



## EDITORIAL

### Beseitigen Sie Ihre Risiken!



Kennen Sie alle Risikofaktoren, die Ihre Gesundheit bedrohen? Vermutlich nicht. Denn das heimtückische daran ist, dass sie sich oft unbemerkt in unser Leben einschleichen und dann zur Gewohnheit werden, ohne dass ihr gefährliches Potential in unser Bewusstsein rückt. Das führt zu einer trügerischen Sicherheit, aus der es oft erst ein böses Erwachen gibt, wenn es zu spät ist. Häufig sind es Kleinigkeiten des Alltags, die sich in ihrer Summe negativ auswirken. Wer diese Risikofaktoren beseitigt, kann viel für seine Gesundheit tun. So ergab die Auswertung einer Langzeitstudie am Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam: Wer auf eine gesunde Lebensweise achtet, senkt sein Risiko für chronische Krankheiten um 78 Prozent. Die Diabetes-Gefahr geht sogar um 93 Prozent zurück. Neben Rauchverzicht sind die wichtigsten Faktoren gesundes Essen, ausreichend Bewegung und der Abbau von Übergewicht. Kommen Sie zu uns, wenn Sie Ihre Risikofaktoren kennen lernen und beseitigen wollen. Unser neuer Cardio-Check zur Untersuchung des Herzens ohne invasive Eingriffe und unser neues Ernährungsprogramm tragen erfolgreich dazu bei.

Auf bald, Ihr Prof. Dr. Rafael Adam  
Ärztlicher Direktor und Chefarzt  
Schwarzwald MedicalResort Obertal

#### Weitere Informationen zu allen Themen unter Telefon 07449 84-134

Durchblutungsstörungen: Neues Verfahren lässt biologische Bypässe wachsen

Abnehmen ohne Hunger zu leiden

Gesunder und leichter Genuss: Leckere Gerichte schnell und einfach zubereitet

Ein guter Schlaf bringt gute Gesundheit

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Softlaser beseitigt Nackenschmerzen

## PRAXIS-REPORT

## Infarkt-Risiko, Durchblutungsstörungen: Neues Verfahren lässt biologische Bypässe wachsen



**Rund 280.000 Deutsche erleiden jedes Jahr einen Herzinfarkt, etwa 100.000 erkranken am Raucherbein. Die Ursache sind stets verstopfte Gefäße. Ein neues Verfahren lässt ohne operativen Eingriff im Körper biologische Bypässe entstehen und beseitigt die gefährlichen Durchblutungsengpässe.**

Um verstopfte Gefäße am Herzen zu überbrücken, bekommen in Deutschland jährlich mehr als 70.000 Patienten Bypässe eingesetzt. Das herkömmliche Verfahren ist ein bis zu vier Stunden dauernder operativer Eingriff. Nach dem Durchsägen des Brustbeins wird der Brustkorb aufgeklappt, so dass das Herz frei liegt. Dann wird zur Umgehung der Gefäßverengung ein kleines Stück körpereigene Vene oder Arterie eingesetzt. Auch wenn die Operation ein Routineeingriff ist, überleben rund 700 Patienten in Deutschland jedes Jahr diesen Eingriff nicht.

Neu und nicht mit diesem Risiko behaftet ist ein sanftes und natürliches Bypass-Verfahren, dessen Wirksamkeit nun von Ärzten der renommierten Universitätsklinik Charité in Berlin durch Studien belegt wurde und das jetzt im

Schwarzwald MedicalResort Obertal angewandt wird: die Externe puls-synchrone Gegenpulsation, kurz auch als „EECP“ bezeichnet.

„Diese Methode kommt ohne Operation aus. Sie verbessert die Durchblutung des Herzens und auch anderer Organe, indem vorhandene, aber verengte Gefäße erweitert oder zwischen minderversorgten Gewebeabschnitten neue Brückengefäße gebildet werden“, erklärt Dr. Kai Ruffmann, Leitender Arzt Kardiologie. Aufblasbare und EKG-gesteuerte Manschetten, die in der „EECP“ mit rhythmischem Druck auf die Gefäße in den Beinen einwirken, lösen einen Reiz aus, der binnen weniger Wochen um die verstopften Gefäße körpereigene Bypässe entstehen lässt. Geeignet ist das Verfahren zur Behandlung von Durch-

blutungsstörungen in den Herzkranzgefäßen, in den hirnersorgenden Arterien und in den Beinarterien. Gute Erfolge zeigen sich auch bei der Behandlung erektiler Dysfunktion. Weitere Anwendungen werden derzeit erforscht. Wollen Sie mehr über das neue Verfahren und die Therapiemöglichkeiten wissen, dann rufen Sie uns an.

*Herzinfarkt, Schlaganfall, erektile Dysfunktion - mit der „EECP“ wird die Durchblutung wieder hergestellt*

IM DIALOG

Für Ihre Gefäßgesundheit



Herz-Kreislauf-Krankheiten gehören zu den häufigsten Erkrankungen. Prof. Rafael Adam sprach darüber mit Prof. Curt Diehm, Leitender Arzt der Inneren Medizin des Klinikums Karlsbad und Gefäßmediziner mit internationaler Reputation.

**Welche Rolle spielt die Ernährung?**  
Prof. Diehm: Eine mediterran ausgerichtete Ernährungsweise kann viele Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht positiv beeinflussen.

**Welche Inhaltsstoffe sind protektiv?**  
Prof. Diehm: Ein hoher Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren, natürliche Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.  
**Was fördert Umgehungskreisläufe bei verengten Gefäßen am Herzen oder in anderen Körperbereichen?**  
Prof. Diehm: Wichtig ist körperliche Aktivität. Gefäßaktive Substanzen können die Durchblutung steigern. Nachweislich sehr effektiv zur Bildung von Umgehungskreisläufen ist auch die Anwendung der Externen puls-synchronen Gegenpulsation, der so genannten „EECP“.

IM FOKUS

Abnehmen bedeutet nicht, Hunger zu leiden

Übergewicht beeinträchtigt den ganzen Menschen. Nicht nur Herz und Kreislauf, die Gelenke und den Stoffwechsel, auch das allgemeine Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl. Dagegen hilft nur abnehmen. Jedoch muss das nicht Hungern bedeuten, wie das neue Obertaler Ernährungskonzept zeigt.

Denn Hungern macht nur eines: auf Dauer dick. „Wichtig beim Abnehmen ist, dass man dahinter steht, es Spaß macht, es nicht mit quälendem Verzicht verbunden ist und die Zubereitung der Speisen ohne großen Aufwand erfolgen kann“, sagt Sven Bach. Der von seinen beliebten Fernsehsendungen beim SWR bekannte Ernährungs- und Diätberater ist nun auch bei uns im Schwarzwald MedicalResort Obertal tätig. „Zu sinnvollem Abnehmen gehört es, auf jeden Einzelnen einzugehen und einen individuellen Ernährungsplan zu erarbeiten, der problemlos im Alltag umgesetzt werden kann.“

Nach dem neuen Obertaler Ernährungskonzept von Sven Bach bedeutet das: Weniger essen, ohne zu darben. Mehr bewegen, ohne sich zu verausgaben. Falsche Ernährungsgewohnheiten ablegen, ohne übermäßig zu verzichten. Richtiges Essen sich anzugewöhnen, ohne Vorlieben abzulegen.

„Wer gerne ein Stück Schokolade isst, soll das auch weiterhin genießen dürfen“, erklärt Sven Bach. „Unsere Philosophie ist, den Menschen zu lassen, was sie gerne mögen und dafür



aber nicht bewusste Ernährungsfehler aufzuspüren und abzulegen.“ Um das heraus zu finden, wird in Obertal eine ausführliche Ernährungsanamnese vorgenommen. Sie dient dazu herauszufinden, welche Ernährungsfehler vorliegen und welche positiven Ernährungsgewohnheiten vernachlässigt werden.

Diese Ergebnisse helfen, gesundes Essverhalten kennen zu lernen und auch gleich umzusetzen. „Und zwar auf eine Weise, dass das Erlernte zu Hause leicht weitergeführt wird“, so Sven Bach. „Auf lange Sicht wird es dann so sehr verinnerlicht, dass die gesunde Ernährung zur Selbstverständlichkeit wird.“ Das hat zur Folge, dass sich langfristig die aufgenommene Gesamtkalorienzahl reduziert, obwohl es weiterhin normale Lebensmittel und keine Light- oder Diät-Produkte gibt. So wird ohne zu hungern auf natürlichem Weg nicht nur Gewicht abgebaut und Wohlbefinden gesteigert, sondern auch das Krankheitsrisiko verringert.

SCHWERPUNKT

Ein guter Schlaf sorgt für gute Gesundheit

Rund 8,5 Millionen Deutsche leiden unter Schlafstörungen. Anstatt die Krankheit behandeln zu lassen, wälzen sie sich nachts ruhelos im Bett, sind tagsüber müde und abgespannt – und riskieren schwere oder chronische Erkrankungen.



So ergab eine Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO, dass Schlafstörungen ein erheblicher Risikofaktor für das Entstehen chronischer Leiden wie Bluthochdruck, Allergien, Magengeschwüre, Depressionen, Herzrhythmusstörungen oder Asthma sind. Andere Studien zeigten: Schlafmangel erhöht das Krebsrisiko. Selbst im Alltag sind die Folgen gravierend: Jeder vierte aller Unfälle in Verkehr und Haushalt, sagt eine Statistik der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung, ist auf krankhafte Tagesschläfrigkeit nach nächtlichem Schlafdefizit zurück zu führen. Deshalb werden Schlafstörungen

im Schwarzwald MedicalResort Obertal seit jeher sehr ernst genommen und auch erfolgreich behandelt. „Um das zu erreichen, müssen der Schlaf und die Schlafphasen genau untersucht werden“, erklärt Dr. Kai Ruffmann, Leitender Arzt Kardiologie. Neben der Schlafrhythmusanalyse kommt deshalb seit neuestem auch die Schlafpolygraphie zur Anwendung. Dr. Ruffmann: „Mit ihr werden so wichtige Parameter wie der Luftfluss durch Mund und Nase, die Bauch- und Brustatmung sowie die Sauerstoffsättigung des Blutes während des Schlafs überwacht. Gleichzeitig wird ein EEG erstellt, das während der

Wichtig für die Therapie

Klare Diagnose bei Burnout

Zwischen 10 und 15 Millionen Deutsche leiden unter dem Burnout-Syndrom. Darüber wurde in den Medien in letzter Zeit viel berichtet. Häufig wurde nicht erwähnt, dass es andere Krankheiten mit ähnlichen Symptomen gibt. Für eine erfolgreiche Burnout-Therapie ist es jedoch unerlässlich, eine klare Abgrenzung vorzunehmen. In Obertal wird das seit Jahren durch eine gründliche Diagnostik praktiziert. Haben Sie den Verdacht, unter dem Burnout-Syndrom zu leiden, oder wurde es bei Ihnen vordiagnostiziert, sollten Sie bei uns eine zweite Meinung einholen.

ganzen Nacht die Hirnströme ableitet. Zusammen ergeben die Aufzeichnungen ein sehr genaues Schlafprofil über die Schlaftiefe und die einzelnen Schlafphasen.“ Diese Ergebnisse ermöglichen es, für jeden Patienten ein individuelles Schlaf-Therapie-Konzept zu erstellen. Neben dem Wiedererlernen des verloren gegangenen gesunden Tag-Nacht-Rhythmus kommen abhängig von der Ursache der Schlafstörung verschiedene Verfahren zur Anwendung: Homöopathie, Phytotherapie, Lichttherapie, Neuraltherapie, Akupunktur oder Homöopunktur. Darüber hinaus beinhaltet das Schlaf-Therapie-Konzept das Erlernen von Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Mini-Schlaf am frühen Nachmittag.

ERNÄHRUNG

Gesunder und leichter Genuss: Leckere Gerichte einfach und schnell zubereitet



Viele glauben, gesundes Essen erfordert großen Aufwand bei der Zubereitung. Das stimmt nicht. Auch in der schnellen Küche gibt es zahlreiche Gerichte, die im Nu auf dem Tisch sind.

„Zum Beispiel die Vielfalt an frischen Salaten, die nun wieder erhältlich ist“, sagt Küchenchef Peter Graf. „Oder weißer und grüner Spargel, der jetzt Saison hat und nahezu ohne Kalorien ist. Kurz in der Pfanne mit Olivenöl anbraten und zusammen mit Fisch oder Black Tiger Garnelen servieren.“

Arm an Fett und Kohlenhydraten sind auch leckere Gerichte aus dem Wok. Etwa frisches Gemüse der Saison

zusammen mit Geflügelstreifen oder Fisch in etwas Olivenöl dämpfen, eventuell noch Austernpilze dazu geben. „Das Gericht ist im Handumdrehen zubereitet, schmeckt lecker und eignet sich hervorragend zum Abnehmen“, erklärt Peter Graf. Gerade während der warmen Jahreszeit sind leichte Fischgerichte auf mediterrane Art vom Grill ein Hochgenuss. „Dazu einfach Fenchel oder Auberginen mitgrillen“, rät Peter Graf. Da beim Grillen auf Holzkohle krebserregende Stoffe entstehen, sollte ein Elektrogrill verwendet werden. Wollen Sie mehr über lecker-leichte Sommergerichte wissen – dann fragen Sie unseren Küchenchef.

LEBENSHILFE

Betriebliche Gesundheitsvorsorge: Vorteile für Unternehmen und Manager

Der demografische Wandel fordert, dass Führungskräfte leistungsfähig und gesund bis ins hohe Alter bleiben. Um so wichtiger ist es, dass präventives Gesundheitsmanagement zur Selbstverständlichkeit wird.

Länger arbeiten, mehr leisten und trotzdem gesund bleiben. Für Unternehmen und deren Mitarbeiter ist das ein entscheidender Erfolgsfaktor, der nur mit angemessener medizinischer Vorsorge erreicht werden kann. Profiteure sind beide Seiten. Das Unternehmen bleibt den Anforderungen des Wettbewerbs und einer positiven Geschäftsentwicklung gewachsen. Denn nur Führungskräfte,

die sich wohl fühlen und gesund sind, können innovativ und kreativ sein. Und es profitieren die Mitarbeiter selbst, weil sie ein umfassendes Vorsorgeprogramm leistungsfähig und belastbar erhält. Das sichert die Gesundheit und die Arbeitskraft. Unser „Check-up & Coaching“ ist das ideale Vorsorgeprogramm, um gesundheitliche Störungen frühzeitig zu erkennen. Aufbauend auf die klassische internistische Diagnostik reicht es weit über das sonst übliche Maß an Vorsorgeuntersuchungen hinaus. Damit berücksichtigt es die besonderen psychosozialen und körperlichen Belastungen, denen Führungskräfte heutzutage zunehmend ausgesetzt sind.



MEDIZINISCHER RAT

## Softlaser beseitigt Nackenschmerzen mit Erfolg

**Fast jeder Vierte leidet unter chronischen Nackenschmerzen. Neue Studien zeigen nun: Die Therapie mit Softlaser ist wirkungsvoller als mit Medikamenten**



Vor kurzem wies die Deutsche Gesellschaft für Neurologie auf die Auswertung von 16 Studien mit mehr als 820 Teilnehmern zur Behandlung von akuten oder chronischen Nackenschmerzen hin. Dabei wurde nachgewiesen, dass die Therapie mit Softlaser der mit Medikamenten deutlich überlegen ist.

Dieses Ergebnis deckt sich mit den Erfahrungen der Ärzte im Schwarzwald MedicalResort Obertal, wo der Softlaser schon lange zur Behandlung von Nackenschmerzen eingesetzt wird. Wichtig ist zu Beginn der Therapie die exakte orthopädische und differentialdiagnostische Abklärung der Ursache für die Nackenschmerzen. Beides wird in Obertal fachübergreifend vorgenommen. Der Einsatz des Softlasers verspricht in Kombination mit physiotherapeutischen Maßnahmen sehr gute Chancen für eine anhaltende Schmerzfremheit. „Dabei verwenden wir nicht wie anderswo oft üblich einen Flächenlaser, sondern bestrahlen

mit Laserlichtnadeln unter Verwendung spezieller Laserfrequenzen ausgewählte Akupunkturpunkte“, erklärt Dr. Bernd Krautheimer, Leitender Arzt TCM.

Diese Laserfrequenzen wirken anregend auf den Stoffwechsel des Gewebes, entkrampfend auf die Muskulatur und schmerzlindernd, indem sie das körpereigene Endorphinsystem anregen. Es kommt zur Ausschüttung von Substanzen, welche die Schmerzempfindlichkeit herabsetzen. Dr. Krautheimer: „Dies bewirkt eine Umprogrammierung des Schmerzempfindungssystems bis hin zur völligen Schmerzfremheit.“

### Auszeit zum Auftanken

Sind Sie häufig erschöpft? Stoßen Sie immer öfter an die Grenzen Ihrer körperlichen oder geistigen Leistungsfähigkeit? Dann sollten Sie neue Kraft tanken. Gönnen Sie sich eine „Auszeit zum Auftanken“ und kommen Sie nach Obertal. Hier können Sie die Seele baumeln lassen und frische Energie schöpfen. Bis zum 12.12.2010 kosten 7 Tage mit Vollpension nur 950,00 € pro Person. Enthalten sind neben einer ausführlichen ärztlichen Untersuchung mit Abschlussbesprechung verschiedene physiotherapeutische Anwendungen sowie weitere Leistungen wie die Nutzung von Schwimmbad und Sauna.

VORTEILE & LEISTUNGEN

## Wochenende für die Gesundheit

Krankheit vorbeugen und Gesundheit erhalten. Dafür steht das ganzheitliche Konzept der Integrativen Medizin. Nehmen Sie sich die Zeit und ein Wochenende für Ihre Gesundheit, um es kennen zu lernen. Von Freitag bis Sonntag besichtigen Sie alle Funktionsbereiche und erhalten Sie wertvolle Gesundheitsinformationen. Sie erfahren, was Sie für Ihre Gesundheit tun können. Sie erleben, wie komfortabel Sie untergebracht sind und wie gut das Essen ist. Das Sonder-Arrangement inklusive individueller ärztlicher Beratung kostet bis zum 31.07.2010 nur 190,00 € im Einzelzimmer, danach wieder 210,00 €.

### Termine 2010:

4.–6. Juni, 2.–4. Juli, 6.–8. August, 3.–5. September, 1.–3. Oktober, 5.–7. November.

### IMPRESSUM

#### Herausgeber:

Schwarzwald MedicalResort Obertal  
Privatklinik für Innere Medizin,  
Orthopädie und Naturheilverfahren

#### Träger:

Schwarzwald-Sanatorium Obertal  
GmbH & Co. KG

#### Anschrift:

Rechtmurgstraße 27  
D-72270 Baiersbronn-Obertal

Telefon 07449 84-0 · Fax 07449 84-531

E-Mail: info@schwarzwald-medicalresort.de

#### Homepage mit Informationen,

#### Therapien, weiteren Themen:

www.schwarzwald-medicalresort.de  
Der Nachdruck ist mit Quellenangabe gestattet.

VERANSTALTUNGEN

## Im Schwarzwald MedicalResort Obertal gibt es keine Langeweile

### Kulturelles und Kulinarisches

#### 9. Mai

„Ein Ständchen zum Muttertag“  
Männergesangsverein Obertal  
Dirigent: Klaus Burkhardt

#### 14. Mai

„Heimatgeschichten und Musik“  
Erzähler: Fritz Armbruster  
Akkordeon: Birgit Armbruster

#### 15. Mai

„Zauber der Saxophone“  
Interpret: Ferenc Geiger

#### 21. Mai

„Unterwegs im hohen Norden“  
Dia-Vision Grönland  
präsentiert von Axel Klisch

#### 22. Mai

„F. Chopin und R. Schumann“  
Pianistin: Idil Ugrur

#### 24. Mai

„Im Spiegel der Romantik“  
Vortrag: Johannes Smeets  
Gitarre: I. Kuch und R. Braun

#### 8. Juni

„Gesundes aus der Toskana“  
Olivenöl, Rotwein & Co.

#### 12. Juni

„Virtuosos aus Klassik und Folklore“  
Duo Prestissimo, Gitarre und Domra

#### 17. Juni

„Mediterrane Küche“  
Kochkurs mit Küchenchef Peter Graf

#### 10. Juli

„Streifzug durch vier Jahreszeiten“  
Pianist: Boris Feiner

#### 16. Juli

„Heiteres und Hintersinniges“  
Humor mit Prof. Gerd Habenicht

#### 24. Juli

„Musik aus aller Welt“  
Harmonika-Spielring Baiersbronn  
Leitung: Jürgen Bortloff

#### 14. August

„Erlesenes aus Seide“  
Modepräsentation von Petra Anstötz

#### 20. August

„Let's swing“  
Interpret: Marcel Wolf

### Festspielhaus Baden-Baden

#### 22. Mai

Bizet: „Carmen“  
Inszenierung: Philippe Arlaud  
Balthasar-Neumann-Chor  
und Ensemble

#### 29. Mai

Mahler: Sinfonie Nr. 3  
Dirigent: Jonathan Nott  
Bamberger Symphoniker

#### 30. Mai

„Deutsche Volkslieder“  
Th. Quasthoff, M. Raabe, U. Samel

#### 6. Juni

„Sommer in Baden-Baden“  
Baden-Badener Philharmonie

#### 26. Juni

Ballett International: „Tabula Rasa“,  
„Deep Down Dos“, „Walking Mad“  
Musik von M. Ravel und A. Pärt  
Hubbard Street Dance

#### 4. Juli

„Geigen-Gipfel“  
Werke von S. Prokofjew, J. Sibelius  
und L. van Beethoven  
Violine: Baiba Skride, Lisa Batiashvili  
und Alina Pogostkina  
Dirigent: Constantinos Carydis  
Mahler Chamber Orchestra

#### 16. Juli

Rossini: „Il Viaggio a Reims“  
Leitung: Valery Gergiev  
Mariinsky-Theater St. Petersburg