

Zehn Minuten Joggen senken die Sterblichkeit

Fünf bis zehn Minuten Joggen am Tag kann jeder schaffen, egal wie voll der Terminkalender ist. Den Ansporn für diese Minisport-einheit geben jetzt amerikanische Forscher.

Sie haben die Langzeiteinflüsse des Laufens auf die Sterblichkeit bei mehr als

ANZEIGE

PROJEKT GESUNDHEIT
SCHWALMSTADT
LEO BRIZZI

Schimmelpfungstraße 6
34613 Schwalmstadt
Telefon: 0 66 91-71 03 71,
info@projekt-gesundheit.info
www.projekt-gesundheit.info

Amb. Reha
EAP

PHYSIO-FIT
Krankengymnastik & Massage

Fitnesswerke
Sport & med. Training

Körper & Seele
Traditionelle Heilpraktik

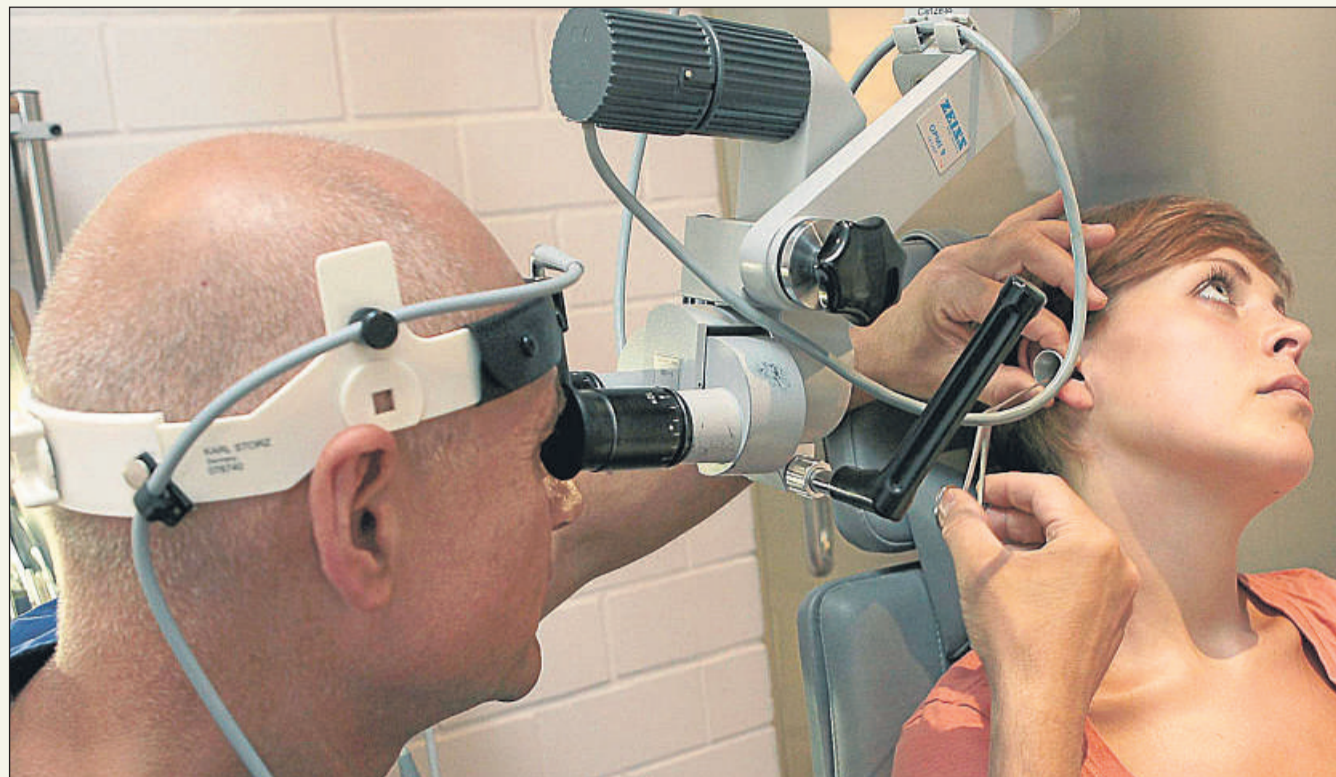
Prävention
Rückenschule · Entspannung · Herz-Kreislauf · Reha-Sport

55 000 Erwachsenen untersucht.

Das Ergebnis: Nur fünf bis zehn Minuten tägliches Laufen – und das bei niedriger Geschwindigkeit von weniger als zehn Kilometern pro Stunde – sind demnach bereits mit einem deutlich geminderten Risiko für die Sterblichkeit generell und speziell für die Sterblichkeit infolge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden.

Motivation zum Sport

Die Wissenschaftler hoffen, mit ihren Ergebnissen körperlich nicht aktive Menschen dazu zu motivieren, das Laufen zu beginnen und beizubehalten. (pmk)



Gesundheitsvideo: So funktioniert das menschliche Ohr

Ist die Belüftung des Mittelohrs eingeschränkt – etwa während einer Erkältung – kann sich eine schmerzhafte Mittelohrentzündung entwickeln. Aber welche Rolle nimmt das Mittelohr im gesamten Gehörgang ein? Das ist eine der Fragen, die in unserem Video zur Funktionsweise des Ohrs beantwortet werden. An einem überdimensionalen Modell des Gehörgangs wird außerdem gezeigt, welchen Weg der Schall nimmt. Ein Experte erklärt die Funktionsweise und Bedeutung der einzelnen Teile des Ohrs. (ema)

Sehen Sie das Video unter:
<http://zu.hna.de/ohr1504>

Weitere Gesundheitsvideos der HNA unter <http://zu.hna.de/gesundheitsvideo>
Archivfoto: dpa

Starkes Netzwerk für Diagnostik

Die Radiologie Nordhessen in Bad Zwesten besteht seit 35 Jahren – 17 Kliniken sind angeschlossen

Thema

Die Radiologie Nordhessen, der 17 Kliniken angehören, hat ihre Wurzeln in Bad Zwesten. Vor 35 Jahren hatte dort Dr. Gert Mariß eine Praxis für Radiologie eröffnet. Zu diesem Jahrestag gib es ein Symposium.

VON PAMELA DE FILIPPO

BAD ZWESTEN. Eines der ersten CT-Geräte Deutschlands stand im nordhessischen Bad Zwesten. Das ist 35 Jahre her – und inzwischen hat sich aus der 1979 von Dr. Gert Mariß eröffneten Praxis die Radiologie Nordhessen entwickelt, eines der bundesweit führenden Zentren für Radiologie. Die Radiologie Nordhessen verfügt

über zehn Standorte, und mit 17 Kliniken besteht eine teleradiologische Vernetzung. „Wir stellen für Großteile von Nordhessen und benachbarte Bundesländer die radiologische 24-Stunden-Notfallversorgung sicher“, erklärt Dr. Jan Mariß, der die Einrichtung seit einem Jahr – nach dem plötzlichen Tod seines Vaters, Dr. Gert Mariß – ärztlich leitet.

Aus Anlass des Jahrestags wird am Samstag, 18. Oktober, ein Symposium in der Wandelhalle Bad Wildungen veranstaltet (siehe Kasten).

Sehr teure Geräte

Ende der Siebzigerjahre war die Technik der Computertomografie eine medizinische Revolution: Nur wenige Ärzte beherrschten sie, und nur wenige Kliniken – meist mit Universitätsanbindung – konnten sich die Anschaffung leisten. Dass eines der ersten CT-Geräte ausgerechnet in Nordhessen zu finden war, verwundert zunächst. Doch Dr. Gert Mariß, der in Berlin die neue Technik erlernt hatte, entschied sich für eine Zukunft in Bad Zwesten. An der Hardtwaldklinik eröffnete er mit Unterstützung der Wicker-Gruppe eine radiologische Praxis.

Seiner Rolle als Pionier blieb Mariß treu. Auch die Magnetresonanztomografie (MRT), bei der das Körperinnere mithilfe eines starken Magnetfeldes sichtbar gemacht wird, führte er 1984 als einer der ersten deutschen Radiologen ein. Und noch eine wichtige Errungenschaft ist ihm zu verdanken: die Teleradiologie. Dank dieser können Bilder und Befunde zwischen Kliniken schnell und unkompliziert digital ausgetauscht wer-

den. Besondere Aufmerksamkeit gilt laut Mariß dem Bereich der Neuroradiologie – nicht zuletzt durch die Anbindung an die Neurologische Akutklinik Bad Zwesten. „Bei einem Schlaganfall zählt jede Minute“, sagt Mariß. Durch eine schnelle Diagnose und kurze Kommunikationswege könne man Patienten die bestmögliche Behandlung zukommen lassen.

Untersuchungsmethoden im Überblick:

- **MRT:** Bei der Magnetresonanztomografie werden mithilfe eines starken Magnetfeldes und eines Hochfrequenzsystems detaillierte Schnittbilder des Körpers erzeugt. Die Untersuchung erfolgt in der sogenannten Röhre und ist für den Menschen schmerzfrei und ungefährlich.

- **CT:** Die Computertomografie ist eine Untersuchung, die es ermöglicht, Körperteile im Schnittbildverfahren zu untersuchen.

- **Mammografie:** Spezielle Röntgenaufnahme der Brustdrüsen.

- **Doppler-/Duplexsonografie:** Spezielle Ultraschalldiagnostik, mit deren Hilfe auch geringe Veränderungen an den Blutgefäßen dargestellt werden können – wichtig zum Beispiel bei drohenden Schlaganfällen.

Übersicht der Standorte

Standorte der Radiologie Nordhessen gibt es unter anderem in Bad Wildungen, Reinhardshausen, Melsungen, Schwalmstadt, Lauterbach, Alsfeld, Hess. Lichtenau, Witzenhausen und Frankenberg.

HINTERGRUND

Symposium mit Fachreferaten

Zum 35-jährigen Bestehen der Radiologie Nordhessen wird es am Samstag, 18. Oktober, ein Symposium in der Wandelhalle Bad Wildungen geben. Die Veranstaltung richtet sich an Ärzte und medizinisches Personal sowie an alle, die sich für das Fachgebiet der Radiologie und Neuroradiologie interessieren.

Referieren werden namhafte Mediziner aus ganz Deutschland. Informationen zu Programm: www.radiologie.net (pdf)



Setzt auf moderne Technik: Dr. Jan Mariß (links) und Mitarbeiterin Birgit Ast-Giesler (rechts) bereiten Jennifer Giesler für eine MRT-Untersuchung vor.

Foto: De Filippo

Schneller Zugriff auf Patientenbilder

Dr. Jan Mariß baute das Praxisnetzwerk nach dem Tod seines Vaters weiter aus

Sein Leben habe sich von einem auf den anderen Tag komplett geändert, sagt Dr. Jan Mariß. Als sein Vater vor einem Jahr plötzlich verstarb, lebte der 38-Jährige mit seiner Frau und seiner Tochter in München, stand kurz vor seiner Spezialisierung zum Neuroradiologen.

Innerhalb weniger Wochen absolvierte er seine Prüfung und zog mit seiner Familie dann von der Isar an die Eder. Denn dort wartete die Leitung

der Radiologie Nordhessen auf ihn. Nach einem Jahr hat sich der inzwischen zweifache Familienvater in seine Rolle eingefunden. Er wolle das fortführen, was sein Vater aufgebaut habe.

So wird aktuell ein für die nordhessischen Standorte übergreifendes Bilddaten- und Radiologieinformationssystem (PACS und RIS) so umgestaltet, dass jederzeit noch einfacher auf Patientenbilder zurückgegriffen werden kann.

Biografie: Dr. Jan Mariß wurde 1975 in Berlin geboren. Von 1996 bis 2002 studierte er Humanmedizin an der Georg-August-Universität Göttingen mit Stipendien in Spanien und an der Georgetown University in Washington. Nach seiner Promotion verbrachte er seine praktische Zeit in der Neurochirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie im akademischen Lehrkrankenhaus der Ludwig-Maximilian-Universität München sowie den Sana-

Kliniken München. Seine Facharztausbildung absolvierte Mariß am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München. Parallel dazu machte er seinen Master of Business Administration (MBA) an der European Business School. Seit 2011 war Mariß als interventioneller Neuroradiologe am Klinikum Augsburg tätig. Er ist verheiratet, Vater von zwei Kindern und lebt in Bad Wildungen. (pdf)

Zahnklinik
Bad Wildungen
Die Spezialisten der Implantologie

Feste Zähne an einem Tag!

„Lassen Sie sich von unseren Experten beraten – gern in Zusammenarbeit mit Ihrem Zahnarzt.“

Prof. Dr. med. dent. Lutz Ricken
Fachzahnarzt für Oralchirurgie



Zahnklinik Bad Wildungen:

- ✓ Wir bieten eine nachweisbare Erfolgsquote von 99,4%
- ✓ Sofort festsitzende Zähne
- ✓ Über 10.000 Implantate Erfahrung
- ✓ Individuelle Behandlungskonzepte für Angstpatienten
- ✓ Behandlung unter Narkose oder Dämmerschlaf



Zahnklinik Bad Wildungen // Hufelandstr. 8 // 34537 Bad Wildungen

Tel.: 05621 - 969 900 // www.zahnklinik-bad-wildungen.de