



Sorgten für emotionale Momente: das Ensemble des Kiev Soloists National Chamber Orchestra

850 Gäste strömten zum Benefiz-Konzert des Kiev Soloist National Chamber Orchestra in der „Alten Schmelz“

Berührende Klänge für den Frieden

Noch vor ein paar Wochen war kaum vorstellbar, was jetzt für viele Ukrainer traurige Realität geworden ist: ein Angriffskrieg gegen das eigene Land, ausgelöst vom großen Nachbarn Russland. Die Bilder aus der Ukraine von zerbombten Häusern und beschossenen Städten, von Tränen, Tod und Trümmern machen uns alle fassungslos. Ob Musik dieses unermessliche Leid stoppen kann? Sicher nicht. Doch Musik kann die Herzen der Menschen verbinden, Trost spenden und ein Zeichen der Solidarität setzen. So wie beim Gastspiel des Kiev Soloists National Chamber Orchestra. Auf Einladung von Bernard Leonardy gab das 15köpfige Ensemble, das mit Ausbruch des Krieges über Nacht heimatlos geworden ist, ein berührendes Konzert in der Industriekathedrale Alte Schmelz in St. Ingbert, verbunden mit einem eindringlichen Appell der Ukraine in dieser Not beizustehen. Der Erlös der 850 verkauften Karten fließt an die „Herzessache“, die speziell für Kinder aus der Ukraine ein Spendenkonto eingerichtet hat.



Fernsehkoch Christian Rach aus Hamburg war zu Besuch in seiner alten Heimat St. Ingbert und kam ebenfalls zum Benefizkonzert. Rechts: Oberbürgermeister Dr. Ulli Meyer



Kultur-Ministerin Christine Streichert-Clivot warb um Solidarität mit den Menschen aus der Ukraine



Bernard Leonardy und Eva Karolina Behr hatten das Konzert kurzfristig organisiert



Karsten Morschett mit Ehefrau (Möbel Morschett)



Roman Hoffmann mit Prokuristin Katja Valcano (Alte Schmelz)



Liudmilla Lokaichuk, Sopranistin mit ukrainisch-russischen Wurzeln am Saarländischen Staatstheater sang „Die Gedanken sind frei“



Ausverkauftes Haus: Schon vor der „Alten Schmelz“ bildeten sich lange Schlangen



Erwin Klampfer (Dentale Manufaktur Saarbrücken) hat Karina und Viktoriia Antonchenko aus der Ukraine zuhause aufgenommen



CDU-Fraktionsvorsitzender Alex Funk kam in Begleitung seiner Mutter zum Konzert



Landtagspräsident Stephan Toscani



Prof. Robert Leonardy



Peter Strobel, Minister für Finanzen und Europa, mit Ehefrau Cornelia Dewes-Strobel

Franz Martz & Söhne Private Treuhand



Neu im Team der Franz Martz & Söhne Private Treuhand: Elke Förch und Dirk Brenner

Neue Auszeichnung, neue Mitarbeiter, neues Logo. Aber mehr denn je:

Das beste Team. Für Ihr Vermögen.

Souveräne Konzepte. Kluge Strategien. Maßgeschneiderte Lösungen. Für Sie und Ihr Portfolio.

Sprechen Sie uns an!

Seit 10 Jahren stehen wir für zukunftsgerichtetes Handeln und entwickeln erfolgreiche Finanzkonzepte.



Ihr unabhängiger Vermögensverwalter

Franz Martz & Söhne Private Treuhand GmbH
 Fackelstraße 4 • 66111 Saarbrücken
 Telefon +49 681 84 49 49 - 0
 E-Mail info@fram-as-treuhand.com
www.fram-as-treuhand.com



Im ganzen Land werden Spenden gesammelt



Auch Calli engagiert sich für die Ukraine-Hilfe



Ukraine-Hilfe Großartig, wie die Saarländer helfen!

Spenden, Privat-Unterkünfte, Hilfs-transporte, Charity-Events: Die Saarländerinnen und Saarländer zeigen sich in beeindruckender Weise mit den Opfern des Ukraine-Kriegs solidarisch – und helfen in vielfältiger Weise.

Zum Beispiel mit „Qamda Places“. Diese App wurde von IT-Spezialisten des Saarbrücker Startup-Unternehmens „Qamda“ entwickelt. Das digitale Tool hilft Geflüchteten bei der Suche nach einer Unterkunft. Auch Saartoto hilft - und stellt zur finanziellen Unterstützung saarländischer Initiativen 50.000 Euro für humanitäre Soforthilfe zur Verfügung.

Weiteres Beispiel: der Verein „Ukraine Saarland Berlin e.V.“, der notleidenden Menschen aus und in der Ukraine schnell, unbürokratisch und individuell hilft. „Unser Verein in Wadgassen koordiniert Sammelstellen für Sachspenden, die über private Kontakte direkt in die Ukraine gehen“, so Vereinsgründer und Initiator Ralf Mühlen.

Der Verein sammelt und verteilt alle wichtigen Dinge des täglichen Bedarfs an ukrainische Flüchtlinge im Saarland. Ebenfalls kümmern sich die Ehrenamtler um möblierte Unterkünfte und unterstützen die Flüchtlinge bei Behördengängen. Außerdem vermitteln die freiwilligen Helfer Freizeitangebote für ukrainische Kinder und Familien. Zu guter Letzt organisiert das Team Hilfstransporte, mit denen dringend benötigte Medikamente und Verbandsmaterial in die Ukraine geliefert werden. Der Verein lebt ausschließlich von Spenden und freut sich daher über jede Unterstützung. Mehr dazu auf Facebook oder unter www.wadgassen.de

Hier ein paar Impressionen zum Thema „Ukraine-Hilfe“.



Auch die Jüngsten engagieren sich für die gute Sache



Schneiden, waschen, Frieden schaffen...



Transparent des Saarlouiser Aktionskünstlers Mike Mathes



Stop War! Auch die Fans des FCS zeigen sich mit der Ukraine solidarisch



Pfeile werfen für den guten Zweck: proWIN-Geschäftsführer Sascha Winter (rechts) mit Darts-Freunden



Anton Göttgen Reisen organisierte mehrfach Hilfstransporte ins ukrainische Grenzgebiet



Die Hilfsbereitschaft ist ungebrochen

Die Zukunft umfassend sichern. Top-Leistungen durch starke Partner.



Fondsparen und Chancen nutzen

Sich Wünsche erfüllen

Berufsunfähigkeit absichern

Kapital zum richtigen Zeitpunkt

Lebenslange Absicherung für Kinder

Eigenes Vermögen im Haftungsfall absichern

Wir und unser Team informieren und beraten Sie gerne. Rufen Sie uns an: 06821 9800-0



die FAmilienschützer
Financial Netzwerk
versichern finanzieren anlegen



Anlageberatung für die Fürst Fugger Privatbank



Die FAmilienschützer Financial Netzwerk GmbH • Am Blücherflöz 6 • 66538 Neunkirchen • die-familien-schuetzer.com

Gesundes Saarland

Vorbeugen. Stärken. Behandeln.

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Doch was hält uns eigentlich gesund? Inwiefern haben wir es selbst in der Hand, das Leben möglichst viele Jahre gesund und unbeschwert zu meistern? Sind Sport und gesundes Essen tatsächlich die entscheidenden Stellschrauben? Und wie wichtig ist die medizinische Versorgung? Wie finde ich den besten Arzt, die beste Klinik, die beste Krankenkasse in der Region? All dies und mehr – in unserem großen Themen-Spezial „Gesundes Saarland“.



Next Level – Lebensqualität!

Woran das Saarland krankt ... und was jeder persönlich für seine Gesundheit tun kann



Fit for fun durch Wald und Flur: Etwa jeder fünfte Deutsche hält sich mit Nordic Walking auf Trab. Nur eine von vielen möglichen Aktivitäten, die eigene Gesundheit zu fördern

Mens sana in corpore sano. Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Das wünschen wir uns alle – möglichst bis ins hohe Alter! Doch wie steht es wirklich um unsere Gesundheit? Fakt ist: Saarländerinnen und Saarländer sind im bundesweiten Vergleich am häufigsten krank. Das bestätigen Zahlen, die vor wenigen Wochen von der regionalen Koordinierungsstelle für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) präsentiert wurden.

Mit einem Krankenstand von 5,8 Prozent sind Saarländerinnen und Saarländer im Jahr 2019 an rund 21 Tagen der Arbeit ferngeblieben – der Bundesschnitt liegt bei 19 Tagen. Junge Erwerbstätige bis 19 Jahre waren im Vergleich zu ihren älteren Kolleginnen und Kollegen am häufigsten krankgeschrieben, auf jeden Beschäftigten in dieser Altersgruppe entfallen 2019 im Durchschnitt über zwei Krankschreibungen, auf Beschäftigte ab 55 Jahren dagegen nur 1,5 Krankschreibungen pro Jahr. Allerdings handelt es sich bei den jüngeren Beschäftigten um relativ kurze Fehlzeiten. Deutlich mehr Fehltag kommen in den oberen Altersgruppen zusammen. Beschäftigte ab 60 Jahren fallen durchschnittlich für knapp 39 Tage im Jahr aus, die wenigsten Fehlzeiten hatten unter 20-Jährige mit nur 12,6 Fehltagen pro Jahr im Schnitt.

Muskel-Skelett-Erkrankungen wie z. B. Rückenschmerzen sind weiterhin die häufigste Malaise. Knapp ein Viertel aller Fehltag im Saarland werden dadurch begründet. Die Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen stellt daher eines der zentralen Handlungsfelder der betrieblichen Gesundheitsförderung dar.

Auf Platz zwei im Krankenstand-Ranking folgen die psychischen Erkrankungen

Rückenschmerz? Bewegung hilft!

Das Kreuz mit dem Kreuz: Rund 80 Prozent aller Deutschen klagt mindestens einmal im Leben über Rückenschmerzen. Wenn der Rücken streikt, versuchen viele, sich zu schonen und Bewegung aus dem Weg zu gehen. Ein Irrtum! Denn meist tut genau das Gegenteil dem Rücken gut – Bewegung. Ob durch einen entspannten Spaziergang oder einen Besuch im Schwimmbad: Körperliche Aktivität kann Verspannungen oft lösen.

Wer Schmerzen vorbeugen will, sollte gezielt die Rückenmuskulatur trainieren. Dabei gilt es, Rücken- und Bauchmuskeln gleichermaßen zu beanspruchen.

Und: Achten Sie im Alltag auf möglichst dynamisches Sitzen. Das bedeutet: So oft wie möglich die Haltung wechseln.

zu nennen. Männer fehlen an durchschnittlich 3 Tagen pro Jahr wegen einer Depression oder anderer psychischer Erkrankungen, bei Frauen sind es sogar 4,7 Tage. Damit liegen Krankschreibungen als Ursache für Fehlzeiten bei Frauen an erster Stelle dicht gefolgt von Muskel-Skelett-Erkrankungen. Die Behandlung psychischer Probleme erscheint besonders langwierig. Im Durchschnitt liegt die Dauer einer Krankschreibung bei 39 Tagen.

Übergewicht, Karies, Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme, Rückenschmerz: Die meisten Zivilisationskrankheiten entstehen – einfach ausgedrückt - weil unsere modernen Lebensgewohnheiten nicht zur menschlichen Anatomie und zu unserem Stoffwechsel passen. Denn während unsere Vorfahren sich noch täglich kilometerweit durch Wald und Flur bewegen mussten, um etwas Essbares zu aufzuspüren und durchaus auch mehrere Tage ohne Nahrung auskommen mussten, verbringt der moderne Mensch rund 8,5 Stunden täglich sitzend am Schreibtisch oder auf dem Sofa - Bier, Chips und Pizza stets in greifbarer Nähe.

Ein Trend mit fatalen Folgen: Mehr als 20 Prozent der Bevölkerung in Deutschland leiden mittlerweile an Erkrankungen des sogenannten tödlichen Quartetts – dazu gehören Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und Diabetes.



Dadurch beugen Sie Verspannungen und Verkrampfungen vor. Stehen Sie mindestens alle 20 bis 30 Minuten auf, gehen Sie umher, strecken Sie sich. Bewegung am Arbeitsplatz verschaffen Sie sich auch, wenn Sie beim Telefonieren aufstehen und umhergehen. So erhält der Begriff "Mobil telefonieren" eine ganz neue Bedeutung. Und achten Sie auf die Ergonomie. Nutzen Sie beispielsweise die gesamte Sitzfläche Ihres Stuhls und drücken sich nicht auf der Stuhlkante. Und passen Sie den Stuhl an die Höhe des Schreibtischs an.

Adipositas: So kriegen Sie Ihr Fett weg!

Ach, du dickes Deutschland! Zwei Drittel der Männer (67 Prozent) und die Hälfte der Frauen (53 Prozent) sind laut RKI-Studie übergewichtig. Ein Viertel aller Erwachsenen ist sogar stark übergewichtig, also adipös bzw. fettleibig. Übergewicht und Fettleibigkeit sind vor allem auf unsere heutigen Lebensgewohnheiten zurückzuführen: ungesunde Ernährung, zu viel Stress und zu wenig Bewegung. Aber auch Vererbung spielt eine Rolle bei Dickleibigkeit und Adipositas. Doch auch wenn die Neigung zu Übergewicht in den Genen angelegt ist, sind diese angeborenen Faktoren nie alleiniger Grund für die Leibesfülle. Eine weitere Ursache für eine Essstörung kann die Nebenwirkung eines Medikamentes sein. Einige Antidiabetika, Neuroleptika und Antidepressiva können den Appetit steigern und so zu einer verstärkten Nahrungsaufnahme führen. Bestimmte hormonelle Fakto-



ren, zum Beispiel eine Schilddrüsenunterfunktion, kommen ebenfalls als Ursache für Leibesfülle in Frage. Doch wie lassen sich die Pfunde am wirksamsten bekämpfen? Eines vorweg: Eine Magenverkleinerung kommt nur für Patienten in Frage, deren Body-Mass-Index über 40kg/m² liegt. Der chirurgische Eingriff sollte immer das Mittel letzter Wahl sein, denn jede OP ist mit Risiken verbunden. Vor der Magenverkleinerung stehen noch zahlreiche andere Möglichkeiten, auf konservative Weise Gewicht zu verlieren. Zum Beispiel: Sport treiben, Ernährung umstellen und Stress reduzieren.

Bernhard Allmann, Jörg Loth und Arne Morsch, drei Professoren der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken, analysieren in ihrem neuen Herausgeberwerk „ZIVILISATIONSKRANKHEITEN: Krankheitsketten vermeiden – Präventionskom-

petenzen entwickeln“ die gegenwärtige Situation. Beispiel Diabetes Typ 2: Allein in Deutschland erhalten jeden Tag mehr als 1.600 Bürgerinnen und Bürger erstmalig diese Diagnose - eine Erkrankung, die durch Prävention und Sport in vielen Fällen vermieden werden könnte.



Jörg Loth, Bernd Allmann und Arne Morsch mit ihrem neuen Werk "Zivilisationskrankheiten". Das Buch enthält auf 450 Seiten insgesamt 21 Beiträge von so namhaften Autoren wie Dr. Eckart von Hirschhausen, Prof. Josef Hecken und Prof. Dr. Thomas Wessinghage

Im Gegenzug scheint ein Großteil der deutschen Bevölkerung die langfristigen positiven Konsequenzen eines gesunden Lebensstils deutlich zu unterschätzen. So können beispielsweise Zusammenhänge zwischen regelmäßiger sportlicher Aktivität und dem Erfolg im Arbeitsleben eindeutig nachgewiesen werden.

Im Klartext: Je mehr wir uns bewegen, je bewusster wir uns ernähren, je effektiver wir Stress vermeiden, je mehr wir uns in der Natur aufhalten sowie auf Alkohol und Nikotin verzichten, desto größer stehen die Chancen auf ein gesundes, langes und glückliches Leben.

Jeden Tag für uns da.
Mit dem Bonus für Schwangere

Ein guter Grund zu wechseln!

Alles für Ihr Familienglück: Ob Online-Hebamme oder Zusatztests – unser Schwangerschaftspaket sorgt mit 200 Euro Vorsorge-Bonus für mehr Leistungen und Sicherheit.

Was Sie dafür tun müssen? Einfach die Krankenkasse wechseln – jetzt zur KNAPPSCHAFT in Saarbücken, St. Wendel und Saarlouis!

www.knappschaft.de

Neurodermitis

Was hilft gegen die „Flammen auf der Haut“?



Neurodermitis zählt zu den häufigsten Hautkrankheiten überhaupt. Etwa 10 bis 20 von 100 Kindern und 2 bis 5 von 100 Erwachsenen haben damit zu kämpfen. Oft beginnt die Erkrankung schon im Kleinkindalter und führt dann über Jahre hinweg immer wieder zu Beschwerden.

Neurodermitis ist eine chronisch-entzündliche Hautkrankheit, die sich in Schüben äußert. Bei einer Neurodermitis entzündet sich die Haut immer wieder, weil ihre oberste Schutzschicht – die sogenannte Hautbarriere – geschwächt ist. Grund dafür ist unter anderem die erbliche Veranlagung.

Beispielsweise führen bestimmte Veränderungen im Erbgut dazu, dass der Körper zu wenig Filaggrin produziert. Das ist ein Eiweiß, welches für die Entwicklung der Oberhaut wichtig ist. Der Mangel an diesem Eiweiß hat zur Folge, dass die Haut zu viel Feuchtigkeit verliert, austrocknet, rissig und durchlässig wird. Sie ist nicht

mehr ausreichend gegen Eindringlinge und hautreizende Substanzen gewappnet. Diese können somit leicht in tiefere Hautschichten eindringen und dort Schaden anrichten.

Deshalb reichen bei einer Neurodermitis bereits kleine Reize aus, um Entzündungen zu verursachen – zum Beispiel raue Textilien, Rauch sowie Hitze oder Kälte. Häufig reagieren die Betroffenen auch überempfindlich (allergisch) auf gewisse Stoffe. Bei vielen – etwa 40 bis 60 von 100 Erkrankten – geht die Neurodermitis etwa mit einer Allergie gegen Pollen, Hausstaubmilben, tierische Hautzellen und Nahrungsmittel einher.

Ist Neurodermitis ansteckend?

Nein, Neurodermitis ist nicht von Mensch zu Mensch übertragbar.

Was hilft gegen Neurodermitis im Gesicht?

Was bei Neurodermitis im Gesicht zu tun ist, hängt davon ab, wie ausgeprägt die

Beschwerden sind: Sind die betroffenen Hautstellen nur etwas trocken, reicht es häufig, die Haut zu schonen und sorgfältig zu pflegen: Eine Salbe mit Harnstoff (Urea) und/oder Glycerin kann helfen, sofern sie keine Reizstoffe enthält.

Meiden Sie Stoffe, auf die Sie empfindlich reagieren. Zu den häufigsten Allergenen zählen Pollen, Tierhaare und Hausstaubmilben. Verzichten Sie auf Cremes, Reinigungsmittel und Kosmetika mit problematischen Inhaltsstoffen wie Parfum und Konservierungsstoffen.

Ist Neurodermitis heilbar?

Nein. Für viele Betroffene besteht dennoch eine gute Chance, dass die Ekzeme deutlich zurückgehen – bei einigen sogar vollständig. In manchen Fällen kann eine ärztlich verordnete Lichttherapie helfen. ■

Landärzte – dringend gesucht!



Als ZDF-Serie lange Jahre beliebt, im Saarland verzweifelt gesucht: Landärzte sind aktuell Mangelware

Aus dem Fernsehen kennen wir den Landarzt, der mit seinem Geländewagen durch blühende Landschaften zu seinen Patienten fährt. Die Realität sieht anders aus: In vielen ländlichen Regionen, aber zunehmend auch in den Städten, schließen Ärzte reihenweise ihre Praxen, ohne einen Nachfolger gefunden zu haben. Schon jetzt sind viele Dörfer ohne Praxis. Das Saarland bildet da keine Ausnahme. Mehreren Städten und Gemeinden droht eine Unterversorgung, warnt die Kassenärztliche Vereinigung. Besonders fragil ist die Lage in Wadern, Weiskirchen, Nonnweiler, Lebach, Eppelborn und Schmelz.

Landärzte – eine aussterbende Rasse? Eigentlich paradox, denn die Zahl der berufstätigen Ärzte insgesamt steigt weiter unaufhörlich – erst kürzlich hat die Bundesärztekammer wieder neue Rekorde vermeldet. Doch der Zuwachs entfällt vor allem auf Mediziner im Krankenhaus und auf Fachärzte – vorwiegend auf Spezialgebiete wie Chirurgie, Orthopädie

und Gynäkologie. Für die Prüfung zum Facharzt für Allgemeinmedizin entscheidet sich seit Jahren nur rund ein Zehntel der Nachwuchs-Mediziner.

Hinzu kommt die demografische Entwicklung. Viele Hausärzte steuern stramm auf die Rente zu. Aktuell greifen noch rund 640 niedergelassene Hausärzte im Saarland täglich zum Stethoskop. 38 Prozent der Generalisten haben jedoch das 60. Lebensjahr überschritten. Seit zwei Jahren soll es nun eine Landarztquote richten. So werden zum Wintersemester wieder 21 Medizin-Studienplätze über die Landarztquote vergeben. Die Studienplätze werden vorab reserviert für Bewerber und Bewerberinnen, die sich verpflichten, später mindestens zehn Jahre in unterversorgten ländlichen Regionen im Saarland zu arbeiten. Für ein Studium über die Landarztquote gibt es keinen Numerus Clausus. Aktuell gibt es im Saarland 42 Studierende, die ihren Studienplatz in Homburg über diese Regelung bekommen haben. ■



Barmenia

GUTE MITARBEITER SIND WERTVOLL. DESHALB KÜMMERN WIR UNS UM IHRE GESUNDHEIT.

#MachenWirGern

Die bKV-Lösungen der Barmenia

Eine betriebliche Krankenversicherung verbessert den Gesundheitsschutz Ihrer Mitarbeiter und erhöht Ihre Attraktivität als Arbeitgeber. Wir helfen Ihnen gerne bei der Implementierung in Ihrem Unternehmen. Sprechen Sie uns gerne an.

Barmenia Krankenversicherung a. G.
Rüdiger Schufft
www.schufft.info



So bleibt Ihr Herz gesund!

Es schlägt. Und pumpt. Und schlägt. Und pumpt. Bis zu 60.000-mal am Tag. Wie ein Schweizer Uhrwerk. Das Herz ist unser Lebensmotor. Ein faustgroßer Muskel. Und wie gesund dieser Muskel im Laufe des Lebens bleibt, bestimmen Sie! Hier die wichtigsten Tipps für ein gesundes Herz.

Nur kein Stress! Arbeiten unter ständigem Termindruck, schwierige Kollegen, anhaltende Konflikte mit dem Partner oder in der Familie, Lärm – dieser Dauerstress ist ein Risikofaktor für Herzkrankungen. Das treibt den Blutdruck in die Höhe, der Körper wird mit Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol überflutet. Dadurch können die Gefäße geschädigt werden, das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall nimmt zu. Da gilt es, rechtzeitig vorzubeugen. Tipp: Mehr Pausen einplanen, Yoga, Sport. Und: Versuchen Sie innerlich auf Distanz zu Ihren Problemen zu gehen und betrachten Sie Ihre Stressfaktoren sozusagen „aus der Vogelperspektive“. So gewinnen Sie an Gelassenheit.

Mehr Gemüse. Weniger Fleisch. Herzfreundliche Ernährung fängt im Einkaufskorb an. Nehmen Sie sich bewusst mindestens einmal pro Woche Zeit, herzgesunde Lebensmittel auf Vorrat einzukaufen zu gehen. Dadurch vermeiden Sie bei Stress den Griff zum Lyoner-Weck oder zur Chipstüte. Reduzieren Sie den Konsum von Wurst und Fleisch. Greifen Sie lieber öfter zu Gemüse, Obst, Nüsse, Samen, Leinöl.

Kräuter statt Salz. Salz darf auf einem herzgesunden Speiseplan stehen, aber nicht im Übermaß. Lieber öfter mit Kräutern, Chili und Pfeffer würzen! Und Vorsicht: In vielen Fertigprodukten ist Salz in Unmengen versteckt, selbst wenn

die Speise gar nicht so salzig schmeckt. Besser so oft wie möglich selbst kochen und nicht nachsalzen.

Omega-3-Fettsäuren. Fett ist nicht generell schlecht für das Herz. Greifen Sie aber möglichst zu ungesättigten bzw. mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus Nüssen, Samen und hochwertigen Pflanzenölen. Besonders Omega-3-Fettsäuren gelten als förderlich für das Herz-Kreislauf-System. Zum Beispiel: Salat mit Olivenöl-Dressing und Walnüssen, Guacamole mit Vollkorn-Chips, Vollkorn-Haferbrei mit Heidelbeeren und Leinöl, selbstgemachte Green-Smoothies mit Nüssen und Kernen.

Weniger Zucker. Zucker ist ebenfalls schlecht fürs Herz! Besonders purer Zucker, z.B. in Süßigkeiten und Gebäck, sollte nur gelegentlich genossen werden.

Regelmäßig vorsorgen. Cholesterin, Blutdruck, Puls: All das und mehr sollten Sie regelmäßig beim Arzt durchchecken lassen. Je früher mögliche Risiken erkannt werden, desto wirksamer kann man helfen.

Keine Angst vor Medikamenten. Diabetes oder Bluthochdruck erhöhen unbehandelt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei einer guten Therapie durch Medikamente in Kombination mit einem gesünderen Lebensstil lässt sich das Risiko eindämmen.

Weg mit dem Speck! Ein normales Körpergewicht (BMI zwischen 18,5 und 24,9) ist eine gute Voraussetzung für ein fittes Herz. Mindestens so wichtig wie die Vermeidung von Übergewicht ist jedoch ein gesunder Bauchumfang. Dieser sollte bei Männern maximal 102 cm, bei Frauen maximal 88 cm betragen. Der Grund: Bauchfett ist besonders ungesund für das Herz. Wenn Ihr Bauchumfang zu hoch ist oder Sie stark übergewichtig sind, können eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung Ihr Herz langfristig stärken.

Es lebe der Sport! Das Herz ist ein Muskel, den Sie trainieren können – z.B. mit Sport. Um Ihr Herz gesund zu halten, müssen Sie nicht gleich auf einen Marathon trainieren – außer Sie möchten das. Viele Studien zeigen: Etwas Sport ist besser als gar keiner, und selbst kleine Bewegungseinheiten im Alltag können Ihr Herz gesünder machen. 2,5 Stunden Sport pro Woche, verteilt auf mehrere Einheiten, sind ideal. Aber: Wenn Ihnen das zu viel erscheint, fangen Sie einfach stressfrei mit weniger an. Weniger ist besser als nichts!



Schlag auf Schlag:

Kuriose Fakten rund ums Herz

Man kann tatsächlich unter einem „gebrochenen Herzen“ leiden. Das „Broken-Heart-Syndrom“ kann beim Verlust oder Tod eines geliebten Menschen auftreten. Die Beschwerden von Betroffenen ähneln dabei einem Herzinfarkt, obwohl die Herzkranzgefäße nicht verstopft sind. Die große emotionale Belastung sorgt dafür, dass der Körper Stresshormone wie Adrenalin ausschüttet, wodurch das Herz nicht mehr richtig pumpt.

Unser Herz erzeugt jeden Tag so viel Energie, dass mit dieser ein Lastwagen eine Strecke von 32 Kilometern fahren könnte. Bei einer Lebenserwartung von 71 Jahren ergibt das eine Strecke, die bis zum Mond und wieder zurückführt!

Schluss mit Rauchen! Wer qualmt, der schädigt seine Arterien. Schon ein bis vier Zigaretten täglich verdoppeln das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen. Bei einem Rauch-Stopp sinkt die Gefahr jedoch mit jedem rauchfreien Tag weiter ab.

Unser Herz schlägt etwa 100.000 mal pro Tag, wobei das Herz einer Frau schneller schlägt als das eines Mannes. Kinderherzen schlagen sogar noch einmal schneller, als die Herzen von Erwachsenen.

Forscher haben herausgefunden, dass sich bei Verliebten die Herzschläge synchronisieren, wenn sie sich 3 Minuten lang in die Augen sehen. Auch der Atem passt sich an den Partner an – Das muss wahre Liebe sein!

Mozart oder Metallica? Wenn Sie Musik hören, passt sich der Herzschlag der Musik an. Bei rockiger Musik schlägt es schneller und bei klassischer wird es ruhiger. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Barockmusik von Johann Sebastian Bach schon nach zehn Sekunden Puls und Blutdruck beruhigt.

Alkohol in Maßen. Ob völliger Alkoholverzicht oder mäßiger Konsum besser für das Herz ist, bleibt eine wissenschaftliche Streitfrage. In einem sind sich Mediziner aber einig: Mehr als ein alkoholisches Getränk pro Tag bei Frauen, oder zwei bei Männern, greifen das Herz an. Besser: Alkohol in Maßen konsumieren – oder gar nicht. ■



Macht Dämmerlicht die Augen kaputt? TOP gibt erhellende Antworten!

Schadet Schummerlicht den Augen?

Richtig oder falsch? Mythos oder Wahrheit? 15 erhellende Antworten zum Thema Gesundheit.

Wunden heilen am besten an der Luft

Falsch! Wunden heilen am besten bei feuchtem Klima unterm Pflaster. Dann bilden sich schneller neue Hautzellen und neues elastisches Gewebe.

Kaffee trocknet den Körper aus

Nein, Koffein wirkt jedoch harntreibend: Daher rennen Kaffee-Trinker öfter zur Toilette.

Radfahren macht impotent

Nur Radfahrer, die pro Woche um die 500 Kilometer auf einem harten Fahrradsattel zurücklegen, sind möglicherweise gefährdet, vorübergehend impotent zu werden. Denn die harten Sättel können Blutgefäße und Nervenbahnen quetschen.

Ananas ist ein „Fatburner“

Ananas, Rosenkohl, Pu-Erh-Tee: Vielen Nahrungsmitteln wird nachgesagt, dass sie die Fettverbrennung des Körpers steigern. Leider fehlt bislang jeglicher seriöse Nachweis.

Süßstoff ist besser als Zucker

Nein. Süßstoffe wie Aspartam oder Saccharin sollen krebsfördernd sein und sogar das Gegenteil von dem bewirken, was die meisten sich von ihnen versprechen – sie machen dick.

Cola und Salzstangen helfen bei Durchfall

Bei Durchfall verliert der Körper Flüssigkeit und Nährstoffe, die schnell

wieder aufgefüllt werden sollten. Salzstangen und Cola sind allerdings nicht das Optimum. Besser: Leicht gesüßte Tees und Elektrolyte aus der Apotheke. Und statt Salzstangen knabbern Sie besser Zwieback!

Vegetarier leben länger

Manchen Studien zufolge haben Vegetarier eine höhere Lebenserwartung. Allerdings hängt dies nicht zwingend mit dem Verzicht auf Fleisch oder andere tierische Produkte zusammen, sondern mit der auch sonst sehr bewussten Lebensweise von Vegetariern – mit ausgewogener Ernährung, wenig Alkohol und Zigaretten und mehr Sport.

Ein Schnaps nach dem Essen regt die Verdauung an

Im Gegenteil: Alkohol hemmt die Verdauung. Bei Völlegefühl macht ein Spaziergang oder ein warmer Tee mehr Sinn.

Karotten sind gut für die Augen

Möhren versorgen den Körper mit Vitamin A, und das ist gut für alles Mögliche. Fehlsichtigkeit lässt sich durch die Karotten jedoch nicht korrigieren.

Flecken auf Fingernägeln bedeuten Kalziummangel

Nein. Meistens handelt es sich um kleine Verletzungen oder Druckstellen, die zum Beispiel bei der Nagelpflege oder durch Lufteinschlüsse in die Nagelplatte entstehen. ■

Lesen bei Schummerlicht schadet den Augen

Falsch. Lesen bei wenig Licht ist vor allem eines: Anstrengend für die Augen. Sie trocknen aus und beginnen zu brennen, so dass für den Moment die Sehkraft tatsächlich eingeschränkt ist. Nach einer Erholungsphase sind die Augen jedoch wieder voll leistungsfähig.

Kortison zerstört die Knochen!

Falsch. Denn von Ärzten korrekt eingesetzt, ist Kortison ein wichtiger Entzündungshemmer.

Schnarchen nervt, ist aber harmlos

Gelegentliches Schnarchen ist unbedenklich. Beim krankhaftem Schnarchen verengt sich der Rachen jedoch stark und es gelangt nur wenig Luft in Lunge. Das löst gefährliche Atemaussetzer aus.

Vorbräunen schützt vor Sonnenbrand

Schön wär's! Vorbräunen auf der Sonnenbank nützt gar nichts.

Pro Tag zwei Liter Wasser trinken

Der Mensch braucht „ausreichend“ Flüssigkeit. Er muss aber nicht zwangsläufig zwei Liter in Form von Wasser trinken. Auch Obst, Gemüse und Milchprodukte enthalten Flüssigkeit. Außerdem hängt der Flüssigkeitsbedarf davon ab, wie heiß es ist, wie viel der Mensch wiegt und ob man sich körperlich stark anstrengt. ■

Vermögensverwaltung braucht Weitblick, ein Ziel und jemanden, der die Richtung kennt.

Vermögen professionell
verwalten lassen -
wir sind persönlich für Sie da!
Telefon
0681 3004-6181

**E1ns ist klar: Es geht um Ihre Zufriedenheit.
Bei uns ist Ihr Vermögen auf lange Sicht gut aufgehoben!**

SVG

Saarländische
Vermögensverwaltungs-
Gesellschaft mbH

www.svg-vermoegensverwaltung.de

Eine Tochtergesellschaft der Bank 1Saar eG



„Gesundes Essen ist ist die beste Medizin!“

Zu süß, zu fett, zu mächtig: Millionen Deutsche ernähren sich viel zu unausgewogen. Deutschlands bekannteste Fernseh-Ärztin und Bestseller-Autorin Dr. Anne Fleck verrät im TOP-Gespräch, worauf Sie beim nächsten Essen achten sollten.

Frau Dr. Fleck, viele von uns sind Naschkatzen. Dabei weiß jeder, dass zu viel Süßkram ungesund ist. Was tun?

Genuss gehört zum Leben dazu. In Maßen ist das sicher kein Problem. Allerdings sollte der Griff zum Schoko-Riegel kein Ritual werden. Es gibt übrigens ein effektives Spray aus Bitterstoffen – der bittere Geschmack auf der Zunge lässt die Lust auf Süßkram leicht verschwinden.

Immer mehr Menschen ernähren sich vegan. Sollte ich künftig auch komplett auf Fleisch verzichten?

Gemüse und Salat sollten mindestens 50 Prozent Ihrer Hauptmahlzeit ausmachen. Das gibt Power, hält schlank - und die Darmbakterien gesund. Greifen Sie zu Gemüse mit niedriger Blutzucker-Wirkung. Das können Blattsalate, Brokkoli, Kohl, Fenchel, Möhren, Lauch, Spinat, Zucchini oder Zwiebeln sein, je nach Verträglichkeit. Rohkost eignet sich eher zum Mittagessen. Abends hat der Darm Mühe, Rohes zu verdauen.

Und wenn ich davon nicht satt werde?

Dann sollten Sie das Mittagsgesicht mit sättigendem Eiweiß ergänzen, je nach

Lust, Laune und Verträglichkeit. Das können Fisch, Bio-Eier, Pilze, Hülsenfrüchte oder Fleisch aus nachhaltigen Quellen sein. Oder Tofu und Tempeh als pflanzlicher Ersatz.

Wie sieht es denn aus, die ultimativ gesündeste Mahlzeit?

Da gibt es keine absoluten Wahrheiten. Jeder Mensch ist anders, isst anders, hat eigene Vorlieben, Verträglichkeiten, Tagesrhythmen. Gesundheit beginnt im Kopf, im Herzen und dann im Kochtopf – in dieser Reihenfolge.

Als Kind wurde uns eingetrichtert, das Essen nicht zu schlängen, sondern in Ruhe zu kauen...

Das kann ich nur unterstreichen. Nehmen Sie sich lieber Zeit. Essen Sie bewusst. Und vergessen Sie das Kauen nicht! Kauen, bis ein Brei im Mund entsteht, ist die einfachste, kostenfreie Maßnahme, sich besser und gesünder zu ernähren. Auch wenn die Mittagspause noch so kurz sein mag.

Was haben Sie eigentlich gegen Fast Food?

Das steckt leider voller Aromastoffe,



Dr. Anne Fleck – kurz „Doc Fleck“ – ist Deutschlands bekannteste Expertin für Präventiv- und Ernährungsmedizin. In ihren Büchern (u.a. „SCHLANK! und gesund mit der Doc Fleck Methode“) und Fernsehauftritten („Die Ernährungs-Docs“) zeigt die gebürtige Saarländerin einem Millionenpublikum, wie selbst schwere Krankheiten durch gezielte Ernährungskonzepte gelindert werden können.

Geschmacksverstärker und Emulgatoren. Greifen Sie lieber zu ehrlichen Lebensmitteln ohne Zusätze.

Verraten Sie uns Ihr persönliches Lieblingsgericht?

Ich liebe Rohkostsalat in bunten Variationen mit bitterstoffreichen Sorten wie Radicchio, etwas Oliven, gerne Kombinationen mit Kräutern, Beeren, Melone sowie etwas Eiweiß aus Fisch, Bio-Eiern, Geflügel oder Bio-Fleisch. Besonders gerne esse ich dazu etwas Avocado.

Bier, Wein oder Wasser – Was trinkt man zum Essen?

Am besten wenig oder gar nichts! Dann können die Verdauungsenzyme besser arbeiten. Trinken Sie lieber vor dem Essen ein, zwei Gläser Wasser. Das schafft Sättigung. Und trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt kalorienfreie Getränke wie Wasser, Kräutertee, Kaffee, Grün- oder Schwarztee ohne Zucker. Trinken ist wichtig für die Gesundheit. ■

saarbasar

Das Saarland-Einkaufszentrum

Saarbasar zu verschenken.

Gutscheine erhältlich im Centermanagement:
Einlösbar in allen Geschäften!



www.saarbasar.de



So sehen Sieger aus! IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth und Verbraucherminister Reinhold Jost mit den strahlenden Finalisten

Saarländischer Ernährungspreis 2022: IKK Südwest und Verbraucherschutz-Minister Reinhold Jost zeichnen Gewinner aus

Hauptsach gesund gess'!

Haupsach gudd gess! Diesen Spruch kennt wohl jeder Saarländer. Doch was täglich auf dem Teller landet, sollte nicht nur lecker schmecken, sondern auch gesund, ausgewogen und nachhaltig sein. Beispiel: Kantinenkost. Mehr als 17 Millionen Menschen nehmen deutschlandweit Leistungen der Gemeinschaftsverpflegung in Anspruch, saarlandweit sind es rund 200.000. Dabei achten immer mehr Großküchen darauf, möglichst vielfältig und vitaminreich zu kochen – trotz knappem Budget.

Die IKK Südwest zeichnete nun im Rahmen des Saarländischen Ernährungspreises besonders herausragende Konzepte für die Gemeinschaftsverpflegung aus – basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.



IKK-Geschäftsführer Günter Eller und IKK-Regionaldirektor Jörg Kiefer freuen sich über die gelungene Preisverleihung



IKK-Pressesprecher Mathias Gessner und Minister Reinhold Jost gratulierten den Vertreterinnen der AWO-Kita



Gourmet-Koch Jens Jakob zeichnete die Kita aus Ottweiler-Steinbach aus

43 Kitas, Schulen, Krankenhäuser, Betriebe und Pflegeheime hatten sich im Vorfeld um den Preis beworben. Zu den Gewinnern zählten schließlich die Kita in Ottweiler-Steinbach, die Stiftung Hospital in St. Wendel sowie die AWO-Kita am Uniklinikum Saarbrücken, die jeweils einen Förderpreis über 1.000 Euro erhielten.

Höhepunkt des Abends war die Verleihung des Engagement-Preises an die evangelische Kita Dietrich-Bonhoeffer-Haus in Dudweiler. IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth überreichte die Urkunde nebst 3.000 Euro Preisgeld.



IKK Südwest Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth überreichte den Hauptpreis des Abends an die Kindertagesstätte Dietrich-Bonhoeffer-Haus



- Kein Feinstaub
- Keine Wärmeentwicklung
- Geringer Energiebedarf
- Wenig Tintenverbrauch
- Minimales Geräusch

Mehr über EPSON Business Inkjet-Geräte erfahren Sie bei:

SCHWINDT GmbH
Kurt-Schumacher-Straße 27
66130 Saarbrücken
Tel. +49 (0) 681 88311-0
www.schwindt.de



Zum Gähnen! Gerade im Frühjahr fühlen wir uns auch tagsüber müde

Träge und schlapp? So kommen Sie wieder auf Trab!

Wie Sie der Frühjahrsmüdigkeit ein Schnippchen schlagen

Die Sonne lacht, die Natur erwacht. Eigentlich die beste Zeit, gerade jetzt den Frühling zu begrüßen - am besten mit sportlicher Aktivität in Wald und Flur, garniert mit einer Extra-Portion guter Laune. Eigentlich! Denn statt mit Körper und Geist in den Frühjahrs-Turbo zu schalten, hängen viele von uns in den Seilen. Studien haben ergeben, dass sich bis zu 50 Prozent aller Deutschen sich in diesen Tagen eher schläfrig, träge und antriebslos fühlen - typische Symptome einer Frühjahrsmüdigkeit! Dieses Phänomen kann sehr belastend sein, vor allem dann, wenn es mit Kreislaufproblemen oder Kopfschmerzen einhergeht. Das Gute daran: Frühjahrsmüdigkeit ist keine echte Erkrankung. In spätestens zwei bis vier Wochen ist der Spuk vorbei.



Gesundes Mineralwasser und Gemüse: Die perfekte Kombi gegen Frühjahrsmüdigkeit

Frühjahrs müdigkeit kurz erklärt

An der Frühjahrsmüdigkeit sind wahrscheinlich die Hormone schuld, vor allem Melatonin und Serotonin. Bei Dunkelheit, so zum Beispiel im Winter, wenn die Tage kürzer sind, schüttet der Körper vorzugsweise Melatonin aus. Das sogenannte Schlafhormon sorgt dafür, dass wir müde werden. Als Gegenspieler kommt im Frühjahr vermehrt Serotonin ins Spiel. Das sogenannte Glückshormon dominiert an hellen Tagen und sorgt für gute Stimmung.

Im Frühjahr benötigt der Körper jedoch zunächst einige Tage, um sich auf die veränderten Lichtverhältnisse anzupassen. Wenn sich ein neues Verhältnis an Schlaf- und Glückshormon eingestellt hat und die innere Uhr auf Frühling umprogrammiert ist, sollte die Müdigkeit und Mattigkeit nachlassen.

Eine flüchtige Frühjahrsmüdigkeit ist in der Regel harmlos, eine Therapie nicht notwendig. Will sie jedoch nicht weichen, ist es ratsam, mit einem Arzt zu sprechen, um mögliche andere Ursachen abzuklären.

Der Frühjahrsmüdigkeit sind wir jedoch nicht hilflos ausgeliefert, wie die folgenden Tipps zeigen.

In Bewegung bleiben

Regel 1: Runter vom Sofa, raus ins Freie! Das Sonnenlicht fördert die Produktion von Serotonin, das wiederum sorgt für gute Laune. Außerdem bringt regelmäßige Bewegung den Kreislauf in Schwung und mobilisiert neue Kräfte. Wie wäre es, mit einer kleinen Radtour, einer Wanderung, einer Jogging-Einheit oder einer Nordic Walking-Runde? Je aktiver man ist, umso schneller lässt die Frühjahrsmüdigkeit nach.

Bewusster essen. Gesünder trinken.

Regel 2: Essen Sie gesund und bunt! Und nein, mit „bunt“ meinen wir keine Bonbons, sondern Gemüse. Brokkoli, Paprika, Karotten, Fenchel & Co. - All das gibt Power, ist reich an Vitaminen und arm an Kalorien. So purzeln die lästigen Winter-Pfunde im Nu. Bestimmte Lebensmittel helfen sogar dabei, vermehrt Glückshormone auszuschütten, beispielsweise Bananen oder Nüsse.

Und nicht vergessen: Gegen Müdigkeit hilft ausreichendes und regelmäßiges Trinken. Mindestens 1,5 Liter am Tag sollten es sein, am besten über den Tag verteilt getrunken. Mineral- und Heilwässer sind besonders zu empfehlen. Sie liefern lebenswichtige Mineralstoffe und sind zugleich kalorienfrei - somit der ideale Durstlöcher, um mit Schwung und neuem Elan in die nächste Jahreszeit zu starten.



Erdbeere küsst Banane

So gelingt der Gute-Laune-Smoothie!

Der leckere Erdbeer-Bananen-Smoothie sorgt für den perfekten Energie-Kick. Mit saisonalem Obst und reichlich Flüssigkeit lässt es sich damit gut gelaunt in den Tag starten.

Hier die Zutaten:

- 1 reife Banane
- 250 g frische Erdbeeren
- 200 ml Mandel-Drink
- 200 ml Steinsieker Mineralwasser
- 50 g Cashewnüsse

Cashewnüsse in den Mixer geben und zerkleinern. Mandel-Drink, Mineralwasser, klein geschnittene Banane und gesäuberte Erdbeeren dazugeben und nochmals mixen. Fertig!

Tipp: Wer den Smoothie noch etwas flüssiger mag, gibt noch etwas Mandel-Drink oder Mineralwasser dazu. Leicht gekühlt schmeckt er besonders gut.



Dr. Beate Strittmatter,
Allgemeinärztin und Paar-
Spezialistin aus Saarbrücken

Rettet die Liebe!

Frau Dr. Strittmatter, wie kamen Sie als Ärztin auf das Thema Liebe?

Tatsächlich kommen Patienten ja in der Regel zu mir, weil sie körperliche Probleme mitbringen, oftmals Schmerzen, Rücken oder Allergien. Mir schicken Kollegen immer wieder Fälle, die sich scheinbar hartnäckig jeder Heilmaßnahme entziehen. Und hier musste ich einfach genauer hinsehen – und habe über die Jahre erkannt, dass gerade Beziehungsprobleme das Potenzial haben, die Gesundheit stark zu beeinflussen. Und was viele nicht wissen: Wir suchen uns in der Regel genau den Partner aus, mit dem wir alte Dramen der Kindheit wiederholen!

Und warum suchen wir uns genau solch einen Partner?

Weil es ein Naturgesetz ist. Diese alten Wunden warten darauf, in der Beziehung geheilt zu werden. Und dafür werden sie in der Partnerschaft nochmals aufgerissen.

Und wie lässt sich das verhindern?

Gar nicht. Verliebtheit entsteht dort, wo die Seele heilen soll und wo es sich vertraut anfühlt. Da werden die alten Themen wieder aufgeführt.

Was für Themen sind das dann meistens?

Beispiel: Der Partner hört nicht zu. Oder er macht einen klein. Wer hat das früher mit einem gemacht? Oder er ist unzuverlässig. Oder hat eine Affäre. Oder er lügt.

Sie haben die Affäre erwähnt – was macht man da?

Fremdgehen des Partners herauszufinden ist immer verdammt schmerzhaft. Ich habe es vor langen Jahren selbst erlebt. Welche Gefühle einen da fluten! Und die meisten Partner verlassen dann reflexartig die Beziehung. Als sei das ein Gesetz. Aber gerade die Affäre ist oft ein Weckruf für die Beziehung! Die wichtigste Frage ist dann: Wollen wir den Partner noch? Wollen wir zusammen hinsehen, was in der Beziehung über die Jahre verloren gegangen ist?



Dr. Beate Strittmatter, geboren 1956, ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und ausgebildet in Orthopädie, Schmerztherapie, Naturheilverfahren, Akupunktur, Sportmedizin und Notfallmedizin. Sie ist seit 30 Jahren Ausbildungsleiterin für die Deutsche Akademie für Akupunktur in München, Prüfärztin für die Saarländische Ärztekammer und Autorin mehrerer Standard-Lehrbücher in Akupunktur, von denen einige inzwischen auf Englisch, Chinesisch, Dänisch und Russisch vorliegen. Sie unterrichtet regelmäßig weltweit, am liebsten in New York. Über die Jahre erkannte sie, dass eine der wichtigsten Krankheitsursachen in unglücklichen Beziehungen zu suchen ist, sei es in der Liebe oder im Berufsleben. Die schnelle Analyse von misslichen Beziehungsmustern und Lösungsangeboten, die der Patient selbst umsetzen kann, sind deshalb seit vielen Jahren ein wesentlicher Bestandteil ihrer Arbeit.

Interessant – was ist denn meistens verloren gegangen?

Oh – das wissen die Frauen in aller Regel sofort. Man muss sich ja nur mal zurückerinnern, wie war das damals, als man noch verliebt war, da gab es Leichtigkeit, Unbeschwertheit, man hatte den Blick allein auf die positiven, wundervollen Eigenschaften des Partners gerichtet und interessierte sich für jedes Detail. Vor allen Dingen hatte man viel mehr Zeit als jetzt. Das kann man zurückholen. Ich erinnere mich an einige solcher Paare, die heute glücklicher sind als vor der Affäre.

Was ist die Quintessenz in Ihrem Buch?

Dass jeder Mensch – wenn er nur ein wenig angeleitet wird – die Hebel im Maschinenraum seiner Beziehung selbst und ganz alleine umlegen kann,

um aus Wut und Schuldzuweisung herauszufinden und die Liebe von damals zurückzuholen. Es werden an vielen Fällen die verborgenen Beziehungsmuster aufgezeigt, die den Paaren selbst in der Regel entgehen. Und: Es gibt Gesetze die für alle gelten – das betrifft auch die Beziehungen am Arbeitsplatz.

Frau Dr. Strittmatter, ich danke Ihnen für dieses erhellende Interview! ■

Buch zum Interview:

B. Strittmatter: *Rettet die Liebe*, 2. Aufl. Forum Via Sanitas Verlag Salzburg, 2021, 19,90 Euro

www.beate-strittmatter.de
www.rettetdieliebe.de
[youtube.com/user/strittzi25](https://www.youtube.com/user/strittzi25)



Think big!

Endlich geht's wieder los. Nach dem Erreichen der Play-Offs 2021 und dem besten Vereinsergebnis ever, startet das Bundesliga-Team der Saarland Hurricanes im Mai in die Saison. Erleben Sie ein Familienevent der Extraklasse in einer faszinierenden, immer beliebter werdenden Sportart.

Kommen Sie zum ersten **Heimspiel der Saarland Hurricanes am 28. Mai, 17:00 Uhr, im Ludwigsparkstadion in Saarbrücken** und unterstützen Sie die Canes auf ihrem Weg zum ganz großen Ziel; dem Gewinn des German Bowl. Mehr Infos und Tickets finden Sie unter saarland-hurricanes.com. Go Canes!

SAARLAND HURRICANES

URSAPHARM
Engagement

Corpus Vitalis

Premium-Kompetenz trifft High-Tech-Effizienz

NEU und derzeit einzigartig in Deutschland: Silke Bahn hat in Ihrer Praxis „Corpus Vitalis“ in Quierschied die modernste Stoßwellentherapie mit der derzeit stärksten radialen Stoßwelle zur adäquaten Schmerzbehandlung im Einsatz.



Silke Bahn setzt auf hocheffiziente Behandlungen mittels Stoßwellen



Silke Bahn ist stolz auf Ihre neue 6 Bar Stoßwelle

Stoßwelle und Laser in Kombination: Die Stoßwelle hat ihren Einsatzbereich im chronischen Bereich, sowie Kalzifikationen. Erklärtes Ziel ist, den chronischen Status quo in einen akuten Zustand zu transformieren und danach mit Einsatz des Hochleistungslaser die sofortigen Heilungsprozesse zu aktivieren und den Abtransport über das Lymphsystem zu stimulieren. Das Besondere an beiden Methoden: Sowohl Stoßwelle als auch Laserbehandlung sorgen für signifikante, nachhaltige Resultate – ohne Nebenwirkungen.

Vereinbaren Sie also gerne Ihren individuellen Termin und lassen sich von der Erfahrung und Expertise im Bereich der Schmerzbehandlung begeistern. ■

CorpusVitalis
Praxis für Physiotherapie

Corpus Vitalis
Silke Bahn
Alter Markt 2B, 66287 Quierschied
Telefon: (06897) 911 35 15
Mobil: (0176) 844 897 51
www.corpus-vitalis.net

Silke Bahn hat sich seit vielen Jahren auf die Behandlung von chronisch und akuten Schmerzpatienten spezialisiert. In ihrer Praxis wird der Patient stets ganzheitlich betrachtet und erfährt nach einem individuellen Anamnese-gespräch ein multimodales Behandlungskonzept, das neben den herkömmlichen Behandlungsmethoden auch auf den Einsatz neuester Geräte der Premium-Marke BTL GeWeMed setzt. Derzeit ist Silke Bahn die einzige Praxis in Deutschland, die die neuste Stoßwelle mit 6 Bar im Einsatz hat. Dabei handelt es sich um ein absolutes High-End-Produkt, das dank seines neuen Inlays im Handstück und den erhöhten Druck um ein Vielfaches schonender ins Gewebe eindringen kann.

Doch wie wirkt diese neuartige und hocheffiziente Behandlungsmethode?

Das Verfahren der Stoßwellentherapie erzeugt auf Knopfdruck Druckwellen in sehr schneller Folge, die dann über einen Magnum-Applikator in den Körper eingeleitet werden. Dadurch wird das Muskelgewebe gezielt aktiviert, durch-

blutet, erwärmt, stimuliert und gelockert. Auf diese Weise können beispielsweise Achillessehnen-Entzündungen oder Tennis- bzw. Golfer-Ellenbogen behandelt werden. Auch bei schlecht heilenden Knochenbrüchen oder bei einer Kalkschulter kommt das Verfahren erfolgreich zum Einsatz und erspart dem Patienten oftmals eine Operation. Hierbei variiert die Behandlungsdauer individuell nach Krankheitsbild.

Der Einsatzbereich des leistungsstarken 20-Watt Laser ist ebenfalls vielfältig, denn durch die Kombination von Bio-stimulation und photomechanischer Stimulation führt der Hochleistungs-Laser zur Schmerzlinderung und Zellanreicherung, das heißt die Lasertherapie heilt das betroffene Gewebe und bietet somit eine intensive, schmerzmittelfreie Form der Schmerztherapie und kommt vor allem bei Karpaltunnelsyndrom, Schulterschmerzen, Arthrose, Kreuzschmerzen und Bandscheibenvorfall sowie vielen weiteren Schmerzsyndromen zum Einsatz.

Teil der
VSE

Zeit für Photovoltaik von Ihrem Rundumversorger.

Als regionaler Rundumversorger machen wir es Ihnen leicht, Ihren eigenen Strom zu erzeugen. Nachhaltig und autark mit Photovoltaik-Anlage und Energiespeicher von energis. Mehr unter energis.de/photovoltaik

energis



Mit der IKK Südwest gesund leben und arbeiten

Gesundheitsförderung und Vorsorge werden bei der IKK Südwest großgeschrieben.

Sowohl die Menschen in der Region als auch Unternehmen und Betriebe profitieren von einem umfangreichen Leistungsangebot. Das bestätigen die ausgezeichneten Bewertungen der Magazine „Euro“ und „Focus Money“.



Klinik-Chef Dr. Christian Braun (Bildmitte) mit Prof. Jörg Loth (2. von links). Von den Angeboten der IKK Südwest profitieren zahlreiche Unternehmen der Region, wie zum Beispiel die Beschäftigten im Klinikum Saarbrücken



Vielfacher Testsieger: Die IKK Südwest glänzt mit Bestnoten in vielen Kategorien

Leistungen wurde die IKK Südwest ebenso mit der Note „Hervorragend“ bewertet. IKK-Südwest-Vorstand Daniel Schilling erklärt: „Die Bestnoten unterstreichen eindrucksvoll, dass unsere Leistungen bei den Versicherten ankommen und einen wirklichen Mehrwert bieten. Dieser Zuspruch ist Ansporn zugleich und wir entwickeln uns mit neuen Ideen und Innovationen auch digital immer weiter.“

Mit Online-Angeboten die eigene Gesundheit im Alltag fördern

Immer mehr Menschen leiden an Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Fettleibigkeit. Mit einem gesunden Lebensstil können diese Krankheiten häufig verhindert werden, bevor sie entstehen.

Egal ob Versicherte sich mehr bewegen, gesünder ernähren oder etwas gegen Stress tun möchten – die IKK Südwest bietet auch Unternehmen kostenfreie Seminare und Workshops auch digital mit nützlichen Tipps und Hilfestellungen, wie es gelingen kann, einen gesunden Lebensstil in den Alltag zu integrieren und so langfristig die eigene Gesundheit zu fördern und zu schützen. Näheres unter www.lifeaktiv.ikk-suedwest.de.

Das Magazin „Euro“ hat in der aktuellen Ausgabe (04/2022) die Leistungen von 73 gesetzlichen Krankenkassen miteinander verglichen. Die IKK Südwest glänzte in den drei Kategorien Vorsorge, Zahnversorgung und Zusatzleistungen mit der Bestnote „sehr gut - 1,0“. In der Kategorie „Gesundheitsförderung“ erhält die IKK Südwest sogar die Note „Sehr gut - 1,5“. Im Gesamt-Ranking

landet die IKK Südwest auf Platz zwei unter den regional geöffneten Krankenkassen.

Das freut auch Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest: „Der IKK Südwest liegt das Thema Vorsorge sehr am Herzen – denn Gesundheit beginnt, bevor man krank ist. Wir begleiten unsere Versicherten mit erstklassigen Angeboten, angefangen bei den Kleinsten bis ins hohe Lebensalter. Es macht uns stolz, dass auch unsere Leistungen der Gesundheitsförderung sehr gut abschneiden konnten.“

Hervorragende Angebote in Sachen Gesundheitsförderung bescheinigt auch das Magazin Focus Money. Auch in den Kategorien Service und digitale



DS AUTOMOBILES
Spirit of Avant-Garde

DS 4 E-TENSE

WENN TECHNOLOGIE VOM
REISEN TRÄUMT



ab **275,- €** mtl.¹ zzgl. MwSt.
inkl. Full Service²

Angebot für Gewerbetreibende

DSautomobiles.de

DS empfiehlt TOTAL Ein FREE2MOVE³ Easy Business Kilometerleasingangebot der PSA Bank Deutschland GmbH, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg, unter Berücksichtigung des Umweltbonus (Herstelleranteil und staatlicher Anteil) für Gewerbetreibende zzgl. gesetzl. MwSt., Überführung und Zulassung für folgendes Aktionsmodell: DS 4 E-TENSE 225 PERFORMANCE Line+ (Systemleistung: 165 kWh/225 PS), bei 3.781,51 € Sonderzahlung, Laufzeit 36 Monate, 10.000 km/Jahr Laufleistung. Die DS Umweltprämie wird gewährt bei Kauf oder Leasing und beträgt insgesamt 6.750,- €. Sie wird in Höhe von 2.250,- € von DS direkt bei Erwerb (bereits in Leasingrate eingerechnet) und in Höhe von 4.500,- € vom Bund bei Vorliegen der Förder Voraussetzungen auf Antrag nach Erwerb des Fahrzeuges gewährt. Details unter bafa.de. Den Herstelleranteil belassen wir zu Ihren Gunsten und geben diesen unabhängig vom Antragsdatum an Sie weiter. Das Angebot ist gültig für Gewerbekunden bei Vertragsabschluss bis 30.06.2022. 2) Weitere Informationen zu FREE2MOVE LEASE erhalten Sie unter: www.free2move-lease.de 3) Monatliche Leasingrate inkl. Wartung und Verschleiß gemäß den Bedingungen des FreeDrive à la Carte Business Vertrages der CITROËN DEUTSCHLAND GmbH, Bahnhofplatz, 65423 Rüsselsheim. Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP: DS 4 E-TENSE 225 (Systemleistung: 165 kWh/225 PS): Energieverbrauch (gewichtet*, kombiniert): 1,4-1,3 l/100 km und 15,2-14,6 kWh Strom/100 km; Elektrische Reichweite (kombiniert): 57-60 km (EAER), 62-65 km (EAER City); CO₂-Emissionen (gewichtet*, kombiniert): 32-29 g/km *Gewichtete Werte sind Mittelwerte für Kraftstoff- und Stromverbrauch von extern aufladbaren Hybridelektrofahrzeugen bei durchschnittlichem Nutzungsprofil und täglichem Laden der Batterie.



PSA RETAIL GMBH · NIEDERLASSUNG SAARBRÜCKEN (H)

Armand-Peugeot-Straße 2 · 66119 Saarbrücken

Tel: 0681/7615-527 · autohaus.dsautomobiles.com/ds-salon-saarbruecken

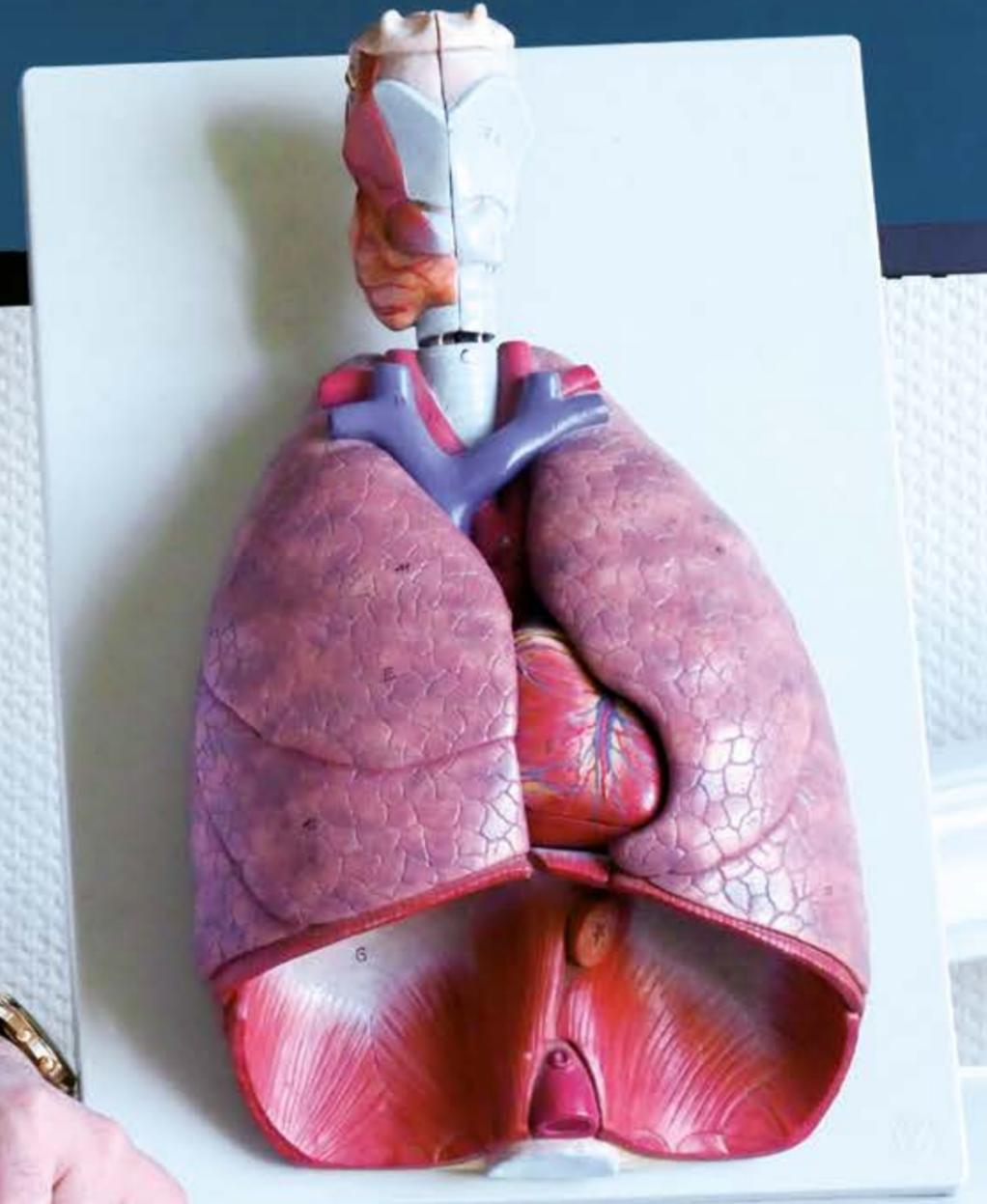
(H)=Vertragshändler, (A)=Vertragswerkstatt mit Neuwagenagentur, (V)=Verkaufsstelle



Dr. med. Constantin Marcu

„Eine Lungenklinik in der Landeshauptstadt Saarbrücken – damit erfüllt sich ein Lebenstraum!“

Tief Luft holen, den Frühling einatmen, entspannen. Ein herrliches Gefühl. Doch was tun, wenn die Lunge erkrankt? TOP-Gespräch mit Dr. med. Constantin Marcu, Chefarzt der neuen Hauptfachabteilung Pneumologie im CaritasKlinikum Saarbrücken St. Theresia.





Gebündelte Kompetenz in Sachen „Lungengesundheit“: Chefarzt Dr. med. Constantin Marcu mit Dr. med. Julia Ruhnke und Dr. medic. (Univ. Sulaimah) Issa Arif

„Wem seine Gesundheit lieb und teuer ist, sollte seine Zeit in reiner Luft verbringen“, riet uns Sebastian Kneipp schon vor 150 Jahren. Wie sieht das der renommierte Lungen-Spezialist? Sollten wir öfter mal einen Waldspaziergang machen?

Unbedingt! Wann immer sich die Gelegenheit bietet, sollten wir raus an die Luft gehen - am besten in den Wald. Bäume produzieren viel Sauerstoff und sind obendrein erstklassige Staubfilter, daher lässt sich gerade in der Natur trefflich durchatmen. Beim Gehen oder Laufen atmen wir tiefer und schneller. Dadurch wird die Lunge besser durchlüftet und durchblutet. Generell ist ja jede Form von Bewegung Balsam für Leib und Seele - vor allem für unsere Lunge. Sie brauchen also nicht unbedingt ans Meer oder in die Berge zu fahren. Die saarländischen Wälder vor unserer Haustür sorgen auch schon für positive Effekte in Sachen Lungengesundheit.

Sie sind Chefarzt der Klinik für Pneumologie im CaritasKlinikum Saarbrücken auf dem Rastpfuhl. Was fasziniert Sie eigentlich so an der Lunge? Die Lunge ist eins der wichtigsten Organe des Menschen. Gerade durch Corona hat

mittlerweile die ganze Welt verstanden, wie wichtig die Lungengesundheit für das Leben und das Überleben ist. Versuchen Sie doch nur mal, für eine Minute die Luft anzuhalten - dann merken Sie recht schnell, wie elementar eine gute funktionierende Lunge für unser Leben ist. Selbst während Untersuchungen und operativer Eingriffe können wir dieses Organ nicht einfach abschalten. Das macht unsere Arbeit bei der Endoskopie sehr schwierig, aber auch ungemein spannend.

Seit Anfang April ist die Klinik für Lungenheilkunde eine Hauptfachabteilung. Was ist das Besondere an der Einrichtung?

Wir sind die einzige Hauptfachabteilung für Pneumologie im Raum Saarbrücken überhaupt! Damit schließen wir eine große Lücke in der pneumologischen Versorgung unserer Landeshauptstadt. Für mich persönlich geht ein Lebenstraum in Erfüllung. Immerhin habe ich zehn Jahre lang hier am CaritasKlinikum darauf hingearbeitet, all unsere fachlichen Potenziale auszuschöpfen und eine Infrastruktur aufzubauen, die es erlaubt, Lungen-Patienten umfänglich und nach höchsten medizinischen Standards ge-

meinsam mit einem großartigen Team behandeln und versorgen zu können.

Können Sie das Leistungsspektrum umreißen?

In unserer Lungen-Klinik werden alle Krankheiten der Bronchien, der Lunge, des Rippenfells und der Thoraxwand diagnostiziert und behandelt. Unsere Leistungen reichen von der Lungenkrebs-Diagnostik über die nicht-invasive Beatmung, von der Thorakoskopie über die Erweiterung der Luftröhre bis hin zum endobronchialen Ultraschall. Eine zentrale Stellung innerhalb unseres Aufgabengebietes ist die Bronchoskopie, also die Lungenspiegelung. Dabei werden die Atemwege mit einem biegsamen Endoskop-Gerät „gespiegelt“ und beurteilt.

Klingt schmerzhaft ...

Keineswegs. In den Atemwegen befinden sich ja keinerlei Schmerzfasern, daher tut die Bronchoskopie nicht weh. Ein wenig unangenehm ist lediglich der Hustenreiz. Deshalb führen wir vor und während der Untersuchung eine örtliche Betäubung der Schleimhaut durch, mit Gabe eines Schlafmittels.

Gibt es auch Interventionen, von denen Sie bewusst die Finger lassen?

Generell können wir Patienten, beispielsweise mit chronischer Bronchitis, mit Lungenkrebs oder Lungenversteifung, hervorragend behandeln.

Der gute Ruf Ihres Hauses scheint sich mittlerweile auch über die Grenzen des Saarlandes herumzusprechen ...

Ja, Qualität spricht sich offenbar herum. Wir genießen schon jetzt einen sehr guten Ruf im gesamten Südwesten. Mittlerweile kommen auch vermehrt Patienten aus der benachbarten Pfalz zu uns.

Warum ist die Pneumologie so wichtig?

Pneumologie ist ein hochkomplexes Thema. Bei jeder Diagnostik, jeder Untersuchung, jeder Endoskopie, ist höchste Konzentration vonnöten. Unsere Arbeit ist durchaus stressig. Besonders die zurückliegenden beiden Corona-Jahre haben uns alle sehr gefordert. Für mich ist dieser Fachbereich dennoch ungemein spannend - und auch menschlich erfüllend. Zu sehen, wie man den Gesundheitszustand vieler Patienten stabilisieren bzw. verbessern kann - das macht mich einfach glücklich.

Die Corona-Inzidenzen sind weiterhin sehr hoch. Wie haben Sie die zurückliegenden zwei Jahre erlebt?

Das war eine sehr harte Zeit für uns alle. Zumal die Wucht, mit der die Pandemie über die Welt hereinbrach, uns alle überrascht hat. Das Virus war anfangs sehr aggressiv, Impfungen gab es noch keine, wir konnten nur unter höchsten Sicherheitsmaßnahmen handeln. Über 90 Prozent aller Covid-Patienten litten damals unter massiven Lungenproblemen, viele von ihnen mussten mit großem technischen und personellen Aufwand beatmet werden. Eine Situation, die wir dennoch gut gemeistert haben. Innerhalb von zwei Monaten hatten wir eine eigene Corona-Notfallstation aufgebaut und die Zahl unserer Betten auf über 50 verdoppelt. Die Arbeit war nicht nur körperlich und psychisch für alle sehr herausfordernd, sondern auch riskant, da die Gefahr einer Ansteckung sehr hoch war.

Viele Corona-Patienten klagen über Long-Covid-Symptome ...

Ja, besonders verbreitet ist die Lungenfibrose, also eine Versteifung und Vernarbung der Atmungsorgane.



„Unsere Klinik genießt einen sehr guten Ruf im gesamten Südwesten.“

Während der zurückliegenden Corona-Monate hat die Zahl der Raucher um 4 Prozent zugenommen - auf aktuell 31 Prozent. Warum ist Tabakqualm eigentlich so schädlich?

Zigarettenrauch enthält neben Nikotin einen wahren Giftcocktail aus über 4.800 Substanzen, von denen mehr als 70 krebserregend sind oder im Verdacht stehen, es zu sein. Darunter: Teerstoffe, Chrom, Benzol, Arsen, Blei und das radioaktive Polonium. All diese Schadstoffe gelangen in die Blutbahn und damit in so gut

wie jeden Winkel des Körpers. Die Lunge nimmt die Giftstoffe der Zigarette aber nicht lediglich auf und transportiert sie weiter. Die Lunge selbst kann geschädigt werden. Die Giftstoffe der Zigarette greifen das Lungengewebe an und rufen Entzündungsreaktionen hervor. Außerdem können sie den Flimmerhärchen Schaden zufügen und sie sogar zerstören. Rauchen kann die Lunge also krank machen und beispielsweise zu Asthma, Lungenkrebs und COPD führen.



Regina Reichert und Matthias Brill



Starkes Team im Zeichen der Gesundheit: Chefarzt Dr. med. Constantin Marcu mit Matthias Brill, Julia Storck, Maria Neu, Regina Reichert, Andrea Zell, Dr. med. Julia Ruhnke, Jasmina Verdelet, Dr. medic. (Univ. Sulaimahi) Issa Arif und Bianca Makary

Schriftsteller wie Schiller und Novalis erlagen einst der Tuberkulose. Und viele von uns kennen diese Krankheit hauptsächlich aus Opern, Dramen und historischen Filmen – was wiederum suggeriert, das TBC längst ausgerottet ist ...

Ein Trugschluss. Die Tuberkulose ist noch heute eine der häufigsten Infektionskrankheiten. Weltweit erkranken geschätzt jedes Jahr über 10 Millionen Menschen neu, über eine Million Menschen sterben jährlich daran. In Deutschland haben wir aufgrund guter Hygiene noch lediglich 6.000 Tuberkulose-Fälle zu beklagen. Auf Tuberkulose – wie auch auf alle Formen von Infektionen – sind wir hier am CaritasKlinikum spezialisiert. Aufgrund der Ansteckungsgefahr erfolgt die Behandlung der offenen Lungentuberkulose unter strengen Isolationsmaßnahmen im Einzelzimmer. Auch auf die Therapie von Patienten mit multiresistenter TBC sind wir bestens vorbereitet.

Wie wichtig ist Ihnen die Vernetzung mit anderen Kolleginnen und Kollegen?

Die Pneumologie war bisher ein Teil der Abteilung Kardiologie, Angiologie und Pneumologie unter der Leitung von Professor Kindermann und konnte sich in diesem Rahmen weiterentwickeln und die Synergien nutzen. Diese gewachsenen Strukturen und kurze Wege helfen jetzt bei den vielfältigen Herausforderungen zum Beispiel bei den organübergreifenden Krankheitsbildern.

Die Vernetzung mit allen Fachabteilungen an beiden Standorten sowie dem Fachbereich Pneumologie des Medizinischen Versorgungszentrums am CaritasKlinikum Saarbrücken St. Theresia schätze ich sehr. Hinzu kommt die Kooperation mit den niedergelassenen Pneumologen und Hausärzten in der Region. Erst diese vertrauensvolle Zusammenarbeit macht es möglich, die Patienten umfassend – und falls Eile geboten ist sehr zeitnah – zu versorgen. Diese enge und schnittstellenübergreifende Vernetzung werde ich auch künftig weiter systematisch fördern und ausbauen.

Wer gehört zu Ihrem Team?

Zu unserem Team gehören drei Oberärzte, drei Assistenzärzte und rund 12 ausgebildete und erfahrene Pflegekräfte. Weiterhin haben wir eigene Physiotherapeuten sowie eine Atmungstherapeutin.

Sie sind seit nunmehr zehn Jahren am CaritasKlinikum tätig. Nie daran gedacht, zu wechseln?

Nein, meine Entscheidung, im CaritasKlinikum zu bleiben, musste ich nie lange überdenken. Ich schätze die professionelle und gut organisierte Arbeit auf höchstem Niveau und trat vor zwei Jahren gern in die Fußstapfen unseres ehemaligen Sektionsleiters, Dr. Günter Kirsch, der nach über 22 Jahren Klinik-Tätigkeit Ende Juni 2020 seinen wohlverdienten Ruhestand antrat.

Sie selbst haben sich in ihrer medizinischen Laufbahn schon recht früh dem Thema „Lungengesundheit“ zugewandt. Wie ging es nach dem Studium weiter?

Nach dem Studium in Homburg erfolgte die klinische Weiterbildung zum Internisten und Pneumologen im Universitätsklinikum des Saarlandes. Seit 2012 bin ich hier im CaritasKlinikum Saarbrücken.

Was kann jeder von uns selbst für eine gesunde Lunge tun?

Ich rate vor allem zu sportlicher Aktivität – möglichst an der frischen Luft. Ich selbst liebe Wassersport: Segeln, Windsurfen, Kanu fahren. Ansonsten bin ich viel mit dem Fahrrad unterwegs und im Winter fahre ich Ski. All das macht die Lunge stark! ■



Interview im CaritasKlinikum Saarbrücken St. Theresia: TOP-Chefredakteur Sylvio Maltha im Gespräch mit Dr. med. Constantin Marcu, Chefarzt der Klinik für Pneumologie



Wir sind
aktiv
FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Nutzen Sie unsere kostenfreien Seminare und Vorträge. Einfach QR-Code scannen und anmelden.



Werden auch Sie aktiv! Wir unterstützen Sie gerne dabei, Ihre Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen – mit unseren Präventionsangeboten für Versicherte, Schulen, Kitas und Kommunen.

Jetzt informieren und profitieren:
www.ikk-lifeaktiv.de

ikk
Südwest

LIFEaktiv
Gesund leben

Europaallee 3–4
66113 Saarbrücken
Tel.: 06 81/38 76-1000

Courage im Netz

Wie sich das Saarland gegen Hass
und Hetze im Internet wehrt

Ausgrenzen, fertigmachen, niederbrüllen: Immer mehr Menschen werden im World Wide Web zur Zielscheibe von rassistisch oder sexistisch motivierten Hassbotschaften, von Drohungen, Pöbeleien, Cybermobbing und Beleidigungen. Doch da, wo freie Meinungsäußerung endet, die Menschenwürde mit Füßen getreten wird, demokratische Werte torpediert und gesellschaftliche Debatten durch blinden Hass vergiftet werden, sind wir alle gefordert. Mit dem Projekt „Courage im Netz – Gemeinsam gegen Hass und Hetze“ setzen Landesmedienanstalt, Polizei und Ministerium nun ein klares Zeichen für mehr Respekt und Toleranz. TOP MAGAZIN SAARLAND unterstützt die Initiative als offizieller Medienpartner und stellt die Aktion auf den nächsten Seiten vor.



Landespolizei-Vizepräsidentin Natalie Grandjean lässt verstärkt Straftaten im Internet verfolgen

„Jeder sollte Hassbotschaften zur Anzeige bringen!“

TOP-Gespräch mit **Landespolizei-Vizepräsidentin Natalie Grandjean** über die neue Online-Wache im Saarland und das Projekt „Courage im Netz“.

Frau Grandjean, das Internet ist voller Hass. Ist das Netz ein rechtsfreier Raum?

Nein! Das dürfen wir auch nicht tolerieren. Insofern arbeitet die Polizei mit vielen weiteren Akteuren daran, dass die Rechtsordnung auch im Internet eingehalten wird. Ein Beispiel hierfür bietet das Projekt „Courage im Netz“. Eine Initiative, die besonders durch die Landesmedienanstalt des Saarlands vorangetrieben wurde und der sich die Ressorts von

Innen-, Sozial- und Justizministerium angeschlossen haben, um ein deutliches Zeichen gegen Hasskriminalität und die Verrohung innerhalb der digitalen Welt zu setzen.

Ist es schwierig, die Urheber solcher Hass-Inhalte zu ermitteln?

Der Gesetzgeber hat bereits wichtige Rechtsgrundlagen geschaffen, um der Hasskriminalität im Internet stärker begegnen zu können. So sind alle Tele-

mediendienstanbieter, die über zwei Millionen Nutzer haben zwischenzeitlich verpflichtet, strafrechtlich relevante Inhalte zu melden. Daneben gibt es eine deutlich weitergehende Initiative auf EU-Ebene, den so genannten „Digital Services Act“. Durch diesen werden, unabhängig von der Anzahl ihrer Nutzer, alle Plattformen und Marktplätze wie Amazon und Ebay verpflichtet, „schwarze Schafe“ zu melden.



Michael Klein, Natalie Grandjean und Carolin Stern („Online-Wache Saarland“)

Gibt es eigentlich den „typischen Hetzer“?

Nein. Grundsätzlich kann nur gesagt werden, dass Hasskriminalität im Saarland überwiegend von Erwachsenen begangen wird. Der Anteil an Jugendlichen ist hingegen verschwindend gering. Eine Häufung lässt sich zudem im Phänomenbereich der politisch rechtsmotivierten Straftaten feststellen.

Wie gelingt es der Polizei, Hetzern das Handwerk zu legen?

Unsere Gesetze gelten sowohl in der analogen, als auch in der digitalen Welt. Insofern sind alle Maßnahmen, die bei anderen Strafverfahren möglich sind, ebenfalls bei Internet-Täterinnen und -Tätern anwendbar. Auch bei diesen können wir – je nach Art und Schwere des Falls – Privaträume durchsuchen und Beweismittel beschlagnehmen. Auch verdeckte Maßnahmen, wie beispielsweise Observationen oder Telekommunikationsüberwachung. Hier geht in vielen Fällen jedoch ein richterlicher Beschluss voraus.

Wie kann man als Opfer digitale Hassbotschaften zur Anzeige bringen?

Am einfachsten über unser Portal www.onlinewache.saarland.de. Hier gibt es auch eine Upload-Funktion, über die man direkt den Screenshot des Hasspos-

tings hochladen und der Anzeige beifügen kann. In allen Fällen entscheiden die Staatsanwaltschaft oder die Gerichte darüber, ob noch die schützenswerte Meinungsfreiheit vorliegt oder schon eine Straftat begangen wurde.

Wo verläuft da die Grenze?

Der Begriff des Hasspostings ist umgangssprachlich recht weit gefasst. Bei der strafrechtlichen Bewertung muss man zunächst schauen, ob der Anfangsverdacht einer Straftat gegeben ist. Dies könnte eine Beleidigung, üble Nachrede, Verleumdung oder eine Bedrohung sein. Sobald Sie das Bauchgefühl haben, es könne sich um eine Straftat handeln, sollten Sie sicherheitshalber – am besten über unsere Onlinewache – die Anzeige vorlegen. Ganz nach dem Motto: Lieber einmal mehr vorlegen, als einmal zu wenig, wenn wir den rechtssicheren Raum im Internet wirklich wollen.

In jüngster Zeit geraten auch immer öfter Politiker ins digitale Fadenkreuz ...

Ja, auch solche Anfeindungen sind mittlerweile an der Tagesordnung. So sahen sich Amts- und Mandatsträger in einem Vergleich von 2019 auf 2020 dreimal häufiger mit Beleidigungen konfrontiert. Die Zahl der Bedrohungen hat gar um das Siebenfache zugenommen.

Gerade nach den schrecklichen Polizistenmorden von Kusel überschlugen sich die Hass-Kommentare auf bestimmten Portalen. Macht Sie das nicht einfach nur fassungslos?

Es macht mich traurig, weil zwei sehr junge engagierte Menschen, die mit Herzblut ihren Dienst für die Bürgerinnen und Bürger ihres Landes ausgeübt haben, ihr Leben lassen mussten. Und es macht mich traurig, dass unsere Kolleginnen und Kollegen diese Hass-Kommentare zur Kenntnis nehmen mussten.

Es macht mich aber auch demütig, denn ich erlebe, dass meine Kolleginnen und Kollegen zugleich sehr große Solidarität aus allen Teilen der Bevölkerung erfahren haben. Viele Bürgerinnen und Bürger haben dies in Mails, Postings und in Briefen an unsere Dienststellen zum Ausdruck gebracht.

Ich bin stolz auf meine Polizei, die trotz Themenfeldern wie Hass oder Widerstand gegen Vollstreckungsbeamte täglich neutral und professionell ihren Beruf ausübt. ■



„Hass ist keine Meinung!“, sagt Ruth Meyer, die Initiatorin des Kooperationsprojekts „Courage im Netz“

„Das Internet sollte frei von Angst und Gewalt sein!“

TOP-Gespräch mit **Ruth Meyer, Direktorin der Landesmedienanstalt Saarland**

„Courage im Netz“ – was genau hat es mit diesem Projekt auf sich?

Wir müssen leider feststellen, wie sehr die Umgangsformen im Netz verrohen. Es ist teilweise schockierend, was man sich hier erlaubt und wie die Grenzen zur Strafbarkeit weitaus häufiger überschritten werden, als man dies in der Realität wagen würde. Und wenn über 75 Prozent aller User berichten, dass sie regelmäßig mit Hassbotschaften konfrontiert sind, muss uns das nicht nur als Landesmedienanstalt Saarland alarmieren, sondern als demokratische Gesellschaft insgesamt. Wir verfolgen mit unserem Projekt das Ziel, einen zivileren Stil der Auseinanderset-

zung im Netz zu etablieren. Das Internet soll ein Ort der freien Meinungsäußerungen und Diskussionen sein, frei von Angst und Gewalt. Daher war ich froh, dass unsere Initiative großen Widerhall und Unterstützung in der Landesregierung und der Bevölkerung gefunden hat.

Was erhoffen Sie sich von Ihrer Initiative?

Ziel ist es, Posts, die rote Linien überschreiten und der Strafverfolgung zuzuführen. Polizei und Staatsanwaltschaft haben hierfür nun einen digitalen Weg der Anzeigenerstattung eröffnet. Neben einer Anzeige kann die

Konsequenz – je nach Fall – aber auch der Versuch sein, deeskalierend in Hate-speech einzugreifen oder ein klares „Stopp“ zu setzen, welches verdeutlicht: Das wird hier nicht akzeptiert! Es geht darum, dass sich unsere Zivilgesellschaft sozusagen das Netz zurückerobert, dass wir dort bitteschön konträre Positionen beziehen, aber dennoch einigermaßen fair bleiben. Diffamierungen, Drohungen oder Beleidigungen erzeugen dagegen ein Klima der Angst. Wir als Landesmedienanstalt sind darum besorgt, das Netz mit all seinen Möglichkeiten zum freien Meinungsaustausch nutzbar zu halten.



TOP MAGAZIN SAARLAND unterstützt das Projekt „Courage im Netz“ als Premiumpartner. Im Bild: LMS-Direktorin Ruth Meyer, TOP-Chefredakteur Sylvio Maltha

Wie wichtig ist die mediale Unterstützung, beispielsweise durch TOP MAGAZIN SAARLAND?

Wir sind überglücklich, dass so viele Medienpartner dieses Projekt unterstützen. Auch das TOP MAGAZIN SAARLAND ist dabei, was uns sehr freut. Wir wollen ja mit dieser Initiative die breite Bevölkerung erreichen: Vereine, Betriebe, Kommunen und Gruppen – von Jung bis Alt. Wer auch immer sagt „Ich will dabei sein, ich will gemeinsam mit anderen gegen Hass und Hetze eintreten“, ist herzlich willkommen.

Wie kann jeder von uns Courage zeigen?

Auf diskriminierende, rassistische und menschenverachtende Äußerungen im Netz kann man mit Counterspeech reagieren. Hass ist keine Meinung! Da die sozialen Netzwerke aber auf Aufmerksamkeit in Form von Klicks und Kommentaren reagieren, ist es auch wichtig, nicht zu viel Öl ins Feuer zu gießen. Denn dann kann eine hasserfüllte Diskussion schnell viral gehen und erhält eine Aufmerksamkeit, die ihr nicht gebührt. Manchmal ist es auch ratsam, Kontakte komplett zu blocken oder sich Unterstützung zu holen.

Jeder von uns kann also Courage zeigen, indem man achtsam auf kritische Posts reagiert. Wir sind aktuell dabei, mit Trainerinnen und Trainern Konzepte hierzu zu entwickeln. Courage zeigt man aber auch, indem man konkrete strafbare Äußerungen über die Online-Wache Saar zu Anzeige bringt.

Sollte ich versuchen, Verfasser von Hass-Kommentaren umzustimmen? Und wie kann das gelingen?

Hasskommentare sind oft ganz bewusst auf Eskalation ausgelegt: Schwere Beleidigungen, Volksverhetzung, üble Nachrede, Verleumdung oder Bedrohungen sind keine Spielereien, sondern strafbare Handlungen. Gegen solche Hasskommentare und deren Verfasser gibt es kein Allheilmittel. Ich bin der Überzeugung, dass es wichtig ist, gut zu beobachten, mit wem man es zu tun hat und zu erkennen, ob jemand dialogbereit ist, oder mit falscher Ironie und Desinformation unterwegs ist. Ist letzteres der Fall, kann man nicht davon ausgehen, jemanden umstimmen zu können. Manchmal reicht es aber auch schon, zu verdeutlichen: „Das ist kein Stil, den wir hier akzeptieren“. Es ist wichtig, Grenzen sichtbar zu setzen und einen respektvollen Umgang einzufordern – Schweigen wirkt wie Zustimmung. Und wenn nicht nur die Grenzen des guten Geschmacks, sondern die des Rechts überschritten werden, sind Anzeige und Strafverfolgung das Mittel der Wahl.

Immer mehr Menschen ziehen sich aus Angst vor digitaler Gewalt komplett aus dem Netz zurück und äußern ihre Meinung nicht mehr offen.

Das ist leider wahr: Je mehr man fürchten muss, für seine Meinung angegriffen zu werden, umso weniger traut man sich, eine Position zu beziehen. Dabei gibt es gerade im Netz so vielfältige Kontakt-, Austausch- und Diskussionsmöglichkeiten, die den eigenen Horizont erweitern.

Und genau darauf wollen wir wieder verstärkt Lust machen, indem wir im Netz Grenzen setzen und Umgangsformen wahren.

Sehen Sie Plattform-Betreiber wie Facebook, Twitter, Telegram & Co. in der Pflicht, Hass und Hetze, Bedrohungen und Fake News zu unterbinden?

Viele wissen nicht: Wer eine Seite oder ein Telemedium betreibt, hat auch eine Haftung dahingehend, was am Rande der eigenen Nachrichten und Botschaften von Dritten gepostet wird. Wenn sich am Rande von Informationen und Meldungen eine hasserfüllte Diskussion entzündet, haften die Anbieter und Plattformen für diese Veröffentlichung.

Sehen Sie durch die Hass-Kommentare Grundwerte unserer Demokratie bedroht?

Die freie Meinungsäußerung und die Persönlichkeitsrechte sind zentrale Dreh- und Angelpunkte unserer freiheitlich demokratischen Grundordnung. Deshalb greifen Hasskommentare, Beleidigungen und Bedrohungen an diesen beiden Grundwerten unserer Verfassung an und bedrohen definitiv unsere Demokratie.

Es ist daher von immenser Bedeutung, aufzuzeigen, wo und wann Grenzen überschritten werden, was zu akzeptieren ist und was nicht – nur dies kann Vorbildwirkung für Kinder und Jugendliche haben und zu einem demokratischen Miteinander führen. ■



Das saarländische Kooperationsprojekt „Courage im Netz“ wirbt dafür, sich aktiv gegen Hassbotschaften und Beleidigungen zu wehren

Das saarländische Kooperationsprojekt „**Courage im Netz**“ wirbt für mehr Respekt und Toleranz in digitalen Räumen

„Unsere Demokratie lebt von offenen Diskussionen, nicht von Diffamierungen!“

Ausgrenzen, beleidigen, bedrohen, belästigen: Hass und Hetze bei Facebook, Telegram & Co. betrifft viele Personen. Dass die Gewalt im Netz schon seit Jahren eskaliert, zeigen die harten Fakten: Rund 75 Prozent der Menschen sind allein vergangenes Jahr in Deutschland Opfer von Cybermobbing geworden, 58 Prozent der Jugendlichen wurden mit Hassbotschaften konfrontiert. Tatsächlich nehmen die verbalen Attacken im Internet seit Jahren bedrohliche Ausmaße an. Die Verfasser solch übler Tiraden bleiben dabei am liebsten anonym. Motto: Niederbrüllen, abwerten, aufstacheln ja, aber bloß nicht mit eigenem Namen zu seinen eigenen Worten stehen!

Digitale Gewalt, vorzugsweise aus feigem Hinterhalt heraus, kann jeden von uns treffen. Fakt ist: Der Ton im Netz wird immer rauer. Oft werden die Opfer mit rassistischen oder sexistischen Kommentaren konfrontiert, religiöse und politische Haltungen sind für „Hater“ ein gefundenes Fressen. Besonders während der Pandemie schäumten Telegram und Facebook geradezu über vor Hass und Hetze, insbesondere gegen „den Staat“.

Besonders Menschen, die sich sozial engagieren oder für andere einsetzen, werden häufig zur Zielscheibe, so die Berliner Initiative „Hate Aid“.

Das Saarland tritt diesem dunklen Treiben seit Anfang des Jahres entschlossen entgegen. Darum hat sich die Landesmedienanstalt mit dem Justizministerium – vertreten durch die Staatsanwaltschaft Saarbrücken (Sonderdezernat Cybercrime) – , dem Innenministerium, der Landespolizei und dem Jugendamt zum Aktionsbündnis „Courage im Netz“ zusammengetan. Eine Initiative, die auch von TOP MAGAZIN SAARLAND unterstützt wird. TOP-Verlegerin Elke Schumann: „Unsere Demokratie lebt von offenen Diskussionen, nicht von Diffamierungen. Daher war es für uns von Anfang an selbstverständlich, die Initiative medial zu unterstützen.“

Auch Saar-Innenminister Klaus Bouillon liegt das Projekt am Herzen: „Wir dürfen daher nicht zulassen, dass sich Hass und Hetze im Netz ungebremst ausbreiten können. Dem müssen wir entschlossen entgegenreten, indem alle beteiligten

Behörden und Institutionen eng vernetzt zusammenwirken. Sicherheitsarbeit ist Teamarbeit. Und genau dafür steht unsere Initiative.“ Der direkte Draht zur Polizei erhöhe in diesem Kontext die Chancen, Tatverdächtige zu identifizieren und Beweise zu sichern, so Bouillon. Dies sei Grundvoraussetzung für eine effektive Verfolgung der Hasskriminalität im Netz. Und Justiz-Staatssekretär Roland Theis ergänzt: Das Kooperationsprojekt „Courage im Netz – Gemeinsam gegen Hass und Hetze“ ist deshalb genau das richtige Zeichen, das wir zur Verteidigung unserer freiheitlich demokratischen Grundordnung auch im digitalen Raum benötigen. Theis: „Mit der bei der Staatsanwaltschaft jüngst eingerichteten Sonderabteilung für Cybercrime haben wir die Grundvoraussetzungen dafür geschaffen, dass demokratiefeindliche Aktivitäten im Netz konsequent verfolgt werden können.“

USEC®

UNITED SECURITY

Sicherheitsdienstleistungen

Sicherheitskonzepte

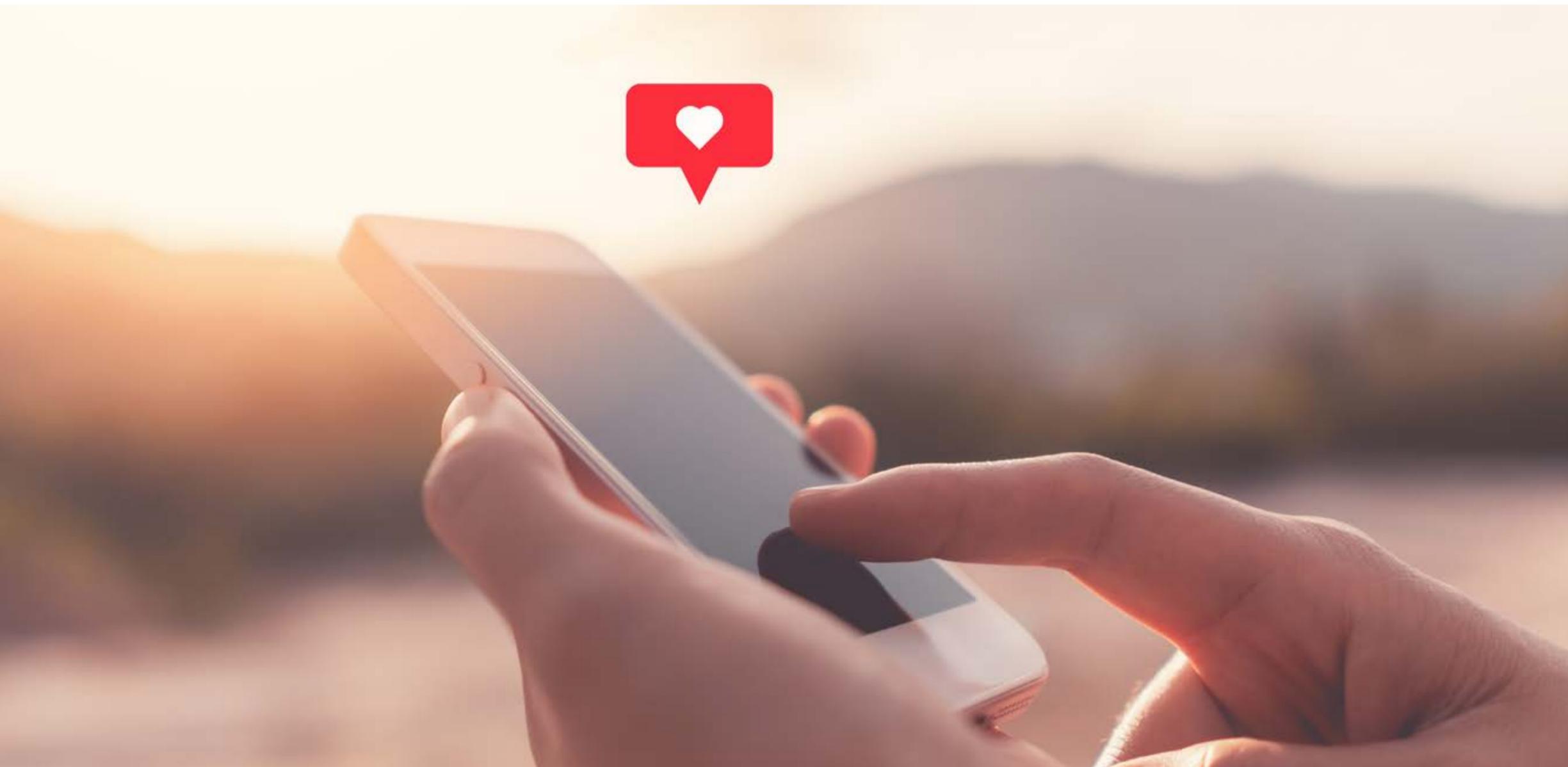
Sicherheitstechnik

Notrufleitstelle

Telefon: 0700/24102410



www.usec.de



Nett. Netter. **Internet!**

Mobile Medien und soziale Netzwerke machen es immer einfacher, quasi rund um die Uhr miteinander in Kontakt zu stehen. Dass wir weltweit permanent online und mit Anderen verbunden sein können, bringt neben vielen Möglichkeiten auch entsprechende Risiken mit sich. Nicht selten wird bei Facebook & Co. nicht miteinander, sondern übereinander gesprochen. So quellen die Plattformen förmlich über vor lauter Hass. Dabei geht's doch auch freundlich, nett und höflich! TOP gibt Tipps, wie achtsame Kommunikation im Netz gelingt.

Gelungene Kommunikation – gerade im World Wide Web – ist kein Selbstläufer. Im Eifer des Gefechts vergreift man sich gerne mal im Ton, besonders bei politischen Themen. Wir sollten daher niemals vergessen, dass auf der anderen Seite ein Mensch sitzt, der unsere Texte liest. Drohungen, Beleidigungen und Beschimpfungen sind daher ein No Go und fehl am Platze.

Überhaupt sollte man sich sehr genau und in aller Ruhe überlegen, was man bei Facebook & Co öffentlich macht. Unser Tipp: Wenn es Sie tatsächlich drängt, Ihre Meinung zur weltpolitischen Lage kundzutun, dann lesen Sie das Geschriebene am besten noch einmal in aller Ruhe

durch, bevor Sie auf „Senden“ drücken. Denn gesagt ist gesagt, und gesendet ist gesendet, zurückholen ist fast unmöglich. Und: Bitte beteiligen Sie sich nicht an Shitstorms!

Übrigens sollte sich niemand im Netz hinter seiner Anonymität verstecken. Wer eine vermeintlich unbequeme Meinung kundtun möchte, sollte auch mit seinem Namen dazu stehen.

Vermeiden Sie Schimpfwörter und lassen Sie sich nicht von Hetzern aufstacheln. Deren Niveau ist schließlich nicht ihr Niveau! Und seien Sie sich stets bewusst, dass Portale wie Facebook & Co. ja nur darauf warten, dass wieder Sau durchs

Dorf getrieben wird. Je stärker die Empörung, desto mehr Aufmerksamkeit auf der Website – und genau davon leben die Sozialen Medien. Wer sich also über alles und jeden echauffert, sorgt nur für volle Kassen bei den Tech-Konzernen.

Noch ein Wort zur Etikette im Netz: Bitte bedenken Sie, dass geschriebene Worte keine Gestik und Mimik transportieren. Drücken Sie sich daher entweder eindeutig aus, oder nutzen Sie „Emoticons“ wie z.B. einen „Zwinker-Smiley“. Und: Seien Sie vorsichtig bei ironischen Bemerkungen – zu leicht entstehen hier Missverständnisse.

Bedenken Sie bitte auch, dass sich in sozialen Netzwerken das „Du“ als landläufige Anrede durchgesetzt hat. Ärgern Sie sich also nicht, wenn Sie von wildfremden Menschen nicht „gesiezt“ werden.

Achten Sie möglichst auf Rechtschreibung, Grammatik und Ausdruck – auch wenn es sich „nur“ um digitale Kommunikation handelt. Eloquenz gilt als Zeichen für Kompetenz.

Zu guter Letzt: Wenn Sie jemanden zitieren, machen Sie dies bitte kenntlich und verweisen Sie auf den Urheber. Es ziemt sich nämlich nicht, sich mit fremden Federn zu schmücken!

Fazit

Auch wenn viele Menschen denken, das Internet sei „nur“ ein virtueller Raum, so findet hier doch „reales“ Miteinander statt. Und das sollte stets so gestaltet werden, dass sich alle in der gemeinsamen Kommunikation wohlfühlen können. Es soll nicht zu Missverständnissen oder gar Streit und persönlichen Beleidigungen kommen, und das Internet soll auch kein Raum sein, in dem jeder alles immer kommentiert – allein um des Kommentierens willen. ■

Volle Ladung ... *Adrenalin!*



Von null auf 100 in 3,7 Sekunden. Mehr als 500 Kilometer Reichweite. Und auf dem Heck die legendären GTS-Insignen. Da verwundert es kaum, dass der Neue im Kreis der Porsche-Familie auch unseren Test-Piloten Florian Kessler auf Anhieb elektrisiert. Der Unternehmer, Geschäftsführender Gesellschafter des Saarbrücker Spezialchemie-Herstellers für automobiler Oberflächen INFINITEC GmbH, war – exklusiv für TOP MAGAZIN SAARLAND – mit dem Elektro-Taycan unterwegs.

Unser Testpilot: Florian Kessler, Geschäftsführender
Gesellschafter der INFINITEC GmbH in Saarbrücken



Glanzeistung - made in Saarbrücken! In der Aufbereitungshalle der INFINITEC GmbH werden Fahrzeuge mit Hilfe hochwertiger Pflegeprodukte der Eigenmarke Nanolex aufbereitet.

Von Florian Kessler

Es gibt ja Buchstaben-Kombinationen, die den Pulsschlag eines Automobil-Enthusiasten unweigerlich in die Höhe katapultieren. Bestes Beispiel: GTS. Diese drei Buchstaben stehen seit nahezu 60 Jahren für Leidenschaft, Dynamik und Innovation – made in Zuffenhausen!

Es sind Insignien mit großer Historie. „Gran Turismo Sport“, kurz GTS, darunter firmierte anno 1963 erstmals der legendäre 904 Carrera GTS. Die Geburt einer Porsche-Legende. Interessanterweise bleibt Porsche der bekannten Nomenklatur treu. So trägt auch der Taycan als erstes Elektroauto dieses Kürzel und reiht sich – quasi als Dritter im Bunde – leistungsmäßig zwischen dem Taycan 4S und dem Taycan Turbo ein.

Entsprechend erwartungsfroh blicke ich der Testfahrt entgegen, zu der mich Alexander Lang, Chef des PORSCHE ZENTRUM SAARLAND, eingeladen hat.

An einem verregneten Frühlingmorgen ist es soweit. Vor dem Porsche Zentrum im Saarbrücker Westen stehe ich der jüngsten GTS-Generation erstmals von Angesicht zu Angesicht gegenüber. Mein



High-Tech trifft Design: Blick ins Cockpit des neuen E-Taycan GTS

erster Eindruck: Wow, was für eine edle Optik. Tiefschwarz der Lack, mattgold die Felgen. Das wirkt nicht nur überaus edel und souverän, sondern in Kombination mit seinen dynamischen Design-Linien auch sportiv und athletisch. Ein Shooting Brake at it's best! Gewöhnungsbedürftig mag für manchen Porsche-Puristen die Steilheck-Variante sein. Deren Vorteile liegen im Vergleich zur Sportlimousine jedoch auf der Hand: So lässt sich das hintere Ladeabteil mit herausgenommener Abdeckung und umgelegten Fondlehnen auf 1.212 Litern Ladevolumen vergrößern. Dadurch schafft man in Sekundenschnelle Platz für Sport-Ausrüstung, Kinderfahrrad, Reisegepäck und Musterkoffer für Produktpräsentationen.

Himmliche Aussichten

Besonders gefällt mir das großzügige Panoramadach mit Sunshine Control – hier ist eine elektrisch schaltbare Folie aus Flüssigkristallen verbaut, die von durchsichtig bis matt wechseln kann. Damit sorgt Porsche für einen lichtdurchfluteten Innenraum und gibt den Blick zum Himmel frei, reduziert gleichzeitig auch Blendungen. Auf Knopfdruck verdunkeln sich sogar einzelne Elemente.

Jetzt aber schnell ...

Genug der Worte – jetzt heißt es: Einsteigen, anschnallen, Hände um das Alcantara-Lenkrad geschmiegt – und ab auf die Straße. Am liebsten im „Fast Forward“-Modus! Schon nach dem ersten,

leichten Antippen des Gaspedals spüre ich den brachialen Vortrieb, mit der mich der powerstarke Luxusliner unversehens noch tiefer in den Schalensitz drückt. Trotz seiner 2,3 Tonnen Leergewicht wirkt der Taycan äußerst agil und leichtfüßig. Herzkammer des sprintstarken E-Porsche ist die 93,4 kWh starke Batterie, mit der die Limousine erstmals eine elektrische Reichweite von bis zu 504 Kilometer bewerkstelligen kann.

517 PS Leistung stemmen die beiden permanent erregten Synchronmaschinen auf beide Achsen, wobei der Overboost 598 PS bereitstellt. Das maximale Drehmoment liegt bei 850 Nm. Derart angefixt sprintet der GTS in 3,7 Sekunden von 0 auf 100 km/h. Trotz seiner blitzartigen Beschleunigung bleibt der Taycan die Ruhe selbst und legt durch die verbesserte Balance zwischen Vorder- und Hinterachse ein ultrastabiles Fahrverhalten an den Tag. Ein echter Kurven-Star, der – dank ausgeklügelter Software und straffem Fahrwerk – souverän jede Serpentine meistert.



Sportwagen und Raumfahrzeug: Der vollelektrische Taycan GTS ist ein echter Allrounder

Das Einzige, was eingefleischte Traditionalisten am E-Taycan vermissen werden, ist das Blubbern und Brüllen eines typischen Porsche-Motors. An die Stelle martialischer Klänge treten nunmehr – laut Herstellerangaben – wohlklingende, emotionale und zum Fahrzustand passende Geräusche.

Fazit: Mit dem Porsche Taycan GTS setzt die Sportwagenschmiede aus Zuffenhausen ein weiteres Ausrufe-

zeichen in Sachen Innovation, Komfort und Performance. Im Test entpuppt sich der Porsche Taycan GTS als hochemotionaler, aber durchaus alltagstauglicher High-End-Allrounder. Die perfekte Mischung aus Topspeed-Familienkombi, Sportwagen fürs Wochenende und Businessflieger für die Reise. Aufgrund seiner vorbildlichen Energiebilanz und geringen Lärm-Emission ist er ebenfalls ein echter Klimaschützer. ■



**SCAN MICH
UND GEWINNE!**
Gratis Autofahren ab 15!



15mobilsaar.de