

ZIMMER EINS

Ausgabe Nr. 2/2017

Das Patientenmagazin

Gewaltige Natur

Warum Unwetter-
jäger Tornados
aufspüren

Gleich knallt's

Wie „Pulver-Hilde“
Felsen sprengt



„Jetzt lebe ich
mein Leben danach.“

Skisprunglegende Sven Hannawald
im Interview

»Ich arbeite
für Ihr Leben gern.
Und mache alles mit Ihnen durch.
Auch die Nacht.«

Harsch
Dr. Viktor Harsch
Hausarzt

116117

DIE NUMMER, DIE HILFT!
BUNDESWEIT.

Der ärztliche
Bereitschaftsdienst
der Kassenärztlichen
Vereinigungen

Wir niedergelassenen Ärzte sind auch am
Wochenende, nachts und an Feiertagen für Sie
da. Unseren ärztlichen Bereitschaftsdienst
erreichen Sie unter 116 117. Mehr erfahren Sie
auf www.116117info.de

Die Haus- und
Fachärzte

Wir arbeiten für Ihr Leben gern.

VORWORT

Hier steckt Power drin!

Power. Ein Wort mit vielen Bedeutungen. Es steht für Kraft, Dynamik, Stärke, Leistung. Für fast alles, was wir erreichen wollen, brauchen wir Power. Das gilt für kleine wie für große Ziele, für die morgendliche Joggingrunde wie für den vollendeten Halbmarathon.

Skisprunglegende Sven Hannawald kannte lange nur die großen Ziele. Als bislang einziger Skispringer gewann er alle vier Wettbewerbe der Vierschanzentournee. Doch sein Anspruch, immer der Beste sein zu wollen, führte ihn auf dem Höhepunkt seines Erfolgs ins Burn-out. Im Interview erklärt er, was er heute anders macht.

Geht es nach Erkan Sulcani alias Cash Money Erkan, liegt der Höhepunkt seiner Karriere noch vor ihm. „Ich will in den USA im Ring stehen. Dafür gebe ich alles“, sagt der Berliner Wrestler. In unserer Reportage erzählt er, warum er meistens ausgebuht wird und wie er seine Träume erreichen will.

Viel Energie steckt auch in unserer Fotostrecke, in der sich Ärzte beim Rudern im Doppelweier oder beim Training für den Cross-Triathlon auspowern. Mit der gleichen Hingabe widmen sie sich ihrem Beruf. Denn niedergelassene Ärzte und Psychotherapeuten versorgen gesetzlich Krankenversicherte deutschlandweit mit der gleichen medizinischen Qualität. Egal, ob in der Stadt oder auf dem Land: Sie lassen sich dort nieder, wo sie gebraucht werden – und sind rund um die Uhr für Sie da. Auch das ist eine starke Leistung.

Möge die Power mit Ihnen sein!

Die Redaktion

Inhalt



32

Die Macht der Daten:
was Facebook alles
über uns weiß.



26

Das Leben danach:
Sven Hannawald
erklärt, warum ein
Burn-out seine
Karriere beendet
hat und wie er heute
damit umgeht.



34

Gewitterjagd:
Menschen auf der
Suche nach
den schwersten
Unwettern.

42

Harte Jungs:
Wie viel Show
steckt im
deutschen
Wrestling?



56

Golden Girls:
das Erfolgsrezept
zweier Welt-
meisterinnen.



48

**Wer hat das schönste
Einhorn? Wer fährt
den schnellsten
Spielzeugwagen?
Warum sich Kinder
ständig vergleichen.**

ANNAHME

- 6 Einsame Spitze
- 8 Ganz schön laut, stark zitiert
- 10 5 Tipps für gute Abwehrkräfte
- 11 Eine Frage an Dr. Mark Benecke

WARTEZIMMER

- 12 Wie powern Sie sich aus, Herr Doktor?
- 20 Superfood oder Supermarketing?
- 22 Gleich knallt's: „Pulver-Hilde“ im Porträt
- 24 Interview: Stress im Beruf?

SPRECHZEIT

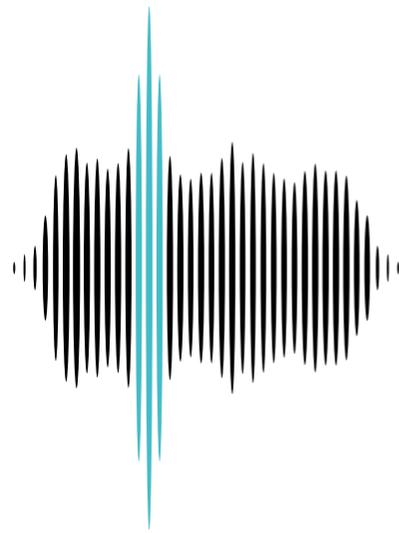
- 26 Sven Hannawald im Interview
- 32 Facebook kennt dich
- 34 Stürmische Zeiten
- 40 Herr der Synapsen
- 42 Wrestling in Deutschland: Erkan alles
- 48 Kindliches Kräfteressen
- 50 Nix zu machen?
- 52 Interview: Hinter den Kulissen
- 56 Gold fällt nicht vom Himmel

ERHOLUNG

- 58 Höhentherapie für den Geist
- 60 Rätsel / Impressum
- 62 Spiel und Spaß für Kinder
- 64 Kurzroman: Eine Lüge mit fatalen Folgen
- 66 Der gemalte Arzttwitz

Einsame Spitze

Von der ältesten Frau über die lauteste Band bis zum höchsten Gebäude: Diese Rekordhalter versetzen die Welt in Erstaunen

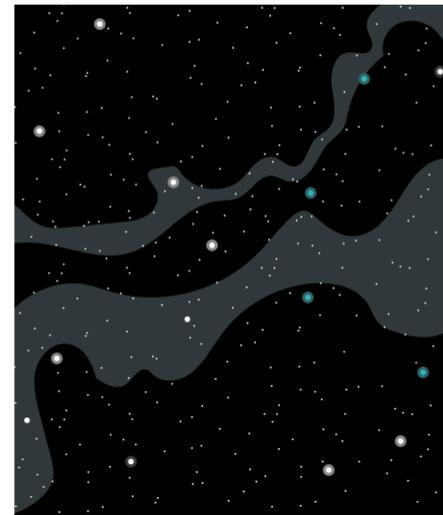


Schön schrill

Um die lauteste Band der Welt wird es bald leise. Denn die Heavy Metaller von Manowar spielen zurzeit ihre weltweite Abschiedstournee – fast zehn Jahre nach einem ohrenbetäubenden Rekord. So sorgten die US-Amerikaner 2008 beim Magic-Circle-Festival im hessischen Bad Arolsen mit **139 Dezibel** für einen neuen Eintrag ins Guinness-Buch der Rekorde. Zum Vergleich: Werte über 120 Dezibel erreichen sonst startende Düsenjets oder Explosionen. Wer es laut mag, wird die 1980 gegründete Band mit dem Hang zu großen Auftritten vermissen.

Tiefer Blick

Endliche Weiten: Dem Weltraumteleskop „Hubble“ ist bislang der tiefste Blick ins Universum gelungen. Mit einem Bild aus 2.000 Einzelaufnahmen bildete es rund 5.500 Galaxien in einer Entfernung von **13,2 Milliarden Lichtjahren** ab. Ein Lichtjahr ist die Strecke, die das Licht in einem Jahr zurücklegt. Die Aufnahme mit dem Namen „Hubble extreme Deep Field“ zeigt unter anderem die ersten Galaxien, die nach dem Urknall entstanden sind. Zudem ist darauf das älteste Sternenlicht zu sehen, das je aufgenommen wurde.



Zeitlos

122 Jahre und 164 Tage alt war die Französin Jeanne Calment, als sie am 4. August 1997 starb – älter ist bislang noch niemand geworden. In einem Kondolenzschreiben nannte sie der damalige Staatspräsident Jacques Chirac „ein bisschen die Großmutter von uns allen“ und bewunderte, mit wie viel Humor und geistiger Frische sie bis zuletzt gelebt hatte. So unterschrieb Calment noch im Alter von 121 Jahren einen Plattenvertrag, sprach in rhythmischer Rapmanier über elektronische Beats und veröffentlichte das Album „Maîtresse du temps“ (Herrin der Zeit). Der internationale musikalische Durchbruch gelang ihr allerdings erst postum. Denn Jahre später wurden die Songs der Seniorin hunderttausendfach auf YouTube (2005 gegründet) aufgerufen. Zeit ihres Lebens war Calment eine unaufgeregte Frau und blieb vielen ihrer Gewohnheiten auch im gehobenen Alter treu. Etwa fuhr sie mit 100 Jahren noch Fahrrad und gab das Rauchen erst mit 119 auf. Zum Geheimnis ihres Alters sagte die Seniorin einst ganz trocken: „Der liebe Gott muss mich einfach vergessen haben.“



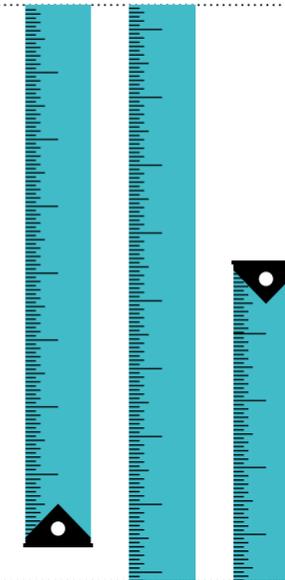
Hoch hinaus

Einst gebaut, um die Stärke des sozialistischen Systems zu demonstrieren und das DDR-Fernsehen störungsfrei zu verbreiten, ist der Berliner Fernsehturm auch heute noch das höchste Gebäude Deutschlands. Ein **368 Meter** hohes Bauwerk mit vielen Namen, denn bislang hat sich keiner so richtig durchgesetzt. Die Kugel des Fernsehturms sollte an die sowjetischen Sputnik-Satelliten erinnern, um die Überlegenheit des Kommunismus zu betonen. Daher schien sich die DDR-Führung auch schon auf den Namen Spree-Sputnik geeinigt zu haben. Doch dann das: Die US-Amerikaner Armstrong und Aldrin landeten 1969 auf dem Mond – und beendeten die Moskauer Vorherrschaft im All. Für die Eröffnung des Turms am Alexanderplatz musste ein neuer Name her: Telespargel zum Beispiel. Den erfanden die DDR-Offiziellen allerdings ohne Erfolg. Er setzte sich ebenso wenig durch wie die vom Volk geschaffenen Spitznamen Imponierkeule oder St. Walter in Anlehnung an Walter Ulbricht. Die meisten Berliner nennen den Fernsehturm einfach Fernsehturm.

Llanfairpwllgwyngyllgogerychwyrndrobwllllantysiliogogoch

Wer diesen Namen aussprechen will, braucht einen langen Atem:

Llanfairpwllgwyngyllgogerychwyrndrobwllllantysiliogogoch ist der längste Ortsname Europas. Dank seiner **58 Buchstaben** gehört der Name der verschlafenen Gemeinde im Nordwesten von Wales zu den Schrecken eines jeden Wettermoderators. Doch Liam Dutton vom britischen Sender Channel 4 bewies unlängst, dass sich der Zungenbrecher fehlerfrei aussprechen lässt – in seinen Wetternachrichten brauchte er dafür vier Sekunden und viele gurgelnde Laute. Wie der Ort zu seinen 58 Buchstaben kam? Angeblich hat sich im 19. Jahrhundert ein Schuhmacher das Wortexperiment einfallen lassen. Der Grund: Er wollte den Ort für den Handel attraktiver machen. Der Plan ging auf. Inzwischen ist das 3.000-Seelen-Dorf eine der bekanntesten Ortschaften in Wales und ein beliebtes Ausflugsziel für Touristen.



Ganz groß

Schon mit acht Jahren war er größer als sein Vater und wuchs immer weiter. Der US-Amerikaner Robert Wadlow ist bekannt als der größte Mensch der Geschichte. Als er 1940 im Alter von 22 Jahren an einer Infektion starb, maß er **2,72 Meter**. Der Grund für sein stetes Wachstum war ein Tumor im Kopf, der eine Hormonstörung verursachte. Zu seinem Schicksal sagte er einst: „Ich habe mich daran gewöhnt, angegafft zu werden.“ Um andere und sich selbst nicht unglücklich zu machen, schenke er auch den Unfreundlichen ein Lächeln.

Blitzschnell

Der Wettlauf um den schnellsten Supercomputer ist ein Muskelspiel, das die USA und China besonders gut beherrschen. Derzeit liegt die Volksrepublik vorn. Denn der leistungsfähigste Computer der Welt steht im chinesischen Nationalen Supercomputing-Center und kann bis zu **93 Milliarden Rechenschritte pro Sekunde** vollziehen. Superrechner können große Datenmengen analysieren. Sie werden sowohl für wissenschaftliche als auch für kommerzielle und militärische Zwecke genutzt. Die Computer sind beispielsweise in der Lage, die Effekte medizinischer Wirkstoffe vorherzusagen, die Flugeigenschaften von Flugzeugen zu bestimmen oder den Test von Nuklearwaffen zu simulieren. In den Superrechner-Wettlauf hat sich jüngst auch die Schweiz eingeschaltet. Sie liegt auf Platz drei, hinter einem weiteren chinesischen Vertreter. Erst danach folgen die ersten amerikanischen Rechner. Der schnellste Computer Deutschlands liegt auf Platz 17 und steht in Stuttgart.

Ganz schön laut!

Schreien, brüllen, heulen: Das sind die lautesten Tiere der Welt

Heulsuse

Wenn einer von ihnen heult, dauert es nicht lange und das ganze Rudel stimmt mit ein: Das Geheul von Wölfen dient der Kommunikation mit Artgenossen. Mit Lautstärken zwischen 90 und 115 Dezibel, die etwa einem vorbeifahrenden Rettungswagen mit Martinshorn gleichkommen, warnen sich diese Tiere innerhalb eines Rudels gegenseitig vor Eindringlingen oder fordern zur Jagd auf.

Revolverheld

Er ist nur fünf Zentimeter groß und dennoch eines der lautesten Tiere der Welt: der Pistolenkreb. Auf rund 200 Dezibel Schalldruckpegel bringt er es – lauter als ein Flugzeugtriebwerk. Als präzise Waffe setzt das Tier, das zur Familie der Garnelen gehört, seine rechte Schere ein. Damit bildet es eine Dampfblase, lässt sie mit einem lauten Knall platzen und schießt einen Wasserstrahl auf Beute und Feinde.

Großmaul

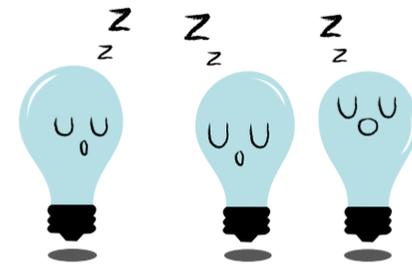
Es geht einem durchs Mark, wenn ein Löwe brüllt. Kein Wunder, denn dieses Geräusch kann eine ohrenbetäubende Lautstärke von bis zu 114 Dezibel erreichen, etwa wenn der König der Tiere sein Territorium verteidigt oder mit seinem Rudel kommuniziert. Das tiefe Brüllen eines Löwen ist auch in einer Entfernung von mehr als fünf Kilometern unüberhörbar.

Schreihals

Die Stimme des Molukken-Kakadus gibt einiges her – vor allem schrille Schreie, die mehr als 120 Dezibel erreichen können. Der Schrei dieses Vogels ist auch in 100 Metern Entfernung noch gut zu hören. Lauthals begleitet der Molukken-Kakadu den Sonnenauf- und -untergang und markiert damit gleichzeitig sein Revier in der freien Natur.

Gesangswunder

Es ist laut im Ozean, und das liegt nicht zuletzt am Pottwal. Zur Ortung, zum Aufspüren von Nahrung und zur Kommunikation mit Artgenossen erzeugt der Pottwal Pfeif- und Klicklaute. Sie werden auch als Walgesänge beschrieben und erreichen um die 230 Dezibel Schalldruckpegel.



Schlafend **Kraft** tanken

Vom Nickerchen bis zum Dösen: Der Tagschlaf hat viele Namen und heißt heutzutage auch „Powernap“. Wie er funktioniert und was er kann, zeigen drei Fakten im Überblick

30 Min.

sollten beim Powernapping nicht überschritten werden. Ansonsten macht das Nickerchen eher müde, statt die Leistungsfähigkeit zu erhöhen. In Japan wird das 30-Minuten-Schläfchen sogar offiziell vom Gesundheitsministerium empfohlen. So sollen Fehler wegen Übermüdung vermieden werden.

37 %

geringer ist das Risiko für Herzerkrankungen, wenn man regelmäßig ein kurzes Nickerchen zwischendurch einschiebt. Das haben Wissenschaftler der amerikanischen Harvard School of Public Health und der griechischen University of Athens Medical School nachgewiesen. In einer großen Studie wurden die Gesundheitsdaten von knapp 23.700 Teilnehmern ausgewertet.

100 %

mehr Aufmerksamkeit kann ein Powernap bringen. Das hat die US-amerikanische Raumfahrtbehörde NASA in einer Untersuchung belegt. Die optimale Zeit dafür ist zwischen 13 und 14 Uhr. Übrigens soll das Mittagsschläfchen sogar das Gewicht reduzieren: Müde Menschen essen mehr fette und süße Lebensmittel.

Starke Zitate berühmter Menschen



Wilhelm von Humboldt
Deutscher Schriftsteller und Gelehrter

„Es ist unglaublich, wie viel Kraft die Seele dem Körper zu leihen vermag.“



Marie Curie
Polnisch-französische Physikerin

„Man braucht nichts im Leben zu fürchten, man muss nur alles verstehen.“



Theodore Roosevelt
US-amerikanischer Präsident

„Wer stark ist, kann sich erlauben, leise zu sprechen.“



Viel küssen

Küssen ist für Liebende nicht nur schön, sondern auch gesund. Forscher haben nachgewiesen, dass sich durch den Lippenkontakt Stress abbauen und der Cholesterinspiegel senken lässt. Zudem werden Glückshormone ausgeschüttet. Wissenschaftler des Amsterdam Institute for Molecules, Medicine and Systems haben zudem die Wirkung eines langen Zungenkusses auf den Mundraum von Probanden untersucht: Der enthielt danach etwa 80 Millionen Bakterien mehr als vorher. Das ist gut – denn dadurch erhöht sich auch die Zahl der Immunzellen, und die Abwehrkräfte werden gestärkt. Wer noch nicht überzeugt ist: Jeder leidenschaftliche Zungenkuss verbrennt bis zu 20 Kalorien.

5

Tipps für gute Abwehrkräfte

Von viel küssen bis richtig lüften – ein paar Mittel, die gegen Krankheitskeime helfen



Oft lachen

„Jede Minute, die man lacht, verlängert das Leben um eine Stunde“, verrät eine chinesische Weisheit. Dieser Zusammenhang lässt sich nicht exakt nachweisen. Nichtsdestotrotz hat die norwegische Universität der Wissenschaft in einer Studie festgestellt, dass Menschen mit Humor eine deutlich höhere Lebenserwartung haben. Denn Lachen ist eine Art Sport für den Körper: Bis zu 300 Muskeln werden dabei angespannt. Zudem wird das Glückshormon Endorphin ausgeschüttet und die Produktion des Stresshormons Adrenalin unterdrückt. Zu guter Letzt werden durch das Lachen auch Antikörper für die Immunabwehr gebildet – so kann man Bakterien und Viren quasi weglachen.



Gelassen bleiben

Lebe langsam, stirb alt. Nach diesem Motto leben viele Mönche – und das erfolgreich: Sie werden deutlich älter als der Rest der Männerwelt. Ein Geheimnis dafür dürfte ihre Gelassenheit sein. Denn Stress ist oft ungesund. Wer sich im Beruf ständig unter Druck setzt, in seiner Freizeit von Termin zu Termin hetzt und im Verkehr über jeden Stau aufregt, schüttet zu viel Cortisol aus. Das Hormon unterdrückt bei dauerhaftem Stress das Immunsystem – womit es Krankheitskeime leichter haben, sich im Körper durchzusetzen. Weitere Folgen können Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte sein. Gelassenheit stärkt also das Abwehrsystem. Man muss ja deshalb nicht gleich zum Mönch werden.



Regelmäßig bewegen

In der Steinzeit musste ein Mensch jeden Tag schätzungsweise 24 Kilometer laufen, um genügend Nahrung für sich zu sammeln. Mittlerweile kann man sich die Lebensmittel frei Haus liefern lassen – viel Bewegung ist nicht mehr nötig. Allerdings beweisen zahlreiche Studien, wie gesundheitsfördernd regelmäßige Bewegung ist. Demnach hilft sie beim Abbau von Stresshormonen, fördert die Stoffwechselaktivität und stärkt die Abwehrkräfte. Moderates Training ist dabei besser als exzessives Sporttreiben. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt übrigens 10.000 Schritte pro Tag – das sind höchstens acht Kilometer. Nur ein Drittel von dem, was unsere Vorfahren laufen mussten.



Richtig lüften

Überheizte und klimatisierte Räume sind ein Paradies für Bakterien und Viren. In gut durchlüfteten Räumen fühlen sie sich dagegen gar nicht wohl. Deshalb senkt richtiges Lüften die Ansteckungsgefahr rapide. Das heißt aber nicht, dass das Fenster immer angekippt sein sollte. Viel wirkungsvoller ist es, mindestens viermal am Tag zehn Minuten lang stoßzulüften. Dabei sollten die Fenster weit geöffnet sein, um möglichst viel Luft auszutauschen. Das schafft zugleich ein gesundes Raumklima und stärkt die Abwehrkräfte. Die Heizungsluft sorgt in den kälteren Jahreszeiten nämlich ansonsten dafür, dass die Schleimhäute austrocknen und Erreger leichter in den Körper gelangen können.

Sind Sie ein Nerd, Dr. Mark Benecke?



Aus der Perspektive meiner Umgebung bin ich ein Nerd. Ich würde mich selbst nicht so nennen, aber kann sehr gut damit leben. Mein Bruder und ich besaßen die ersten Heimcomputer, wir haben nie Sport gemacht, nicht auf Moden geachtet und alles sachlich definiert. Fragt uns jemand, ob wir an Gott glauben, antworten wir bis heute: „Definier doch mal Gott.“ Früher war man dadurch der Seltsame oder Kauz.

„Ich bewerte nicht und ekle mich daher auch nicht.“

Heute ist es cool geworden, weil wir auch etwas schräge Spezialisten im technischen oder naturwissenschaftlichen Bereich brauchen. Deshalb sind auch Serien wie „The Big Bang Theory“ erfolgreich, die von einer Physiker-WG handelt. Nerds versachlichen und detaillieren – das ist eine Stärke.

Ein Beispiel: Ich wurde einmal zu einem Mordtatort gerufen, an dem noch Teelichter brannten. Als ich die Lichter fotografiert habe, fragten die anderen mich, ob ich nichts Besseres zu tun hätte. Aber im Nachhinein haben diese scheinbar nebensächlichen Details bei der zeitlich-räumlichen Rekonstruktion der Tat geholfen.

Man konnte auf den Fotos sehen, wie weit die Kerzen schon heruntergebrannt waren.

Ich werde oft gefragt, ob man mit der Zeit lernt, Bilder von schweren Gewalttaten oder intensive Tatortgerüche zu ertragen. Aber darum geht es mir nicht. Ich nehme die Welt wahr, wie sie ist. Ich bewerte nicht und ekle mich daher auch nicht. „Nerds“ beobachten objektiv, und in meinem Beruf lasse ich zusätzlich alles neutral auf mich einwirken. Denn wenn man alle Details wahrnimmt, wird man zu jemandem, der Tatortbilder und -gerüche bearbeiten kann und ihnen nicht ausgeliefert ist.

Gerüche sind zudem unsere Kooperationspartner. Ich kann beispielsweise durch eine Stadt gehen und anhand der Gerüche genau sagen, wo tote Vögel im Gully oder in Büschen liegen. Andere blenden das erstaunlicher aus. Sie riechen zwar die Fäulnis, aber für viele Menschen existiert sie trotzdem nicht, weil sie die Fäulnisgerüche verdrängen.

Allerdings ist die Stärke des Versachlichen auch oft mit einer großen Schwäche verbunden: Ich sehe zum Beispiel keine sozialen Zusammenhänge. Nach keinem Kinofilm – selbst wenn es „Spider-Man“ ist – bin ich in der Lage, richtig zu beschreiben, in welchem Verhältnis die Figuren zueinander stehen. Harry Potter musste ich dreimal gucken, um zu verstehen, zu welchen Häusern die Zauberschüler gehören.

Ich denke, das hängt damit zusammen, dass ich einen Schuss Autismus habe. Der berühmte Nervenarzt Hans Asperger hat mal gesagt, dass man leicht autistische Züge braucht, wenn man sehr detailverliebt ist und Dinge tut, die andere langweilen. ■



ZUR PERSON



Dr. Mark Benecke

Seit mehr als 20 Jahren ist der „Herr der Maden“ als wissenschaftlicher Forensiker unter anderem im Bereich der Insektenkunde aktiv. Er ist Deutschlands einziger öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger für biologische Spuren und untersuchte unter anderem Adolf Hitlers Schädel. Er veröffentlicht Artikel, Sach- und Kinderbücher und entwickelt Experimentierkästen. Auf seiner Tournee geht er gemeinsam mit dem Publikum auf Spurensuche.

Wie powern Sie sich aus, **Herr Doktor?**

Während der Arbeit setzen sie sich für ihre Patienten ein, nach der Arbeit verausgaben sie sich beim Sport: Ärztinnen und Ärzte mit Power-Hobbys – vom Triathlontraining bis zur Regatta im Doppelzweier



**Priv.-Doz. Dr. med.
Frank Christoph**
Facharzt für Urologie

An der Berliner Charité arbeitete sich Frank Christoph hoch bis zum Oberarzt. Dann kündigte er und ließ sich als Facharzt für Urologie nieder. „Manchmal muss man so weit kommen, um zu realisieren, was man will“, sagt der 46-Jährige. „Ich wollte wieder flexibler sein und in meiner Freizeit mehr Sport machen.“ Seitdem nimmt er an zwei bis drei Triathlons pro Jahr teil. Sein Favorit ist die Crossvariante, bei der man stundenlang läuft, Mountainbike fährt und schwimmt. Dazu sagt Christoph: „Man muss schon ein wenig Spaß am Leiden haben.“

**Dr. med.
Annette Schmid**
Allgemeinmedizinerin

Ob Bizeps, Trizeps oder Quadrizeps: Hausärztin Annette Schmid trainiert dreimal pro Woche so viele Muskeln wie möglich. Die 52-Jährige geht nach Feierabend regelmäßig ins Fitnessstudio oder verbringt bei gutem Wetter im Park. Meistens mit dabei: ein Paar Hanteln, ein Physioband und ein Gymnastikball. Schmid hat vor sechs Jahren mit dem Fitnessstraining angefangen. „Ich mag das Gefühl, sich richtig auszupeinern“, erklärt sie. „Zu meinen Patienten sage ich immer: ‚Wenn Sie nicht schwitzen, ist es nicht der richtige Sport.‘“





**Dr. med.
Ekkehart Stelling**
Facharzt für Nuklearmedizin

In einer Stunde legt Ekkehart Stelling 16 Kilometer zurück. Er ist Ruderer und trainiert unter anderem mit Konrad von Kottwitz (links im Bild), der schon einmal U23-Weltmeister im Doppelvierer war. Nach der Arbeit in der Praxis fährt Dr. Stelling regelmäßig zum Berliner Ruder-Club am Wannsee – und trainiert auf dem Wasser oder im Kraftraum. „Rudern ist ein Gesundheitssport“, sagt der 55-Jährige. „Beim Rudern werden die Gelenke entlastet und die meisten Muskelgruppen, besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur, gekräftigt.“

**Dipl.-Med.
Karsten Wolbart**
Facharzt für Innere Medizin

Früher ist er einen Marathon – rund 42 Kilometer – in drei Stunden und drei Minuten gelaufen, heute konzentriert sich Karsten Wolbart auf kürzere Distanzen. Der Rheumatologe läuft dreimal in der Woche acht Kilometer. „Ich kann meinen Patienten ja nicht empfehlen, 10.000 Schritte am Tag zurückzulegen, und mich selbst nicht daran halten.“ Beim Laufen achtet der 54-Jährige auf seine Technik. „Man sollte nicht mit den Hacken zuerst auftreten. Das belastet das Knie“, erklärt er. Schonender sei es, den Boden zunächst mit dem mittleren Fußbereich zu berühren.



Superfood oder Supermarketing?

Von Quinoa bis Gojibeeren:
Wie viel Superlativ steckt wirklich in den Produkten
mit den exotischen Namen? Eine Übersicht
über Trendprodukte und bewährte Alternativen



Kohl oder Chiasamen? Guido Ritter ist Ernährungswissenschaftler und Professor für Produktentwicklung der Fachhochschule Münster. Im Interview erklärt er, was hinter dem Superfood-Trend steckt und wie nahrhaft manch vertraute Kost ist.

Herr Ritter, was macht die sogenannten Superfoods eigentlich so super?

GUIDO RITTER: Superfoods sind keine rechtlich definierte Gruppe von Nahrungsmitteln, daher gibt es keine klaren Kriterien, die den Verbraucher über Inhaltsstoffe oder Wirkung verlässlich informieren. Es ist ein reiner Marketingbegriff für hauptsächlich pflanzliche Lebensmittel, die auf natürlicher Basis gegenüber anderen eine vergleichsweise hohe Nährstoffdichte haben. Zudem werden bei Superfood-Produkten keine Vitamine oder Mineralstoffe zugesetzt.

Gibt es denn heimische Pflanzen, die mit den „neuen“ Superfoods mithalten können?

Klar, denn Superfoods hat es schon immer gegeben, sie hießen bloß nicht so. Bestimmte Pflanzen oder pflanzliche Erzeugnisse mit hohem Vitamin- oder Mineralstoffgehalt werden schon seit jeher als präventive Mittel verwendet oder um Krankheiten zu unterdrücken. Allerdings ist bei den gängigen Superfoods keine gesundheitsfördernde Wirkung belegt – sie sind also eher als Nahrungsergänzungsmittel zu betrachten und nicht als Heilmittel.

Vor dem Supermarktregal bekommt man ja dennoch oft einen anderen Eindruck.

Stimmt. Auf dem hart umkämpften Lebensmittelmarkt ist man darauf angewiesen, mit neuen Trends zu werben. Da klingen altbewährte Pflanzen wie Leinsamen, Heidelbeere oder Kohl nicht besonders aufregend. Chiasamen aus Südamerika lassen sich

einfach besser vermarkten, weil ja die Maya deren „Geheimnis“ schon kannten – oder die Gojibeere, die „bereits im alten China“ als Wundermittel galt.

Einer Ihrer Forschungsschwerpunkte ist das Thema Akzeptanz von Insekten als Nahrungsquelle der Zukunft. Wird das also bald der nächste Superfood-Trend?

Wenn wir über die Zukunft der Ernährung sprechen, dann reden wir über das Jahr 2050 mit einer Bevölkerung von etwa 10 Milliarden Menschen, die wir satt bekommen müssen. Und da kommt es besonders auf die Versorgung mit ausreichend Proteinen, also Eiweißen, an. Im Gegensatz zu Säugetieren verbrauchen Insekten weder viel Wasser noch brauchen sie Land. Zudem produzieren sie einen hohen Proteinanteil aus verhältnismäßig wenig Futter und nur einen Bruchteil an Treibhausgasen. Insofern ist hier der Begriff Superfood durchaus zutreffend. ■

Die Exoten im Vergleich



Matcha-Pulver

Superfood-Eigenschaft: Das Pulver aus gemahlenem grünen Tee enthält einen hohen Anteil an Antioxidanzien.

Genauso super: Grüner Tee.



Kokosöl

Superfood-Eigenschaft: enthält viele gesättigte Fettsäuren.

Genauso super: Kakao- oder Sheabutter.



Quinoa, Amaranth

Superfood-Eigenschaft: Das Pseudogetreide ist eine gute Alternative für Gluten-Allergiker.

Genauso super: Buchweizen.



Gojibeeren, Açaibeeren

Superfood-Eigenschaft: hoher Anteil an Antioxidanzien.

Genauso super: heimische blaue Beeren wie Heidelbeeren, Brombeeren oder schwarze Johannisbeeren.



Chiasamen

Superfood-Eigenschaft: viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Genauso super: Leinsamen, Leinöl.

Gleich knallt's!



Auf Knopfdruck werden Felsen dem Erdboden gleichgemacht: Wer Szenen wie diese sehen will, geht ins Kino – für Hildegard Merkle gehören sie zum Arbeitsalltag. Doch auch die erfahrene Sprengmeisterin erlebt dabei Überraschungsmomente

Der Fels ragt aus dem Hang. Unberührt steht er da – wer weiß, wie lange schon. Jetzt bröckelt er, droht auf die Straße zu stürzen. Berge versetzen kann niemand, auch nicht Hildegard Merkle. Trotzdem ist sie die Frau, die man im württembergischen Uttenweiler bei Problemen wie diesem anruft. Sie ist Sprengmeisterin, offizielle Bezeichnung: „Sprengberechtigte“. Tatkräftige Hilfe bekommt sie von ihrem Sohn Michael: Mit dem Bohrgerät treibt er Loch um Loch ins Gestein. Den Bohrlochabstand und die Sprengstoffmenge haben Mutter und Sohn zuvor genau berechnet. Hildegard Merkle bereitet die Sprengung vor. Ein elektrischer Zündkreis ähnlich einer Lichterkette entsteht. Bald wird Strom durch ihn fließen und die Detonation durch das Tal hallen. Vom Verteilen des Sprengstoffs in den Bohrlöchern bis zum Moment des Zündens steht Hildegard Merkle, so sagt sie, „ständig unter Strom“. Denn es gibt nur einen Versuch.

„PULVER-HILDE“ WIRD SIE GENANNT

Auf die Idee, Sprengmeisterin zu werden, kam die heute 57-Jährige vor mehr als 25 Jahren. In der Tiefbaufirma, die sie gemeinsam mit ihrem damaligen Ehemann aufbaute, mussten immer wieder Sprengarbeiten durchgeführt werden. Dafür externe Unternehmen zu beauftragen, kostete Zeit. „Da habe ich mir gedacht: Weißt du was? Dann mach ich das nebenher“, erinnert sich die Schwäbin. Seit sie sich mit ihrem Unternehmen selbständig gemacht hat, ist sie als „Pulver-Hilde“ bekannt. Ihre Anfangszeit im „Einfrau-Betrieb“ war oft schwer. Dann kam Sohn Michael dazu. „Wenn du sprengen lernen willst, musst du jetzt damit anfangen“, hat ihm die Mutter erklärt. „Wenn ich mal alt bin, dann kann ich dir das nicht mehr beibringen. Sprengen lernt man nicht im Büro, sondern draußen auf der Baustelle. Die Erfahrung ist dabei das A und O.“

Einen Felsen, der eine potenzielle Gefahr darstellt, sprengen die Merkles so, dass er

kontrolliert abgeht, anstatt irgendwann einen Hang hinunterzustürzen. Am häufigsten aber stehen Einsätze im Gesteinstagebau und auf Baustellen auf dem Programm. Doch die besonderen Herausforderungen des Jobs liegen oft woanders: „Wenn man zum Beispiel dort sprengen muss, wo Menschen in der Nähe leben, haben die Leute verständlicherweise Bedenken. Was ist, wenn es Erschütterungen gibt und Häuser Schaden nehmen? Oder wenn Steinbrocken fliegen?“ Merkle weiß um die Verantwortung gegenüber den Anwohnern und hat das nötige Fingerspitzengefühl, um ihr Vertrauen zu gewinnen. „Ich erinnere mich an einen Auftrag zu einem großen Abbau in einem Steinbruch. Dagegen hatten sich die Anwohner zuvor mehrere Jahre erfolgreich gewehrt. Der Steinbruch stand kurz vor dem Abbauende“, erzählt die Sprengmeisterin. „Ich habe mehr als zwei Monate gebraucht, sie zu überzeugen.“ Schließlich aber hat es geklappt. Für ihre Aufträge nimmt sie sich viel Zeit: „Wenn wir Sprengungen machen, übernachtete ich meistens schon vorher im Ort. Ich gehe auf die Menschen zu. Gerade in kleineren Orten kriegt man schnell ein Gefühl dafür, wie die Leute ticken.“ Im Wirtshaus kommt sie mit den Anwohnern locker ins Gespräch und schafft es, die meisten Bedenken auszuräumen. „Es gehört zu meinen obersten Prinzipien, bei den Sprengungen das einzuhalten, was ich den Anwohnern vorher versprochen habe.“

Fliegt auf der Leinwand alles in die Luft, klingeln die Kinokassen. Auch besondere Sprengungen, zum Beispiel von Hochhäusern, ziehen Schaulustige an, sie werden gefilmt und bei YouTube hochgeladen. Solche Anblicke sind ungewohnt und aufregend. Warum aber wird man Sprengmeisterin? „Es geht mir nicht um das Zerstören, sondern um das Tüfteln: Ich mache kleine knifflige und oftmals schwierige Arbeiten. Dabei frage ich mich: Wo und wie platziere ich den Sprengstoff so, dass der Einsatz ein Erfolg wird?“ Erfolg bedeutet, dass das gewünschte Ergebnis erreicht wird und auch dass es möglichst wenig Erschütterungen, Steinflug und Lärm gibt. Zum Start ihrer Arbeit begutachtet Merkle die Situation vor Ort, stellt Berechnungen an und

versucht dann, auf Erfahrungen zurückzugreifen. Jede Sprengung wird in einem Bericht genau protokolliert.

DIE STILLE VOR DEM KNALL

Inzwischen hat Hildegard Merkle mehr als 3.000 Aufträge erledigt. Ebenso oft ist sie zu ihrem „Schutzhäusle“ 100 Meter neben der Sprengstelle hinübergelaufen, hat dort den Knopf gedrückt und den Knall gehört. Routine kehrt dennoch keine ein. An jedem Arbeitstag warten Überraschungen – sei es mit den Anwohnern, mit dem Bohrgerät oder mit der Geologie des Geländes. Wenn ein Gewitter aufzieht, wird es gefährlich. Dann müssen alle den Sprengbereich verlassen. Sicherheit geht über alles. „Hier habe ich Standards, die ich penibel einhalte.“ Dazu gehöre etwa, auch mal einen Kollegen um Rat zu fragen oder vor einer schwierigen Aufgabe einen Gutachter hinzuzuziehen. Wichtig ist außerdem, zu kontrollieren, dass alle Ladungen hochgegangen sind und sämtlicher Sprengstoff vernichtet wurde.



Mit dem Bohrgerät leistet sie die Vorarbeit, dann wird es ernst: Hildegard Merkle hat schon mehr als 3.000 Sprengungen ausgeführt.

Nur einen Moment gibt es im Arbeitsalltag von Sprengmeisterin Hildegard Merkle, in dem es ganz still wird. „Vor dem Zünden komme ich noch einmal zur Ruhe. Alle Maschinen, alle Motoren sind abgestellt, das Sprengfeld ist geräumt und es wird ganz ruhig“, sagt sie. „Dann höre ich noch einmal bewusst in die Natur hinein. Meist hören die Vögel auf zu zwitschern, als ahnten sie, dass gleich etwas passiert. Die Stille, die dann eintritt, ist unglaublich schön.“ ■

„Ärzte wollen ihre Zeit nicht am Schreibtisch verbringen“

Stress im Beruf? Wie der Orthopäde Dr. Andreas Gassen damit umgeht und was er zum Ausgleich empfiehlt, erzählt er im Interview

Herr Dr. Gassen, was hilft Ihnen bei Ihrer Arbeit als Arzt, besser mit Stress umzugehen?

DR. GASSEN: Der Zeitdruck steht und fällt mit der Organisation der Praxis. Wir haben ein hoch motiviertes Praxisteam, das es versteht, den Patientenstrom im Praxisalltag gut zu lenken. Außerdem ist Stress meiner Meinung nach eher eine Einstellungssache. Meine Arbeit macht mir sehr viel Spaß, deshalb fühle ich mich durch sie selten gestresst. Wobei das in erster Linie für die Zeit mit den Patienten gilt.

Und was stresst Sie dann doch?

Der ganze Papierkram, den der Praxisalltag mit sich bringt, stresst mich schon. Deshalb setze ich mich als Vorstandsvorsitzender der Kassenärztlichen Bundesvereinigung auch dafür ein, die Bürokratie für Arztpraxen zu reduzieren. Ärzte sollen und wollen

ihre Zeit schließlich mit den Patienten verbringen und nicht am Schreibtisch.

Zu den Aufgaben niedergelassener Ärzte gehört auch die Rund-um-die-Uhr-Versorgung – etwa durch den ärztlichen Bereitschaftsdienst nachts oder am Wochenende. Können Sie sich noch an Ihren letzten Bereitschaftsdienst erinnern?

Ich erinnere mich gut an meine Bereitschaftsdienste in der Notfallpraxis. Da kamen in einem Dienst oft 80 bis 90 Patienten – und nur drei bis vier davon waren echte Notfälle. Viele Patienten denken fälschlicherweise, dass man auch mit einem Schnupfen oder einem Wespenstich in die Notaufnahme kommen kann. Das führte dann zu einer erheblichen Arbeitsbelastung. Eigentlich geht es in der Notfallpraxis darum, Menschenleben zu retten. Bei kleineren Beschwerden können und sollten Patienten lieber zu ihrem Hausarzt gehen.

Während des Bereitschaftsdienstes in der Notfallpraxis haben Sie nicht nur mit orthopädischen Fällen zu tun gehabt. Bedeutete das zusätzlichen Stress?

Vor meiner Facharztausbildung habe ich natürlich auch ein Medizinstudium absolviert. Ich behaupte mal, dass es mir meine Ausbildung und auch die entsprechenden Fortbildungen ermöglicht haben, klassische Bereitschaftsdienstfälle von echten Notfällen zu unterscheiden und dementsprechend zu handeln. Das hat mich jedenfalls nicht aus der Ruhe gebracht.

Generell arbeiten Ärzte oft mehr als 50 Stunden in der Woche. Wie schaffen Sie einen Ausgleich zu Ihrer Arbeit?

Wenn ich die Zeit dazu finde, treibe ich gerne Sport – dabei kann ich gut abschalten und mich auch mal auspowern. ■

ZUR PERSON



Dr. Andreas Gassen

Seit 1996 ist Dr. Gassen Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Rheumatologie in einer Gemeinschaftspraxis in Düsseldorf. Neben der Arbeit mit Patienten vertritt er im Vorstand der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) die Interessen von niedergelassenen Ärzten und Psychotherapeuten.



Zu jeder Zeit gut versorgt

Sieben Tage pro Woche, 24 Stunden am Tag: Patienten genießen in Deutschland Rundumversorgung und können jederzeit auf die Hilfe niedergelassener Ärzte zählen. Zwar ist nicht jede Praxis rund um die Uhr geöffnet, doch nach Feierabend übernimmt der ärztliche Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen die Patientenversorgung. Erreichbar ist der Dienst bundesweit unter der Rufnummer 116117. Die Nummer funktioniert ohne Vorwahl und ist kostenlos – sowohl aus dem Festnetz als auch vom Mobiltelefon. Wer dort anruft, ist direkt mit der Leitstelle, einer Praxis oder einem Arzt in der Nähe verbunden.

SO WÄHLEN SIE DIE RICHTIGE NUMMER

Die 116117 soll Patienten zwar unnötige Fahrten ins Krankenhaus ersparen und Rettungsdienste und Kliniken entlasten, diese aber nicht ersetzen.

• Ärztlicher Bereitschaftsdienst

(116117): Hier sollten Sie sich melden, wenn Sie außerhalb der üblichen Praxis-Sprechstundenzeiten gesundheitliche Beschwerden haben, die nicht lebensbedrohlich sind – die Behandlung aber nicht bis zum nächsten Tag warten kann.

• Rettungsdienst (112): Wählen Sie die 112, wenn jede Minute zählt und Leben in Gefahr ist – zum Beispiel bei Symptomen wie Bewusstlosigkeit, hohem Blutverlust, starken Herzbeschwerden, schweren Störungen des Atemsystems, Verdacht auf Schlaganfall, Komplikationen in der Schwangerschaft und bei Vergiftungen.

SO HELFEN SIE DEN HELFERN

Halten Sie die wichtigsten Infos bereit, wenn Sie bei der 116117 anrufen, und orientieren Sie sich an dieser Liste:

- Straße und Hausnummer – Vorder- oder Hinterhaus? Etage?
- Postleitzahl und Ort?
- Rückrufnummer?
- Wer hat Beschwerden – und wie alt ist die Person?
- Welche Beschwerden sind das?
- Sind allergische Reaktionen bekannt?
- Hat die Person einen Herzschrittmacher?
- Kann jemand den Patienten in die Praxis begleiten?

www.116117info.de

116117

DIE NUMMER, DIE HILFT! BUNDESWEIT.

Der ärztliche Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen

„Erfolg macht süchtig“

Er ist der einzige Skispringer, dem es gelang, alle vier Springen der Vierschanzentournee zu gewinnen: Sven Hannawald weiß, wie man hoch fliegt – und wie man tief fällt. Denn nach zahlreichen Erfolgen beendete ein Burn-out seine Karriere. Im Interview erzählt er von tiefer Erschöpfung, dem Druck im heutigen Leistungssport und seinem neuen Lebensrhythmus

Herr Hannawald, Sie sehen ein bisschen müde aus. SVEN HANNAWALD: Fällt das auf? Ich bin vor kurzem zum zweiten Mal Vater geworden. Da kommt es schon mal zu Schlafmangel oder einer Falte mehr unterm Auge. Aber das nehme ich gern in Kauf. Wenn ich den kleinen Glen im Arm habe und seine Augen vor Zufriedenheit strahlen, ist der fehlende Schlaf schnell vergessen. Geld mag vielleicht befriedigen, aber es macht nicht glücklich. Deshalb sind Familien meist glücklicher als Millionäre mit zwei Booten und acht Häusern.

Welche Erinnerungen haben Sie denn an Ihre Kindheit in der DDR?

Ich erinnere mich vor allem an die Berge. Im Erzgebirge, wo ich aufgewachsen bin, konnten wir unsere Abenteuerlust voll ausleben. Wir haben in der Natur gespielt, Schneehügel gebaut, und fast jeder hat sich für Wintersport interessiert.

Interesse für Wintersport ist das eine, 130 Meter weit von einer Schanze zu springen das andere.

Das kam natürlich erst später, aber ja, der Sport ist nicht für jeden gemacht. Mit sieben Jahren bin ich zum ersten Mal von einer richtigen Schanze gesprungen. Manche haben schnell wieder aufgehört, aber ich habe sofort gemerkt, dass das meine Welt ist.

Und Ihre Eltern waren damit einverstanden?

Das war nie ein Thema, mein Vater war großer Skisprungfan. Ich habe immer mit ihm auf dem Sofa gesessen und die Vierschanzentournee im Fernsehen geschaut. Damals wurde schnell deutlich, dass ich das Gleiche auf der Schanze machen wollte wie meine großen Vorbilder. Ich fand die Tournee so unglaublich cool, dass ich sie unbedingt selbst einmal gewinnen wollte – und bis es so weit war, ärgerte mich jeder Reisetag, an dem im Fernsehen nichts übertragen wurde.

Warum waren Sie sich so sicher, dass das funktionieren könnte?

Ich wusste, dass ich eine Gabe hatte, die



„Hannawald klingt an der Schanze ja auch besser als Pöhler.“



SPRECHZEIT

anderen fehlte. Durch meine fliegerischen Fähigkeiten war ich einfach bevorzugt. Allerdings habe ich mich auf meinem Talent auch nicht ausgeruht. Dazu kamen mein Ehrgeiz und mein Perfektionismus.

In Ihrer Anfangszeit sind Sie noch als Sven Pöhler von der Schanze gesprungen.

Das lag daran, dass Heiraten bei meinen Eltern nicht das große Thema war. Erst als mein Vater 1989 in den Westen gegangen ist und ein Jahr später meine Mutter nachkam, haben sie sich getraut. Seitdem heiße ich Sven Hannawald. Klingt ja am Lautsprecher an der Schanze auch besser als Sven Pöhler.

Wie geht man mit der eigenen Angst um, wenn man die steilsten Berghänge runterspringen muss?

Indem man sie nicht bekämpft. Ich bin zum Beispiel nicht gesprungen, wenn starker Wind geherrscht hat. Viele sagen dann: „Der hat die Hosen voll.“ Aber das muss einem egal sein, schließlich geht es ums

eigene Leben. Respekt ist nicht nur beim Skispringen wichtig: Er schärft die Sinne. Aber Angst ist ein Zeichen des Körpers, das signalisiert, dass etwas nicht stimmt. Deshalb ist es ganz wichtig, auch in diesem Fall seinem Gefühl zu folgen!

Der Fußballer Cristiano Ronaldo betritt das Spielfeld immer mit dem rechten Fuß zuerst. Die Tennisspielerin Serena Williams soll während eines Turniers immer dieselben Socken tragen. Hatten Sie ähnliche Rituale, die Ihnen dabei geholfen haben, Leistung abzurufen?

Wenn ich auf dem Balken saß, bin ich noch mal alle Dinge durchgegangen, die ich im Flug beachten muss. Aber abergläubisch war ich eigentlich nie, ich wollte mich nicht von sowas abhängig machen. Das kann nämlich zu einem großen Problem werden: Wer das Brötchen immer von links aufschneidet und das irgendwann einmal vergisst, kann den Tag komplett wegschmeißen.

Es gab allerdings einen Spruch, den Sie ständig wiederholt haben.

Sie meinen: „Ich mach nur mein Zeug.“ Das ist irgendwie immer aus mir rausgesprudelt. Ich wundere mich selbst, wie das entstanden ist. Das sollte ausdrücken, dass ich meine Hausaufgaben mache, bei mir bin, auf dem Boden bleibe.

Will man als junger Mensch mit so viel Erfolg nicht etwas anderes als auf dem Boden bleiben?

Nein. Das war sehr wichtig für mich. Die Bodenständigkeit habe ich von meinen Eltern mitbekommen. Ich bin immer geerdet geblieben, obwohl ich einen einzigartigen Rekord halte. Das war bei vielen jungen Sportlern, die ich miterlebt habe, anders. Die sind auch deshalb abgehoben und gescheitert, weil ihnen eingetrichtert wurde, dass sie die Tollsten sind. Meine Eltern sind ganz normal mit mir umgegangen und haben mich gegenüber meiner Schwester nie bevorzugt behandelt.

Trotz dieser Bodenständigkeit haben Sie nach Ihren größten Erfolgen ein Burn-out erlitten. >

Es fühlte sich so an, als würde sich mein Leben in einem Hamsterrad abspielen. Ich war total kaputt und müde, konnte meine Denkweise einfach nicht ändern und musste mir Hilfe in einer Klinik suchen. Nach meinem Klinikaufenthalt habe ich mich ständig gefragt: „Warum hat es ausgerechnet mich erwischt?“ Jetzt weiß ich, dass es in den meisten Fällen die Kombination aus Perfektionismus und Ehrgeiz ist, die einen dort reintreibt. Ich war vom Ehrgeiz zerfressen und konnte einfach nicht loslassen. Ich wollte unbedingt nach oben.

Ist der Druck im Skispringen heute geringer als zu Ihrer Zeit?

Erfolgsdruck gehört zum Leistungssport – damals wie heute. Ich glaube, dass zu meiner Zeit das Bewusstsein für das Thema Burn-out einfach noch nicht so da war und niemand richtig verstanden hat, was da in mir vorgeht. Es gab zwar den Fall Deisler, aber auch Oliver Kahn hat erst ein paar Jahre später zugegeben, dass er unter einem Burn-out gelitten hat.

Wird heute anders mit dem Thema umgegangen?

Zumindest wird öffentlicher darüber diskutiert. Wichtig ist, dass immer mehr Trainer und Eltern ein Bewusstsein dafür bekommen, dass sie besonders ehrgeizige Kinder beobachten sollten. Meine Kinder können gern Sport machen. Aber ich greife sofort ein, wenn ich das Gefühl habe, dass sie sich überfordern.

Denken Sie, dass Sie die Gefahr eines erneuten Burn-outs für sich gebannt haben?

Mir wird das nie wieder passieren, da bin ich sicher. Natürlich gibt es Tage, an denen ich mich übernehme. Schließlich bin ich immer noch die gleiche Person wie früher und will gefühlt immer noch höher hinaus als alle anderen. Die Gefahr ist also da, aber ich achte unglaublich genau auf mich.

Was bedeutet das konkret?

Im Sommer bin ich maximal zwei Tage am Stück unterwegs – allein wegen meiner Familie. Außerdem arbeite ich nur an einer größeren Sache pro Tag, halte zum Beispiel



einen Vortrag oder kommentiere ein Sportevent. Früher habe ich zu allem Ja und Amen gesagt. Jetzt mache ich alles in der Geschwindigkeit, die gut für mich ist – und alle anderen müssen sich darauf einstellen. Ich mache lieber eine Sache richtig als vieles nur halb. Man muss nicht immer Vollgas geben und sollte sein schlechtes Gewissen ablegen, wenn rechts und links Leute mehr tun als man selbst. Wer will schon in den Spiegel schauen und erkennen, dass er mit sich selbst unglücklich ist. Deshalb sind auch Pausen wichtig für den Erfolg.

„Früher habe ich zu allem **Ja und Amen** gesagt.“

Das versuchen Sie inzwischen auch in eigenen Seminaren zu vermitteln.

Genau. Ich will das Bewusstsein dafür schärfen, dass solche Krisen keine Lappalien sind. Sie können im schlimmsten Fall wie bei Robert Enke mit dem Freitod enden. Ich denke, dass ich Burn-out-Kandidaten mit meinem Beispiel helfen kann: Wegen meiner damaligen Erkrankung musste ich als erfolgreicher Athlet mit dem Sport aufhören – und kann diese Geschichte deshalb authentisch erzählen. Natürlich ist Erfolg schön, aber Erfolg macht auch süchtig. Daher ist es wichtig, die Balance im Leben zu halten. Das üben wir in Seminarräumen auf den modernen Skisprungschanzen.

Und wie hält man die Balance?

Dafür sind vor allem vier Themen unglaublich wichtig: Gesundheit, Familie, Hobbys und Beruf. Das muss man sich wie einen Tisch vorstellen, der nur auf vier Beinen richtig steht. In Zeiten des Internets und von sozialen Netzwerken gerät diese Balance oft aus dem Gleichgewicht. Die Leute leben

SPRECHZEIT

nicht mehr richtig, haben keine Hobbys mehr und surfen nur noch. Heutzutage gilt es ja schon als uncool, wenn man gerne malt.

Sie haben sich dagegen für den Motorsport entschieden und sind nach Ihrer Skisprungkarriere bei verschiedenen deutschen Rennserien mitgefahren.

Das war für mich eine gute Lernerfahrung. Natürlich wollte ich auch dort besser sein als alle anderen. Ich konnte einfach nicht verstehen, dass ich nicht der Schnellste bin. Was habe ich da im Auto geflucht. Im Motorsport habe ich gelernt, dass es in anderen Bereichen des Lebens nichts wert ist, wenn man im Skispringen der Beste war.

Dafür hat Ihnen die damalige Leistung kürzlich die Aufnahme in die „Hall of Fame des deutschen Sports“ eingebracht – gemeinsam mit Lothar Matthäus.

Das hat mich unheimlich stolz gemacht, schließlich ist das ein sehr exklusives Feld. So eine Ehrung viele Jahre nach meinen größten Erfolgen ist für mich noch wichtiger als die, die ich damals bekommen habe. Im Hype wollen dir viele gratulieren. Jetzt ist es spezieller und es würdigt den ganzen Menschen, auch wenn er in meinem Fall eine besondere Lebensgeschichte hat.

Hatten Sie irgendwann nach Ende Ihrer Karriere noch einmal das Gefühl, unbedingt von einer Schanze fliegen zu wollen?

Mein letzter offizieller Sprung war ja in Salt Lake City 2004. Im Herbst danach bin ich noch mal gesprungen, und es hat auch Spaß gemacht. Aber zugleich kam die negative Unruhe wieder in mir hoch und die habe ich einfach nicht in den Griff bekommen. Ich war mir unsicher, ob ich nicht doch weitermachen will, deshalb bin ich erst 2005 mit Verzögerung zurückgetreten. In den Jahren danach ist es mir total schwergefallen, beim Skispringen zuzuschauen. Auch jetzt bekomme ich noch am ganzen Körper eine Gänsehaut, wenn ich sehe, wie ein anderer zu einem Weltrekord fliegt. Aber ich genieße es jetzt, dabei zu sein, und habe den nötigen Abstand. Das Thema Fliegen ist für mich abgeschlossen, jetzt lebe ich mein Leben danach und bin mindestens genauso glücklich. ■

ZUR PERSON



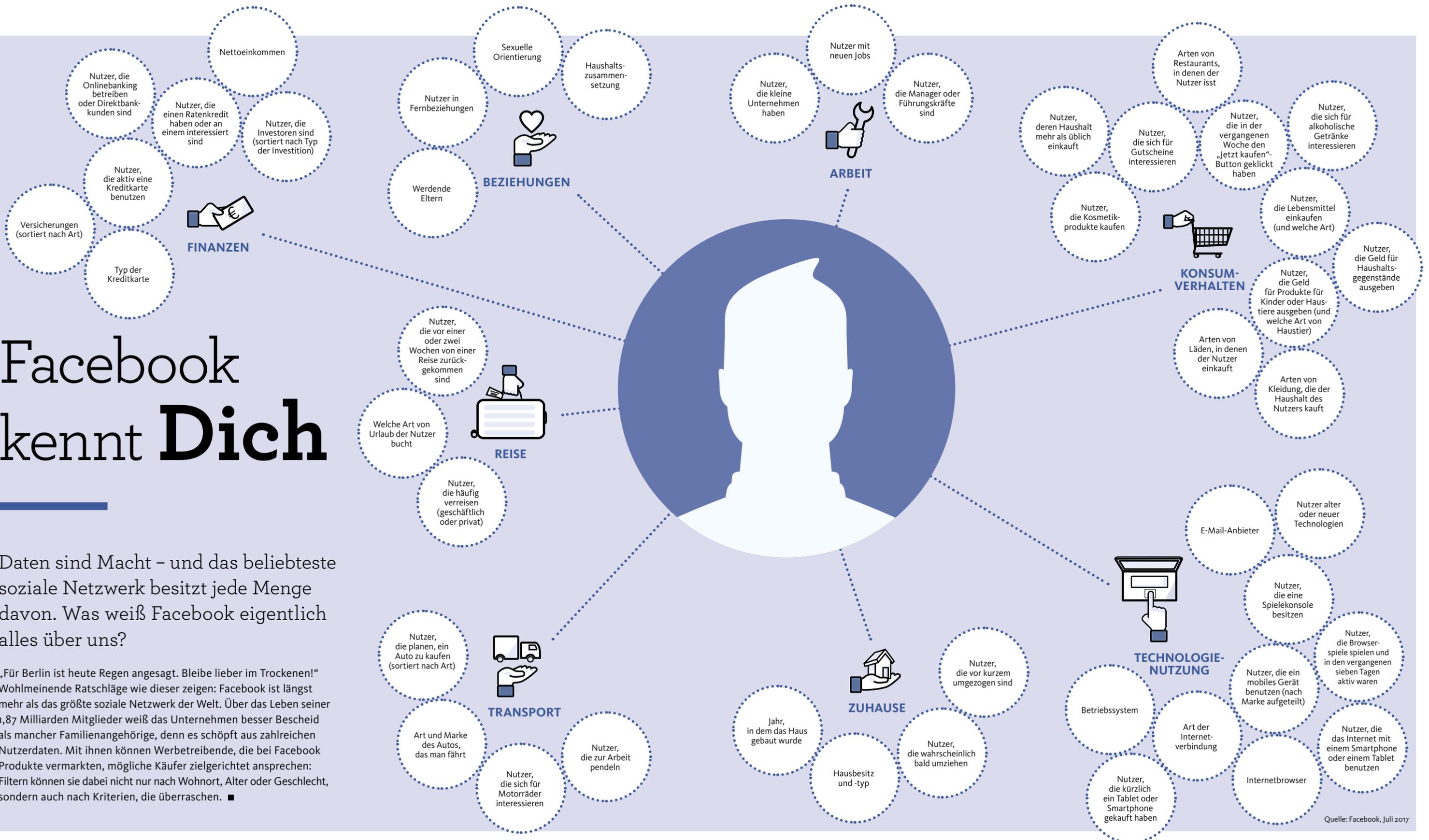
Sven Hannawald

Der gebürtige Erlabrunner hat mit seiner Sportkarriere früh begonnen: Bereits mit sieben Jahren nahm er an einem Skisprunglehrgang teil. Anfangs versuchte er sich noch in der nordischen Kombination, doch schnell wurde klar, dass seine Stärken in der Luft liegen. In der Folge gewann er die Vierschanzentournee mit einem historischen Rekord, wurde viermal Weltmeister im Skispringen und Ski-fliegen und holte im Team olympisches Gold. Doch der Leistungsdruck wurde zu hoch, Hannawald erlitt ein Burn-out und beendete 2005 seine Karriere. Inzwischen hat der 42-Jährige mit seinem Geschäftspartner Sven Ehrlich eine Unternehmensberatung gegründet, hält Vorträge, gibt Seminare und beteiligt sich an Projekten wie „Mut zur Pause – Colour Your Moments“, einer Initiative zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Das Thema Achtsamkeit steht auch im Fokus seiner Workshops, in denen Hannawald auf Skisprungschanzen lehrt, wie sich Stress vermeiden lässt. Zudem arbeitet er als Co-Kommentator von Eurosport bei den Skisprungübertragungen von Weltcups, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen.

Facebook kennt Dich

Daten sind Macht – und das beliebteste soziale Netzwerk besitzt jede Menge davon. Was weiß Facebook eigentlich alles über uns?

„Für Berlin ist heute Regen angesagt. Bleibe lieber im Trockenen!“ Wohlmeinende Ratschläge wie dieser zeigen: Facebook ist längst mehr als das größte soziale Netzwerk der Welt. Über das Leben seiner 1,87 Milliarden Mitglieder weiß das Unternehmen besser Bescheid als mancher Familienangehörige, denn es schöpft aus zahlreichen Nutzerdaten. Mit ihnen können Werbetreibende, die bei Facebook Produkte vermarkten, mögliche Käufer zielgerichtet ansprechen: Filtern können sie dabei nicht nur nach Wohnort, Alter oder Geschlecht, sondern auch nach Kriterien, die überraschen. ■



Quelle: Facebook, Juli 2017

Stürmische Zeiten

Sie sind dort, wo die schwersten Unwetter wüten: Gewitterjäger. Ein Einblick in ein Hobby, das beeindruckende Bilder liefert – und nicht ganz ungefährlich ist

Laien sehen hier eine schwarze Regenfront. Gewitterjäger sehen ein „Mutterschiff“: So nennen sie diese Art von Unwetter.

In seiner Jugend hat Dennis Oswald Sachbücher über Wirbelstürme gelesen und verfolgte jedes Unwetter vom Fenster seines Zimmers aus. Dann wollte er mehr, kaufte sich mit 19 eine Kamera und machte sich auf die Jagd nach den Naturgewalten. Heute ist der 36-Jährige einer von geschätzten 300 Gewitterjägern in Deutschland. Sie reisen quer durchs Land, um extremes Wetter zu dokumentieren, vom Starkregen bis zum Tornado. Dabei haben sie unterschiedliche Interessen: Die einen begeistern sich für meteorologische Phänomene, notieren etwa die Dicke der Hagelkörner. Die anderen sind stets auf der Jagd nach dem perfekten Foto. Aber sie eint die Faszination für das Naturereignis. „Jedes Gewitter ist ein Unikat und existiert nur für einen kurzen Zeitraum“, sagt Dennis Oswald. „Wenn man sieht, welche Energie dabei freigesetzt wird, den Wind spürt und die zuckenden Blitze beobachtet, ist das unbeschreiblich.“

Viele Menschen profitieren von dieser Faszination, denn Gewitterjäger arbeiten häufig mit dem Deutschen Wetterdienst (DWD) zusammen und liefern ihm Daten, mit denen er schneller vor Unwettern warnen kann. Sie nutzen eine Warnmelde-App des gemeinnützigen Vereins Skywarn Deutschland, schicken damit die Informationen direkt an den Wetterdienst oder geben die Koordinaten des Geschehens einfach per Sprachmeldung durch. „Ich wünschte mir, dass noch mehr Menschen diesem Hobby nachgehen und bei Skywarn mitmachen würden, um Unwetter zeitnah bei uns zu melden“, sagt Andreas Friedrich, Tornadobeauftragter beim DWD. Das sei besonders mit Blick auf die Wirbelstürme von großer Bedeutung. „Denn Tornados lassen sich nicht mit Wettersatelliten entdecken“, erklärt Friedrich. „Wir haben 17 hoch technisierte Wetterradargeräte, aber trotz all der Fernerkundung können wir in der Regel keinen Tornado sehen.“ Das liegt daran, dass sie zu klein für die Radare sind und sich sehr dicht am Erdboden bewegen. Jährlich werden bis zu 60 von ihnen in Deutschland dokumentiert. Um zu rekonstruieren, wie stark sie waren, helfen Analysen der Schäden an Bäumen und Häusern, aber eben auch Augenzeugenberichte und Fotos. >

„AN MANCHEN TAGEN LIEGT ENERGIE IN DER LUFT“

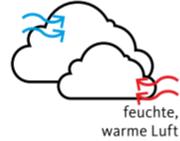
Eigentlich arbeitet Dennis Oswald in Teilzeit als Veranstaltungstechniker. Doch nach seiner Arbeit widmet er sich der Extremwetterfotografie. So hat er schon mehr als 250 Gewitter gejagt, darunter 50 Tornados. Viele davon außerhalb von Deutschland, denn seit zehn Jahren reist der studierte Meteorologe aus dem nordrhein-westfälischen Neuss auch durch den Mittleren Westen der USA. Er fotografiert zwischen Kanada im Norden und Mexiko im Süden, zwischen den Rocky Mountains im Westen und dem Mississippi im Osten. Denn dort, in den Weiten von Texas und Umgebung, ist es einfach wahr-

scheinlicher, extremes Wetter zu erleben. „Tage, die ein gutes Bild versprechen, schmecken und riechen besonders“, sagt er. „An solchen Tagen macht man die Tür auf, spürt die Schwüle, den strammen Wind und merkt, dass Energie in der Luft liegt.“

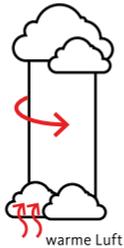
Bislang fotografierte der Neusser fast nur Tornados, die kaum ernsthafte Schäden anrichteten. „Nur wenn durch das Unwetter niemand zu Schaden gekommen ist, kann ich mich über ein gutes Foto freuen.“ Doch er hat auch schon andere Erfahrungen gemacht. So war er beispielsweise in der Nähe, als 2013 im Großraum von Oklahoma City ein Tornado mit Windgeschwindigkeiten von bis zu 320 Kilometer pro Stunde eine Schneise der Verwüstung hinterließ. Er hatte rund 40 Minuten lang am Boden gewütet und mehr als 20 Menschen das Leben genommen. Besonders heftig traf es den Vorort Moore. Erst 16 Minuten vor dem Wirbelsturm hatten die Meteorologen davor gewarnt, zu spät für eine Flucht. „Ich war wenig später dort, um bei der Suche nach Verletzten zu helfen. Die Bilder werde ich nicht vergessen“, sagt Oswald.

So entsteht ein Tornado

trockene, kühle Luft



In Gewitterwolken wehen Winde in unterschiedliche Richtungen. Das versetzt die Luftmassen in Rotation.



Warme Luft steigt auf, die in ihr enthaltene Feuchtigkeit kondensiert. Durch die Drehbewegung entsteht ein Wolkenschlauch („Windhose“).



Im Inneren des Wirbels entsteht ein Unterdruck. Immer mehr Luft wird angesaugt, die Drehung wird schneller. Wo der Wirbel den Boden berührt, kann er – je nach Windstärke – Dachziegel, Bäume oder ganze Autos in die Höhe reißen.

DIE STÄRKSTEN TORNADOS LIEGEN WEIT ZURÜCK

Die Stärken von Tornados messen Forscher mit der sogenannten Fujita-Skala. Die Klassifizierung reicht von Fo bis F5, wobei ein F3-Wirbelsturm Windgeschwindigkeiten von bis zu 334 Kilometer pro Stunde erreicht. In der Kategorie F5 sind es dann mehr als 421. In Deutschland gab es bislang zwei Tornados der höchsten Kategorie. „Anhand der Schäden an Bäumen und Gebäuden lässt sich rekonstruieren, dass es um das Jahr 1800 zu zwei F5-Tornados in Mecklenburg und in Sachsen gekommen ist“, sagt Andreas Friedrich vom Deutschen Wetterdienst. „Nach den Augenzeugenberichten wurden damals ganze Dörfer zerstört und massive Backsteinhäuser dem Erdboden gleichgemacht.“

Dagegen treten F3-Tornados in Deutschland deutlich regelmäßiger in Erscheinung – nach Angaben des DWD alle zwei bis drei Jahre. Dennis Oswald hat den letzten Tornado 2010 bei Köln erlebt, ein eher schwaches Exemplar. Aber wirklich in Erinnerung >

Naturgewalten über New Mexico: Westlich der Rocky Mountains ziehen dunkle Wolken auf.



Blitze im Sekundentakt: In Leoti im Staat Kansas kommt es vier Stunden lang zu elektrischen Entladungen.



geblieben ist ihm das Pfingstmontag-Unwetter im Juni 2014. Der zertifizierte Sturmbeobachter hatte schon Tage zuvor Vorhersagekarten studiert. Er achtete genau auf die Details: auf Höhenwinde, Temperaturunterschiede oder Feuchtigkeitsgrade – und ahnte, dass ihn die Daten bald auf Reisen schicken würden. „Die Wettermodelle haben eindeutige Parameter ausgespuckt. Mir war klar, dass es ein besonderer Wettertag werden könnte.“ Also packte er seine Fotoausrüstung, stieg in den Wagen und fuhr mit Freunden nach Lüttich, wo das Unwetter entstehen sollte. Als sie die belgische Stadt erreichten, blickten sie auf eine graue Wand und beobachteten, wie der Wind plötzlich drehte. „Das Unwetter kam direkt auf uns zu“, erinnert sich Oswald. „Wir sind ins Auto

„Nie den Respekt vor der Natur verlieren“

gestiegen, umgedreht und sofort wieder losgefahren.“ Aus dem Auto heraus verfolgten sie per Wetterradar auf dem Smartphone, wohin sich das Unwetter bewegt, kontrollierten die Staumeldungen und suchten sich den besten Weg, um Abstand zum Gewitter zu halten. Kurz vor Neuss gelang Oswald zwar ein Foto von der düsteren Wolkenfront, das er noch heute zu seinen besten zählt, aber dann wurde es brenzlich.

Eigentlich weiß Oswald immer schon, wie er weiterfährt, nachdem er seine Bilder geschossen hat. Dieses Mal war es anders: „Wir hatten keine Chance, dem Gewitter auszuweichen.“ Sie flüchteten sich mit dem Auto auf einen leeren Parkplatz. Der Wagen begann zu wackeln, Mülltonnen flogen umher, Bäume stürzten um. Doch Oswald und seine Freunde hatten Glück, das Unwetter zog weiter, ohne sie zu verletzen. „Das hat uns einmal mehr gezeigt: Man sollte nie den Respekt vor der Natur verlieren, denn sie reagiert oft anders, als man denkt.“ ■



Eine Stunde vor dem Blitzgewitter: Dennis Oswald schießt in Leoti (Kansas) ein Selbstporträt, bevor unzählige Blitze am Himmel zucken.



Das Pfingstmontag-Unwetter bei Neuss: Kurz darauf wurde es brenzlich für Dennis Oswald.

SPRECHZEIT

„Tornados sind auf dem Radar nicht sichtbar.“

Warum die Unwetterjagd so schwierig ist und wie der Deutsche Wetterdienst mit Gewitterjägern zusammenarbeitet, erklärt Diplom-Meteorologe Andreas Friedrich

Herr Friedrich, nimmt die Zahl gefährlicher Tornados in Deutschland zu?
ANDREAS FRIEDRICH: Das kann man wissenschaftlich nicht nachweisen. Was zugenommen hat, ist die Zahl der entdeckten Tornados. Durchschnittlich werden in Deutschland 20 bis 60 Tornados pro Jahr beobachtet. Diese Zahl war in den 70er- und 80er-Jahren deutlich niedriger.

Woran liegt das?

Das hängt damit zusammen, dass in Deutschland mehr sogenannte Skywarner – also Gewitterjäger – unterwegs sind, die uns Tornados melden. Dadurch hat die Dunkelziffer abgenommen.

Wie funktioniert die Zusammenarbeit zwischen dem Deutschen Wetterdienst und den Gewitterjägern?

Wir kooperieren mit dem Verein Skywarn Deutschland, in dem sich Gewitterjäger zusammengeschlossen haben. Als Teil der Kooperation beteiligen wir uns an Schulungen und bieten hochaufgelöste Radarbilder an, die im Netz nicht frei verfügbar sind. Dafür schauen die Gewitterjäger nach den gefährlichsten Unwettern und melden sie uns per App oder als Sprachnachricht. Bei Tornados ist das so wichtig, weil sie für Radargeräte in der Regel nicht sichtbar sind.

Daher brauchen wir Menschen, die sich ein Bild davon machen können und uns zeitnah informieren.

Wie sollte man sich bei einem Tornado verhalten?

Wenn man in der Nähe von einem Gebäude ist, sollte man versuchen, sich ins Gebäude zu begeben, zum Beispiel in den Keller oder in einen fensterlosen Raum. Die meisten Menschen werden im Tornado von Gegenständen erschlagen. Wer im Auto unterwegs ist, sollte dagegen versuchen, dem Tornado auszuweichen, und sich quer zu ihm bewegen. Denn solche Wirbelstürme ziehen relativ langsam über die Landschaft. Innendrin herrschen zwar sehr hohe Windgeschwindigkeiten, aber Tornados verlagern sich nur mit 30 bis 60 Kilometer pro Stunde übers Land.

Und wenn man nicht mehr ausweichen kann?

Dann sollte man sich flach auf den Boden legen und Abstand von Gegenständen lassen. In freiem Gelände ist es am besten, sich in eine Mulde zu legen, damit man nicht von Trümmerteilen getroffen wird und nicht nach oben gesaugt werden kann. ■

ZUR PERSON



Andreas Friedrich

Diplom-Meteorologe Andreas Friedrich ist Pressesprecher und Tornadobeauftragter beim Deutschen Wetterdienst.

Herr der Synapsen

Wie man sein Gehirn trainiert und was das im Alltag bringt? Ein Einblick ins Leben eines Gedächtnisweltmeisters



Es ist 15 Jahre her, dass Johannes Mallow Verona Feldbusch in der „Grips-Show“ sah. Ein Gedächtnistrainer brachte ihr im Fernsehen bei, sich eine 20-stellige Zahl zu merken. „Da habe ich gedacht: Krass! Wenn sie das schafft, kann ich das auch“, sagt der 36-Jährige. Heute ist er zweifacher Weltmeister und verdient als Gedächtnistrainer sein Geld.

Von Feldbusch (heute heißt sie Pooth) inspiriert und durch Online-Gedächtnisspiele geschult, wagte Mallow 2004 den Start bei der Norddeutschen Gedächtnismeisterschaft. Dort treten Gedächtnissportler aus der Region in sieben Disziplinen gegeneinander an. Dass Mallow auf Anhieb Dritter wurde, motivierte ihn noch mehr. „Mich hatte der Ehrgeiz gepackt. Jetzt wollte ich auch Weltmeister werden.“ Sein Plan ging auf: In den Folgejahren maß er sich regelmäßig mit den Weltbesten, schaffte es mehrmals aufs Podest und gewann 2012 den Titel in der klassischen Marathon-WM über drei Tage. Wer den Titel gewinnen will, muss in zehn Disziplinen antreten und sich zum Beispiel in einer vorgegebenen Zeit so viele Wörter, Bilder, Namen und Gesichter oder Zahlen wie möglich merken. Der aktuelle Weltrekord im Ziffern-Merken liegt beispielsweise bei 3.000 Zahlen – in der richtigen Reihenfolge, in einer Stunde.

AUS ZAHLEN WERDEN BILDER, AUS FAKTEN GESCHICHTEN

Die Königsdisziplin der Marathon-WM ist der sogenannte Kartensprint, bei dem man sich die Reihenfolge von 52 Spielkarten merken und anschließend ein zweites Kartenspiel in der gleichen Reihenfolge legen muss. Hier liegt die weltweite Bestzeit bei 16,96 Sekunden. Wie man solche Leistungen erreichen kann? „Das Geheimnis beim Gedächtnistraining hängt mit einer guten Geschichte zusammen. Man muss alle Infos zu einer kleinen visuellen Story zusammenfügen“, sagt Mallow und erklärt: „Zahlen sind erst etwa 5.000 Jahre alt, aber unser Gehirn wurde vor viel längerer Zeit grundprogrammiert. Deshalb merkt sich unser Gehirn Bilder deutlich besser als Zahlen.“

Es gibt verschiedene Techniken, um Ziffern in Bilder zu verwandeln. Bei einer davon wird jeder Grundzahl je nach ihrem Aussehen ein Gegenstand zugeordnet. „Die 0 ist ein Ei, die 1 eine Kerze, die 2 ein Schwan, 3 der Dreizack, 4 ein Stuhl, die 5 steht für fünf Finger“, sagt Mallow. „Die 6 ist eine Schlange, die 7 die Sense, die 8 eine Sanduhr und die 9 ein Luftballon.“ Hilfreich ist diese Technik auch im Alltag: „Man kann sich so perfekt die Pin-Codes der Bankkarten merken.“ Mittlerweile verdient der zweifache Weltmeister sein Geld damit, solche Techniken durch Workshops und Vorträge zu vermitteln. Dass er sein Hobby zum Beruf machen konnte, bedeutet ihm viel. Denn Mallow lebt seit dem 14. Lebensjahr mit einer Muskelerkrankung, die seinen Körper immer mehr schwächt. Seit fünf Jahren sitzt er im Rollstuhl.

„Das Gedächtnistraining war ein wichtiger Anker, als es mir schlecht ging. Früher habe ich Tischtennis im Verein gespielt. Das konnte ich plötzlich nicht mehr. Durch den Gedächtnissport konnte ich mich endlich wieder messen.“

Als außergewöhnlich intelligent sieht sich der Doktor der Biometrie und Medizininformatik trotz der Erfolge nicht. „Ich habe nie einen richtigen IQ-Test gemacht. Ich vermute nach ein paar Onlinespielereien, dass ich einen studentischen IQ zwischen 110 und 120 habe. Hochbegabt bin ich auf keinen Fall“, sagt Mallow. „Das zeigt, dass jeder sein Gedächtnis schulen kann, wenn er nur anfängt, es zu trainieren.“

GEDÄCHTNISTRaining ALS SCHULUNTERRICHT

Besonders erfolgversprechend ist es in Mallow's Augen, wenn man mit dem Training in jungen Jahren beginnt. Schon nach kurzen Übungseinheiten seien Schüler mit der sogenannten Schlüsselwortmethode in der Lage, sich 20 Vokabeln in fünf Minuten zu merken – etwa doppelt so viele wie sonst. Daher sei es sein großer Wunsch, das Gedächtnistraining an die Schulen zu bringen. „Nur eine Stunde pro Woche bis zum Abitur würde den Schülern unglaublich viel für ihr Leben bringen.“ ■

Zwei Alltagstipps vom Weltmeister

Einkaufsliste merken – „Stellen Sie sich einen Spaziergang durch Ihre Wohnung vor und denken Sie sich dazu eine verrückte Geschichte aus. Zum Beispiel, dass Sie die Eier an die Tür werfen und anschließend auf den herumliegenden Kartoffeln ausrutschen. Die Story bleibt im Kopf und fällt einem im Supermarkt leicht wieder ein.“

Vokabeln lernen – „Hier kommt die Schlüsselwortmethode zum Einsatz. Das spanische Wort ‚casa‘ – übersetzt Haus – klingt ähnlich wie das deutsche ‚Kasse‘. Jetzt stelle ich mir vor, dass ich an der Kasse bezahlen muss, um ins Haus zu kommen. Die Geschichte wird im Gehirn gut gespeichert und so fällt mir ‚casa‘ wieder ein.“

ZUR PERSON



Dr. Johannes Mallow

Dank vieler Trainingseinheiten ist der Magdeburger zweimal Gedächtnisweltmeister geworden – 2012 in der klassischen und 2015 in der Speed-Disziplin, bei der im K.-o.-System in kurzen Tests gegeneinander angetreten wird.

Erkan alles

Eigentlich ist Erkan Sulcani
Maler und Lackierer, doch am
Wochenende steigt der Berliner
in den Ring und verwandelt
sich in Cash Money Erkan





Nur noch wenige Sekunden bis zum Kampf. Erkan Sulcani alias Cash Money Erkan steht in vergoldeter Hose und mit freiem Oberkörper hinter einem Vorhang. Er lässt seine Schultern kreisen, blickt zu Boden und wartet angespannt auf die Einlaufmusik. Ein Gefühl, für das der 27-Jährige lebt – und das ihn beunruhigt: „Aufregung und Angst gehören dazu, denn im Ring kann alles passieren“, sagt er.

Sulcani ist seit neun Jahren Wrestler und hat sich in seinem Verband, der German Wrestling Federation (GWF), vom Amateur bis zum Mittelgewichtmeister hochgekämpft. Nach fünf Titeln fehlt ihm nur noch der im Schwergewicht. „Wenn ich den bekomme, bin ich der erste Grand-Slam-Champion der GWF“, sagt der 1,98 Meter große und rund 100 Kilogramm schwere Sportler. „Ich muss nur noch ein bisschen zulegen und ein paar Fights gewinnen.“

„DESHALB BUHEN DIE LEUTE MICH AUS“

Anfangen kann er damit an diesem Abend in Berlin Neukölln. Im Ring wartet sein in Camouflagehose gekleideter Gegner schon in der Mitte des Saals. Rambo, der mit bürgerlichem Namen Rambo Michel Braun heißt, ist rund 30 Zentimeter kleiner als Sulcani, profitiert aber von der Erfahrung aus fast 400 Kämpfen. Als er sich vom Publikum feiern lässt, ertönt die Einlaufmusik aus den Boxen: „Böse und hart – das ist Cash Money Erkan“. Sulcani rennt in großen Schritten in die Halle, bleibt stehen, boxt gegen Schatten und fixiert seinen Gegner. Das Publikum reagiert: „Er kann alles“, halt es Richtung Rambo – und in die Gegenrichtung: „Erkan nichts.“ Kein ungewohntes Bild für den Favoriten in den goldenen Hosen. „Ich komme arrogant rüber, deshalb buhen die Leute mich aus“, sagt er. „Am Anfang war das schwierig für mich, und ich habe mich gefragt, warum die so reagieren. Aber jetzt sehe ich das anders: Hauptsache, du kriegst Reaktionen. Denn der größte Fehler wäre es, gar keine zu provozieren.“

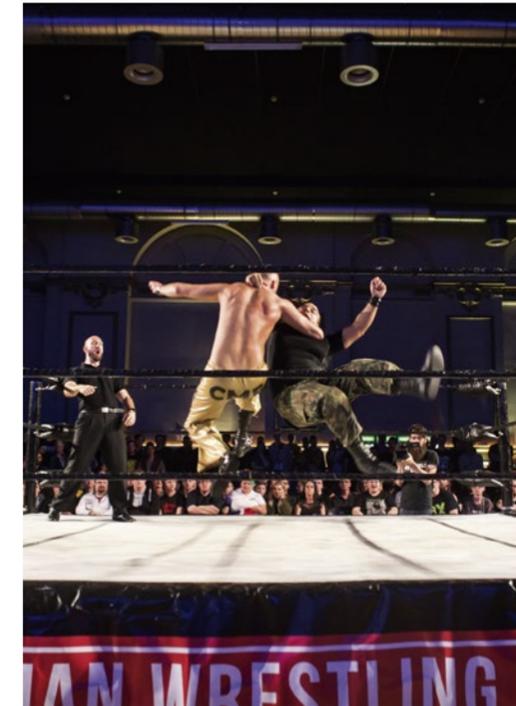
Kurz vor dem Kampf: Im Umkleideraum schnürt Erkan Sulcani seine Stiefel. Wenig später tritt er in „Huxleys Neuer Welt“ im Berliner Stadtteil Neukölln gegen Rambo Michel Braun an.



RAMBO
Im Ring tritt Rambo Michel Braun seit zwölf Jahren als Rambo an. Zuletzt war der 31-Jährige „GWF Berlin Champion“ – insgesamt 154 Tage lang –, doch er verlor den Titel im März 2017 an Vincenzo Coccotti. Das große Ziel von Braun ist eine Karriere in Japan. Dort steht der sportliche Wettkampf noch mehr im Vordergrund, auf größere Showeinlagen wird oft verzichtet.



Schmerzhafte Stunts: Beide Wrestler liefern sich ein hartes Duell. Sie fliegen durch die Luft, reißen sich nieder und krachen auf den Boden. „Nach dem Kampf hatte ich ordentlich Kopfschmerzen“, sagt Sulcani.



SCHULD UND SÜHNE

Wrestling ist ein Kampfsport, der auf dem Ringen basiert und viel mit Unterhaltung zu tun hat. Im Ring wechseln sich einstudierte Abläufe und improvisiertes Geschehen ab – oft verbunden mit Inhalten, aus denen klassische Dramen gemacht sind. Beim Kampf Gut gegen Böse kommt es zu Hochmut und zum Fall, zu Verbrüderung und Verrat, zu Schuld und Sühne. Die Wrestlingarena ist eine Bühne. Doch reine Show sei der Sport keinesfalls, sagt Sulcani. „Wo ist das Show, wenn ich aus drei Metern Höhe auf den Rücken krache?“

Was er meint, wird im Kampf gegen Rambo deutlich. Auf einen Schlagabtausch folgt eine Serie von Stunts, an deren Ende beide zu Boden gehen. Die Seile vibrieren, der Ringboden zittert. Erkans Oberkörper ist von den roten Abdrücken der Treffer gezeichnet. Als er sich wieder aufrichtet, steht Rambo schon und will zum nächsten Angriff übergehen, doch Erkan setzt an zu seinem Finishing Move, der jeweiligen Spezialität eines Wrestlers, um einen Kampf zu beenden. Seiner ist ein Superkick, und so schnell sein Fuß in die Höhe und trifft Rambo am Kopf. Das war's, der 31-Jährige fällt wie ein Baum und wird vom Ringrichter ausgezählt.

Als der Kampf vorbei ist, klopfen die beiden sich auf die Schulter, umarmen sich kurz. „Während des Fights gibt es kein Erbarmen“, sagt Erkan, „aber danach sind wir wieder Brüder.“ Rambo nickt und erklärt: „Wir müssen uns blind vertrauen. Denn bei vielen Aktionen legen wir unser Leben in die Hände des andern.“

Aus diesem Grund kommt Erkan Sulcanis Mutter auch nicht mehr zu den Kämpfen. „Sie will nicht sehen, wie ihr Sohn Schläge kassiert. Welche Mutter will das schon?“ Sein Vater stehe dagegen voll hinter ihm. Die Sulcanis erkannten schon früh das sportliche Talent ihres Sohnes. Sie meldeten ihn im Basketballverein an, im Fußballclub und bei Taekwondokursen. Doch mit der Zeit gab er alles wieder auf. Er wollte mehr Action, mehr Unterhaltung, mehr Rampenlicht. Schon mit zwölf Jahren blieb er bis spät in die Nacht wach, um im Fernsehen Kämpfe seiner damaligen Wrestlinghelden >



Pascal SPALTER

Wenn er den Ring betritt, wird es laut. Denn Wrestler Pascal Spalter provoziert. Unter der Woche trainiert er mit den anderen GWF-Stars in einer Neuköllner Turnhalle, am Wochenende sorgt er für die große Show. Während Turnieren reißt der 27-Jährige gerne das Mikrofon an sich und tritt betont großspurig auf: „Die ganze Welt wird bald meinen Namen kennen“, ruft er dann oder: „Ich bin der Held der Hauptstadt.“



Er gehört zu den gefragtesten Wrestlern in Deutschland: John Klinger alias Bad Bones. In diesem Kampf gegen Cash Money Erkan geht er nach einem harten Schlagabtausch als Sieger hervor. Der 33-Jährige steht bei „Westside Xtreme Wrestling“ in Essen unter Vertrag. Ihm werden gute Chancen auf eine internationale Karriere ausgerechnet.

aus den USA zu sehen – etwa von Bill Goldberg. „Er hat alles, was man braucht: Ausstrahlung, Technik, Power und echte Nehmerqualitäten.“ Wie wichtig die sind, zeigt Sulcanis Verletzungsliste: mehrere Gehirnerschütterungen, eine gebrochene Nase und Prellungen nach jedem Match. Dazu sagt er: „Der Schmerz muss dein bester Freund sein, denn du wirst immer mit ihm leben.“

„WO OBEN IST, DA IST AUCH DAS GELD“

Rambo Michel Braun kennt Sulcani schon seit Jahren, denn er begleitet das Training der GWF als Co-Trainer. Sie proben ihre Sprünge, Schläge und Stürze und treffen sich dafür zweimal in der Woche in einer Neuköllner Turnhalle. Mit dabei sind die Größen der Szene: von Lucky Kid über Lion King bis zu Crazy Sexy Mike. Warum sie klingen wie im Film? „Der Name muss in Erinnerung bleiben und zu den Charakteren passen“, sagt Hussein Chaer alias Crazy Sexy Mike. Er leitet die GWF-Schule mit seinem Bruder Ahmed und empfahl Sulcani vor neun Jahren die Verwandlung in Cash Money Erkan: „Damals kam er von unten und wollte nach oben. Und wo oben ist, da ist auch das Geld“, erklärt Chaer.

„Im Ring fühle ich mich einfach am wohlsten.“

Sulcani ist in den 90er-Jahren im Berliner Stadtteil Wedding aufgewachsen – damals ein raues Pflaster, das wenig Perspektiven bot. „Deshalb kam das Wrestling genau richtig für mich. Wenn ich im Ring stehe, vergesse ich private Sorgen“, sagt der Athlet mit den albanischen Wurzeln. „Es hat mir geholfen, nicht auf die schiefe Bahn zu geraten.“

Doch das Training für die Showkarriere ließ sich nur schwer mit einem Vollzeitjob vereinen. Er entschied sich zwar für eine Ausbildung zum Maler und Lackierer,

kannte aber inzwischen den Reiz des Rampenlichts. „Du stehst im Mittelpunkt, die Blicke sind auf dich gerichtet und du kannst dich beweisen“, sagt Sulcani. „Im Ring fühle ich mich einfach am wohlsten.“ Daher nahm er nach Abschluss der Ausbildung nur Teilzeitjobs an, auch als Gebäudereiniger. Sein Arbeitsalltag: 3.40 Uhr aufstehen, zur Arbeit fahren, Büroräume reinigen, um 16 Uhr zurück nach Charlottenburg – der Stadtteil, in dem er mittlerweile wohnt – und abends ins Fitnessstudio oder zum Wrestlingtraining. „Ich kam oft erst um 23 Uhr wieder in meine Wohnung. Nach sechs Monaten war ich körperlich am Ende.“

Weil ihm der Sport wichtiger war, gab er die Gebäudereinigung auf und jobbt jetzt noch gelegentlich als Maler. Sein Geld verdient er nur teilweise mit den Shows, mehr bringen ihm Stuntjobs und Filmrollen ein, die ihm seine Trainer vermitteln. Denn Wrestler sind gefragt in der Filmbranche. Sie arbeiten verlässlich und wissen, wie sie fallen müssen, ohne sich zu verletzen. So hat er zum Beispiel schon Stunts mit Schauspieler Jürgen Vogel gedreht und spielt in der deutschen Serie „4 Blocks“ mit.

An seinem Traum hält er trotz der lukrativen Nebeneinkünfte fest: erst GWF-Grand-Slam-Champion werden, dann hauptberuflich in den USA kämpfen, wo zu den großen Veranstaltungen schon mal mehr als 100.000 Zuschauer kommen. Vor zwei Jahren war er bereits nah dran. Er nahm in Orlando an einem mehrtägigen Probetraining der größten Wrestlingliga der Welt teil. Auch der ehemalige Fußballnationalspieler Tim Wiese war dort, doch beide schafften es nicht. Erkan sagten sie, dass er wiederkommen solle, wenn er sein Englisch, sein Bodenwrestling und seine Ringübersicht verbessert habe. Eine bittere Niederlage für ihn und gleichzeitig ein großer Gewinn. „Die Gemeinschaft und Disziplin dort – das war die schönste Erfahrung, die ich je gemacht habe.“ Seitdem hat er hart an sich gearbeitet, um es 2018 bei einer neuen Chance zu schaffen. „Dein Tag besteht dort nur aus Wrestling und Fitnesstraining. Das ist für mich das beste Leben. Denn Wrestler ist man nicht nebenbei, sondern 24/7 – 24 Stunden, sieben Tage die Woche.“ ■

SPRECHZEIT



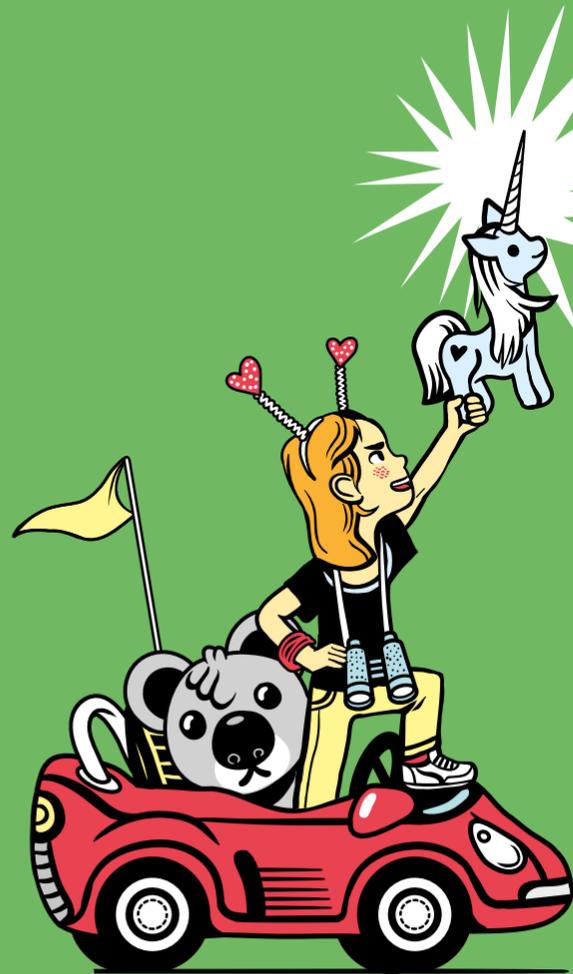
Wrestling in Deutschland

In den USA ist Wrestling schon seit Jahrzehnten eine der beliebtesten Sportarten. Auch in England, Mexiko und Japan sind die Schaukämpfe besonders populär. In Deutschland gibt es mehrere Wrestlingligen. Die Ringspektakel werden quer durchs Land veranstaltet, unter anderem in Franken, im Ruhrpott, in Hessen und Berlin. Doch viele der Athleten träumen von einer internationalen Karriere. Zuletzt haben es der Dresdner Axel Tischer (Alexander Wolfe) und der Pinneberger Marcel Barthel (Axel Dieter Junior) geschafft. Sie kämpfen jetzt in den USA in der größten Wrestlingliga der Welt.



Kindliches Kräftemessen

Wer fährt den schnellsten Spielzeugwagen? Wer macht die größten Seifenblasen? Wer hat den schönsten Teddybären? Kinder vergleichen sich ständig. Warum eigentlich?



Jeder Mensch ist anders. Niemand kann alles gleich gut. Um das zu erkennen, muss man nicht erst kurz vor der Reifeprüfung stehen. „Das Gefühl, in Konkurrenz zueinander zu stehen, ist bei Kindern um das fünfte, sechste Lebensjahr herum mit am stärksten ausgeprägt“, sagt Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin Anja Lindemann. Sie führt eine Praxis in Sprockhövel im Ruhrgebiet und ist spezialisiert auf tiefenpsychologisch fundierte und psychoanalytische Therapie. Das Gefühl von Konkurrenz zu Gleichaltrigen und zu Erwachsenen gehöre zur kindlichen Entwicklungsphase, sei aber auch geprägt durch das Umfeld,

sagt die 41-jährige. „Kinder schauen sich von den Erwachsenen auch immer etwas ab.“ Und so spielen Konkurrenz und Rivalität schon in der Welt der Kleinsten eine bedeutende Rolle.

ZWISCHEN RAUFEN UND RÜCKZUG

„Ganz gleich, ob auf materieller, sportlicher oder schulischer Ebene – zu erkennen, wer welche Stärken und Schwächen hat, formt auch die eigene Identität“, sagt Lindemann. Im direkten Vergleich miteinander holen sich Kinder immer wieder Rückmeldungen darüber, wie realistisch ihre Selbsteinschätzung ist.

Keine Frage: Das Gefühl, konkurrenzfähig zu sein, die eigenen Vorzüge zu kennen, aber auch zu den persönlichen Schwächen zu stehen, fördert das Selbstbewusstsein. Eigentlich. Denn der Vergleichsgedanke kann auch anstrengend sein. „Wenn das Selbstbewusstsein nicht so groß ist und die Kinder das Gefühl haben, immer unterlegen zu sein, kann es passieren, dass sie sich der Konkurrenz oder bestimmten Leistungsvergleichen gar nicht erst stellen“, sagt die Psychotherapeutin. „Sie versuchen, ihnen auszuweichen, weil sie innerlich annehmen, dass sie nicht bestehen können.“ Nicht selten entwickle sich daraus ein Musterverhalten, das sich, sofern es nicht aufgearbeitet

wird, wie ein roter Faden durch das Leben ziehe. Ein weiteres Extrem: Definieren sich Kinder nur über ihre Leistung, kann beispielsweise das Sozialverhalten auf der Strecke bleiben. Schwächen werden dann oft kaschiert und geraten in den Hintergrund.

INDIVIDUALITÄT UND EIGENARTEN IM BLICK HABEN

So unterschiedlich wie der jeweilige Vergleich ist auch die Art und Weise, wie Jungen und Mädchen damit umgehen. „Jungs reagieren oft offener und aggressiver, zwar auch mit Worten, aber auch auf der körperlichen Ebene. Mädchen ziehen sich

In manchen Fällen fördern auch die Eltern den Konkurrenzgedanken.

eher zurück und neigen zu Depressionen“, sagt Lindemann.

In manchen Fällen fördern auch die Eltern – ob bewusst oder unbewusst – den Konkurrenzgedanken. „Und? Welche Note hat Anna?“ oder „Schwimmt Sebastian denn besser als du?“. Solche Fragen, die sich auf Freunde und Klassenkameraden beziehen, können sich schnell negativ auswirken. „Den Eltern muss klar sein, dass man dadurch die Konflikte vielleicht auch verschärft“, sagt Lindemann. „Stärken lassen sich zwar mit Lob, Anerkennung und Wertschätzung fördern. Aber es ist trotzdem wichtig, dem Kind zu signalisieren, dass es auch mit seinen Fehlern und schwachen Seiten geliebt wird.“ ■

Nix zu machen?

Keine Art, die den Planeten Erde je bewohnt hat, war so weit entwickelt wie der Homo sapiens. Stück für Stück verschieben wir die Grenzen des Machbaren – mögen sie noch so unüberwindlich erscheinen. Ein Blick auf die Naturgewalt Mensch



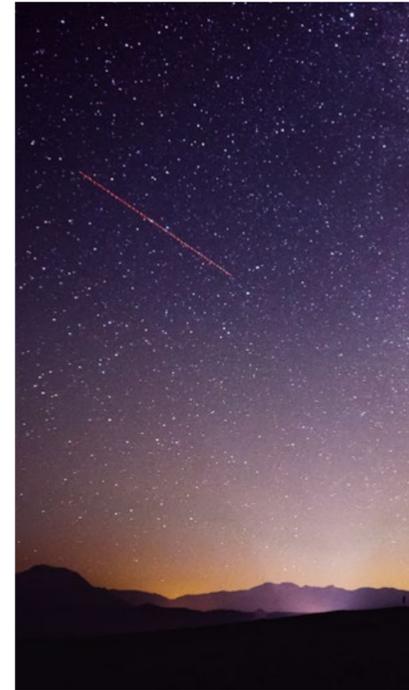
Gut Wetter machen

Das Frühjahr verregnet, die Ernte wegen späten Frosts beschädigt, das Sommerfest ins Wasser gefallen: Schuld daran ist immer Petrus. Oder nicht? Zu leicht ist es, alles auf den Heiligen zu schieben – das zeigt zum Beispiel der Klimawandel. Außerdem gibt es auch unter uns Menschen Regenmacher: Während der Olympischen Spiele in Peking 2008 etwa ließ die Regierung es außerhalb der Stadt regnen. Wolken wurden dazu mit Chemikalien wie Silberiodid besprüht. Diese setzen wasseranziehende Salze frei, die die Tröpfchen einer Wolke zusammenfügen, bis sie groß und schwer werden und abregnen. Die Folge dieses sogenannten Wolkenimpfens: Über Peking lachte während des sportlichen Großereignisses die Sonne. Auch im Süden Deutschlands wird die Methode eingesetzt, um die Landwirtschaft zu schützen. Den Regen bezahlen häufig die Bauern selbst; so wollen sie die Entstehung von Hagelkörnern verhindern, die ihre Ernte beschädigen könnten.



Gesteinerschütterung

An manchen Orten der Welt sind Erdbeben eine ständige Gefahr für Lebewesen und Infrastruktur. Zumindest Menschen sind an dieser Bedrohung nicht immer unbeteiligt. Denn es gibt auch menschengemachte Beben, die die Richterskala nicht verschweigt: Wenn etwa beim Fracking Wasser und Chemikalien unter hohem Druck in den Untergrund gepumpt werden, entstehen Risse im Gestein. Diese erleichtern den Zugang zu Erdöl und Erdgas, vergrößern jedoch zugleich die Gefahr seismischer Ereignisse. Rund sieben Millionen Menschen seien in US-amerikanischen Regionen von Beben ohne natürliche Ursache bedroht, warnen Forscher. Auch in unseren Breiten regt sich die Erde als eine Folge menschlicher Aktivität: vor allem in Bergbauregionen, in denen sich Hohlräume unter der Erde befinden.



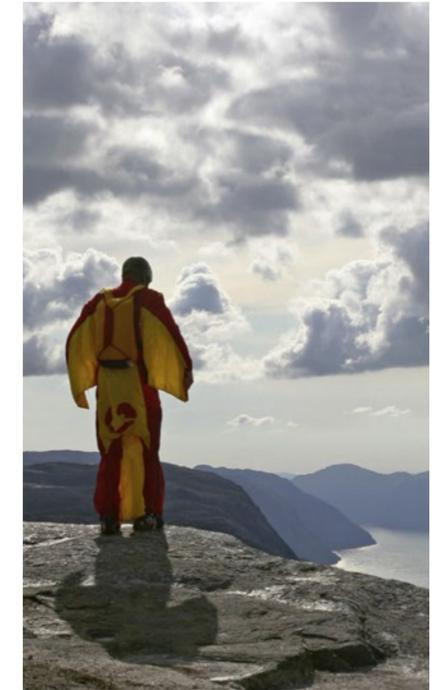
Bahnbrechende Ideen

Hollywoodfilme wie „Deep Impact“ und „Armageddon“ haben nicht nur ungläubige Blicke der Kinobesucher auf sich gezogen, sondern eine reale Gefahr auf Leinwand gebannt. Denn es gibt sie: Meteoriten und Asteroiden, die der Erde bedrohlich nahekommen und mit ihr zusammenprallen. Für den Fall einer drohenden kosmischen Kollision grübeln Wissenschaftler über Abwehrmaßnahmen. Vorschläge gibt es mehrere: Eine Sonde könnte in der Nähe des Gesteinsbrockens platziert werden und ihn durch ihr Gewicht langsam anziehen. Auch denkbar: Sie selbst geht mit ihm auf Kollisionskurs. Von beiden Maßnahmen versprechen sich die Wissenschaftler, den Brocken aus seiner Umlaufbahn zu werfen. Ein radikaler, umstrittener Vorschlag ist nukleare Zerstörung. Keine dieser Ideen aber hat 2013 den Meteoriten aufgehalten, der Kurs auf die Erde nahm und in der russischen Stadt Tscheljabinsk einschlug. Zahlreiche Fensterscheiben barsten dabei.



Ewiges Eis

Wie wird die Welt in Hunderten von Jahren aussehen und wozu werden die Menschen dann fähig sein? Kein Leser dieser Zeilen wird das je erfahren. Und gerade deshalb sind Fragen wie diese für die Verfechter der Kryonik so wichtig: Sie glauben, dass sich menschliche Körper einmal wiederbeleben lassen könnten, wenn sie schon heute nach dem Tod in flüssigem Stickstoff bei minus 196 Grad Celsius konserviert werden. Dieses Verfahren wird bereits seit 1967 angewandt: Derzeit lagern mehr als 200 Körper Verstorbener in Trockeneis. Zu Lebzeiten hofften diese Menschen auf eine Zukunft, in der Organe unbeschadet aufgetaut und tödliche Krankheiten geheilt werden können. Ob das jedoch tatsächlich gelingt, bleibt abzuwarten.



Nach oben keine Grenzen

Keine Flügel, dafür schwere Knochen – der Mensch ist nicht zum Fliegen gemacht. Immer ausgereifter aber werden heute Techniken, mit denen der Körper des Menschen entgegen den physikalischen Gesetzen fliegen lernt. In den 60er Jahren gab es die ersten Wingsuits, zu deutsch „Flügelanzüge“. Getragen wird der Pilot durch Stoffflächen und Luftkammern, wenn er sich von einer Bergklippe oder aus einem Flugzeug stürzt und die Arme und Beine abspreizt. Der Brite Fraser Corsan hatte 1.300 Wingsuit-Flüge absolviert, als er im Juni 2016 in Reiseflughöhe aus einem Flugzeug sprang und mit 400 Kilometern pro Stunde gen Erde schoss – so schnell wie im Wingsuit keiner vor ihm. In Deutschland sind mindestens 200 Fallschirmsprünge Voraussetzung, um unter Anleitung das erste Mal mit einem Wingsuit fliegen zu dürfen. Denn die Extremsportart gilt als eine der gefährlichsten der Welt. Im Jahr 2016 kamen dabei laut dem Fachmagazin „Blinc“ mehr als 30 Menschen ums Leben.

„Ballett und Heavy Metal haben die gleiche Energie“

Während andere die Vorstellung genießen, hat er Bereitschaft:
In seiner Freizeit ist Dr. Götz Schomburg Theaterarzt in
Hamburg und stets zur Stelle, wenn jemandem im Saal etwas
passiert. Im Interview erzählt der Allgemeinmediziner
von Erlebnissen hinter den Kulissen und seiner Leidenschaft
für Ballett und Heavy Metal





„Viele denken, dass man Theaterarzt wird, um Karten abzustauben und sich einen **schönen Abend** zu machen.“



Herr Dr. Schomburg, wie sind Sie Theaterarzt geworden?
DR. GÖTZ SCHOMBURG: Ich habe mich 2001 dafür beim Deutschen Bühnenverein in Hamburg beworben. Man muss seine Approbationsurkunde einreichen und ist dann Teil eines Pools mit anderen Ärzten. So erhält man die Chance, sich regelmäßig für Einsätze in allen großen Hamburger Theatern und in der Staatsoper zu melden. Früher waren auch die Musicaltheater dabei.

Wie läuft denn eine typische Arbeitsschicht als Theaterarzt ab?
 Theaterärzte haben immer einen Stammplatz im Theater. In der Hamburgischen Staatsoper dürfen wir zum Beispiel in der achten Reihe sitzen. Man meldet sich bei der Belegschaft, nimmt Platz und schaut wie jeder andere Gast das Stück. Allerdings beobachte ich ständig, ob sich das Personal nähert und mir meine Arzttasche bringt, weil einem Zuschauer im Saal etwas passiert ist.

Was ist denn drin in der Tasche?

Es ist dieselbe Tasche, die ich auch mit zum kassenärztlichen Notdienst nehme. Sie ist zum Beispiel bestückt mit einem Blutdruckmessgerät, Medikamenten und einem Sauerstoffmessgerät, aber es ist kein Reanimationskoffer. Denn halbautomatische Wiederbelebungsgeräte hängen bereits in den Theatern. Aber wenn etwas Schwerwiegendes vorfällt, jemand zum Beispiel einen Herzinfarkt erleidet, wird umgehend der Rettungsdienst gerufen.

Und in welchen Situationen kommen Sie zum Einsatz?

Bislang habe ich fast 100 Vorstellungen als Arzt besucht und schätze, dass es bei jedem fünften Theaterbesuch zu einem Einsatz kam. Die meisten Einsätze haben mit Kreislaufbeschwerden, akuter Übelkeit oder mit verletzten Gelenken zu tun, weil Gäste zum Beispiel auf der Treppe gestolpert sind.

„Wenn etwas Schwerwiegendes vorfällt, wird umgehend der **Rettungsdienst** gerufen.“

Musiker, Tänzer oder Schauspieler müssen Sie nur selten behandeln?

Das kommt drauf an. Bei den Musicaltheatern kam es zum Beispiel oft vor, dass ich Darsteller behandelt habe. Beispielsweise konnte ich den „König der Löwen“ die ersten vier Male nicht komplett sehen, weil ich immer beschäftigt war. Einmal habe ich die halbe Vorstellung hinter der Bühne verbracht, direkt neben dem Dirigenten. Bei einer Darstellerin hatte sich ein Bläschen im Mund gebildet. Ich habe sie mit

SPRECHZEIT

Betäubungssalbe versorgt, damit sie das Stück zu Ende singen konnte.

Mit freiem Eintritt ins Theater und einer schönen Vorstellung ist der Job also nicht getan.

Nein. Viele denken zwar, dass man Theaterarzt wird, um Karten abzustauben und sich einen schönen Abend zu machen. Aber ganz so einfach ist es nicht. Wenn nichts passiert, ist das sehr schön und man kann die Vorstellung genießen. Doch man trägt auch eine große Verantwortung.

Sind Ihnen bestimmte Vorstellungen besonders in Erinnerung geblieben?

Da gibt es einige. Besonders beeindruckend sind die Vorstellungen von John Neumeier im Hamburger Ballett. Das Hamburger Publikum gilt ja eher als hanseatisch-zurückhaltend. Aber nach den Choreografien von Neumeier kommt es immer wieder vor, dass sie aufstehen und begeistert applaudieren – so eine Atmosphäre vergisst man nicht so schnell. Es ist allerdings nicht so, dass ich nur Ballett schaue oder nur klassische Musik höre. Ich mag auch Heavy Metal.

Eine bestimmte Band?

Das ist unterschiedlich. Ich war zum Beispiel beim „Wacken Open Air“ und letztens erst bei einem „System of a Down“-Konzert. Im Innenraum habe ich dann eine Stunde lang Pogo getanzt, bis nichts mehr ging.

Wie passen denn Ballett und Heavy Metal zusammen?

Ballett und Heavy Metal haben die gleiche Energie. Bei beiden geht es um viel Kraft und Eleganz. Über Heavy Metal denken viele, das sei nur laute Musik. Aber schnelle, harte Elemente wechseln sich oft mit leiseren Tönen ab. Es ist der Kontrast, der diese Musikrichtung so spannend macht. Es gibt ja auch viele Balladen aus dieser Richtung.

Sie haben erwähnt, dass Sie auch Klassik mögen. Dann dürfte Sie die Elbphilharmonie interessieren.

Dort war ich als Theaterarzt sogar schon zweimal, aber leider wurde der Dienst dort

abgeschafft. In der Elbphilharmonie sind jetzt Sanitäter vor Ort. Das Bauwerk, der Klang – einfach grandios. Und in Hamburg redet übrigens auch keiner mehr über die Kosten.

Fallen Ihnen im Theater mittlerweile andere Dinge auf als vorher?

Ich weiß ja jetzt, wie die Requisiten hinter der Bühne aussehen. Manchmal sind sie gar nicht so perfekt gebaut. Aber wenn sie dann ins Licht gerückt und von der Beleuchtung in Szene gesetzt werden, ist das ein fantastischer Anblick. Die Wirkung ist eine ganz andere. Besonders beeindruckt hat mich das Bühnenbild von „Moby Dick“ im Thalia Theater – das Schiff, der Wal und das Spiel mit dem Wasser waren schon sehr gelungen. ■

ZUR PERSON



Dr. Götz Schomburg

Der niedergelassene Allgemeinmediziner arbeitet in einer Praxisgemeinschaft im Hamburger Stadtteil Eimsbüttel. Die Schwerpunkte des 49-jährigen liegen neben der hausärztlichen Versorgung in den Bereichen Chirotherapie, Sportmedizin und Ernährungsmedizin.



Gold fällt nicht vom Himmel

Der Weg zu olympischem Gold und zum WM-Titel war weit. Doch die Beachvolleyballerinnen Laura Ludwig und Kira Walkenhorst haben ihn gemeistert – eine Kurzanalyse ihres Erfolgsrezepts

Sie haben geschafft, wovon andere Profisportlerinnen träumen: Laura Ludwig und Kira Walkenhorst sind Olympiasiegerinnen und Weltmeisterinnen. Zunächst gewann das deutsche Beachvolleyballduo im August 2016 das olympische Finale an der Copacabana. Sie besiegten in Rio die favorisierten Gastgeberinnen in einer der beliebtesten Sportarten des Landes, vor den wohl fanatischsten Fans der Welt. Dann setzten sie sich nur 353 Tage später die WM-Krone in Wien auf – und behaupteten sich als derzeit beste Athletinnen ihrer Sportart. In der Kurzanalyse erklärt das Duo drei Gründe des Erfolgs.

STARKE NERVEN

In Rio mussten Laura Ludwig und Kira Walkenhorst nicht nur gegen das brasilianische Duo bestehen, sondern auch gegen das leidenschaftliche Publikum. „Es war beeindruckend laut“, erinnert sich Ludwig. So laut, dass sie ihr eigenes Wort kaum verstehen konnten. Doch darauf hatten sie sich mit einer Psychologin vorbereitet. Ihr Trick während des Finales: „Wir haben versucht,

unsere anderen Sinne stärker zu aktivieren“, sagt Ludwig. „In solchen Momenten ist es wichtig, sich auf das Gefühl des Balls in der Hand oder des Sandes unter den Füßen zu fokussieren, um den Gehörsinn bewusst auszublenden.“ Dabei hilft ihnen auch eine Technik des Visualisierens. Bei Nervosität könne man sich zum Beispiel ein Stoppschild vorstellen, verrät das Duo. So ließe sich der Stress ausbremsen und besser kontrollieren, etwa um von der hektischen Brustatmung in die entspannte Bauchatmung zu wechseln.

VIEL GEDULD

Ihre Leidenszeit war lang: Vor ihren großen Erfolgen wurden Walkenhorst und Ludwig immer wieder durch Verletzungen zurückgeworfen. Walkenhorst erkrankte sogar am Pfeifferschen Drüsenfieber und musste mehrere Monate pausieren. Doch die beiden übten sich in Geduld, warteten auf ihre Chance und trainierten nach dem Comeback umso härter. Sie analysierten mit ihrem Trainer Schwachpunkte – und übten Aufschlag und Annahme so lange, bis sie nicht mehr konnten. Besonders die Annahme ist beim Beachvolleyball nicht immer angenehm.

Welcher Trick dabei hilft, den Hechtsprung in den Sand weniger schmerzhaft zu machen? „Seeeeeehr viele Wiederholungen“, sagt Ludwig. „Dann klappt das von ganz alleine.“

GROSSE GEGENSÄTZE

Das Duo ist in vielen Punkten grundverschieden. Auf der einen Seite die extrovertierte Berlinerin Ludwig, die als eine der besten Angriffsspielerinnen der Welt gilt und stets für einen lockeren Spruch zu haben ist. Auf der anderen Seite die introvertierte Essenerin Walkenhorst, die sich einen Namen als überragende Blockerin gemacht hat und selbst über ihren Perfektionismus sagt: „Ich bin sehr ehrgeizig und musste lernen, nicht über jede Grenze hinweggehen zu wollen.“ Sie wissen um ihre Gegensätze und versuchen deshalb auch nicht, permanent Harmonie zu erzwingen. Eines ihrer Erfolgsgeheimnisse als Team: „Wir gehen neben dem Feld meistens getrennte Wege und lassen der anderen ihre Freiheiten“, sagt Ludwig. „Es ist gut, dass wir so unterschiedlich sind. Auf dem Feld macht uns das oft unberechenbar.“ ■

ZUM TEAM



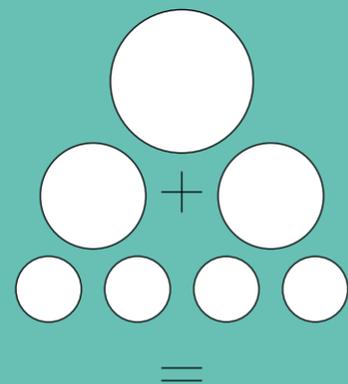
Laura Ludwig und Kira Walkenhorst

Sie sind seit 2013 ein Duo und gewannen bereits olympisches Gold, die Weltmeisterschaft 2017, zweimal die Europa- und dreimal die deutsche Meisterschaft. Zudem wurden sie 2016 von deutschen Sportjournalisten zur Mannschaft des Jahres gewählt.

Augen auf, genau geschaut

Auf dieser Seite sehen Sie sieben Ausschnitte von Bildern, die sich an anderen Stellen in diesem Magazin wiederfinden. Gehen Sie auf die Suche und finden Sie die Originalbilder!

Tragen Sie dann die Seitenzahlen jedes Originalbildes in die Kreise unten ein und addieren Sie sie. Das richtige Ergebnis finden Sie auf Seite 66.



Summe _____



IMPRESSUM

Herausgeber
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)*,
gesetzlich vertreten durch den Vorstandsvorsitzenden,
Dr. Andreas Gassen

Verantwortlich (i. S. d. P.)
Dr. Andreas Gassen

Kontakt
ZIMMER EINS Das Patientenmagazin
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)
Herbert-Lewin-Platz 2, 10623 Berlin
Postfach 12 02 64, 10592 Berlin

Dr. Roland Stahl, Leiter Kommunikation
E-Mail: RStahl@kbv.de
www.kbv.de

Konzeption, Redaktion und Gestaltung
ressourcenmangel GmbH, Berlin
www.ressourcenmangel.de

Fotos
Maya Clausen (Titelbild, S. 4, 26–31), Dennis Oswald (S. 4, 34–39), Florian Büttner (S. 5, 42–47), Mirja Geh (S. 5, 56–57), Wikimedia Commons (S. 9), fotolia/rdnzl, Jan Haas/Picture Alliance/Oetinger (S. 11), Heiko Laschitzki (S. 12–19), iStock/AndreaAstes, iStock/marekulliasz, iStock/rgbdigital, iStock/Stajic, iStock/waldenstroem, iStock/Cucu Remus, iStock/LightFieldStudios, iStock/diogoppr, iStock/PicturePartners, iStock/JensGade, iStock/dianazh, iStock/JuliaMilberger, iStock/PeterHermesFurian, iStock/narcisa, iStock/mayakova, iStock/anna1311, iStock/rimglow (S. 20–21), Andreas Reiner (S. 22–23), Silvia Kröger-Steinbach (S. 25), DWD (S. 39), Suzy Lelièvre (S. 40), Frederik Jurk (S. 48–49), iStock/Chalabala, iStock/hepatas (S. 50), fotolia/fujipics, pixabay/leinadbuescher, flickr/Håkon Thingstad (S. 51), iStock/ozgurdonmaz (S. 52–53), iStock/Ljupco, iStock/cnicbc (S. 54), Annika Linke (S. 62–63), Ulf Grenzer (S. 66)

Illustrationen
Thomas Bauer (S. 4, 8, 32–33), Frederik Jurk/Sepia (S. 5, 48–49), Photoroyalty/FreePik; Montage Maud Radtke, Frimofilms/FreePik; Montage Maud Radtke (S. 6), Maud Radtke (S. 7, 10), Designed by Dooder/FreePik (S. 9), Kubaner/FreePik; Montage Maud Radtke, FreePik; Montage Maud Radtke, ibrandify/FreePik; Montage Maud Radtke (S. 10), Annika Linke (S. 62–63), Anna-Lena Petersen (S. 64–65), Ulf Grenzer (S. 66)

Druck
apm alpha print medien AG
Kleyerstraße 3
64295 Darmstadt

Rechtehinweis
Alle im Magazin enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten.

* Die Kassenärztliche Bundesvereinigung ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts. Zuständige Aufsichtsbehörde ist das Bundesministerium für Gesundheit (Rochusstraße 1, 53123 Bonn).

Kinder, Kinder!



Paula Pauer kämpft nicht allein

Paula Pauer ist eine Superheldin deines Körpers. Sie kämpft gegen alles, was dich krank machen will. Dafür hat sie eine riesengroße Mannschaft, die ihr dabei hilft. Und jeden Tag kommen 15 Milliarden zu ihrem Team dazu. Manche davon fressen ihre Gegner einfach auf.

Wer sind die Gegner von Paula Pauer?



Bakterien



Viren



Schlangen



Spinnen



Piranhas



Seeigel

„SAG MAL, DR. SCHNEIDER, warum fühle ich mich schwach, wenn ich krank bin?“



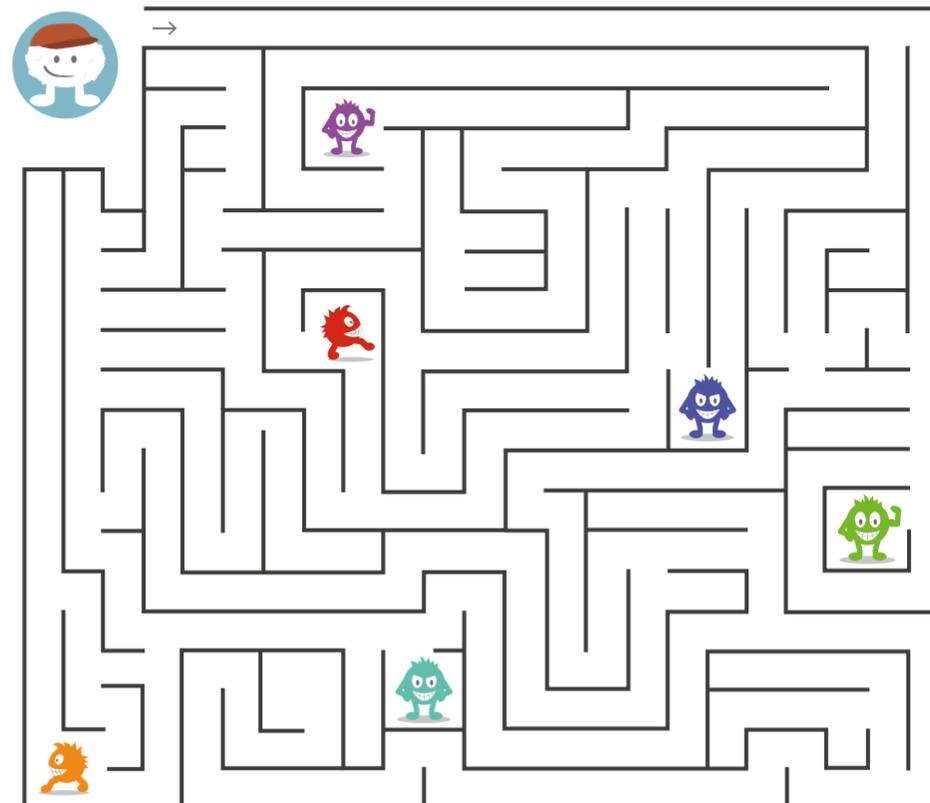
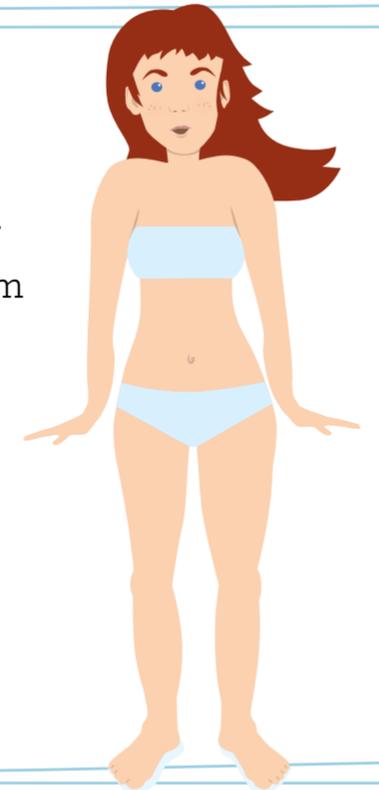
Manchmal schafft es dein Körper nicht, Krankheitserreger schnell zu beseitigen, so dass du krank wirst. Da dein Körper alle Kräfte braucht, um die Eindringlinge zu bekämpfen, fühlst du dich schwach und müde. Ruh dich aus, das hilft deinem Körper am meisten.



Hat mein Körper Superkräfte?

In deinem Körper steckt tatsächlich eine starke Waffe: sogenannte Leukozyten. Das sind weiße Blutkörperchen, sie sind ein Teil deines Blutes. Sie erkennen Krankheitserreger, die in deinen Körper eindringen, und bekämpfen sie.

Paula Pauer hat ihr Superheldenkostüm verloren: Malst du ihr ein neues?



Hilfe, Eindringlinge!

In deinem Körper wollen sich gemeine Viren einnisten. Hilf Paula Pauer und ihrem Team, sie einzufangen!



ERHOLUNG



Eine Lüge mit fatalen Folgen

Im letzten Urlaub hat Krankenschwester Hanne den bekannten Schauspieler Mark Mantell kennengelernt: Schnell wurde aus Sympathie Liebe. Doch eine Lüge zerstörte, was kaum begann ...

„Und deshalb tut es mir leid“, schloss Dr. Barth seine Rede, „dass wir Sie am Samstag für den Nachtdienst nicht entbehren können, Schwester Hanne. Wir müssen am Dienstplan festhalten.“

Hanne Krüger nickte nur. Die Enttäuschung schnürte ihr die Kehle zu. Schließlich hatte sie am Samstag Geburtstag.

Hannes Gefühle für ihren Chef waren zwiespältig. Sie bewunderte seine chirurgische Kunst, gleichzeitig lehnte sie seine Prinzipienreiterei ab.

Ihren letzten Urlaub hatte Hanne im Schnee verbracht. Sie war in einem Hotel in den Dolomiten abgestiegen, fern jeder Zivilisation. Bei einer Wanderung hatte sie die kleine Hütte entdeckt: mit Kaminfeuer, ständig brodelndem Teekessel und dicken Webteppichen.

All diese Herrlichkeiten gehörten einem Mann, den Hanne seit Jahren verehrte: dem Schauspieler und Shakespeare-Experten Mark Mantell.

Bei ihrem Auftauchen vor seiner Hütte hatte er sie für die Botenfrau vom Hotel gehalten und war enttäuscht gewesen, weil sie weder Butter noch Semmeln brachte. Trotzdem hatte er sie in die Hütte zu Birnenschnaps und Tee eingeladen.

„Ich bin Mark, und wenn Sie nicht die Resi vom Hotel sind, wer sind Sie dann?“

„Hanne“, hatte sie im gleichen lockeren Ton erwidert, und dabei war es geblieben, zehn wundervolle Tage lang.

Stundenlange Spaziergänge hatten sie im Schnee gemacht und sich aus ihrem Leben und von ihren Träumen erzählt. Und einmal hatte Mark sie plötzlich an sich gezogen und einen Kuss auf ihre Lippen gehaucht.

Natürlich hatte Hanne sich gewünscht, dass mehr daraus wurde, aber bereits am nächsten Tag war diese Entwicklung auf fatale Weise gestoppt worden.

Während Hanne in der Hütte einen schmackhaften Eintopf aufs Feuer setzte, hackte Mark draußen ein paar Holzkloben. Dabei geriet ihm die Axt in den Handballen.

Statt die Fassung zu verlieren, kramte Hanne den Erste-Hilfe-Kasten heraus und verarztete die verletzte Hand so fachmännisch, dass Mark einen zitternden Seufzer ausstieß.

„Die ganze Zeit hindurch“, murmelte er, „habe ich mich gefragt, was du beruflich machst. Jetzt weiß ich es endlich – du bist Ärztin!“

Hier wäre eine sofortige Korrektur am Platz gewesen. Genau an diesem Punkt jedoch hatte sie versagt und nur ausweichend geantwortet: „Ist das denn so wichtig für dich, Mark?“

„Überhaupt nicht“, hatte er lachend erwidert, aber von dieser Stunde an hatte er sie immer „meine süße Frau Doktor“ genannt.

Der Abschied von Mark war herzzerreißend gewesen.

„Melde dich bei mir“, hatte er gebeten und ihr Gesicht mit Küssen überhäuft.

Hanne hatte genickt – obwohl sie gewusst hatte, dass es kein Wiedersehen geben würde. Sie hatte sich mit ihrer Lüge, Ärztin zu sein, den Weg in die gemeinsame Zukunft selbst verbaut.

Ja, so war das gewesen im März in den Dolomiten.

Jetzt war es Herbst in Bad Hagenau, die Freilichtspiele fanden an diesem Wochenende statt, diesmal mit dem „Sommernachtstraum“ von William Shakespeare, und von allen Plakaten lächelte Mark Mantell. Heute würde er auftreten – an Hannes dreißigstem Geburtstag. Aber Dr. Barth hatte ihren Wunsch nach einer Dienstplanänderung rigoros abgelehnt! Also würde sie Mark nicht sehen.

Es gab an diesem Abend nur drei Fälle auf der Intensivstation, die versorgt werden mussten. Doch dann, kurz nach Mitternacht, klingelte das Telefon und man kündigte einen Schwerverletzten an. Dr. Witte, der das Gespräch entgegengenommen hatte, wirkte nervös.

„Ein Bühnenunfall! Ausgerechnet der Hauptdarsteller ... Mark Mantell!“ Er wandte sich an Hanne. „Los, finden Sie den Chef! Er muss kommen!“

„Er muss kommen“, wiederholte Hanne mechanisch, „ja, er muss einfach kommen!“

Dr. Barth, das Genie, der Mann mit dem schärfsten diagnostischen Blick und

den sichersten Händen – jetzt wurde er gebraucht!

Gegen drei Uhr nachts wurde Mark Mantell aus dem OP auf die Intensivstation gerollt. Dr. Barth nahm seine Brille ab und seufzte: „Übernehmen Sie ihn, Schwester Hanne! Bei der kleinsten Unregelmäßigkeit möchte ich verständigt werden.“

„Wie stehen seine Chancen?“, fragte Hanne mit spröder Stimme.

„Auf Spekulationen lasse ich mich nicht ein“, knurrte Dr. Barth und ging hinaus.

Hanne wandte sich dem Patienten zu.

„Ein Bühnenunfall! Ausgerechnet der Hauptdarsteller ... Mark Mantell!“

Nach zwei Jahren Pflege auf der Intensivstation war sie an vieles gewöhnt, was andere Menschen geschockt hätte. Aber es war Mark Mantell, der nur durch ein Wunder noch lebte. Damit musste sie erst einmal klarkommen.

Sich Mark einsam in der Berghütte vorzustellen, wo er nach ihrer Abreise sicherlich gelitten hatte, war schmerzlich gewesen. Ihn hier liegen zu sehen, wo es nur noch auf die Kurven ankam, die sein Herzschlag zeichnete, war etwas unvergleichlich Schlimmeres.

Wofür auch immer er sie halten mochte, wenn er jemals wieder zu sich kam, war absolut gleichgültig.

Drei Tage und Nächte musste Hanne warten, bis Mark die Augen aufschlug.

„Hanne?“ Es klang wie ein zitternder Seufzer. „Was ist passiert?“

Sie streichelte seine Hände und schilderte ihm behutsam, was er nicht mehr im Gedächtnis hatte: den Unfall auf der Freilichtbühne. Dann, um ihn aufzurichten, beschrieb sie in leuchtenden Farben die Fähigkeiten des Chefs.

„Woher weißt du das so genau?“, fragte Mark.

„Ich bin Krankenpflegerin auf seiner Station, seit zwei Jahren schon“, versicherte sie. „Du hattest Glück! Er ist der Beste!“

„Hört, hört!“, kam es dröhnend von der Tür her.

Hanne zuckte zusammen. Dr. Barth näherte sich händereibend.

„Tollkühne Kletterpartien machen wir nicht mehr, Herr Mantell“, bemerkte er, einen Satz Röntgenaufnahmen schwenkend, „weder auf Gerüsten noch im Gebirge! Ansonsten wird alles wieder werden.“ Er blickte tiefsinnig vor sich hin und wandte sich an Schwester Hanne. „Ich schulde Ihnen noch einen freien Abend!“

„Ach bitte, nein ...“

„Doch, doch. Sonst heißt es wieder, ich bin ein Sklaventreiber! Also – wann?“

„Bloß nicht“, stammelte Hanne, „wenigstens vorläufig nicht!“

Dr. Barth musterte sie voller Unverständnis. „Sagen Sie mir Bescheid, wenn Sie wissen, was Sie wollen“, knurrte er und ging kopfschüttelnd davon.

Der Patient bewegte unruhig den Kopf.

„Hanne“, flüsterte Mark, „geh nicht fort! Tu es mir nicht noch einmal an! Diesmal würde es mich umbringen!“

Einen Monat später machte Mark seine ersten Gehversuche im Korridor des Krankenhauses. Dr. Barth nickte ihm anerkennend zu und eilte weiter ins Arztzimmer, wo Hanne Krüger auf ihn wartete. „Ich brauche nächste Woche zwei Tage dienstfrei!“

„Geht es nicht auch übernächste Woche?“, wollte der Chef ablehnen.

„Nein. Ich habe einen Termin beim Standesamt.“

„Was?“ Dr. Barth nahm seine Brille ab. „Sie wollen heiraten? Wen denn?“

„Mark Mantell, und zwar am Donnerstag.“

„Nun gut“, murmelte Dr. Barth widerstrebend, „es passt mir zwar nicht, aber ich sehe ein, dass dieser Termin nicht verschoben werden kann.“ ■



Mehr Schicksale aus großen Kliniken bietet Ihnen das **Bastei-Arztroman-Programm**

Neulich **beim Arzt**



Haben Sie's gewusst?

Die Lösung des Rätsels auf Seite 58 lautet:

959

Die Lösung des Rätsels auf den Seiten 60 und 61 lautet:

216

Fragen Sie Ihren Arzt oder Psychotherapeuten!

Mehr als 100.000 Praxen von niedergelassenen Ärzten und Psychotherapeuten gibt es in Deutschland. Hausärzte, Fachärzte und Psychotherapeuten in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter: www.kbv.de/arztuche



»Ich arbeite für Ihr Leben gern. Und höre hin, wo andere wegschauen.«

Silvia Liebenau
Psychotherapeutin



Die Haus- und Fachärzte

Wir arbeiten für Ihr Leben gern.

Als niedergelassene Ärzte und Psychotherapeuten sichern wir überall die ambulante Versorgung – heute und in Zukunft. Mehr erfahren Sie auf www.ihre-aerzte.de

»Damit Sie
Ihren Arzt
nicht schmerzlich
vermissen.«

Wir unternehmen alles dafür, dass es nicht so weit kommt.
Wie wir deutschlandweit die ambulante Versorgung sichern,
lesen Sie auf www.ihre-aerzte.de

Die Haus- und
Fachärzte

Wir arbeiten für Ihr Leben gern.