

**TERMINE**

In den nächsten Wochen

- MONTAG, 3.7.**  
**Informationsabend für werdende Eltern**  
 St. Joseph Krankenhaus Tempelhof, Wüsthoffstraße 15, Haus B, Konferenzraum, 18 Uhr
- Infoabend für werdende Eltern**  
 Martin-Luther-Krankenhaus, Veranstaltungszentrum, Caspar-Theyß-Straße 33, 3. OG, 19 Uhr
- DIENSTAG, 4.7.**  
**Info-Reihe Krebs: „Welche Behandlung ist gut für mich? Möglichkeiten und Grenzen moderner Krebsmedizin“**  
 Charité Klinikum Benjamin Franklin, Hindenburgdamm 30, Westhalle, EG, Kursraum 1 (Raum E 301), 17 Uhr
- Infoabend der Geburtshilfe**  
 Krankenhaus Waldfriede, Argentinische Allee 40, 18 Uhr
- Informationsabend des Familien- und Perinatalzentrums**  
 Charité Campus Virchow-Klinikum, Mittelallee 10 auf dem Campus, EG, Hörsaal, 18 Uhr
- Vortrag: „Neues über Schuppenflechte“**  
 Psoriasis-Forum im Familienzentrum Kreuzberg, Mehringdamm 114, Raum 401, 19 Uhr
- DONNERSTAG, 6.7.**  
**Patientenkongress: „Urologie verbindet – interdisziplinäre Onkologie 2017“**  
 mit Podiumsdiskussionen zu den Themen Screening, Vorsorge, Diagnostik, Prostatakrebs, Blasenkrebs u.a., Kaiserin Friedrich-Haus, Robert-Koch-Platz 7, ab 14 Uhr

**MEDIZINER DER WOCHE**



Foto: Sven Dörner

**Der Chirurg der meistempfohlenen Praxis für Hallux Valgus**

**Johannes-Stephan von Ruediger, 61** ist Facharzt für Allgemein- und Unfallchirurgie, Orthopädie und Sportmedizin

**So behandelt er Hallux Valgus:**  
 Von einem Hallux Valgus, einer Schiefstellung der großen Zehe, sind zu 80 Prozent Frauen betroffen. „Meist besteht eine Anlage zur Bindegewebschwäche, die zum Spreizfuß und dann zur Schiefstellung führt“, erklärt Johannes-Stephan von Ruediger. Seine private Spezialpraxis für Fußchirurgie am Kurfürstendamm 61 wurde in der Umfrage von Tagesspiegel und Gesundheitsstadt Berlin am häufigsten zur ambulanten Behandlung von Hallux Valgus empfohlen. „Vor 20 Jahren waren wir die ersten, die ambulant ausschließlich Fußchirurgie betrieben“, erzählt er. Früher war er mit einem Team in der Praxis tätig, inzwischen alleine. Zunächst versucht er, eine OP zu vermeiden, etwa durch Einlagen. Hören die Beschwerden nicht auf, empfiehlt er den einstündigen Eingriff. „Ich verwende neue Verfahren, die von der Gesellschaft für Fußchirurgie empfohlen werden“, erklärt er. Dazu gehört zur Nachbehandlung ein Verbandsschuh, mit dem der Fuß während der Knochenheilung belastet werden darf. Von Ruediger behandelt ca. 500 Patientinnen und Patienten im Jahr, 300 davon operiert er. uba

— Die vollständigen Ergebnisse der Ärztemfrage im Magazin „Tagesspiegel GESUND“ Nr. 11. Es kostet 6,50 Euro und ist erhältlich im Tagesspiegel-Shop, [www.tagesspiegel.de/Shop](http://www.tagesspiegel.de/Shop)

**Jetzt im Handel!**

**TAGESPIEGEL Gesund**

**Berlins Ärzte für einen gesunden Stoffwechsel**  
 Adipositas, Asthma, COPD, Diabetes, Hormonstörungen und Schilddrüsenvergrößerung

Gleich versandkostenfrei bestellen oder online lesen unter [www.tagesspiegel.de/emagazin-gesund](http://www.tagesspiegel.de/emagazin-gesund) 6,50 €

- MONTAG, 10.7.**  
**Vortrag: „Hernien und Bauchwandbrüche – eine individualisierte Therapie ist notwendig“**  
 Vivantes Humboldt-Klinikum, Am Nordgraben 2, 1. OG, Raum 3301, 17.30-19 Uhr
- DIENSTAG, 11.7.**  
**Informationsabend des Familien- und Perinatalzentrums**  
 Charité Mitte, Virchowweg 4 auf dem Campus, Paul-Ehrlich-Hörsaal, 18 Uhr
- MITTWOCH, 12.7.**  
**Vortrag: „Vorfuß-Operationen“**  
 St. Joseph-Krankenhaus Tempelhof, Wüsthoffstraße 15, Haus B, Konferenzraum 1, 18 Uhr
- SONNTAG, 16.7.**  
**Sonntagvorlesung: „Krampfadern – wenn Beine schmerzen“**  
 Jüdisches Krankenhaus, Heinz-Galinski-Straße 1, James-Israel-Saal, 10-11.30 Uhr

**Fluch und Segen**  
 Großstädte können krank machen – und sind trotzdem zugleich ein gesunder Ort und gut fürs Wohlbefinden. Charité-Psychiater Mazda Adli erklärt in seinem Buch „Stress and the City“ die Widersprüche des Metropolenlebens

VON ADELHEID MÜLLER-LISSNER

„Um es gleich vorweg zu sagen: Ich wohne für mein Leben gern in der Großstadt. Das habe ich schon immer getan und werde es voraussichtlich auch immer tun.“ Ein Bekenntnis, das vielen Leserinnen und Lesern aus der Hauptstadt gut gefallen dürfte. Allerdings steht es ziemlich am Anfang eines gerade erschienenen Buches mit dem gesundheitlich wenig Gutes verheißenden Titel „Stress and the City“ (Verlag C. Bertelsmann, 2017).

„Wer seine Kindheit in der Stadt verbracht hat, zeigt nicht nur eine veränderte Struktur in bestimmten Gehirnbereichen, sondern verarbeitet auch Stress anders als jemand, der auf dem Land aufgewachsen ist“, erläutert darin der Psychiater und Psychotherapeut Mazda Adli, Chefarzt der Fliegener Klinik Berlin und Leiter des Forschungsbereiches Affektive Störungen der Charité. Die Stadt ist eines seiner großen Forschungsthemen. Und eines lässt sich inzwischen klar belegen: Menschen, die in Großstädten leben oder aufgewachsen sind, haben ein höheres Risiko für psychische Erkrankungen wie Schizophrenie, Depression und Angststörungen.

Macht das Leben in der Stadt also krank? Dass es anstrengend sein kann, steht außer Frage. In der U-Bahn steht man dicht gedrängt, als Autofahrer kann man dem Stau nicht entkommen, als Fahrradfahrer fürchtet man öfter um sein Leben. Und viele, die auf dem Heimweg von der Arbeit über das Gedränge stöhnen, fühlen sich dann wenig später in einer lauten Wohnung allzu allein. „Die Gleichzeitigkeit von sozialer Dichte und Einsamkeitserfahrung in Städten kann

sich zu krank machendem sozialem Stress summieren“, sagt Psychiater Adli. Stress generell zu vertiefeln wäre allerdings falsch. Das erklärt in einem der informativen Gespräche des Buches der Münchner Psychiater, Chemiker und Depressionsforscher Florian Holsboer. Wenn wir akut und nur kurzzeitig unter dem Einfluss der Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin stehen, denken wir nämlich klarer, leisten mehr und sind besser auf der Hut vor Gefahren. Nur sollte das nicht zum Dauerzustand werden.

Daher die große Frage aller Städter, ob Kinder nicht auf dem Land eine schönere, weil behütetere, naturnähere Kindheit erleben könnten. Ja, sagt Adli, es stimmt, dass Kinder in der Stadt mehr Lärm, Verkehr und soziale Probleme mitbekommen. Aber nein, es stimmt nicht, dass sie dort unsicherer oder gefährlicher leben. „Städte sind nicht unsicherer geworden, nur die Eltern sind es.“ Dazu kommt, dass Kinder in der Stadt mehr über die Verschiedenheit von Menschen und Kulturen lernen können, dass es dort auch ohne Chauffeurdienste der Eltern möglich ist, zum Musikunterricht oder zum Sportplatz zu gelangen, dass Alleinziehende es leichter haben, Unterstützung zu finden, und dass sich professionelle Hilfe bei schulischen Problemen einfacher organisieren lässt.

Dazu kommt, dass die medizinische Versorgung in den Städten besser ist – auch für den Nachwuchs. Ein gutes Beispiel ist das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS): Adli stellt eine Studie der AOK vor, die belegt: Zwar werden in der Stadt Kinder häufiger wegen des Verdachts auf diese psychische Störung einem Arzt vorgestellt. Allerdings wird der Verdacht auch häufiger entkräftet. Und wenn er sich bestätigt, dann werden weniger Medikamente ver-



**Dichte und Einsamkeit.** Sie schließen sich in der Stadt nicht aus. Foto: Ina Fassbender/dpa

schrrieben. Auch weil es mehr Psychotherapeuten gibt. Adlis Fazit: „Eltern, die eigentlich das urbane Leben mögen, sollten nicht damit anfangen, die Immobilienportale des Internets nach Anzeigen für Wohnungen und Häuser vor den Toren der Stadt zu durchforsten.“

Weltweit gehen die Menschen ohnehin den umgekehrten Weg: Jeder zweite Mensch auf der Erde ist inzwischen ein Stadtbewohner, die Mega-Cities wachsen vor allem in Asien und Südamerika, und es ist absehbar, dass die Landeier bald überall in der Minderheit sein werden. „Die Urbanisierung ist die markanteste Veränderung der Menschheit auf der Erde.“ Sie geht unbestreitbar mit großen körperlichen Belastungen einher. Von Feinstaubbelastung über taghelle Nächte, die den Biorhythmus durcheinander bringen bis zur schnelleren Verbreitung von Infekti-

onskrankheiten. Wenn es trotzdem heute um die körperliche Gesundheit der Städter eher besser bestellt ist, dann liegt das, wie Adli darlegt, einerseits an der schon genannten besseren medizinischen Versorgung in den Städten, andererseits aber auch an schlechterer Bildung und schlechteren ökonomischen Rahmenbedingungen auf dem Land.

Dass heute in den Städten mehr Menschen mit einer psychiatrischen Diagnose leben, darf man zudem nicht unbesehen als Folge des anstrengenden Lebens in den Metropolen betrachten. Es könnte auch sein, dass Menschen, die etwa an der Schwelle zu einer Schizophrenie stehen, sich von der Anonymität und größeren Vorurteilslosigkeit der Großstadt angezogen fühlen. Wer aus dem einen oder anderen Grund aus der Norm fällt, den zieht es von jeher eher dorthin: Stadtluft macht bekanntlich frei.

Damit Stadtluft auch gesund macht, muss es dort Inseln von Natur und Grün geben, so klein sie auch sein mögen. Wichtig sind zudem Treffpunkte und Nachbarschaftsnetzwerke, die ein Gefühl von Heimat und Zugehörigkeit schaffen und damit das fördern, was der Stadtsoziologe Richard Sennett als „Zivilität“ bezeichnet. Und wir brauchen eine Stadtplanung, die auch die Kinder nicht vergisst: Adli berichtet etwa über das Projekt „Urban95“, das es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Stadt aus der Sicht eines unter einen Meter kleinen Dreijährigen zu betrachten. Die generationenübergreifende Leitfrage der „Neurourbanistik“ formuliert der Psychiater so: „Was braucht unser Gehirn, was braucht unser Geist, um in einer Stadt Anregung und Regeneration gleichermaßen zu finden?“

Ob das klappt, hängt indes nicht allein von der Beschaffenheit der Stadt ab. Wer sich in einer Großstadt wohlfühlen will, muss über die nötigen „Großstadt-Skills“

verfügen, über geistig-seelische Talente, die dem Einzelnen helfen, das urbane Leben zu genießen. „Partizipationslust“ ist eine der hilfreichen Eigenschaften. Und für den Anfang eine gute Portion Mut: „Ich rate meinen Patienten, die sich in der Stadt fremd fühlen, irgendwo eine geringfügige soziale Grenze oder persönliche Konvention zu überschreiten, um sich ein Gefühl der Aneignung zu verschaffen.“ Angesichts des riesigen Angebots der Großstadt und des drohenden „Too-Much-Choice-Effekts“ müsse man zudem fähig sein, rechtzeitig die „Tunnelblickstrategie“ zu praktizieren – um sich voll auf das stürzen zu können, was man für sich ausgewählt hat.

Dann können die Nebenwirkungen für die Gesundheit sehr positiv ausfallen. Im Gespräch mit Adli stellt Barrie Kosky, der Intendant der Komischen Oper, jedenfalls fest, dass die Gesichter der Zuschauer sich meist ähneln, wenn nach einer Vorstellung der Vorhang gefallen ist: „Die Menschen lächeln, als hätten sie eine Operntablette genommen.“

— Buchvorstellung mit Mazda Adli am Mittwoch, 5. Juli, im Box Freiraum, Boxhagener Straße 96, 19 Uhr.

**WEITERE INFOS**

Mehr interessante Artikel zu psychologischen Themen finden Sie in der Ausgabe Nr. 6 des Magazins „Tagesspiegel GESUND“ mit dem Schwerpunkt **Geist und Seele**. Das Magazin kostet 6,50 Euro und ist erhältlich im **Tagesspiegel-Shop**, [www.tagesspiegel.de/shop](http://www.tagesspiegel.de/shop), Tel. 29021-520 sowie im Zeitschriftenhandel.

**SANKT GERTRAUDEN KRANKENHAUS** Dem Menschen dienen

Patienteninformationsveranstaltung  
**Bandscheibenerkrankungen – Ursache und Therapie**

Erkrankungen der Bandscheibe sind nicht selten die Ursache von Rücken- und Nackenschmerzen bis hin zu ausstrahlenden Schmerzen oder auch Ausfallserscheinungen. Im Rahmen unserer Veranstaltung möchten wir Sie sowohl über Art der Bandscheibenerkrankungen als auch über die Behandlungsmöglichkeiten informieren und Ihre Fragen beantworten.

**Mittwoch, 05.07.2017, 18 Uhr**  
 Sankt Gertrauden-Krankenhaus  
 Paretzer Str. 12, 10713 Berlin

Referent:  
 Dr. M. Merkle – Oberarzt Neurochirurgie

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Anfahrtsweg: vom S- und U-Bahnhof Heidelberger Platz, Bushaltestelle Brabanter Platz oder Birger-Forell-Platz je vier Minuten Fußweg

[www.sankt-gertrauden.de](http://www.sankt-gertrauden.de)

**Die einfachste Lösung im Bereich Pflegehilfsmittel**

**sofort** 1. Tag 3. Tag

Antrag direkt online ausfüllen Antrag genehmigt 1. Lieferung

**Sichern Sie sich jetzt Ihre Pflegehilfsmittel unter [www.sanubi.de](http://www.sanubi.de)**

**Werden Sie aktiv.**

**Ihr Angebot auf der Seite GESUND**

Jeden Montag  
 Anzeigenschluss Donnerstag, 10 Uhr  
 Tel.: (030) 290 21-574, Fax: (030) 290 21-566  
[lokalesteam@tagesspiegel.de](mailto:lokalesteam@tagesspiegel.de)

**TAGESPIEGEL**  
 BERLIN COGNOSCENTI SAUSA