im Rahmen einer mehrjährigen Ausbildung beispielsweise Lawinopfer zu bergen und Verletzte am Berg medizinisch zu versorgen und abzuseilen.

www.bergwacht-aalen.de

„In den Bergen gibt es keine vorgefertigten Routen und angemalten Griffe.“

Michael Steube,
stellvertretender Pflegedienstleiter und ehrenamtlicher Bergretter



Alles unter einem Hut

Simone Thomas ist Meisterin im Zeitmanagement. Nur so gelingt es der fünffachen Mutter, Job, Familie und ein berufsbegleitendes Fernstudium zu verbinden.

Text **Katja Stricker** Fotos **Sebastian Heck**



Über dem Herd und am Kühlschrank von Simone Thomas hängen DIN-A4-Blätter – vollgeschrieben mit Notizen und Definitionen, alles bunt markiert und mit Klebefähnchen versehen. Das gleiche Bild im Badezimmer und beim Bügelbrett. Wenn die Zettelwirtschaft im Hause Thomas regiert, wissen alle: Es ist wieder Klausurphase bei Simone Thomas. Die 46-jährige Mutter von fünf Kindern im Alter von 5, 7, 9, 18 und 24 Jahren und Oma einer Einjährigen studiert derzeit an der SRH Fernhochschule – The Mobile University → **Prävention und Gesundheitspsychologie** und steht kurz vor ihrem Abschluss.

Der bunte Blätterwald in der Wohnung hilft der berufstätigen Mutter beim Lernen: „Wenn ich koche, Gemüse schnipple oder Wäsche falte, werfe ich zwischendurch immer mal einen Blick auf meine Spickzettel – so prägt sich alles besser ein“, erklärt Thomas ihre Lernstrategie.

Fernstudium für beruflichen Neustart

Mit Anfang 40, während der Elternzeit für das jüngste Kind, begann Simone Thomas endlich, ihren Traum vom Studium zu verwirklichen. Beruflich hatte die ausgebildete Hutmacherin bereits einige Erfahrung: Sie arbeitete zunächst in einem Modeunternehmen, danach als Assistentin der Geschäftsführung und später als stellvertretende Geschäftsführerin bei einem Bauträger. Nach einigen Jahren sattelte sie um und machte eine Ausbildung zur Zytologie-Assistentin. Seither arbeitete sie in der Früherkennung von Krebserkrankungen, untersuchte im Labor Zellpräparate und übernahm die Laborleitung.

„Doch in meinem Hinterkopf hatte ich immer den Wunsch, meine berufliche Erfahrung, die ich bereits als Führungskraft sammeln durfte, zu fundieren“, erinnert sich die heute 46-Jährige. Ihr Studiengang verbindet beides: Fachwissen aus dem Gesundheitswesen und der Prävention mit Betriebswirtschaftslehre und Management.

Ohne Disziplin geht es nicht

Um Studium, Familie und ihre aktuelle Teilzeitstelle im Vorsorgelabor vereinbaren zu können, kam für Simone Thomas nur ein berufsbegleitendes Fernstudium, wie es

Der berufsbegleitende Bachelor → **Prävention und Gesundheitspsychologie** an der SRH Fernhochschule kombiniert Fachwissen aus Gesundheitsprävention und Gesundheitspsychologie mit Betriebswirtschaftslehre und Management. Zudem beschäftigen sich die Studenten mit medizinischen, rechts- und sozialwissenschaftlichen Grundlagen. Potenzielle Arbeitgeber sind unter anderem Unternehmen der Gesundheitswirtschaft, der Kranken- und Unfallversicherungsbranche, Bildungseinrichtungen, Gemeinden und öffentliche Verwaltungen.

Die → **SRH Fernhochschule – The Mobile University** ist spezialisiert auf mobiles Studieren. Die Fächerpalette reicht von Wirtschaft und Management über Psychologie und Gesundheit bis hin zu Naturwissenschaft und Technologie in derzeit elf Bachelor- und fünf Masterstudiengängen sowie drei Hochschulzertifikaten.

www.mobile-university.de



Links: Zettelwirtschaft in der Küche – beim Kochen wiederholt Simone Thomas wichtigen Stoff.

Rechts: Konzentriertes Lernen auf dem Sofa, trotz Trubel.

die → **Mobile University** anbietet, infrage: „Anders wäre es zeitlich für mich gar nicht machbar gewesen, da mein Mann Vollzeit arbeitet.“ Die Präsenzphasen an den Wochenenden managen die Studentin und ihr Mann gemeinsam. Von ihrem Wohnort Ubstadt-Weiher bei Bruchsal ist es nicht weit bis zu den nächsten Studienzentren der SRH Fernhochschule in Heidelberg oder Stuttgart.

„Außerdem passen mein 18-jähriger Sohn, der noch zu Hause wohnt, oder meine Mutter auch mal auf die drei Kleinen auf, wenn ich freitags und samstags im Seminarraum sitze“, sagt Thomas. „Diese Vor-Ort-Termine sind mir wichtig, um mich mit den anderen Studenten und den Dozenten auszutauschen.“ Auch virtuelle Vorlesungen und Online-Lerngruppen nutzt sie: „Manchmal lasse ich eine Veranstaltung im Hintergrund laufen, wenn ich beispielsweise gerade bügele.“

Nachtaktiv zum Bachelorabschluss

Lernen, an Hausarbeiten oder der Bachelorthesis schreiben – das Gros des Studiums findet in den Abendstunden statt, wenn es ruhig wird im Hause Thomas. Nach dem gemeinsamen Abendessen klinkt sich Simone Thomas aus und verschwindet an den Schreibtisch. Ehemann Ingo bringt die Kinder ins Bett, räumt den Tisch ab. „Von 19 Uhr bis kurz vor Mitternacht sitze ich wochentags meist über Büchern und Lernmaterial von der Hochschule“, sagt die Fernstudentin und fügt lachend hinzu: „Zum Glück bin ich eine Nichteule und komme mit wenig Schlaf aus.“

Muss sie auch. Denn der Wecker klingelt spätestens um sechs Uhr, dann warten die drei jüngeren Kinder aufs Frühstück, der Familienhund will Gassi gehen – und „ich laufe möglichst täglich ein Runde, um fit zu

bleiben“, erzählt Thomas. Ein durchgetakteter Alltag. Während die Kinder in Schule und Kindergarten sind, kümmert sie sich um den Haushalt und arbeitet an drei Tagen pro Woche in einer Praxis.

Vorleben, was möglich ist

Warum sie sich den Stress antut? „Mir macht es Spaß, zu lernen und mich beruflich weiterzuentwickeln. Außerdem möchte ich meinen Kindern ein Vorbild sein, ihnen zeigen: Ihr könnt alles schaffen – und eure Träume leben, wenn ihr hart dafür arbeitet und dranbleibt“, erklärt die fünffache Mutter. Vor allem ihre beiden großen Söhne, die selbst bereits im Berufsleben stehen, sind mächtig stolz auf ihre Mutter, die in Kürze ihren Bachelorabschluss macht.

Auch die drei jüngeren Geschwister wissen ganz genau: Wenn Mama nachmittags mit ihren Unterlagen auf dem Sofa oder am Küchentisch sitzt und ihre Ohrstöpsel drin hat, heißt das „Bitte nicht stören, Mama muss jetzt lernen.“ Dann beschäftigen sich die drei alleine. „Selbst die Kleinen sind schon sehr selbstständig“, fügt Thomas hinzu. Das ist auch nötig, denn sobald ihre Mutter ihren Bachelorabschluss in der Tasche hat, möchte sie gerne im Personalwesen oder Gesundheitsmanagement einen Job finden oder eine Weiterbildung im Bereich Psychoonkologie, also der psychologischen Betreuung von Krebspatienten, draufsatteln. „Da würde sich dann der Kreis mit meiner bisherigen Labortätigkeit schließen.“ Die Zettelwirtschaft wird Familie Thomas wohl noch ein bisschen erhalten bleiben. ●

„Zum Glück bin ich eine Nichteule und komme mit wenig Schlaf aus.“

Simone Thomas,
Studentin an der SRH Fernhochschule



Ziele im Blick

Wer Pläne erfolgreich umsetzen will, braucht eine gute Strategie. Die wird an den SRH Fachschulen künftig gelehrt. Wie Sie schaffen, was Sie sich vornehmen.

Text **Liane Borghardt** Fotos **Andreas Reeg**

Gesünder leben, Marathon laufen, Prüfung bestehen, mit dem Rauchen aufhören, öfter Nein sagen oder Karriere machen: Die Palette an Zielen, die sich Menschen im Laufe ihres Lebens setzen, ist breit und bunt. Doch längst nicht alles wird erfolgreich zu Ende gebracht. Ein Vorhaben ist nun mal schneller gestartet als umgesetzt. Der Klassiker: die guten Vorsätze zum Jahreswechsel (siehe Grafik Seite 15). Wer hat nicht schon welche Mitte Januar wieder in den Wind geschossen?

Selbst wer höchst motiviert loslegt, stößt im Alltag auf jede Menge Stolpersteine, die ihm das Durchhalten schwer machen. Nicht selten begräbt er seine Pläne dann irgendwann frustriert, raucht weiter, isst nach wie vor ungesund oder gibt sich mit halben Sachen zufrieden. „So etwas passiert oft, wenn einem mentale Strategien fehlen, um mit dem Auseinanderklaffen von Ist und Soll umzugehen“, erklärt Julia Ziegler, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. „Mangelt es einem Menschen an Fähigkeiten, um eine Herausforderung zu meistern, empfindet er sie als Bedrohung. Er gerät unter Stress und schaltet auf Angriff oder Flucht. Aber das muss nicht sein. Jeder kann lernen, Problemsituationen kontrolliert zu lösen.“

Julia Ziegler leitet Seminare zum sogenannten Heidelberger Kompetenztraining (HKT). In ihnen lernen Teilnehmer – egal ob Patient oder Pflegekraft, Student oder Lehrer, Couch-Potato oder Leistungssportler –, wie sie ihre Ziele systematisch ansteuern. Weil dieses Know-how auch sehr hilfreich ist, um Prüfungen ohne Blackout zu meistern und ein Studium oder eine Ausbildung erfolgreich zu absolvieren, steht das HKT ab Herbst bei den → **SRH Fachschulen** auf dem Lehrplan. Dazu absolvierten gut ein Dutzend Mitarbeiter zunächst selbst ein solches Mentaltraining (siehe Kasten rechts). Ihr Wissen geben sie anschließend in einem Pilotprojekt an ihre Schüler und Kollegen weiter.

Damit Menschen ihre Pläne erfolgreich zu Ende bringen, setzt das Heidelberger Kompetenztraining an mehreren Hebeln an:

- das persönliche Vorhaben konkret formulieren und visualisieren
- Konzentration üben
- individuelle Stärken aktivieren und
- das Ziel gegen mögliche Hindernisse verteidigen.

1. Ziele schlau formulieren

Ein „gutes“ Ziel folgt der sogenannten Smart-Formel aus der Arbeitspsychologie: spezifisch – messbar – anspruchsvoll – realistisch – terminiert. So ist etwa das Vorhaben „mehr Sport treiben“ zu allgemein. Erfolg versprechender ist der konkrete und messbare Vorsatz „Ich gehe

jeden Montag 30 Minuten schwimmen.“ Die Merkmale „anspruchsvoll“ und „realistisch“ sollten sich die Waage halten: Zu einfach erreichbare Ziele motivieren nicht, zu hoch gesteckte führen zu Frust.

So hält es auch Stefan Selg. Der Therapieleiter am SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen legt mit seinen Reha-Patienten Tages- und Wochenziele fest, schriftlich. „Es ist einfach unrealistisch, dass jemand mit einer neuen Hüftprothese wird hüpfen und springen können, wenn er dies schon vor der Operation nicht konnte“, sagt er. „Aber ein Patient kann darauf hinarbeiten, die fünf Treppen in seinem Hausflur zu schaffen. Oder wieder zum Angeln radeln zu können. Anstrengend, aber machbar.“

Zudem entscheidet oft schon die mentale Wortwahl über Erfolg oder Misserfolg, wie Studien belegen: „Der größte Fehler besteht darin, Vermeidungs- statt Annäherungsziele zu formulieren“, erklärt HKT-Trainerin Julia Ziegler. Wer sich zum Beispiel innerlich vornimmt, „ohne Angst“ ins nächste Vorstellungsgespräch zu gehen, setzt den Fokus auf das negative Gefühl. Erfolg ist aber an positive Emotionen gekoppelt. Wer also anpeilt, „voller Selbstvertrauen“ aufzutreten, startet schon mit besseren Karten.

Diesem Prinzip folgend, servieren die Ernährungsberaterinnen Kornelia John und Meike Reinhardt ihren überraschten Diätpatienten im SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen auch Schokolade. Statt des Verbots „Nie wieder Süßes“ heißt die attraktive Devise „Essen mit Genuss.“ „Wir lassen uns den Riegel dann auch im wörtlichen Sinne ganz bewusst auf der Zunge zergehen“, erklärt Kornelia John den Sinn der Übung.

2. Ziele visualisieren

Aus der Hirnforschung ist bekannt: Erfolge, die man sich konkret und in schillernden Farben ausmalt, sind als Antrieb besonders wirksam. Unser sogenanntes Belohnungsgedächtnis speichert automatisch ab, wie gut es sich anfühlt, ein Ziel zu erreichen. Dieser Effekt lässt sich trainieren und verstärken. Etwa, indem man sich bildlich vorstellt, wie perfekt das neue Sommerkleid nach der Diät an einem aussehen wird, oder was man alles mit dem endlich aufgeräumten Speicher anstellen kann.

Bei Karl-Heinz Schilling sind es die Wanderkarten seiner früheren Bergtouren, die ihm über Motivations-tiefs hinweghelfen. Von München nach Venedig oder der Alpenübergang von Oberstdorf nach Meran. Denn der ehemalige Bäckerei-Inhaber will nächstes Jahr mit seiner Lebensgefährtin die Zugspitze erklimmen. Ein weiter Weg, seit er im März dieses Jahres beim Halbmarathon-Training im Wald stolperte und mit Lähmungen in

Die → **SRH Fachschulen** bieten Ausbildungen in den Bereichen IT und Medien, Soziales und Gesundheit an. Zudem kann man in den Gesundheitsberufen Physiotherapie und Logopädie die Fachschulausbildung mit einem Studium an der SRH Hochschule für Gesundheit Gera kombinieren: Nach sechs Semestern gibt es die staatliche Anerkennung im therapeutischen Ausbildungsberuf und ein Semester später den Bachelor of Science.

An elf Standorten in Nordrhein-Westfalen, Hessen, Niedersachsen und Baden-Württemberg lernen zurzeit rund 1.500 Fachschüler und Studenten.

www.die-fachschulen.de



„Wir alle verfügen über die Ressourcen, um unsere Ziele zu erreichen.“

Julia Ziegler,
Mentaltrainerin

Lehrer trainieren für ihre Fachschüler

Im April lernten 14 Mitarbeiter der SRH Fachschulen im Heidelberger Kompetenztraining Strategien, wie sich Vorhaben besser verwirklichen lassen. Demnächst werden sie ihre Schüler und Kollegen darin unterrichten. Eine Übung dabei: Positive Erinnerungen an die Zukunft schaffen. Dazu liegt ein gewöhnliches Baustellenabspermband auf dem Boden. Im übertragenen Sinne markiert es die Zukunft. Im Gänsemarsch schreiten die Teilnehmer das rote Flatterband ab und stellen sich dabei vor, wie es sein wird, wenn sie ihr persönliches Ziel erreicht haben. Stefanie Lauterbach (Bild links, ganz links), pädagogische Beraterin der SRH Fachschulen, imaginiert sich auf ihre neue Terrasse, Vogelgezwitscher, Sonnenschein. Ein Bild, das „mich motiviert, die aufwendige Suche nach einer neuen Bleibe für meine Familie durchzuhalten und nicht jetzt schon alle möglichen Kompromisse einzugehen“, sagt sie. Kollegin Cäcilie Bauer (vorne), stellvertretende Leiterin der SRH Fachschule für Ergotherapie in Heidelberg, möchte in Zukunft mehr echte Pausen im Berufsalltag machen und entwirft nun gedanklich beim Gehen Ruheinseln zwischen zwei Konferenzen. Für Alicia Zielasko (hinten und Titel) vom SRH Fachschulteam ist das nächste Ziel glasklar: erfolgreich ihre Masterarbeit in Wirtschaftspsychologie abschließen. Sie sieht sich gedanklich mit dem fertigen Exemplar in den Händen. Alle drei Frauen schaffen sich mit dieser Übung positive „Erinnerungen an die Zukunft“, die beim Durchhalten helfen.

„Ob Neugier, Charme oder Humor – alles hilft, ein Projekt mit breiterer Brust anzugehen.“

Julia Ziegler,
Mentaltrainerin

Praktische Beispiele für → **Übungen fernöstlicher Kampf- und Bewegungskünste**, wie sie im HKT-Training vermittelt werden, gibt es als Video: www.youtube.com (Stichworte „Heidelberger Kompetenztraining“ und „Konzentration“)

Armen und Beinen liegen blieb. Wirbelkanalverengung. Die Berge vor dem inneren Auge als Antrieb, bringt es der 62-Jährige in seiner Reha in Bad Wimpfen nun schon auf zehn Kilometer Fußmarsch pro Tag.

3. Konzentration üben

Rechts klingelt ein Telefon, links unterhalten sich zwei Kollegen übers letzte Wochenende, auf dem Monitor blinkt die nächste Terminerinnerung. Im Alltag ist es oft schwer, alle Ablenkungen zu ignorieren und sich voll auf sein Projekt zu konzentrieren. Doch Konzentration ist eine Grundvoraussetzung, um am Ball zu bleiben und gute Ergebnisse zu erzielen. Wer lernen will, sich mehr auf sich selbst zu fokussieren, ist mit → **Übungen fernöstlicher Kampf- und Bewegungskünste** wie Qi-gong oder Tai-Chi gut bedient, rät Julia Ziegler.

Ebenfalls hilfreich: sich ein persönliches Symbol auszuwählen, um etwa in einer Prüfung „ruhig wie ein klarer Bergsee“ zu sein. Wer regelmäßig übt, kann sich allein durch das Abrufen eines solchen Bildes fokussieren und in die entsprechende Gemütslage versetzen.

4. Stärken aktivieren

Zu ungeduldig, zu undiszipliniert, nicht schlau genug ... Persönliche Schwächen, die dem eigenen Vorhaben im Weg stehen könnten, fallen den meisten Menschen sofort ein. Diese Schwarzmalerei kostet wertvolle Energie. Zudem vergisst man darüber leicht die eigenen Pluspunkte. „Wir alle verfügen über die Ressourcen, um unsere Ziele zu erreichen“, stellt Mentaltrainerin Ziegler fest. Seminarteilnehmer bittet sie deshalb, einmal so richtig vor sich selbst anzugeben. Oder ihr Gegenüber nach wahrnehmbaren Stärken zu fragen. Ob Neugier, Charme oder Humor – alles hilft, ein Projekt mit breiterer Brust anzugehen.

Bei Biathletin Anja Wicker ist es ihre Entschlossenheit, auf die sie sich verlassen kann. Die hat die 25-Jährige, die an der SRH Fernhochschule – The Mobile University Sportmanagement studiert, schon früh trainiert: „Als Rollstuhlfahrerin wollte ich mich immer beweisen, indem ich zum Beispiel meinen schweren Schulranzen allein transportiert habe.“ Bis heute lassen widrige Umstände sie nicht aufgeben, sondern noch eine Schippe drauflegen. Bei den Paralympics in Sotschi vor drei Jahren kämpfte Wicker sich durch dichten Nebel zum Überraschungsgold. Bei der Heim-WM im Februar in Finsterau verpasste sie auf der Biathlon-Mitteldistanz beim Schießen eine von 20 Scheiben. Statt enttäuscht klein beizugeben, gab sie auf den fünf Laufunden ordentlich Gas und holte sich Gold. „Und diesen Erfolg möchte ich nächstes Jahr bei den Paralympics in Süd-

NACHGEFRAGT



Guter Vorsatz „Entschleunigen“. Wie stellt man das an?

Ildiko Nagy leitet die Klinische Psychologie am SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen und unterstützt Patienten dabei, für regelmäßige Entspannung im Alltag zu sorgen.

Öfter Nein sagen, mehr für sich tun: Wie lassen sich diese guten Vorsätze umsetzen?

Ildiko Nagy: Man kann sein Leben nicht auf einmal komplett ändern, aber in kleinen Schritten. Vor allem geht es darum, eine schöne Regelmäßigkeit aufzubauen, zum Beispiel an zwei Tagen in der Woche nimmt man sich bewusst etwas Schönes vor. Das hilft besser gegen Dauerstress als ein Monat Urlaub am Stück.

Wie können kleine Auszeiten aussehen?

Setzen Sie sich Highlights, sorgen Sie für Abwechslung! Dafür braucht es nicht viel: Am Wochenende mit dem Partner einfach mal die Nachbarstadt erkunden. Oder Freunde zum Spieleabend einladen. Bei vielen Menschen ist das ganze Wochenende mit Besorgungen ausgefüllt und geht so nahtlos in den Alltag über. Wenn schon am Wochenende etwas erledigt werden muss, dann wenigstens konzentriert am Samstag. Den Sonntag könnte man sich dann ganz gezielt frei halten.

Wie verhindert man den Rückfall ins berühmte Hamsterrad?

Gerade unsere kardiologischen Patienten haben oft Angst, erneut zu erkranken. Aber sobald ihr Körper wieder mitmacht, fallen sie in alte Verhaltensmuster zurück. Deshalb sensibilisieren wir sie für frühe Warnsignale wie Antriebslosigkeit oder Schlafstörungen. Wenn ich so selbst feststelle, dass ich mich übernehme, ist das schon sehr viel! Und das Signal, den Faden wieder aufzunehmen.

Was tun, wenn der innere Schweinehund stärker ist als die Lust auf Bewegung?

Viele sagen, sie seien zu müde für Sport. Dabei bekommt man durch Bewegung erst richtig Energie. Es muss ja kein Marathon sein. Die abendliche Runde um den Block tut es auch. Wer sich allerdings nur aufrafft, weil er muss, wird sich immer wieder davor drücken. Deshalb mein Tipp: Machen Sie es wie die Kinder. Probieren Sie unterschiedliche Sportarten und Freizeitaktivitäten aus und bleiben Sie dann bei einer Sache, die Ihnen wirklich Spaß macht.



Die Teilnehmer konzentrieren sich auf jede einzelne Etappe auf ihrem Weg zum Ziel.



Das Flipchart im Hintergrund zeigt den sogenannten HKT-Baum, das Grundmodell, mit dem das Mentaltraining arbeitet.

Liebblingsziel: gesünder leben

Die guten Vorsätze der Deutschen für 2017



Quelle: DAK, 12/2016



HKT-Teilnehmer besprechen, welche Hindernisse sie von ihrem Ziel abhalten könnten und wie sie darauf clever reagieren wollen.

korea wiederholen“, sagt die Sportlerin, die sich beim Training zur Motivation gerne an den Moment auf dem Siebertreppchen erinnert.

5. Ziele verteidigen

Mal ist es der Starkregen, der einen vom Laufen abhält, mal die Angst zu versagen, die einen beim Lernen lähmt. Oder der Vorgesetzte, der im Jahresgespräch den Weiterbildungswunsch abschmettert. Diverse Hindernisse können einen auf dem Weg zum Ziel ausbremsen. Viele lassen sich aber vorhersehen – und einplanen. „Mentales Kontrastieren“ nennen Psychologen eine Technik, bei der unter anderem für Störfaktoren im Vorhinein konkrete Alternativen formuliert werden: Trifft etwa „Wenn es zum Joggen zu nass ist“ ein, tritt automatisch „dann gehe ich ins Fitness-Studio“ in Kraft. Oder: „Wenn ich

bei meiner Klausurvorbereitung hänge, dann bitte ich zügig einen kompetenten Kommilitonen um Hilfe.“ Ungebetene Ablenker lassen sich mit einem Bitte-nicht-stören-Schild oder dem Anrufbeantworter fernhalten. Und auf „Wenn der Chef meine Weiterbildung nicht genehmigt“ könnte „dann versuche ich sie in Eigenregie umzusetzen“ folgen. Wichtig: Pro potenziellem Stolperstein nur eine einzige Ausweichstrategie entwickeln, damit der Schweinehund nicht doch noch ausbüxen kann.

Das Umsetzen guter Vorsätze wird zwar auch mit diesem Fünf-Punkte-Plan nicht zum Selbstläufer. Sich anzustrengen, ist weiterhin Pflicht. „Aber wer gelernt hat, wie er eine Herausforderung meistern kann, wird sie mehr als Chance und weniger als Bedrohung empfinden“, sagt Mentalcoach Julia Ziegler. Statt Flucht heißt es dann: „Ich schaff das!“ ●

Prof. Dr. Jörg Winterberg,
Managing Director der
SRH Higher Education



Mit Mehrwert studieren

Mit der neu gegründeten SRH Higher Education macht sich die SRH fit für den Ausbau innovativer Studienangebote.

Text **Ulrike Heitze** Foto **Sebastian Heck**

Heidelberg, Brüssel, Berlin, New York, Tokio, München – obwohl erst Mitte 30, ist Lukas Bungert in seinem Leben schon ordentlich herumgekommen. Bachelorstudium in Heidelberg, Auslandssemester in Brüssel, schließlich der erste Job bei einem Automobilzulieferer in Berlin. Dort beginnt Bungert nach einigen Jahren – nun als junge Führungskraft – sein Masterstudium, wird berufsbedingt für einige Zeit nach New York, dann nach Tokio versetzt und landet schließlich der Liebe wegen in München.

Zugegeben, Lukas Bungert ist ausgedacht. Seine Biografie ist es dagegen ganz und gar nicht. Viele Menschen sind heutzutage aus beruflichen oder privaten Gründen höchst mobil. Zeiten der Berufstätigkeit wechseln sich immer wieder mit Phasen des Lernens und Studierens ab oder verlaufen parallel. Nicht zuletzt der digitale Wandel und die demografische Entwicklung verdeutlichen die Notwendigkeit lebenslangen Lernens.

Die Krux: Eine solche Biografie lässt sich mit einem traditionell angelegten Studium an einer staatlichen Universität – in Vollzeit, mit Präsenzpflcht an einem Ort und im Rahmen einer einzigen Hochschule – nur schwer realisieren. Zu unbeweglich, zu bürokratisch. Ein Student würde Monate für die entsprechenden Formalitäten brauchen, sofern sich seine Pläne ohne Brüche überhaupt umsetzen ließen.

Als Antwort auf solche Entwicklungen hat die SRH als einer der größten Anbieter von privater Hochschulbildung in Deutschland im vergangenen Jahr ihre zehn Hochschulen unter dem Dach der SRH Higher Education GmbH zusammengefasst. Gemeinsam will man künftig noch mehr Angebote für flexible Bildungskarrieren entwickeln, als es sie bei der SRH bislang schon gibt. „Mit der SRH Higher Education bündeln wir unsere Kräfte, um weiter zu wachsen und um noch besser zu werden. Wir wollen ein Studium ermöglichen, das der Lebenslage jedes Studierenden entgegenkommt“, sagt Prof. Dr. Jörg Winterberg, Managing Director des gemeinnützigen Unternehmens. „Ob er dann alle Facetten nutzt, bleibt ihm überlassen, aber er wird die Möglichkeit dazu haben.“

„Full Flex Five“ heißt das Zukunftsprojekt für die volle Flexibilität: Ein Student soll in einem solchen Studiengang immer wieder neu wählen können, ob er in Voll- oder Teilzeit studieren möchte, ob es ein Präsenzstudium an einer der SRH Hochschulen im In- oder Ausland oder aber ein Fernstudium sein soll. „Damit passt

„Mit ‚Full Flex Five‘
passt sich das Studium dem Leben
an – und nicht umgekehrt.“

Prof. Dr. Jörg Winterberg,
Managing Director der SRH Higher Education

Die aktuelle SRH Hochschulwelt



sich das Studium dem Leben an – und nicht umgekehrt“, meint Winterberg. Einen Großteil dieser Möglichkeiten haben Studenten an den zehn SRH Hochschulen bereits jetzt, aber noch nicht mit der kompletten Durchlässigkeit und Variabilität.

Neue Hochschulen im In- und Ausland

„Full Flex Five“ ist eines von mehreren Projekten, mit denen die SRH Higher Education die Markt- und Qualitätsführerschaft im Topsegment der privaten Hochschulanbieter festigen will. Für Bildungsinteressierte soll das neue Angebot eine noch attraktivere Alternative zu staatlichen Hochschulen sein. Schon jetzt entscheiden sich immer mehr Studenten für diesen Weg: So waren zum Wintersemester 2016/2017 bereits rund 200.000 an einer privaten Hochschule eingeschrieben, 80 Prozent mehr als noch im Jahr 2000.

Für die nächsten Jahre plant die SRH deshalb weitere Hochschulstandorte: In Deutschland möchte man sich noch flächendeckender aufstellen und hat dabei die Metropolregionen Köln/Düsseldorf, München und Hamburg im Auge. Dort betreibt die SRH bereits Studienzentren für das Fernstudium an der Mobile University, aber noch keine eigenen Hochschulen. Und auch im Ausland will die SRH expandieren: „Wir haben unsere Hochschule in Paraguay erfolgreich etabliert. Warum also nicht weitere attraktive Standorte in Angriff nehmen“, fragt Winterberg und kann sich spannende Städte in Europa – Edinburgh, Brüssel oder Luxemburg – ebenso vorstellen wie Metropolen in den USA, in China, Indien oder Südafrika. Eine Machbarkeitsstudie zu Indien wurde bereits erfolgreich abgeschlossen.

Die geplanten Auslandshochschulen werden zum einen in enger Zusammenarbeit mit der Wirtschaft Nachwuchskräfte für den dortigen Arbeitsmarkt ausbilden. Zum anderen profitieren auch hiesige Studenten von der Internationalisierung, etwa durch Auslandssemester oder den Forschungsaustausch. „Egal ob wir neu gründen oder zukaufen, alle zwei Jahre einen neuen Standort zu eröffnen, wäre perfekt“, erklärt Managing Director Winterberg.

Praxisnah lernen

An ihren Präsenzhochschulen wird die SRH den Ausbau moderner Lern- und Lehrmethoden vorantreiben. „Wir wollen den Unterschied machen, vor allem auch zu staatlichen Hochschulen. Die SRH soll für ein besonderes pädagogisches und didaktisches Konzept stehen, das den Menschen Kompetenzen vermittelt und sich statt mit reiner Theorie mit echten beruflichen Anforderungen

„Wir wollen den Unterschied machen.“

Prof. Dr. Jörg Winterberg,
Managing Director der SRH Higher Education

beschäftigt“, gibt Jörg Winterberg die Richtung vor. „Unsere Kunden erwarten mit Recht von uns, dass wir sie optimal ausbilden, sodass sie einen gut bezahlten Job finden, der die Studiengebühren rechtfertigt.“

Konkret wird zum Beispiel das innovative Bildungsmodell CORE ab 2018 in allen SRH Hochschulen zum Einsatz kommen (siehe auch Kasten unten). Mit ihm wird bereits seit drei Jahren an der SRH Hochschule Heidelberg und inzwischen auch in einigen Studiengängen an anderen SRH Hochschulen erfolgreich studiert. Dass dieser Ansatz nicht nur bei den Studenten ankommt, beweist die aktuelle Nominierung der SRH Hochschule Heidelberg für den Genius Loci-Preis. Mit dieser neuen Auszeichnung ehrt der Stifterverband Institutionen, die sich um das Lehren und Lernen besonders verdient machen. ●

www.srh.de → Hochschulen



Große Räume,
keine Türen, viel Platz für
Kommunikation – ein bisschen
Start-up-Feeling für das
insgesamt siebenköpfige
SRH Higher Education-Team.

Studieren nach dem CORE-Prinzip

CORE steht für Competence Oriented Research and Education und wird seit drei Jahren in allen Studiengängen an der SRH Hochschule Heidelberg und inzwischen auch in ausgewählten Studiengängen an anderen SRH Hochschulen eingesetzt. CORE setzt auf aktivierende Lehr- und Lernmethoden und damit auf eine der Hirnforschung folgende, kontinuierliche Art des Lernens: Das Studium ist in Fünf-Wochen-Blöcke unterteilt, in denen sich die Studenten jeweils mit einer praxisnahen Fragestellung beschäftigen und sie dabei aus verschiedenen fachlichen und methodischen Blickwinkeln betrachten. Je nach Thema und Aspekt zieht der federführende Dozent weitere Experten vom Fach hinzu. Gruppenarbeiten, Fallstudien, Rollenspiele, Experimente, praktische Übungen oder das Selbststudium haben klassische Vorlesungen weitgehend abgelöst. Am Ende jedes Blocks wird das Erlernete geprüft, wobei eine traditionelle Klausur nur eine von zwei Dutzend Prüfungsformen ist.

 www.hochschule-heidelberg.de → CORE-Prinzip

SRH Schüler erfolgreich in Paralympics-Wettbewerben



Gleich drei Teams der SRH Stephen-Hawking-Schule wurden Landessieger beim Wettbewerb „Jugend trainiert für Paralympics“ und qualifizierten sich damit für das Bundesfinale in Berlin. Die Rollstuhl-Basketballer und die Tischtennisspieler erkämpften sich dort im Mai einen verdienten vierten beziehungsweise siebten Platz. Für das Schwimmteam heißt es noch, weiter zu trainieren. Ihr Finale findet erst im September statt. Seit 2011 nehmen Schüler der SRH Stephen-Hawking-Schule in Neckargemünd

„One Team, one Spirit“:

Die Rollstuhl-Basketballer schwören sich mit Trainer Marco Hopp auf die Finalsiege ein.

an dem bundesweiten Wettkampf teil.

„Einige haben so den Weg zum Vereinssport gefunden und spielen im Landes- oder Nationalkader“, sagt Arne Busch, Sozialarbeiter an der Schule und Kotrainer der Rollstuhl-Basketballer.

„Dieses Jahr waren wir mit einer ziemlich jungen Mannschaft am Start, die ein sehr gutes Turnier gespielt hat.“ Während das SRH Team im Spiel um den vierten Platz mit 8:15 recht deutlich gegen die Berliner Gastgeber verlor, war

man ihr im Vorrundenspiel mit 12:14 nur knapp unterlegen. Mit sehr engen Einzeln und Doppeln, bei denen in diesem Jahr das entscheidende Quäntchen Glück fehlte, lieferten auch die fünf Tischtennisspieler aus Neckargemünd spannende Begegnungen und landeten auf Platz sieben von neun. „Insgesamt ein fairer und freundschaftlicher Wettkampf und eine tolle Stimmung“, resümiert Busch.

 www.stephenhawkingsschule.de

Schüler lernen Umgang mit Gefühlen

Was Hänchen nicht lernt, kann für Hans zum Problem werden: „Wenn Erwachsene mit Ängsten, Depressionen oder einem gestörten Sozialverhalten zu kämpfen haben, liegt es oft auch daran, dass sie Emotionen nicht gut regulieren können“, sagt Carsten Diener, Professor an der Fakultät für Angewandte Psychologie der SRH Hochschule Heidelberg. „Deshalb sollten bereits Kinder lernen, richtig mit Gefühlen wie Wut oder Trauer umzugehen.“ Beispiel Depressionen: Betroffene seien stark auf negative Gefühle fokussiert und in Grübeleien verfangen. Vorbeugen lasse sich in jungen Jahren. „Man kann Kindern etwa beibringen, sich bei negativen Emotionen nicht zurückzuziehen, sondern sich mitzuteilen“, sagt Diener. Das Psychologen-Paar Franz und Ulrike Petermann vom Zentrum für Klinische Psychologie und Rehabilitation an der Universität Bremen hat ein Programm zur frühen Förderung emotionaler Kompetenz entwickelt. Dieses Emotionstraining wurde

unter der Regie von SRH Psychologin Diener nun an sieben Schulen in Baden-Württemberg eingeführt und soll ein Baustein zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern sein. Mehr als 400 Schüler der Klassen fünf bis sieben durchlaufen es in diesem Jahr. In elf Themenblöcken à 90 Minuten werden mit Rollenspielen oder Gruppenarbeiten Emotionsbewusstsein und Empathie geschult. So lernen die Kinder beispielsweise, Gefühle durch Gedanken zu beeinflussen. Oder negative Emotionen genauso zu akzeptieren wie positive. „Denn ein gewisses Maß an Aushalten gehört im Leben dazu“, sagt Diener.

 www.hochschule-heidelberg.de

 www.zkpr.uni-bremen.de



Carsten Diener von der SRH Hochschule Heidelberg koordiniert das Emotionstraining für Schüler in Baden-Württemberg.

SRH Berufliche Reha erweitert Angebot

Die SRH Berufliche Rehabilitation Heidelberg, die an 15 Standorten in Deutschland Fachkräfte nach Unfall oder Krankheit für neue Berufe qualifiziert, hat den Offenburger Bildungsanbieter fit for work übernommen. Dieser ist seit zwei Jahrzehnten im Ortenaukreis in der beruflichen Orientierung und Ausbildung junger Menschen etabliert und bietet ihnen Ausbildungen und Umschulungen in technischen und kaufmännischen Berufen sowie Bewerbungstrainings. Die SRH Berufliche Rehabilitation erweitert mit der Übernahme von fit for work ihr Geschäftsfeld in der Region um Offenburg um Bildungsangebote für den Nachwuchs. Beide Unternehmen arbeiten bereits seit zehn Jahren erfolgreich zusammen, wenn es darum geht, für Menschen eine Arbeit zu finden, die zu ihrer gesundheitlichen Situation passt. fit for work sei mit der regionalen Wirtschaft sehr gut vernetzt, sagt Thomas Windolf, Geschäftsführer der SRH Berufliche Rehabilitation: „Das ist ein großer Vorteil, um Menschen beim Berufseinstieg zu unterstützen. Dieses Angebot wollen wir gemeinsam ausbauen.“ Mit den Gesundheits- und Bildungsangeboten der SRH im Rücken könne man Teilnehmer noch besser auf die Herausforderungen der Arbeitswelt vorbereiten, betont fit for work-Geschäftsführer Rainer Zeil.

 www.fitforwork-bb.de

 www.bfw-heidelberg.de



Florian Hofmann berichtet Studenten der EBS, warum seine erste Firma Pleite gemacht hat.

Die Kunst des Scheiterns

Misserfolge haben hierzulande völlig zu Unrecht ein schlechtes Image. Auf FuckUp Nights teilen gescheiterte Gründer, was sie aus ihren Fehlern gelernt haben.

Text **Melanie Rübartsch** Fotos **Erik Schumacher**

Bei sogenannten → **FuckUp Nights** berichten Gründer von ihrem Scheitern. Was ist schiefgelaufen, was haben sie daraus gelernt? Die Zuschauer, oft selbst Unternehmer oder Gründer in spe, sollen von den Erfahrungen lernen. Anschließend wird gemeinsam gefeiert. Die Idee entstand 2012 in Mexico City und breitete sich von dort weltweit aus. In Deutschland finden in vielen Großstädten oder an Universitäten wie der EBS solche Events statt.

www.ebs.edu
www.fuckupnights.com

„Wir hatten das richtige Produkt, wir hatten die richtigen Leute, wir haben uns gefühlt wie die Götter in Frankreich – und am Ende ist alles kaputtgegangen.“ Lächelnd, selbstironisch und beinahe ein wenig triumphierend erzählt Florian Hofmann, wie sein Start-up Paj gescheitert ist. Rund 80 Studenten der EBS Universität für Wirtschaft und Recht in Oestrich-Winkel hören dem 36-Jährigen in Karohemd und Jeans gebannt zu. Sie erfahren, wie Hofmann und sein Team eine Plattform zum Bezahlen via Handy entwickelt haben und wie „das Ding“ in den Jahren 2013 und 2014 zunächst durch die Decke ging. Die Gründer gewannen Preise, waren zu Gast in Vorstandsetagen deutscher Großbanken, sammelten zügig ihre ersten Millionen ein.

Plötzlich begannen drei der zehn Gesellschafter, sich gegenseitig zu blockieren. Geschäftsführer Hofmann konnte die Konflikte nicht lösen. „Die Marke war noch nicht so weit, sich selbst zu tragen, Technologieentwicklung und Marketing waren teuer, und es gab kein frisches

Geld mehr“, erinnert sich der Wiesbadener. Nach acht Monaten zähen Kämpfens meldeten die Gründer Ende 2014 Insolvenz an und verkauften Paj notgedrungen.

Aus Fehlern wird man klug

Im Kiep-Center der EBS erntet Hofmann dafür Applaus. Sein 15-minütiger Vortrag ist Teil der ersten → **FuckUp Night** an der Universität im Rheingau. Die Idee des Events: Gründer berichten über ihr eigenes Versagen, damit andere daraus lernen können. Im Fall von Florian Hofmann beispielsweise: Man darf das Konfliktpotenzial zwischen Gesellschaftern und die Abgebrühtheit von Investoren nicht unterschätzen. „Wenn es nur noch um Machtspiele geht, leitet eine frühe Exit-Strategie ein, sucht möglichst schnell einen Käufer und versucht, da rauszukommen“, rät Hofmann den Zuhörern.

FuckUp Nights tauchen inzwischen in vielen großen Städten im Veranstaltungskalender auf. Den Organisatoren geht es darum, eine neue Fehlerkultur in

Deutschland zu etablieren. Eine, in der Pleiten, Pech und Pannen kein Stigma sind.

Auch Sarah Bohlmeier teilt ihre Geschichte mit den Zuhörern. Die 29-Jährige gründete vor drei Jahren gemeinsam mit einem guten Freund Teambay. Ihr Start-up entwickelte eine App, mit der Unternehmen anonyme Mitarbeiterumfragen in Echtzeit durchführen können. Doch mitten in der Wachstumsphase – das Produkt funktionierte, erste Kunden waren da und die Nachfrage stieg stetig – entschied das Gründerteam, sich aufgrund von „Differenzen“ zu trennen. „Als Freunde waren wir ein tolles Team, aber gemeinsam arbeiten, das hat einfach nicht gepasst“, erinnert sich Sarah Bohlmeier. Plötzlich stand das ganze Projekt auf der Kippe. Sie entschied sich, alleine weiterzumachen – mit Erfolg. Heute ist die App am Markt etabliert, und die Gründerin hat ein zehnköpfiges Team um sich geschart. „Meine Lehre: Wenn man als Team gründet, muss man Bedenken direkt und offen ansprechen und sehr genau auf Signale achten.“

Neue Perspektiven nach Lebenskrisen

Reden hilft auch, um Misserfolge zu bewältigen. Für Florian Hofmann zum Beispiel waren die Auftritte bei mehreren FuckUp Nights eine heilsame Erfahrung. „Es hat enorm gutgetan, mit ein bisschen Abstand über meine Paij-Erlebnisse zu berichten“, bestätigt er. Zum Glück sei er ein optimistischer Typ und könne gut zwischen dem Ereignis der Insolvenz und seiner eigenen Persönlichkeit trennen.

Diese Fähigkeit hilft bei einem beruflichen Neustart. Das gilt nicht nur für gescheiterte Jungunternehmer, sondern auch für Menschen, die sich aus gesundheitlichen Gründen neu orientieren müssen. Der Koch etwa, der nach einem komplizierten Beinbruch nicht mehr stundenlang in der Küche stehen kann, oder der Vertriebsmitarbeiter, den der Leistungsdruck in eine Erschöpfungsdepression führt.

Aus den Fehlern anderer Jungunternehmer lernen – das ist ein Sinn der FuckUp Nights.



André Weber kennt viele solcher Fälle. Er arbeitet als Psychologe im → **Berufsförderungswerk der SRH Berufliche Rehabilitation Heidelberg**. Seine Klienten, die hier eine Umschulung absolvieren, sind häufig durch Unfall oder Erkrankung aus ihrem gewohnten Alltag herausgerissen und müssen Hilfe vom Staat annehmen. „Die emotionale Gemengelage ist nicht einfach“, weiß der Psychologe. „Viele haben das Gefühl, versagt zu haben.“

Im ersten Schritt gehe es darum, das Ereignis – und das damit eventuell verbundene Scheitern – als solches zu erkennen, zu akzeptieren und Abstand zu gewinnen. Was kann ich aus möglichen Fehlern lernen, und welche positiven Erfahrungen habe ich mitgenommen? Fragen nach dem Warum – „Warum musste mir das passieren?“, „Warum habe ich es nicht gepackt?“ – sind hinderlich. „Das führt zu Grübeleien, hält das negative Gefühl künstlich am Leben und zögert den Neuanfang hinaus“, sagt Weber.

„Es hat enorm gutgetan, mit ein bisschen Abstand über meine Erlebnisse zu berichten.“

Florian Hofmann,

Gründer und Teilnehmer der FuckUp Night

Hinfallen – und wieder aufstehen

Ein Neubeginn braucht Zeit – für die berufliche Orientierung und um auf die eigenen Stärken und Begabungen zu achten. „Anschließend gilt es, dranzubleiben und mit erneuten Rückschlägen – etwa bei Prüfungen – konstruktiv umzugehen“, sagt Weber. Die Psychologen der SRH Berufliche Rehabilitation unterstützen die Teilnehmer, das zu lernen. Es hilft, wenn sich rasch erste Erfolge einstellen und es eine grobe Zukunftsperspektive gibt.

Unternehmer Florian Hofmann hat diese Schritte ohne Reha genauso hinter sich. „Ich habe im Zuge der Pleite gelernt, dass ich mit Herz und Seele Gründer bin“, sagt er. Nun will er zeigen, dass er seine Lektionen gelernt hat – als Geschäftsführer von Poltergeist.chat. Das Start-up hat einen Mitteilungsdienst für Smartphones entwickelt, bei dem die Nutzer ihre Nachrichten mit Emojis, also kleinen Piktogrammen, verschlüsseln können. So verschickt jeder seine Texte in einer Art Geheimsprache. Neue Gründung, neues Glück. ●

In einem → **Berufsförderungswerk** lernen Erwachsene, die aufgrund von gesundheitlichen Einschränkungen ihre bisherige Tätigkeit nicht weiter ausüben können, einen neuen Beruf. Während der Umschulung oder Ausbildung werden die Teilnehmer medizinisch, therapeutisch und sozialpädagogisch unterstützt.

www.bfw-heidelberg.de



Sarah Bohlmeier hat ihr Start-up Teambay schließlich allein zum Erfolg geführt.



Kindern Zeit geben

Gymnasium? Realschule? Werkrealschule? – Wenn Eltern entscheiden müssen, in welcher Schulart ihr Nachwuchs nach der Grundschule weiterlernen soll, kommt diese Festlegung für viele Kinder noch ein bisschen früh. Die Orientierungsstufe an der SRH Stephen-Hawking-Schule bietet eine Alternative.

Text **Kristina Junker** Fotos **Andreas Henn**

Die → **SRH Stephen-Hawking-Schule**, an der Schüler mit und ohne Behinderung gemeinsam lernen, bietet elf verschiedene Bildungsgänge von der Grundschule bis zum Gymnasium.

www.stephenhawkingsschule.de

Eine ganze Etage, reserviert für die 115 Fünft- und Sechstklässler der Schule: Die Orientierungsstufe an der → **SRH Stephen-Hawking-Schule** in Neckargemünd ist ein eigener kleiner Lernkosmos. Selbst im eigenen Hause, das seinen insgesamt 850 Schülern viele innovative Lernoptionen bietet, gilt es als einzigartiges Konzept. Denn während in den meisten weiterführenden Schulen in Baden-Württemberg die Zehnjährigen nach der Grundschule auf eine Schulart festgelegt werden, drücken hier in der fünften und sechsten Klasse Schüler mit unterschiedlicher Begabung erfolgreich gemeinsam die Schulbank. Egal ob mit oder ohne Behinderung und vor allem ziemlich unabhängig davon, welche Schulfempfehlung sie bekommen haben.

„Orientierungsstufe heißt nicht, dass wir die Grundschulfempfehlung aushebeln wollen oder dass wir unsere Schüler jeden Tag in bunte Lerngruppen zusammenwürfeln“, betont Elisabeth Rothfuss, Fachschulrätin und pädagogische Leiterin für die Klassen fünf und sechs

an der SRH Stephen-Hawking-Schule. „Es geht uns vielmehr darum, jedem Kind die Chance zu geben, sich in seinem eigenen Tempo optimal zu entfalten. Viele der Schüler wissen beim Eintritt in die fünfte Klasse noch gar nicht, was wirklich in ihnen steckt“, stellt sie fest.

So hätten nicht wenige Kinder mit Handicap viel Zeit durch Therapien und Klinikaufenthalte verloren oder seien durch die Behinderung noch nicht so selbstständig oder selbstbewusst wie Gleichaltrige. Andere Viertklässler, deren Eltern sich für die SRH Stephen-Hawking-Schule entscheiden, hätten Probleme mit Schüchternheit oder mit einer Lernschwäche, die sie bremst. Die Orientierungsstufe verschafft jedem Kind zwei Jahre zusätzlich Zeit, sich individuell zu entwickeln, bevor die Weichen für die schulische Zukunft erneut gestellt werden.

Schulartübergreifend lernen

Seit 2013 ist in Neckargemünd die Orientierungsstufe am Start. Grundsätzlich gibt es für die aktuell 115 Schü-

ler der Klassenstufen fünf und sechs Züge für Gymnasiasten, Real-, → **Werkreal-** und Förderschüler. Insgesamt sind es 14 Schulklassen, jede mit eigenem Klassenraum und -lehrer. Beim Unterricht aber bilden immer zwei Klassen aus benachbarten Schularten ein Team. Er wird pro Team und Fach grundsätzlich in zwei Niveaustufen angeboten. Das Besondere: In welcher Stufe ein Schüler teilnimmt, orientiert sich nicht an der zugewiesenen Schulart, sondern an seinem Lernstand und Leistungsvermögen. So kann zum Beispiel ein im Rechnen begabter Schüler den Matheunterricht auf Gymnasialniveau besuchen, während er in Deutsch mit dem Realschulniveau besser klarkommt. Durch dieses System lässt sich auf die Stärken und Schwächen jedes Kindes eingehen.

„Bis zu den Herbstferien geben wir jedem Team erst einmal Zeit, sich kennenzulernen“, erklärt Rothfuss. Danach entscheiden die Klassen- und Fachlehrer, welcher Schüler mehr gefordert oder gezielt gefördert werden sollte und wie viel Unterricht gemeinsam stattfindet. Denn da, wo es Fach und Thema erlauben, sollen die Schüler eines Teams auch so oft wie möglich zusammen lernen: Während zum Beispiel Katrin Mayer, Klassenlehrerin einer Werkrealklasse, mit allen Teamkindern in Geschichte Fragen zum Nil, den Hieroglyphen und der Sphinx durchgeht, macht sich Isolde Mang-Bähr, Klassenlehrerin der dazugehörigen Förderklasse, Notizen zu Wissensstand, Mitarbeit und Kollegialität. Denn beim gemeinschaftlichen Unterricht wird Teamwork und voneinander Lernen großgeschrieben: Da erklärt der eine dem anderen, wie das mit dem Mumifizieren noch einmal ging, und ein Schüler mit Wissenslücke holt sich vom besser informierten Sitznachbarn einen Tipp zu den ägyptischen Gottheiten.

Zusätzlich ist bei jedem Unterricht eine dritte, in Ergo- oder Physiotherapie geschulte Lehrkraft anwesend, um zu helfen, wenn ein Kind verdreht sitzt oder den Stift verkrampft hält. Diese Unterstützung ist besonders bei Kindern mit einer Körperbehinderung wichtig. Einmal die Woche tauscht sich das pädagogische Team darüber aus, wo jedes Kind steht, wo es Fortschritte macht oder wo es vielleicht gerade hakt. Ein Mehr-Augen-Prinzip, von dem alle Schüler der Orientierungsstufe profitieren.

Entwicklung möglich machen

Fließende Übergänge schaffen, die Druck herausnehmen und oft erstaunliches Potenzial herauskitzeln, das ist das Ziel der Orientierungsstufe. Es gilt im Klassenzimmer und in den Aufenthaltsräumen. Jedes Team hat einen Raum für sich, 20 Quadratmeter mit Puzzles und Lernspielen, Bastelmaterial und Farbtuben, Büchern und Lesecken. „In den Pausen und nachmittags entstehen hier ganz besondere Freundschaften“, sagt Elisabeth Rothfuss und

berichtet vom technikbegeisterten Gymnasiasten und dem Zeichengenieur aus der Realschulklasse, die wochenlang fieberhaft gemeinsam an einer Abschlussarbeit für die Trickfilm-AG gebastelt und sich dabei viel voneinander abgeguckt haben. Im herkömmlichen Schulsystem wären sie einander nie begegnet.

Nach der sechsten Klasse trennen sich an der SRH Stephen-Hawking-Schule die Wege von Gymnasiasten, Real-, Werkreal- und Förderschülern, zumindest was Unterricht und Lehrplan betrifft. „Ziel der Orientierungsstufe bis zum Ende der sechsten Klasse ist, dass die Schüler bis dahin ihre Potenziale so entwickelt haben, dass die weitere Schullaufbahn gelingt und dass sie im für sie passenden Bildungsgang weiterlernen“, stellt Rothfuss fest. Die Schule und die Freunde bleiben auch in der weiteren Schullaufbahn fester Rahmen – und die Erfahrung, zu einer starken Gemeinschaft zu gehören. ●

Die → **Werkrealschule** ist eine Schulart in Baden-Württemberg, die seit 2010 zwischen Hauptschule und Realschule angesiedelt ist. Sie führt bis zur mittleren Reife nach Klasse zehn, lässt aber auch den Hauptschulabschluss nach der neunten Klasse zu. Wie die Hauptschule sieht ihr Bildungsplan eine konsequente Berufsorientierung vor.



Isolde Mang-Bähr, Katrin Mayer und Elisabeth Rothfuss (v. l.)

„In der Orientierungsstufe hat jedes Kind die Chance, sich im eigenen Tempo optimal zu entfalten.“

Elisabeth Rothfuss,

pädagogische Leiterin an der SRH Stephen-Hawking-Schule

Schüler aus dem Real- und Werkrealschulteam beim Werken mit Lehrer Steffen Häußermann.





Evelin Schlange berichtet Carsten Lekutat und den Teilnehmern der „Mehr Wissen“-Veranstaltung von den Erfolgen ihrer Immuntherapie.

Besser mit Krebs leben

Der Satz „Sie haben Krebs!“ verändert das Leben. Doch dank großer Fortschritte in der Medizin können Patienten heute viel hoffnungsvoller in die Zukunft schauen. Auf einer Veranstaltung des SRH Wald-Klinikums Gera und der SRH Hochschule für Gesundheit Gera stellten Ärzte und Wissenschaftler dem Publikum neueste Erkenntnisse vor.

Text **Ulrike Heitze** Fotos **Martin Jehnichen**

„Dass ich heute vor Ihnen stehe und Ihnen Mut machen kann, hätte ich mir vor drei Jahren nicht träumen lassen“, berichtete Evelin Schlange gut gelaunt den fast 200 Zuhörern, die an diesem Abend zur → **„Mehr Wissen“**-Veranstaltung im Audimax der SRH Hochschule für Gesundheit Gera gekommen waren. Denn vor drei Jahren, 2014, erhielt sie eine niederschmetternde Diagnose: Nach fast zehn Jahren ohne Beschwerden war der schwarze Hautkrebs zurückgekehrt – und hatte großflächig gestreut. „Ich fiel in ein tiefes Loch“, erinnert sich die heute 67-Jährige. „Mein Mann und ich wollten uns damals eigentlich eine neue Couch kaufen. Aber wozu? Die würde ich ja doch nicht mehr nutzen. Und warum noch neue Blumen im Garten pflanzen?“

Dr. Carsten Lekutat, Moderator, TV-Medizinexperte, Hausarzt: Noch vor einigen Jahren hätte eine solche Diagnose – Metastasen im ganzen Körper – tatsächlich den sicheren Tod bedeutet. Dass sich Frau Schlange nun doch an einer neuen Couch und ihrem Garten erfreuen kann, haben wir verbesserten Krebstherapien zu verdanken. Was gibt es auf diesem Gebiet Neues, Herr Dr. Kaatz?

Dr. Martin Kaatz, Dermatologe und Chefarzt am SRH Wald-Klinikum Gera: Glücklicherweise haben wir inzwischen für viele Krebsarten und Patienten einen ganzen Strauß von

Therapiemöglichkeiten, die infrage kommen können. Das erste Mittel der Wahl ist nach wie vor der chirurgische Eingriff, das Entfernen der Tumoren dort, wo es möglich ist. Aber schon bei Chemotherapie und Bestrahlung hat sich eine Menge getan. Die Medikamente in der Chemotherapie sind viel verträglicher geworden. Außerdem werden laufend neue Mittel entwickelt, die Tumorzellen noch gezielter angehen und gesunde Zellen schonen.

Immer präziser arbeitet auch die Strahlentherapie. Mittlerweile können wir sogar einzelne Knoten anvisieren, was zum Beispiel am Kopf eine große Entlastung für die Patienten ist.

Lekutat: Das sind die Klassiker unter den Therapien. Was sind die neuesten Entwicklungen?

Kaatz: In den letzten Jahren hat man im Tumorgewebe Mutationen entdeckt, die dazu führen, dass sich eine Tumorzelle weiter teilt und der Krebs so wächst. Es ist gelungen, Mittel – sogenannte Inhibitoren – zu entwickeln, die nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip funktionieren und weiteres Metastasenwachstum stoppen können.

Diese Form heißt zielgerichtete Therapie oder auch targeted therapy. Während eine Chemotherapie alle Zellen trifft, werden hier vor allem die Tumorzellen attackiert. Es gibt sie für viele Krebsarten unter anderem an Haut, Darm, Nieren und dem blutbildenden System. Zwar haben nicht alle Tumoren Mutationen, aber wenn sie welche haben, kann die gezielte Therapie den Krebs ganz oder, wie bei Frau Schlange, zumindest über längere Zeit in Schach halten. Danach sind wir bei ihr zur Immuntherapie übergegangen und erzielen gute Erfolge.

Lekutat: Wie wirkt die Immuntherapie?

Kaatz: Mit der → **Immuntherapie** stacheln wir das körpereigene Immunsystem so an, dass es die Krebszellen wiedererkennt und bekämpft. Unglücklicherweise schießt es dabei aber auch schnell mal übers Ziel hinaus, was zu schweren Entzündungen am Darm und an den Drüsen führen kann. Es ist also eine Therapieform, die Arzt und Patient genau im Auge behalten müssen. Die Medikamente werden aber kontinuierlich verbessert, und es gibt neue Mittel gegen die Nebenwirkungen.

Bei Frau Schlange konnten wir unterm Strich eine ganze Reihe von Therapien einsetzen und so eine Krankheit, die noch vor zehn Jahren nicht behandelbar gewesen wäre, erst einmal aufhalten.

Lekutat Dann kann Krebs künftig öfter als chronische Krankheit gelten?

Kaatz: In gewisser Weise ja. Bisher haben wir bei Krebs

hauptsächlich einen kurativen – heilenden – Ansatz oder einen palliativen – schmerzlindernden – Ansatz verfolgt. Durch die neuen Therapien ist es uns nun vielfach möglich, den Krebs, sofern wir ihn nicht heilen können, für eine lange Zeit in eine chronische Erkrankung zu verwandeln, wie es beispielsweise Diabetes, Rheuma oder Multiple Sklerose sind. Das bedeutet dann, dass der Patient bei relativ guter Lebensqualität länger mit dem Krebs leben kann.

Lekutat: Krebstherapien bleiben trotz aller Innovationen sehr belastend. Kann ein Patient mit ergänzenden Therapien die Nebenwirkungen lindern und sein Wohlbefinden steigern?

Dr. Manuela Pertsch, Chefapothekerin am SRH Wald-Klinikum Gera: Der Körper hat mit Chemotherapeutika, aber auch mit anderen aggressiven Arzneimitteln, Tabak oder Alkohol generell sehr zu kämpfen. Die Körperpolizei ist angeschlagen. An dieser Stelle könnte man ihr mit Komplementärmethoden wie etwa der Gabe von Spurenelementen unter die Arme greifen.

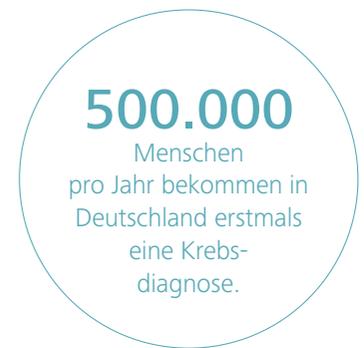


„Durch neue Krebstherapien können Patienten länger gut mit ihrer Erkrankung leben.“

Priv.-Doz. Dr. Manfred Kaatz,
Dermatologe am SRH Wald-Klinikum Gera

Unter dem Titel → „Mehr Wissen“ laden das SRH Wald-Klinikum Gera und die SRH Hochschule für Gesundheit Gera interessierte Bürger regelmäßig zu Infoabenden über medizinische Alltagsthemen wie Sturzprophylaxe, Übergewicht, Schlaganfall oder Pflege ein. Termine jeweils zeitnah unter: www.waldklinikumgera.de (→ Veranstaltungen → Für Patienten und Interessierte) oder www.gesundheitshochschule.de (→ Events)

Mehr Details zur Wirkweise der → **Immuntherapie** unter: www.perspektiven-magazin.de (Gesundheit → Beitrag „Körperpolizei stoppt Krebszellen“)



„Spurenelemente können dem angeschlagenen Immunsystem helfen.“

Dr. Manuela Pertsch,
Chefapothekerin am SRH Wald-Klinikum Gera

Lekutat: Welche Stoffe sind das?

Pertsch: Ein gutes Beispiel ist das Selen. Das ist ein essentielles Spurenelement, das der Körper nicht selbst produzieren kann, aber für viele wichtige Funktionen braucht. Aufgrund der selenarmen Böden in vielen europäischen Ländern wird hierzulande zu wenig Selen über die Nahrung aufgenommen. Deshalb kann es für Patienten sinnvoll sein, Selen über Tabletten zuzuführen – in seiner anorganischen Form als Natrium-Selenit.

In jedem Fall sollte ein Patient die Einnahme und Dosierung von Nahrungsergänzungsmitteln mit seinem Onkologen besprechen. Um sicherzustellen, dass die Stoffe die Behandlung nicht gefährden oder sogar kontraproduktiv sind. Von Selbstmedikation rate ich dringend ab.

Lekutat: Eine Krebsdiagnose wirkt nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Psyche. Wie gehen Patienten am besten mit ihrer Erkrankung um?

Prof. Dr. Claudia Luck-Sikorski, Professorin für Psychische Gesundheit und Psychotherapie an der SRH Hochschule für

Gesundheit Gera: Hilfreich ist es, wenn ein Patient seine Erkrankung annimmt. Weiter am Leben teilnehmen, Freunde treffen, Sport machen, in die Natur gehen, sich um sich selbst kümmern, den Arzt auf dem Laufenden halten – das sind alles Faktoren, die beim Überleben helfen. Aber das gelingt natürlich nicht jedem. Jeder Mensch ist anders. Manche trauern beispielsweise sehr um den Verlust von Fähigkeiten oder Freiheiten. Patienten sind oft in großer psychologischer Not.

Lekutat: Was empfehlen Sie dann?

Luck-Sikorski: Einen Königsweg gibt es da noch nicht, aber wer merkt, dass er nicht gut mit seiner Krankheit umgeht und zum Beispiel Dinge tut, die nicht zur Gesundheit beitragen, kann sich Hilfe suchen. Das kann der Hausarzt sein. Oder Selbsthilfegruppen. Oder ein Psychologe. Über Probleme reden ist immer sinnvoll.

Lekutat: Worum geht es oft in den Gesprächen?

Luck-Sikorski: Viele Patienten quälen sich mit der Schuldfrage. Warum ausgerechnet ich? Oder: Hätte ich doch bloß weniger geraucht und weniger Fleisch gegessen. Wir versuchen, den Patienten zu „entschulden“, den Druck von ihm zu nehmen. Denn diese rückwärtsgegangenen Gedanken bringen einen in keinster Weise weiter, die Erkrankung ist ja schon eingetreten. Manche Krebsarten sind zwar in Teilen auch verhaltens- oder erblich bedingt. Größtenteils ist es aber einfach nur Pech, wenn Zellen entarten. Das kann jedem passieren.

Viele Patienten fühlen sich auch durch ihre Umgebung gestresst. Gut gemeinte Durchhalteparolen wie „Du musst kämpfen!“ oder „Du darfst dich jetzt nicht

Etwa **50** Prozent aller erwachsenen Krebspatienten und vier von fünf Kindern können heute geheilt werden.

„Hilfreich ist es, wenn ein Patient seine Erkrankung annimmt.“



Prof. Dr. Claudia Luck-Sikorski,
Professorin an der SRH Hochschule für
Gesundheit Gera

hängen lassen!“ bauen Druck auf. Man darf nicht vergessen, dass Krebs eine Krankheit ist, die nicht allein durch positive Gedanken oder Ehrgeiz zu heilen ist. Der eigene Anteil ist letztlich begrenzt. Deshalb rate ich Familie und Freunden, den Patienten in seinen Bemühungen zu unterstützen, ihn aber nicht zu stark zu „schubsen“.

Schlange: Ich versuche, meine Krankheit positiv zu handhaben und das Beste draus zu machen. Mir geht es nicht immer gut. Manchmal gehe ich auch durch die Hölle. Aber ich beiße dann die Zähne zusammen, denn ich will nicht, dass die Krankheit mein ganzes Leben bestimmt.

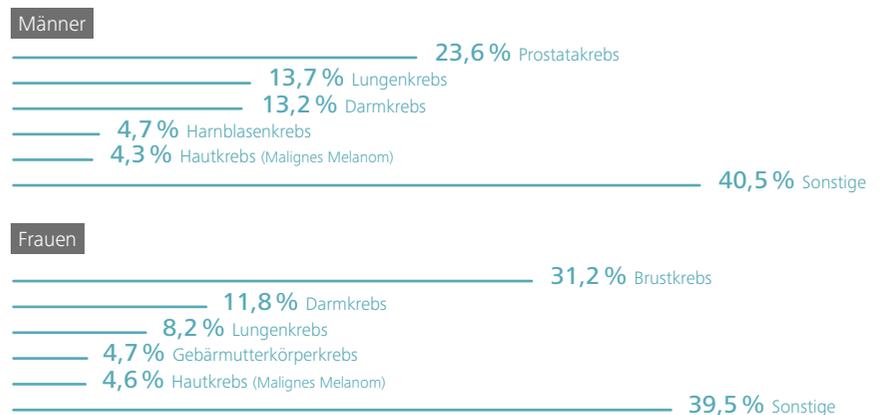
Ich lebe heute bewusster und intensiver, belaste mich nicht mehr mit Sachen, die nicht wichtig sind. Vor Kurzem habe ich mein Auto zu Schrott gefahren. Früher hätte ich mich schrecklich geärgert. Heute denke ich: Was soll's? Dinge sind ersetzbar. Trotz Krebs habe ich Freude am Leben. ●



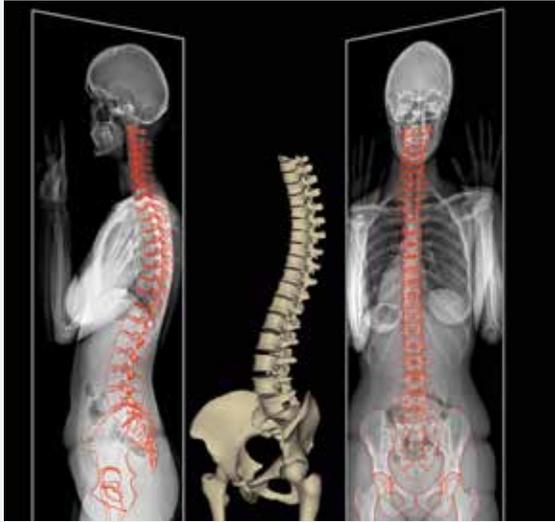
Krebspatientin Evelin Schlange bekommt seit zwei Jahren alle 14 Tage ein Immuntherapie-Präparat.

Oft betroffen: Prostata und Brust

Die häufigsten Krebsarten*



*Neuerkrankungen im Jahr 2013. Quelle: Robert-Koch-Institut, 2016



Exakte und schonende Ganzkörperaufnahmen mit EOS Imaging.

Ganzkörperaufnahmen für mehr Durchblick

Das SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach zählt bundesweit zu den ersten Kliniken, die das hochmoderne Bildgebungssystem EOS Imaging einsetzen. „Damit verfügen wir über einen weiteren Baustein, um Patienten mit orthopädischen Leiden bestmöglich zu versorgen“, sagt Thomas Welk, Oberarzt der Radiologie am Klinikum. Das neue System ist dem Röntgen oder der Computertomografie in mehreren

Punkten überlegen: So kann der Patient im Stehen gescannt werden, das Skelett wird unter Belastung in seiner natürlichen Position und als Ganzes aufgenommen. Weitere Vorteile: die deutlich geringere Strahlenbelastung im Vergleich zu herkömmlichen Aufnahmen und die Untersuchungsdauer von weniger als 20 Sekunden. „Mit dem neuen Gerät lassen sich zusätzliche dreidimensionale Bilder errechnen und Fehlstellungen genau vermessen. So können wir Skelett-Deformationen viel besser erkennen und rasch beurteilen, ob ein operativer Eingriff notwendig ist und wie dieser aussehen sollte“, erklärt Oberarzt Welk. Mit über 2.700 Operationen im Jahr und dem gesamten Spektrum der Wirbelsäulenchirurgie ist das Klinikum international führend. Die Rückenexperten bieten alle Behandlungsoptionen der modernen und anspruchsvollen Wirbelsäulenchirurgie. Sie sind auf Frakturen, Deformitäten, Entzündungen und Tumoren, aber auch degenerative Erkrankungen wie Bandscheibenvorfälle spezialisiert. Weitere Schwerpunkte sind Eingriffe an der Halswirbelsäule sowie minimal-invasive und endoskopische OP-Verfahren.

 www.klinikum-karlsbad.de

Reha für Hirnpatienten weltweit verbessern



Dr. Petra Maurer-Karattup leitet die Neuropsychologie am SRH Fachkrankenhaus Neresheim.

Wer durch Unfall, Hirnblutung oder Atemstillstand eine Hirnschädigung erleidet, ist nicht nur auf rasche Hilfe angewiesen. Für eine bestmögliche Genesung sind auch umfangreiche Rehabilitationsmaßnahmen wichtig. Wie es weltweit um die Behandlung solcher Patienten bestellt ist, hat

Dr. Petra Maurer-Karattup in einer internationalen Studie untersucht. Sie leitet die Neuropsychologie am SRH Fachkrankenhaus Neresheim, das auf die Frührehabilitation von Menschen mit schwersten Schädel-Hirn-Verletzungen spezialisiert ist. Für ihre Studie befragte sie 37 Experten der International Brain Injury Association aus 14 Ländern. Die Ergebnisse stellte die Neuropsychologin auf dem Weltkongress des Verbandes in New Orleans vor. Ein zentraler Befund: „Während die Früh-Reha in

Deutschland gesetzlich vorgeschrieben ist, haben Patienten in vielen anderen Ländern kaum Zugang zu ihr“, berichtet die 48-Jährige. In manchen Ländern bekäme höchstens einer von vier Patienten die Chance zur Reha, in anderen Ländern noch weniger. Auch die Dauer der Früh-Reha sei sehr unterschiedlich: In den USA zum Beispiel betrage sie oft nur zwei Wochen, in Italien oder Belgien dagegen bis zu einem Jahr. In Deutschland endet sie im Schnitt nach drei Monaten. Die größte Versorgungslücke klappt international aber bei der Langzeit-Reha, sei es stationär oder ambulant. Dabei ist gerade die Anschlusstherapie wichtig dafür, dass Patienten sich gut erholen. Für die Zukunft wollen Maurer-Karattup und ihre Kollegen gemeinsam international verbindliche Richtlinien für die Patientenversorgung erarbeiten und neue Therapieansätze entwickeln.

 www.fachkrankenhaus-neresheim.de

Neuer Komfort für Patienten in Suhl

Wer sich wohlfühlt, wird schneller gesund. Deshalb hat das SRH Zentralklinikum Suhl rund 2,9 Millionen Euro in die Ausstattung seiner Patientenzimmer investiert. Zum Beispiel für 410 neue, elektrisch verstellbare Betten sowie moderne Informations- und Unterhaltungstechnologie. So können Patienten über leicht zu bedienende Flachbildschirme am Bett kostenlos Fernsehen, Radio, Internet und Festnetz-Telefonie nutzen. In allen Zimmern steht darüber hinaus WLAN – gegen eine Gebühr von fünf Euro für zehn Tage – zur Verfügung. Ein besonderes Stück Heimat bieten in jedem zweiten Zimmer die Panorama-Aufnahmen von „Südthüringens schönsten Aussichten“. Beim Essen geht es möglichst individuell zu: Patienten können zum Frühstück und zum Abendessen beispielsweise aus 18 Sorten Wurst, zehn Sorten Käse und verschiedenen vegetarischen Aufstrichen wählen.

 www.zentralklinikum-suhl.de



Modernste Technik und heimatisches Flair in den Patientenzimmern im SRH Zentralklinikum Suhl.



Dr. Guntram Krzok erklärt anhand eines Modells die Aufgaben der Bandscheiben.

Die 23 → **Bandscheiben** der Wirbelsäule übernehmen die Funktion eines Stoßdämpfers und machen unseren Rücken beweglich. Bei einem Bandscheibenvorfall tritt Gewebeflüssigkeit aus dem Kern der Bandscheibe. Diese Flüssigkeit drückt

auf Nerv oder Rückenmark. Je nachdem in welchem Teil der Wirbelsäule der Vorfall auftritt, treten unterschiedliche Symptome auf wie Schmerzen in Schultern, Armen und Händen oder Rücken, Beinen und Füßen.

Gerd Mania ist ein Vereinsmensch: Er engagiert sich im Heimat- und Kulturverein seines Wohnortes Wildeck und singt in zwei Chören. Doch sein Rücken verdarb dem 50-Jährigen immer öfter die Freude an seinen Freizeitaktivitäten. „Wenn man den ganzen Tag mit Schmerzen kämpft, war ich nach der Arbeit nur noch froh, mich endlich aufs Sofa zu legen, um mich für den nächsten Tag im Job zu erholen“, sagt Mania. Also legte er schweren Herzens seine Hobbys auf Eis: „Zwei Stunden bei der Chorprobe sitzen – das ging irgendwann einfach nicht mehr.“

Tagsüber im Job musste er immer öfter zu Schmerzmitteln greifen: Gerd Mania arbeitet im Kundendienst und repariert Gabelstapler. Die Tätigkeit bedeutet einen für den Rücken fatalen Mix aus stundenlangen Autofahrten zum Kunden, schwerem Heben von Ersatzteilen und Werkzeugkiste vor Ort sowie Arbeiten in verdrehten Positionen. Schließlich die Diagnose: Vorfall der → **Bandscheibe** mit akuter Fußheberlähmung.

Volksleiden Rückenschmerz

Gerd Mania ist kein Einzelfall: Besonders Menschen im Alter zwischen 40 und Mitte 50 sind häufig von Bandscheibenvorfällen betroffen, die operiert werden müssen, sagt Dr. Guntram Krzok. Der Wirbelsäulenchirurg ist Kooperationsarzt am SRH Krankenhaus Waltershausen-Friedrichroda und hat sich auf minimalinvasive Wirbelsäulen-Operationen per Endoskop spezialisiert. Schätzungsweise 70 bis 80 Prozent der Erwachsenen leiden mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen. Zu den Ursachen gehören Stress, genetische Veranlagung sowie Fehlbelastungen der Wirbelsäule und der Bandscheiben.

Besonders gefährdet für einen Bandscheibenvorfall sind Menschen mit einseitiger oder geringer körperlicher Belastung wie etwa Büroarbeit oder mit extremer körperlicher Beanspruchung. Zusätzliche Risikofaktoren

Wertvolle Stoßdämpfer

Ein Bandscheibenvorfall kann sehr schmerzhaft sein und sogar Lähmungen verursachen. Manchmal ist eine Operation unvermeidbar. Am SRH Krankenhaus Waltershausen-Friedrichroda operiert Wirbelsäulenchirurg Dr. Guntram Krzok solche Patienten besonders schonend – minimalinvasiv per Endoskop.

Text **Katja Stricker** Fotos **Roger Hagmann**

sind Vorerkrankungen wie Skoliose oder Morbus Scheuermann, Übergewicht und generell zu wenig Bewegung. „Die Bandscheibe ernährt sich von Bewegung, dem ständigen Wechsel von Be- und Entlastung“, erklärt Prof. Dr. Tobias Pitzen, Neurochirurg und Chefarzt am SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach. Durch zu hohe Belastung und zu wenig Regeneration verschleißt die Bandscheibe. „Wir werden schlicht zu alt für unsere Wirbelsäule“, fügt Pitzen hinzu. Um Beschwerden vorzubeugen, rät der Wirbelsäulenspezialist, eventuelles Übergewicht abzubauen, vor allem die Rumpfmuskulatur zu stärken und den Alltag insgesamt aktiver zu gestalten.

Vielen Patienten mit Rücken- und Bandscheibenproblemen kann mit einer konservativen Therapie, sprich Physiotherapie und Schmerzmitteln, geholfen werden. Doch in manchen Fällen ist eine Operation unumgänglich, „vor allem dann, wenn sehr starke Schmerzen bestehen oder es bereits zu neurologischen Ausfallerscheinungen kommt, wie es bei Gerd Mania der Fall war“, erklärt Wirbelsäulenchirurg Krzok. Um langfristige Schädigungen der Nerven seines Patienten zu vermeiden, blieb nur eine zeitnahe Operation.

Schnell schmerzfrei und wieder mobil

„Wenn jemand an der Wirbelsäule operiert werden muss, dann so minimalinvasiv wie möglich“, sagt Krzok. Bei seiner neuartigen Methode, die bisher in Deutschland nur wenige Spezialisten wie beispielsweise auch die Kollegen im SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach (siehe Kasten) anwenden, erfolgt die Bandscheibenoperation (→ **Nukleotomie**) per Endoskop.

Die Vorteile: „Es ist keine Vollnarkose notwendig, und Patienten können oft nach zwei Tagen schon wieder nach Hause entlassen werden. Die Rehabilitation ist beschleunigt, durch den nur maximal fünf bis sechs Millimeter großen Hautschnitt verringert sich die Narbenbildung und das Infektionsrisiko nimmt im Vergleich zu herkömmlichen Methoden ab“, fasst Krzok zusammen. Außerdem wird durch die schmale Sonde kaum umliegende Muskulatur beschädigt. Genau diese Punkte haben Gerd Mania überzeugt. „Bereits am Tag nach der OP war ich schmerzfrei und habe seither keine Schmerzmittel mehr benötigt“, sagt er. Wenige Tage später konnte er mit einfachen Übungen anfangen, bald darauf Nordic Walking machen und sich fast wieder ganz normal bewegen.

Vorbeugung – was hilft?

Doch wie beugt man Rückenproblemen vor? „Das ist gar nicht so leicht, weil Ernährungsstörungen der Bandscheibe und ein langsamer Verschleiß sich häufig lange Zeit nicht bemerkbar machen – bis zum Vorfall“, sagt Wirbel-

säulen-Experte Krzok. Er rät daher, erste Alarmsignale des Körpers ernst zu nehmen, wie etwa einen Hexenschuss. „Das ist eine Warnung unseres Rückens, spätestens dann sollten wir anfangen, uns mehr oder anders zu bewegen.“ Gut sind unter anderem Schwimmen, Radfahren und Muskelaufbau für Bauch und Po.

Dank der Operation hat Gerd Mania seine Lebensqualität wiedergefunden – und auch den Spaß an Bewegung. „Ich treibe wieder regelmäßig Sport, mache Nordic Walking und Krafttraining. Und ich bereite mich mit meinen Chören gerade auf mehrere Konzerte vor“, erzählt er begeistert. Auch seinen Beruf konnte er bereits nach gut acht Wochen wieder ausüben, wenn auch mit ein paar kleinen Änderungen. „Künftig packe ich meine Werkzeugkiste leichter und laufe lieber zwei- oder dreimal, damit ich nicht mehr so schwer tragen muss.“ ●

Patient Gerd Mania (l.) ließ sich von Dr. Guntram Krzok am Rücken operieren. Mit Erfolg.



„Wenn jemand an der Wirbelsäule operiert werden muss, dann so minimalinvasiv wie möglich.“

Dr. Guntram Krzok,
Wirbelsäulenchirurg am
SRH Krankenhaus
Waltershausen-Friedrichroda

In den besten Händen

Einige SRH Kliniken gehören mit ihren Spezialisten zu den besten Zentren für Wirbelsäulenleiden. Im SRH Krankenhaus Waltershausen-Friedrichroda etwa werden Patienten von Dr. Guntram Krzok minimalinvasiv per Endoskop an der Wirbelsäule operiert. Die Klinik ist akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Marburg. Das SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach ist Fach- und Akutkrankenhaus sowie akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg. Herzstück ist unter anderem das Zentrum für Wirbelsäulenchirurgie, Orthopädie und Traumatologie. Das Leistungsangebot umfasst sowohl traditionell offene chirurgische als auch minimalinvasive Eingriffe an der Wirbelsäule; zudem verfügt das Krankenhaus über eine hoch spezialisierte Kinder-Wirbelsäulenchirurgie.

 www.krankenhaus-waltershausen-friedrichroda.de

 www.klinikum-karlsbad.de



Erste Hilfe auf Reisen

Übelkeit, Kopfweg, Sonnenallergie – eine gut sortierte Reiseapotheke hilft, kleinere Beschwerden unterwegs schnell zu lindern. Auch ausreichend Sonnenschutz gehört ins Urlaubsgepäck.

Text **Kirstin von Elm**

Illustration **Matthias Schütte**

Strand, Berge oder Städtetrip – bald heißt es wieder Kofferpacken für die schönsten Wochen des Jahres. Wer viel draußen unternimmt, sollte sich gut vor der Sonne schützen. Ein Sonnenbrand trübt nicht nur akut den Urlaubsspaß, sondern kann auch chronische Schäden verursachen: „UV-Licht schädigt die DNA der Hautzellen, jeder Sonnenbrand erhöht deshalb das Hautkrebsrisiko“, sagt Dr. Gisbert Paul, Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten an der SRH Poliklinik Gera. Daher gehört guter Sonnenschutz, der zum Hauttyp und Urlaubsziel passt, ins Reisegepäck. Besonders Kinderhaut benötigt maximalen Schutz. Am Meer oder in den Bergen ist auch für Erwachsene ein hoher Schutzfaktor (30 bis 50) sinnvoll. Die Zahl bedeutet: Wenn sich die Haut ungeschützt in der Sonne beispielsweise nach zehn Minuten zu röten beginnt, kann man mit Schutzfaktor 30

etwa 30-mal so lange in der Sonne bleiben. „Vollständig ausreizen sollten Sie dieses Limit nicht“, rät der Dermatologe. Und schon gar nicht überschreiten: „Nachcremen verlängert die Schutzwirkung nicht.“ Schatten und lockere, möglichst dicht gewebte Kleidung sowie eine Kopfbedeckung sind aus seiner Sicht der beste Sonnenschutz.

Kosmetik checken

Wer sich trotzdem einen Sonnenbrand zugezogen hat oder unter einer Sonnenallergie leidet, sollte seiner Haut eine Pause gönnen, bis die Symptome vollständig abgeklungen sind. Kühle, nasse Tücher lindern das Brennen, ebenso kühlende Gels oder Schaumsprays. „Diese Produkte stillen den Juckreiz und helfen der Haut, sich zu regenerieren“, erklärt Heike Heinstein, Apothekerin am SRH Kurpfalzkrankenhaus Heidelberg. Wer nach dem

DAS GEHÖRT IN DIE REISEAPOTHEKE

- Persönliche Medikamente (mit Attest oder Rezeptkopie, Lagerungshinweise beachten)
- Sonnenschutz (mit hohem Schutzfaktor)
- Hydrocortison-Gel gegen Sonnenbrand, allergische Hautreaktionen, Insektenstiche
- Insektenschutz (Spray, Lotion, ggf. Moskitonetz)
- Zeckenzange/Zeckenkarte
- Wundspray oder Desinfektionslösung
- Pflaster (Spraypflaster für Badeurlaub) und Verbandsmaterial
- Fieberthermometer (bruchsicher)
- Einweghandschuhe
- Ohrstöpsel (gegen Straßenlärm, nächtlichen Trubel und um Ohrentzündungen beim Baden und Schnorcheln vorzubeugen)
- Mittel gegen Reiseübelkeit
- Elektrolytpulver und Loperamid-Präparat bei Durchfall
- Schmerzmittel (z. B. Paracetamol oder Ibuprofen)
- Für Risikopatienten: Thromboseprophylaxe (mit Hausarzt absprechen)

Sonnenbad unter juckenden roten Pusteln leidet, sollte mit seinem Hautarzt sprechen – und eventuell Bodylotion oder Duschgel wechseln. Bei der sogenannten Mallorca-Akne scheint nämlich das Zusammenspiel von UV-Strahlung mit Inhaltsstoffen in Kosmetika und Sonnenschutzmitteln eine Rolle zu spielen, sagt Heinstein.

Die Reiseapotheke sollte auf Urlaubsziel und persönlichen Gesundheitszustand abgestimmt sein. „Achten Sie auf eine schlagfeste Verpackung der Medikamente und verteilen Sie Ihren Bedarf möglichst auf mehrere Gepäckstücke“, empfiehlt Heinstein. Wer Einnahmezeiten einhalten muss, sollte auf interkontinentalen **→ Flugreisen** zudem die Zeitumstellung berücksichtigen.

Hilfe bei Magen-Darm-Erkrankungen

Durchfall und Erbrechen gehören zu den häufigsten Reisebeschwerden. „Schuld sind meist kontaminierte Nahrungsmittel, die Erreger wie Viren, Bakterien, Parasiten oder Würmer enthalten“, sagt Dr. Ursel Leicht-Biener, Oberärztin der Medizinischen Klinik der SRH Kliniken Landkreis Sigmaringen. Um den Mineralien- und Flüssigkeitsverlust auszugleichen, empfiehlt die Fachärztin für Intensivmedizin, Notfallmedizin und Gastroenterologie, portionsweise abgepacktes Elektrolytpulver dabeizuhaben. Im Notfall tut es aber auch folgende Eigenmischung: „Einen Liter sauberes Wasser mit einem Tee-

löffel Kochsalz und acht Esslöffeln Zucker anrühren und über den Tag verteilt trinken“, rät Leicht-Biener.

Medikamente zur Hemmung der Darmtätigkeit mit dem Wirkstoff Loperamid schaffen vorübergehend Abhilfe, etwa wenn der Reisende eine längere Bus- oder Autofahrt bewältigen muss. Bei anhaltendem oder blutigem Durchfall, Fieber oder zunehmender Schwäche sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, empfiehlt die Medizinerin. Möglicherweise sind Infusionen und Antibiotika notwendig.

Gegen Reiseübelkeit helfen Präparate, die den Wirkstoff Dimenhydrinat enthalten, beispielsweise Kaugummis, Tabletten, Pflaster oder Zäpfchen. „Die richtige Dosierung hängt vom Alter des Patienten und der Stärke der Beschwerden ab und reicht von 20 mg im Kinderkaugummi bis zweimal 50 mg als Tablette für Erwachsene“, sagt Ursel Leicht-Biener. Aber Vorsicht: Die Medikamente machen müde und eignen sich daher nicht, wenn der Urlauber selbst am Steuer sitzt.

Bewegung beugt Thrombosen vor

Beengtes Sitzen über längere Zeit im Bus oder Flugzeug kann eine **→ Beinvenenthrombose** hervorrufen. Löst sich solch ein Blutgerinnsel, kann es unter Umständen eine gefährliche Lungenembolie auslösen. „Eine beginnende Thrombose verursacht oft keine Beschwerden und wird deshalb leicht übersehen“, sagt Dr. Martin Mauch, Oberarzt an der Medizinischen Klinik der SRH Kliniken Landkreis Sigmaringen. Der Intensivmediziner rät, alle Symptome ernst zu nehmen und ärztlich abzuklären. Wer vorbeugen möchte, kann auf längeren Flugreisen Kompressionsstrümpfe tragen. Blutverdünner oder Gerinnungshemmer gehören dagegen allenfalls bei Risikopatienten und nur nach ärztlicher Absprache in die Reiseapotheke. Allen anderen rät Mauch: „Reichlich trinken, einschnürende Schuhe meiden und regelmäßige Füße und Knie bewegen.“ ●

Sicherheitskontrollen bei **→ Flugreisen**: Wer wichtige Medikamente oder Insulinspritzen im Handgepäck mitführen muss, besorgt sich vor Abflug am besten ein ärztliches Attest oder eine beglaubigte Rezeptkopie – je nach Reiseziel auf Englisch. Fertig gepackte Reiseapothecken-Sets aus dem Fachhandel enthalten meist eine kleine Verbandsschere und dürfen daher nicht ins Handgepäck.

Diese Symptome können auf eine tiefe **→ Beinvenenthrombose** hindeuten: Spannungs- oder Schweregefühl im Bein, Knöchel oder Unterschenkel; ziehende, krampfartige Wadenschmerzen. Das Bein erwärmt sich auffällig, die Haut verfärbt sich rötlich bis bläulich und die oberflächlichen Venen am betroffenen Bein treten bläulich hervor.

Impfstatus checken

Den in Deutschland empfohlenen Standardimpfschutz sollte jeder einhalten und regelmäßig auffrischen. Er schützt auch auf Reisen. Eine Kopie des Impfausweises gehört ins Reisegepäck. Wer eine Fernreise plant, sollte sich mindestens sechs bis acht Wochen vor Beginn vom Hausarzt beraten lassen, da meist mehrere Impfungen nötig sind. Auch in Europa ist je nach Region Extraschutz sinnvoll.

Wandern & Campen: Eine Impfung gegen die von Zecken übertragene Hirnhautentzündung FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) empfiehlt sich für naturnahe Urlaube in Süddeutschland, der Schweiz, Österreich, Skandinavien und Osteuropa.

Badeurlaub: Bei Reisen in den Mittelmeerraum oder nach Asien und Afrika ist eine Impfung gegen Hepatitis A empfehlenswert. Diese mildere Variante der Gelbsucht (Leberentzündung) wird durch verunreinigte Lebensmittel oder Wasser übertragen.



„Wow, du bist Pathologe? So wie die bei Navy CIS? Oder wie Quincy in den 1970ern?“ – Wenn Dr. Achim Magener nach seinem Beruf gefragt wird, sorgt seine Antwort oft erst einmal für Aufsehen. Dann geht bei vielen gleich das Kopfkino los: Leiche auf Edelstahltisch, ratlose Ermittler und ein Arzt, der durch hochkomplexes Kombinieren die abstruse Todesursache herausfindet. „Leider muss ich allen dann immer den Wind aus den Segeln nehmen“, erklärt der Mediziner schmunzelnd. „Mein Beruf hat zwar auch viel Detektivisches, aber ich habe es nur selten mit Toten zu tun.“ Die häufige Verwechslung mit den Gerichtsmedizinern kommt durch deren englische Bezeichnung als „forensic pathologist“ zustande. Schlecht übersetzt wird daraus dann der Pathologe. „Hierzulande sind das zwei völlig unterschiedliche Berufe und Ausbildungen“, erklärt Achim Magener, der als Chefarzt am SRH Zentralklinikum Suhl das Institut für Pathologie leitet.

Pathologen untersuchen Gewebe von lebenden Personen zunächst mit dem bloßen Auge, dann genauer unter dem Mikroskop. Dabei stellen sie zum Beispiel fest, ob eine Gewebeveränderung gut- oder bösartig ist und wie der Krebs beschaffen ist. Oder sie forschen nach, ob die schlimmen Magenbeschwerden eines Patienten von einer Entzündung oder „nur“ von einer Weizenunverträglichkeit herrühren. Ihre Diagnose melden sie an den behandelnden Facharzt zurück und sind auf diese Weise ganz entscheidend dafür, dass der Kollege die Krankheit richtig einschätzen kann und der Patient die richtige, oft lebensrettende Therapie erhält.

Suche nach der Nadel im Heuhaufen

„Schauen Sie zum Beispiel mal hier“, sagt Achim Magener und deutet auf sein Mikroskop, unter dem ein Objektträger mit Gewebeprobe liegt. Ein Wellenmeer aus Hunderten rot und blau eingefärbter Zellen. Keine sieht aus wie die andere, und doch ähneln sie einander alle. Magener weist auf eine Zelle am Rand des Wellenmeeres. „Die steckt mitten in einer Mitose, sie teilt sich also gerade. Und daneben sind noch zwei, die da nicht hingehören.“ Schon eine Handvoll Mitosen deutet auf Malignität, Bösartigkeit hin. Man muss schon ziemlich ge-

Spurenleser

Pathologen sind Meister darin, mit ihrem Mikroskop krankhaftes Gewebe aufzuspüren und zu identifizieren. So liefern sie schnelle Befunde während Operationen und helfen, dass Patienten die richtige Therapie erhalten.

Text **Ulrike Heitze** Fotos **Roger Hagmann**

nau hinsehen, um überhaupt wahrzunehmen, dass diese Kerlchen leicht eingedellt sind und etwas anders aussehen als der große Rest. Zudem sei das Wellenmuster an dieser Stelle eine Spur unordentlicher als im Restbild, erklärt der Fachmann. Auch kein gutes Zeichen.

„Als Pathologe muss man ein Auge für Strukturen und Formen haben“, sagt der Mediziner. Und es braucht Erfahrung, um in den unzähligen Mustern den entscheidenden Fehler zu erkennen – falls es überhaupt einen gibt. „Beim Pathologen ist es wie beim Wein. Mit dem Alter wird er immer besser“, schmunzelt der 53-Jährige, der seinen Beruf seit 1990 ausübt, in der Tumorforschung am Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg begonnen hat und seit zwei Jahren die Pathologie am SRH Zentralklinikum Suhl leitet. „Über die Jahre sammelt man Parallelfälle und versucht sich bei jeder neuen Gewebeprobe zu erinnern, wo man so eine Struktur schon mal gesehen hat.“ In kniffligen Fällen lässt er die Proben noch mal anders färben, um weitere Details zu erkennen. Oder er schließt sich mit externen, auf die jeweilige Körperregion spezialisierten Kollegen kurz.

Schnell und sorgfältig

Als das Telefon klingelt, legt Achim Magener die heute noch zu befundenden Objektträger auf seinem Schreibtisch zur Seite. Die müssen jetzt warten. „Heute ist „Mammatag“, der Tag für Brusttumoren. Die Operateure brauchen mich für einen Schnellschnitt“, sagt der Pathologe und nimmt keine drei Minuten später von einem hausinternen Boten eine tischtennisballgroße, in Klarsichtbeutel verpackte Gewebeprobe entgegen. „Die Patientin liegt noch auf dem OP-Tisch, und der Operateur braucht von mir eine schnelle Einschätzung, ob er den Tumor großzügig genug herausgeschnitten hat oder ob er nachoperieren muss“, erläutert Magener. Er nimmt das blutrote Gewebe erst einmal gründlich in Augenschein, bevor er festlegt, von welchen und wie vielen Stellen er sinnvollerweise Proben nimmt und dort das Messer ansetzt. Schon für eine solche Entscheidung ist viel Erfahrung über Zellwachstum und Krankheitsverläufe nötig, denn üblicherweise ist nicht das gesamte Gewebe befallen: „Manchmal stecken Tumoren nur in einem Zipfel.“ Erwischt ein Pathologe die „falsche“ Region, könnte ihm Entscheidendes entgehen und der Patient eine falsche Diagnose und Therapie bekommen.

Weil für das normale Aufbereiten des Gewebes die Zeit fehlt, arbeitet man bei Schnellschnitten mit Kälte: Der Gewebekblock wird auf minus 40 Grad heruntergekühlt. Mit superscharfen – und ebenfalls eiskalten – Klingen werden feinste Scheibchen abgeraspelt und auf den Objektträger aufgebracht, den Achim Magener zügig nach

„Als Pathologe braucht man ein Auge für Strukturen und Formen.“

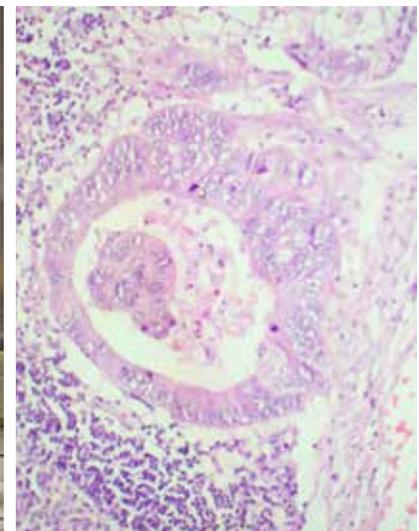
Dr. Achim Magener,

Chefarzt und Pathologe am SRH Zentralklinikum Suhl



dem Anfärben des Gewebes unters Mikroskop legt. Bei der Gefriermethode sieht man Besonderheiten nicht ganz so gut, aber dem Pathologen reicht die Qualität, um jetzt die Operationskanten nach Krebszellen abzusuchen. Später wird er das entnommene Gewebe der Patientin noch mal klassisch aufbereiten lassen (siehe Kasten) und begutachten. Keine zehn Minuten nachdem der Bote kam,

Links: Dr. Achim Magener legt fest, welchen Teil des Gewebes er genauer ansehen möchte. Die MTAs bereiten die Probe dann entsprechend vor. Rechts: Eine 1,5 Millimeter große Mikrometastase eines Mamakarzinoms in einem Lymphknoten in der Achselhöhle.



So kommt eine Gewebeprobe unters Glas

Damit sich Zellen mikroskopisch analysieren lassen, muss das entnommene Gewebe aufwendig präpariert werden. Ein Job für MTAs, medizinisch-technische Assistenten. Sie legen die vom Pathologen ausgesuchte Gewebeprobe zunächst gegen Zerfall in Formalin ein. Anschließend werden der Probe stufenweise Wasser entzogen, Alkohol und Chemikalien hinzugefügt und sie anschließend in flüssiges Wachs gebettet, sodass ein kleiner Block entsteht. Dieser wird mit einem Mikrotom in drei Mikrometer feine Scheibchen geraspelt. Das ist etwa das Hundertstel eines Haars. Soll die Probe noch eingefärbt werden, um zum Beispiel Zellkerne zu zeigen, muss die gesamte Prozedur rückabgewickelt werden – Alkohol raus, Wasser und Farbe rein, Wasser wieder raus, Alkohol erneut rein. Am Ende werden die Schnittpräparate auf gläsernen Objektträgern mit Deckgläschen eingedeckt und dann vom Pathologen befundet.

Pathologe Achim Magener im Archiv:
Objektträger, mit denen befundet wurde,
müssen zehn Jahre aufbewahrt werden.

kann Achim Magener dem Kollegen im OP per Standleitung grünes Licht geben: „Die Resektionsränder, die ich sehen kann, sind tumorfrei, du kannst weitermachen.“

Überraschungen inklusive

Zurück am Schreibtisch nimmt sich Magener den nächsten Objektträger. Das Gewebe von einer Mandel. „Das ist das Spannende an meinem Beruf. Mal geht es um eine Mandel, dann um einen Tumor in der Brust. Mal ist es eine entzündliche Darmerkrankung, dann ein Virusinfekt im Auge.“ Diese Vielfalt erfordere, so der Mediziner, aber auch ständige Weiterbildung auf allen Gebieten.

Die Pathologie am SRH Zentralklinikum Suhl betreut mit zwei Pathologen, vier medizinisch-technischen Assistenten (MTAs) und zwei Sekretärinnen nicht nur das 600-Betten-Haus mit 14 OP-Sälen, sondern auch ein Klinikum in Schmalkalden und mehrere Dutzend niedergelassene Fachärzte, die ebenfalls Proben schicken. Da kommt was zusammen: 80 bis 140 Eingangsfälle pro Tag zum Begutachten, dazu Schnellschnitte und die regelmäßigen Tumorboards aller Fachrichtungen, in denen die Spezialisten über Diagnosen und Therapien beraten. „Bei allem Stress brauche ich aber immer die volle Konzentration, denn an meiner Arbeit hängen Menschenleben. Ich darf nichts übersehen. Und ich muss unvoreingenommen an jede Probe gehen“, sagt Magener. Denn unverhofft kommt oft: Die eingedellten Zellen im Wellenmeer musste Achim Magener schließlich als bösartigen und schon fortgeschrittenen Tumor in der Nasenhaupthöhle eines 25-jährigen Patienten diagnostizieren. Dessen HNO-Arzt hatte eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung vermutet. „Solche Diagnosen sind nicht schön. Aber man lernt, damit umzugehen. Ich bin ja auch nicht der, der die Krankheit macht, sondern der, der sie so gut wie möglich feststellt. Und dem Menschen so die richtige Therapie ermöglicht.“ ●

www.zentralklinikum-suhl.de



Pathologe werden

Pathologen absolvieren zunächst ein sechs- bis siebenjähriges Medizinstudium inklusive praktischem Jahr. Im Anschluss erfolgt in der Zeit als Assistenzarzt über weitere sechs Jahre die Spezialisierung zum Facharzt für Pathologie. Weil es Pathologen mit Erkrankungen von Männern und Frauen aller Altersklassen und quer durch den Körper zu tun haben, ist die Ausbildung sehr umfangreich. Erst später spezialisieren sich viele auf ein bestimmtes Gebiet wie etwa Gynäko- oder Dermatopathologie. Pathologen arbeiten angestellt in Kliniken, freiberuflich als niedergelassene Fachärzte oder in Forschung und Lehre an Universitäten und Instituten. Aktuell gibt es rund 1.300 von ihnen in Deutschland. Nachwuchs ist heiß begehrt.

Mehr Infos: Deutsche Gesellschaft für Pathologie, www.pathologie-dgp.de

Wir schenken Ihnen perspektiven im kostenlosen Abonnement

Sollen wir Ihnen viermal pro Jahr die neuesten Informationen über Bildung und Gesundheit druckfrisch ins Haus schicken? Dann teilen Sie uns einfach per E-Mail (abo@srh.de) Ihren Namen und Ihre Adresse mit, oder schicken Sie uns die ausgefüllte und frankierte Postkarte.

Wir schenken Ihnen perspektiven!

Postkarte schon weg?
Schicken Sie uns einfach eine E-Mail.



Impressum

Herausgeber: SRH Holding (SdbR), Bonhoefferstraße 1, 69123 Heidelberg, Internet: www.srh.de
Nils Birschmann, Direktor Kommunikation

Redaktion (SRH) und Kontakt: Christiane Wolf, SRH Holding, Telefon: 0 62 21/82 23-123, Fax: 0 62 21/82 23-06123,
E-Mail: christiane.wolf@srh.de

Redaktion und Gestaltung: Sicma Media GmbH, Köln, Internet: www.sicmamedia.de
Redaktionelle Umsetzung: Ulrike Heitze, Katja Stricker
Autoren: Liane Borghardt, Kirstin von Elm, Anne-Christin Giesen, Katrin Heine, Ulrike Heitze, Kristina Junker, Melanie Rübartsch, Katja Stricker
Comic: Ulrich Schmidt-Contoli
Art-Direction/Gestaltung: Periodical.de
Bildredaktion: Karin Aneser

Berichtigung: In Ausgabe 1/2017 auf Seite 32 haben wir leider einen falschen Fotografen angegeben.
Die Bilder des Beitrags hat gemacht: Robert Schlesinger/picture alliance. Wir bitten, den Irrtum zu entschuldigen.

Druck: abcdruck GmbH, Heidelberg, Internet: www.abcdruck.de

Erscheinungsweise: vier Ausgaben pro Jahr (jeweils 28.000 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: 8. Juni. Die nächste Ausgabe von perspektiven erscheint im September.

ZU GUTER LETZT



AUS DEM ALLTAG EINES E-ROLLI-FAHRERS

Eine Attraktion auf Reisen



SRH Kolumnist Marcel Renz ist gern in aller Welt unterwegs und wird dabei von seiner Familie, von Freunden oder persönlichen Assistenten begleitet.

Endlich beginnt die schönste Zeit des Jahres: Urlaub. Da ich Städtereisen liebe, geht es in diesem Jahr nach Paris – Eiffelturm, Louvre und leckere Croissants. Doch egal in welcher Stadt ich unterwegs bin, ich habe immer das Gefühl: Die größte Attraktion bin ich.

So wie bei meiner letzten Reise nach

Wien. Die österreichische Hauptstadt ist für Rollstuhlfahrer ein gutes Pflaster. Breite Wege, viele Rampen, weite Türen. Man hat an vieles gedacht. Außer vielleicht an genügend aufgeklärte Mitbürger: Auf dem Weg zur Unterkunft schien es, als hätten einige alteingesessene Wiener noch nie einen E-Rollstuhlfahrer gesehen. Meine Schwester machte sich einen Spaß daraus und rief jedem, der mich länger anstarrte, ein lautes „Guck-guck“ entgegen. Die Leute reagierten total perplex, wir konnten uns vor Lachen kaum halten.

Beim Besuch im Parlament durfte ich gleich zwei Begleitpersonen kostenlos mit reinnehmen. Wir trafen dort auf einen sehr sympathischen Museumsführer, der mich immer in die erste Reihe vorfahren ließ, bevor er etwas erklärte. Der Türsteher vor dem berühmten Café Sacher war weniger zuvorkommend. Er äußerte ernste Bedenken, dass ich mit meinem Rollstuhl den Teppichboden verschmutzen könnte. An einem Tisch in der Nähe saß ein Wiener Ehepaar und rief mir freudig zu: „Jo grüäß Sie Gott, fahrns nur herein!“ Hinter mir bekamen einige neue Gäste ebenfalls alles mit. Angesichts des geballten sozialen Drucks lief der Portier peinlich berührt rot an und gab schließlich klein bei.

Ebenfalls nur zähneknirschend ließ mich der Sicherheitsbeauftragte des altherwürdigen Wiener Riesenrades vorbei. „Das passt schon“, beruhigte ich ihn. Ein bisschen mehr Vertrauen würde ich mir manchmal schon wünschen. Ihm blieb jedenfalls der Mund offen stehen, als ich auf den Millimeter genau durch die enge Kabinentür des Riesenrades fuhr.

Wie erstaunt werden erst die Franzosen sein, wenn sie einen Menschen im E-Rolli hoch oben auf dem Eiffelturm sehen? Ich bin jedenfalls schon sehr gespannt und freue mich auf die vielen Attraktionen dort – und die Croissants.

www.marcel-gibtgas.de