

+3

WAS IST IHRE MEINUNG?

67

WIR STELLEN FRAGEN
UND DRUCKEN IHRE
ANTWORTEN!

WELCHE INNOVATIONEN VERÄNDERN UNSER LEBEN?
*U.a. mit: Auma Obama, Karl Lauterbach, Anja Förster,
Karl-Heinz Land, Anne M. Schüller, Gerd Eisenbeiß, Günter Kohlbecker*

WIE ERKENNT MAN SELTENE KRANKHEITEN?
*U.a. mit: Christine Mundlos, Klaus Reinhardt, Gabriele Kessler,
Daniel Kotlarz, Ann-Christin Ermisch, Jens König, Nicole Hegmann*

WOHIN KANN DIE REISE GEHEN?
*U.a. mit: Bettina Tietjen, Thomas Bareiß, Toma Kubiliute, Norbert Kunz,
Jürgen Schmude, Monika Mengel, Gundi Günther*



Switch
to freedom
mode



SHIMANO
STEPS | E6100

shimano-steps.com

Radfahren sollte ein Kinderspiel sein. Kein Kampf. Ganz egal, ob Sie um enge Kurven in der Stadt flitzen, über Land rollen oder anspruchsvolles Gelände in Angriff nehmen: unser High-End-E-Bike-System ist der perfekte Begleiter auf jedem Meter. Es wurde entwickelt auf der Basis von einem Jahrhundert fortwährender technologischer Innovation von einem der führenden Unternehmen der Fahrradbranche. Daher wird es von vielen Fahrradherstellern verbaut. Das neue SHIMANO STEPS E6100 E-Bike-System – bereit, in den Freiheitsmodus zu schalten?

SEITE 4-8

Welche Innovationen verändern unser Leben?

Nur unter Druck entstehen Diamanten, heißt es so schön. Physikalisch gesehen ist das bei 70.000 Kilogramm pro Quadratmeter der Fall – und im alltäglichen Leben zum Beispiel bei einer globalen Pandemie.

Wie Corona als Innovationstreiber fungiert und warum Veränderung die neue Normalität werden wird, verraten ein Gesundheitsexperte aus dem Deutschen Bundestag, ein Strategieberater, eine Managementvordenkerin, eine Stifterin, eine Expertin für Unternehmenstransformation, ein Mobilitätsforscher, ein Professor für Gesundheitsmanagement, ein Entwicklungshelfer, der IT-Leiter eines Krankenhauses und Sie, unsere Leserinnen und Leser.



SEITE 10-14

Wie erkennt man seltene Krankheiten?

Haben Sie schon mal vom Rett-Syndrom, von erblichen zystischen Nierenerkrankungen oder dem Turner-Syndrom gehört? Wir bislang auch nicht. Seltene Krankheiten sind in der Öffentlichkeit immer noch kaum bekannt – obwohl allein in Deutschland über vier Millionen Menschen daran leiden.

Bei der Aufklärung helfen die Leiterin des ACHSE-Wissensnetzwerks, vier Genforscher, die Mutter einer Tochter mit dem Turner-Syndrom, der Vorsitzende eines Ärztebunds, ein Kindernephrologe, die Vorsitzende eines Elternhilfe-Verbands, eine Hebammen-Vertreterin und Sie, unsere informierte Leserschaft.



SEITE 16-20

Wohin kann die Reise gehen?

Mit dem Campervan an den Elbstrand, mit Bus und Bahn ins Mittelgebirge oder ganz einfach ein paar Schritte raus nach Balkonien: Im Corona-Sommer 2020 haben viele Deutsche ihr Land nochmal neu kennengelernt – und offensichtlich eine gute Zeit dabei gehabt.

Was am Ende von der Heimatbegeisterung übrig bleibt, wissen eine Camping-begeisterte Fernsehmoderatorin, der Tourismusbeauftragte der Bundesregierung, ein Alpinist, eine gehörlose Globetrotterin, die Leiter zweier Reiseverbände, ein Tourismusforscher und Sie, unsere Leserinnen und Leser.



SEITE 22

Letzte Seite

In seiner Kolumne beschäftigt sich der Herausgeber mit den aktuellen Verwirrungen in seinem Bekanntenkreis und bringt dabei die Snooze-Funktion ins Spiel.

SO FUNKTIONIERT DAS +3MAGAZIN

SIE KÖNNEN AUF DIE
TITELFRAGEN DER
AKTUELLEN UND NÄCHSTEN
AUSGABE ANTWORTEN.

IM NÄCHSTEN HEFT DRUCKEN
WIR EINE MÖGLICHST VIELFÄLTIGE
AUSWAHL VON LESER- UND
FACHMEINUNGEN.

Leser 
Experten 
Werbekunden 

Antwort direkt auf: www.plus-drei.de oder Antwort an: antwort@plus-drei.de

WIR FRAGEN:

WELCHE INNOVATIONEN VERÄNDERN UNSER LEBEN?

... und was ist Ihre Meinung?

www.plus-drei.de
antwort@plus-drei.de

Erst vor wenigen Jahren haben Wissenschaftler herausgefunden, dass Nanokristalle für den Farbwechsel bei Chamäleons verantwortlich sind – und was sie bedeuten: Dieses Exemplar ist wütend.

Quelle: Spiegel Online



Karl-Heinz Land,
Strategieberater,
Autor und Investor

Wandel mal drei

Technologischer Fortschritt und die Digitalisierung sind die Hebel zu mehr Nachhaltigkeit. Drei Treiber spielen hier eine wesentliche Rolle: die Plattformökonomie, die Serviceökonomie und die Dematerialisierung. Die Plattformökonomie beschreibt den Wegfall des Mittelsmannes zwischen Unternehmen und ihren Kunden. Eine Plattform nutzt Netzwerkeffekte und wird mit jedem zusätzlichen Nutzer wertvoller. Die Serviceökonomie basiert auf der Aufschlüsselung von vorhandenen Daten in einzelne Elemente oder bestimmte Merkmale. Sie bildet die Grundlage für die Sharing Econo-

my und verschiedene digitale Service-Modelle. Die Dematerialisierung wiederum beschreibt die Umwandlung analoger Produkte in digitale Formate. Physische Dinge werden zu Software, die zusammen mit Services physische Produkte ersetzen. Diesen Dreiklang gilt es zu verstehen und zu nutzen, um in Zukunft weiterhin an der Wertschöpfung beteiligt sein zu können. Denn er macht vor keiner Branche Halt. In Zeiten von Corona merken wir mehr denn je, dass wir nicht drum herumkommen, die Digitalisierung weiter voranzutreiben. Wer nun glaubt, dass man Produkte wie ein Auto nicht dematerialisieren kann, da sich der Fahrer immer physisch in das Fahrzeug setzen wird, hat sich getäuscht. Durch das Zusammenspiel von Plattformökonomie, Serviceökonomie und Dematerialisierung ist es möglich, Ressourcen zu schonen und besser zu verteilen – und so implizit für mehr Nachhaltigkeit zu sorgen.



Auma Obama,
Stifterin, Autorin und
Keynote-Speakerin

Starke Stimmen für eine starke Zukunft

Für mich ist die wichtigste Innovation, Kindern und Jugendlichen eine Stimme zu geben. Freiheit und Selbstbestimmung kann man nur erlangen, wenn man die Opfermentalität aus den Köpfen junger Menschen sowie deren Familien herausbekommt. Das schafft man, indem man ihnen zuhört, mit ihnen über Identität und Selbstbewusstsein redet und sie provoziert, Stellung zu nehmen. So haben sie eine Chance zu lernen, ihr Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Viele wissen oft nicht, dass sie eine Stimme haben

und das Recht auf eine eigene Meinung. Es geht hierbei auch darum, den Charakter zu entwickeln. So merken sie, dass sie, wenn sie selbst mitwirken, viel mehr erreichen können. Nur dann sind sie motiviert und arbeiten hart. Sie brauchen aber die Möglichkeiten dazu und unsere Unterstützung. Sauti Kuu heißt auf Kiswahili „Starke Stimmen“. Wir versuchen, jungen Leuten Mut zu machen, damit sie sich selbstbewusst in eigener Verantwortung etwas aufbauen. Zugleich sollten sie lernen, dass ihr Land eine äußerst wertvolle Ressource ist. Ein Schatz, der, wenn man ihn gut pflegt, langfristig auch wirtschaftliche Sicherheit bietet. Es gilt, die Verantwortung zu übernehmen für das, was mit dem eigenen Leben passiert. Unsere Vision ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihr eigenes Potenzial zu leben, sich dadurch selbst zu verwirklichen und für sich selbst, ihre Familien und Gemeinschaften selbstbestimmt zu sorgen.



Anne M. Schüller,
Keynote-Speaker,
Autorin und
Business-Coach

Wer probiert, gewinnt

Überall auf der Welt definieren Visionäre gerade das Mögliche neu. Vor allem die technologischen Innovateure sind wie auf Speed. Quasi jedes Jahr kann es fortan einen Gutenberg-Moment geben – den sprunghaften Markteintritt einer disruptiven Idee, die die Menschheit neu handeln lässt und damit die ganze Welt ein Stück weit verändert. Wer da nicht mitagiert, wird weginnoviert. Große Neuerungen können aber nur dort gelingen, wo es die passenden organisationalen Strukturen und Mindsets gibt. Kein Unternehmen wird Innovations sprünge erzielen, wenn es seine Mitarbeiter dafür belohnt, ihre Arbeit „at target, on budget, in time“ abzuliefern, also Punktlandungen auf vorgegebene Ziele zu machen. Im Neuland gibt es keine Erfolgsgarantien. Märkte, die noch nicht existieren, können nicht analysiert, höchstens hoffnungsvoll vorgedacht werden. Ein Alptraum für den klassischen Manager. Der will keine Abenteuer, sondern exakte Zahlen und einen fixen Plan, sozusagen eine Vollkaskoversicherung für neue Ideen. Das zwingt alle im Unternehmen zu Kleinmut und Konformismus.

Wer Innovationen erschaffen will, die die Menschen tatsächlich in ihr Leben lassen, braucht eine Ausprobier- und Experimentierkultur, die das Neu- und Andersdenkendürfen für alle Beschäftigten zu einer tagtäglichen Selbstverständlichkeit macht. Die Zukunft der Unternehmen liegt in den Händen unkonventioneller Ideengeber, die mit jungem, wildem, kühnem Tun Umbrüche wagen.

Maximilian Böhr, Leser

Das Internet hatte wohl den größten Einfluss auf unser Leben – leider nicht nur in positiver Hinsicht.

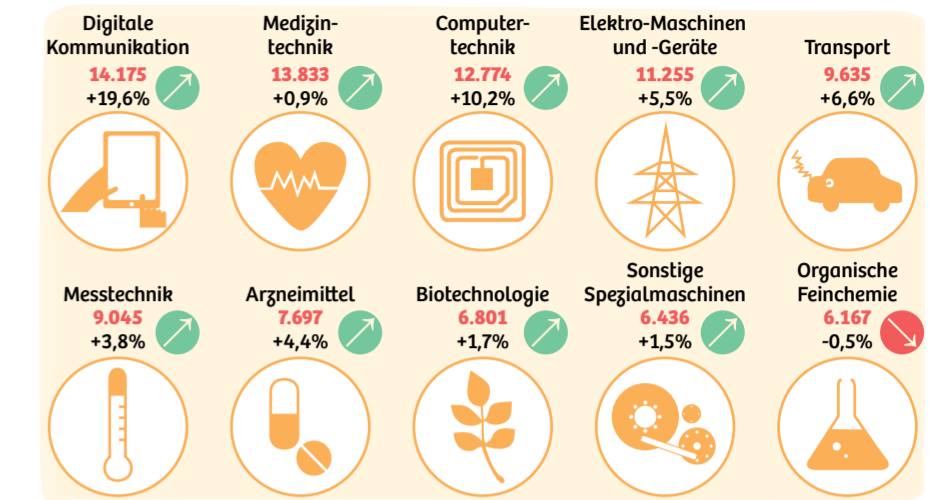


Wim Renirie,
Vice President und
General Manager
Accessory and Wearable
Solutions, ams

Mit Sensoren gegen den Virus

Wir wollen wieder zur Normalität zurückkehren. Um die Pandemie zu bekämpfen, müssen Früherkennungssysteme in Verbindung mit schnellen, zuverlässigen und einfach anzuwendenden Tests verfügbar sein, die zudem

NEUE PATENTE 2019 habe vor allem die Digital-Branchen aufgeholt



Quelle: Europäisches Patentamt

DIES IST EINE GESPONSERTE ANTWORT, ALSO EINE ANZEIGE

anonymisiert mit dem Gesundheitssystem verbunden werden können. ams ist führend in innovativer Sensortechnologie, die professionelle Lösungen für das Personal am Point of Care – Ärzte, medizinisches Personal, Pflegekräfte – zum Nachweis von SARS-CoV-2-Viren und -Antikörpern bietet, um so die Ausbreitung von Infektionen zu verlangsamen. Unsere Spektrensensoren, die Farbe und Fluoreszenz in hoher Auflösung erkennen, werden in Antigen- und Antikörpertests zu finden sein, die fast so einfach zu benutzen sind wie ein Schwangerschaftstest (bekannt als Lateral Flow). Das optische Sensormodul erfasst die Intensi-

tät der für das menschliche Auge unsichtbaren Fluoreszenz mit wesentlich höherer Sensitivität im Vergleich zu den meisten Standardauslesegeräten für Schnelltests. Die kostengünstigen, schnellen und verwechslungssicheren Tests werden elektronisch ausgewertet und die Ergebnisse können zur statistischen Nutzung direkt an Organe des Gesundheitssystems übertragen werden. In Partnerschaft mit deutschen Medizintechnik-Spezialisten wie Senova und midge medical wird am 1. September 2020 der erste Schnelltest zur Früherkennung von COVID-19 verfügbar machen, die für höhere Sicherheit im täglichen Leben sorgen können.

SANFTE RIESEN LIEFERN ENERGIE AUS DEM MEER



Jan Vollrath,
Vice President Offshore Sales,
Siemens Gamesa Renewable Energy

Als Henrik Stiesdal seine Idee präsentiert, stößt der Däne auf große Skepsis: viel zu teuer, viel zu kompliziert, technisch nicht umsetzbar. Der Ingenieur und Vordenker will Windkraftanlagen auf See installieren. Kaum jemand glaubt, dass dies funktioniert. Geschweige denn, dass man damit konkurrenzfähig Energie erzeugen kann. Gegen alle Widerstände wagt Stiesdal trotzdem das Abenteuer und baut 1991 den ersten Windpark der Welt auf See. Der Erfolg gibt ihm Recht und der Park im dänischen Vindeby legt den Grundstein für eine zunächst verhaltene, dann aber rasant Entwicklung.

Erst 2010 nimmt mit Alpha Ventus der erste deutsche Offshore-Windpark seinen Betrieb auf, aber auch er ist ein technischer Meilenstein. Standen die Turbinen 1991 nur rund 1.000 Meter vor der Küste, liegt Alpha Ventus 45 Kilometer nördlich von Borkum mitten in der Nordsee. Heute werden moderne Windkraftwerke bis zu 150 Kilometer von der Küste entfernt installiert. Seit Alpha Ventus hat der Ausbau erheblich an Fahrt aufgenommen, was

auch daran liegt, dass Versicherungen und Banken mittlerweile von der Technologie überzeugt sind. Die Investitionsbereitschaft ist enorm und befeuert ständig neue Innovationen. Unsere Anlagen werden immer zuverlässiger, sicherer und wirtschaftlicher. Schwimmende Windenergieanlagen oder die Wasserstoffproduktion auf hoher See erweitern ihre Einsatzmöglichkeiten.

Sauberer und günstiger als fossile Energieträger

Wenn wir heute Turbinen auf See installieren, entstehen Windkraftwerke, deren Leistung der von Kohle- oder Atomkraftwerken entspricht, nur dass sie den Strom viel günstiger produzieren und weder radioaktiven Abfall noch Treibhausgase verursachen. Da der Wind auf der Nordsee an rund 335 Tagen im Jahr weht, können sie heute als Grundlastkraftwerk angesehen werden. Mit modernen Speichertechnologien und der Wasserstoffproduktion werden wir künftig die gleiche Versorgungssicherheit erreichen wie mit fossilen Energieträgern. Offshore-Windturbinen treiben als sanfte Riesen unsere Industrie an, betanken unsere Elektroautos und laden unsere Smartphones. Rund 24.000 Menschen in Deutschland finden in der Branche Arbeit. Wenn die Bundesregierung nun die Rahmenbedingungen schafft, die Kapazitäten bis 2040 auf 40 Gigawatt zu erhöhen, werden sicherlich noch viele tausend Jobs hinzukommen. Ein Drittel unseres Strombedarfs kann dann auf See produziert werden und wir kommen der Klimaneutralität einen großen Schritt näher. Henrik Stiesdal hatte das Ende der 1980er schon im Kopf, als er seine Vision von der Energie aus dem Meer verkündete. Heute ist aus der Vision Realität geworden.

Mehr Infos unter: siemensgamesa.com





Moritz Mottschall,
Senior Researcher
Ressourcen und Mobilität,
Öko-Institut – Institut
für angewandte Ökologie

Leiser Wandel

E-Autos haben heute schon viele Vorteile gegenüber konventionellen Fahrzeugen. Erstens sinken die Treibhausgas-Emissionen beim Fahren, auch wenn der deutsche Strommix genutzt wird. Ein Mittelklasse-E-Pkw verursacht mit durchschnittlich etwa 60 Gramm Treibhausgasen pro Kilometer nur ein Drittel der Emissionen eines vergleichbaren Dieselfahrzeugs. Denn man profitiert vom stetigen Zubau an erneuerbarem Strom in Deutschland. Allerdings ist die Herstellung der Elektrofahrzeuge energieaufwendig: Ein Mittelklasse-E-Fahrzeug startet das Fahrzeugleben im Schnitt mit rund sechs Tonnen höheren Emissionen als ein Verbrenner. Trotzdem hat das batteriebetriebene Auto bei 180.000 Kilometern im Vergleich zum Verbrenner etwa die Hälfte der Gesamtemissionen eingespart. Dies gilt für reine Elektrofahrzeuge. Bei Plug-in-Hybriden hängt der Umweltnutzen stark davon ab, wie viel tatsächlich elektrisch gefahren wird. Zweitens ist die Batteriekapazität heutiger Fahrzeuge deutlich gestiegen, sodass die elektrische Reichweite für die meisten Menschen im Alltag ausreicht. Für Urlaubsfahrten oder längere Dienstreisen kann eine Ausweichoption notwendig sein. Drittens können Elektroautos heute bereits deutlich günstiger sein als vergleichbare Verbrenner. Die Gesamtkosten aus Anschaffung, der Nutzungszeit und dem Wertverlust können aufgrund der aktuellen Kaufprämie bei einem Diesel um ein Drittel und bei einem Benziner um ein Viertel über denen eines E-Pkw liegen.



David Matusiewicz,
Professor für Gesundheitsmanagement,
FOM Hochschule
für Ökonomie und
Management

Zeiten ändern sich

Das Gesundheitswesen befindet sich zwischen etabliertem Stillstand und disruptiven Sprüngen, zwischen Innovationsfeindlichkeit und medizinischer Meisterleistung, zwischen Mensch und Maschine. Als die Corona-Krise Anfang des Jahres auch Deutschland erreichte, ging es in einem Land der Dichter und Denker, in dem alles eigentlich gerne in aller Ruhe über Monate oder Jahre ausdiskutiert wird und alle erst einmal befragt werden müssen, dann doch ganz schnell. Innovationen im Gesundheitswesen wie Telemedizin oder digitale Patientenpfade haben einen Schub bekommen. Und so emanzipierte sich auch der Mensch und nimmt das Projekt „Gesundheit“ in den kommenden Jah-



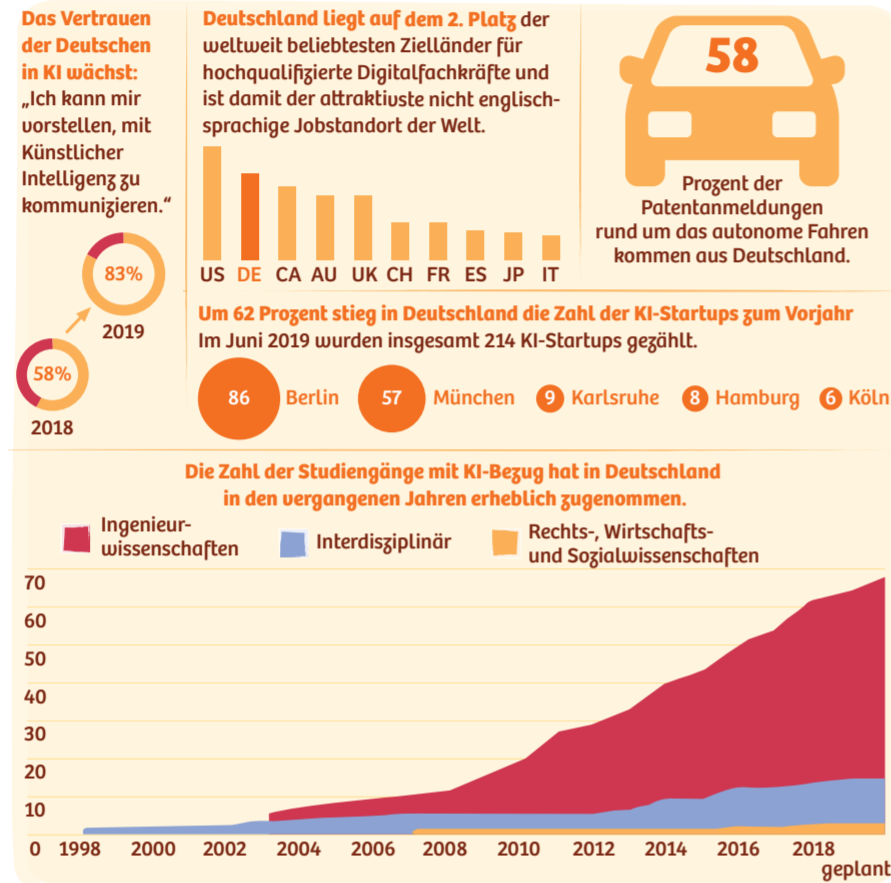
Gerd Eisenbeiß,
Leser

Auf dünnem Eis

Wissenschaft und Forschung werden auch weiterhin so viele Innovationen in unser Leben bringen, dass es unmöglich ist, sie hier zu benennen. Insbesondere Physik, Informations-

technik und Biologie bilden den Mutterboden, aus dem zahlreiche Innovationen wachsen werden. Vieles wird unser Leben erleichtern und hoffentlich die Erde vor weiteren Zerstörungen bewahren. Aber: Vieles wird auch unsere Lebensrisiken auf andere Weise steigern und Ursache großer Katastrophen sein können. So machen wir uns in Wirtschaft und Gesellschaft in einer Weise vom Funktionieren einer digitalen Infrastruktur und der erforderlichen Stromversorgung abhängig, dass zufällige oder feindlich veranlass-

GAME CHANGER Künstliche Intelligenz ist auf dem Vormarsch



Quellen: BMBF, nextMedia, BCG, Stepstone, The Network, DPMA, appliedAI, UnternehmerTUM ecosystem, Mah/Büchling

ren immer mehr selbst in die Hand. Der Mensch fordert den Einsatz von exponentiellen Technologien wie Künstliche Intelligenz, Robotik, Virtual Reality/Augmented Reality oder Blockchain zunehmend ein. Wieso sollte das im Gesundheitswesen auch anders sein als in anderen Branchen? Das Gesundheitswesen als eher digital rückständiger Sektor hat das größte Potenzial von allen Branchen, was die

Digitalisierung und die Innovationsfähigkeit betrifft. Das erleben wir dieser Tage und die Kritiker sind verstummt. Vergleichen wir den heutigen Innovationsgrad und das vorhandene Potenzial der nächsten Jahre mit einer Bergwanderung, so sind wir erst am Fuße des Aufstiegs angekommen – denn gerade die Kombination der Technologien wird in den nächsten Jahren interessant.



Tony Nitschke,
Gründer und CEO
Augmented Robotics

Spielzeug 2.0

Für Kinder sind digitale Medien oft spannender als der Plüschteddy von der Tante. Damit die Spielwarenindustrie auch morgen noch mithalten kann und der Teddy nicht in irgendeiner Ecke verstaubt, habe ich 2019 mit zwei weiteren jungen Raumfahrtingenieuren das Startup

Augmented Robotics gegründet. Wir wollen Tagträume, die wir als Kinder hatten, Realität werden lassen. Man stelle sich vor, das Wohnzimmer ist mit unzähligen Welten verbunden, das eigene Spielauto fährt darin umher und sammelt beispielsweise Goldmünzen ein, die plötzlich unter der Couch erscheinen. Das funktioniert, wenn virtuelle Inhalte mit der realen Welt verschmelzen. Auf dem Smartphone wird die analoge Welt der Spielwaren mit der Welt der digitalen Computerspiele vereint. Das Spielzeug kann virtuell oder real mit den digitalen Objekten interagieren. Die App scannt die Umgebung und

erschafft eine virtuelle Welt, die auf dem Smartphone-Display in Echtzeit angezeigt wird – etwa ein Hindernisparcours, der mit dem Spielzeug bewältigt werden muss. Beim Starten unserer App öffnet sich außerdem ein Shop-System, auf dem Hersteller ihre Spielwaren anbieten können. Dabei ist das Schöne an Augmented Reality: Man nimmt der analogen Welt nichts weg. Wir verändern also mit unserer Innovation nicht die DNA des Spielzeugs. Wir fügen nur die digitale Komponente hinzu, die dann optional genutzt werden kann. Wir wollen Spielsachen nicht ersetzen, sondern revolutionieren.



Anja Förster,
Autorin und
Unternehmerin

Kreative Störungen

Innovation und Fortschritt können sich nur dann entwickeln, wenn die herrschenden Verhältnisse zugunsten neuer Ideen gestört werden. Das bedeutet aber nicht, dass die Störung willkommen ist. Diejenigen, die am Status quo rütteln, sind die natürliche Bedrohung aller Komfortzonenbewohner und Vorrechteverteidiger. Wird jemand so richtig deutlich in seiner Absicht, die alten Denkroutinen zu hinterfragen, zeigen die meisten Organisationen Abstoßungsreaktionen. Damit sind wir beim entscheidenden Knackpunkt angekommen: Um nicht im Tiefschlafmodus des Erfolgs zu verharren, braucht es kreative Störungen des Normalbetriebs und Dauerskepsis am Weiter-so. Menschen, die diese Veränderung in ihren Organisationen vorantreiben, bezeichne ich als „Rebels at Work“. Gleichzeitig sorgen die Beharrungs-, Selbstselektions- und Konformitätskräfte dafür, dass die Geburtshelfer des Neuen marginalisiert werden, damit möglichst alles so bleibt, wie es ist. Also greift man in den Organisationen, die um die Bedeutung der Veränderung wissen, zu einem Kunstgriff: Verändere werden in Sonderprojekte, Inkubatoren oder unternehmenseigene Thinktanks gesteckt, wo sie vor den Konformitätskräften geschützt sind – und leider auch weit entfernt sind von der „normalen“ Organisation. Das kann man so machen, aber oberstes Ziel einer innovativen Organisation muss es sein, erst gar keine Schutzräume zu benötigen. Veränderung muss die neue Normalität werden.



Ingo Limburg, Leiter Marketing und PR bei EURO Kartensysteme



Matthias Hönisch, Experte für Zahlungsverkehr beim Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken

BEZAHLEN IN DER ZUKUNFT – BEQUEM, SICHER UND KONTAKTLOS?

Warum kontaktlose Bezahlösungen immer beliebter werden

Es ist an der Kasse kaum zu übersehen: Immer mehr Menschen nutzen die kontaktlos-Funktion ihrer girocard oder bezahlen mit dem Smartphone. Ist das nur ein Trend aufgrund der aktuellen Corona-Entwicklungen oder handelt es sich hier um einen echten Wandel im Bezahlerhalten? Gemeinsam mit Matthias Hönisch, Experte für Zahlungsverkehr beim Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken, diesjähriger Federführer der Deutschen Kreditwirtschaft, und Ingo Limburg, Leiter Marketing und PR bei EURO Kartensysteme, gehen wir dem kontaktlosen Bezahlen auf den Grund.

Herr Limburg, jetzt mal ganz spitz gefragt: Brauchen wir noch Bargeld?

Ich persönlich bezahle immer gerne mit Karte oder Handy und habe meist kaum Geld dabei. Nach meiner Erfahrung kann ich heutzutage fast überall mit meiner girocard bezahlen. Auch die zwei Brötchen in der Bäckerei um die Ecke. Das war ja früher noch ganz anders. Aber klar, es gibt auch Menschen, die auch heute noch gerne bar zahlen und das sollen sie natürlich auch weiterhin tun können.

Die kontaktlose Bezahlvariante scheint immer beliebter zu werden. Herr Hönisch, wie sieht die Entwicklung zahlenmäßig aus?

Der Wandel an der Ladenkasse hin zu mehr Kartenzahlungen vollzieht sich bereits seit Jahren. Heute gibt es im Alltag viele verschiedene Arten, zu zahlen. Verbraucher können sich damit entscheiden, welche Option für sie die beste Variante ist. Gerade das kontaktlose Bezahlen ist dabei für viele sehr bequem und schnell. Aber natürlich hat Corona dem Trend noch zusätzlich einen ordentlichen Schub gegeben – gerade weil kontaktloses Bezahlen gefühlt auch hygienischer ist als andere Bezahlmethoden. Innerhalb kürzester Zeit stiegen die kontaktlos-Zahlungen daher auf inzwischen

konstante 50 Prozent aller girocard-Bezahlvorgänge, das zeigen die aktuellen Halbjahreszahlen der girocard. Ende des ersten Halbjahres 2019 lag dieser Wert noch bei rund 27 Prozent.

Kontaktlos geht ja nicht nur mit Karte, sondern auch mit dem Smartphone. Herr Limburg, wie muss ich mir das vorstellen? Ist die girocard dann im Handy?

Nein, ganz so ist es nicht. Wer mit dem Smartphone bezahlen möchte, installiert die digitale girocard auf seinem Handy. Viele Banken und Sparkassen bieten diese neue Bezahlform bereits an. Dabei wird die digitale girocard auf dem Smartphone hinterlegt. Je nach Institut funktioniert das für Android-Betriebssysteme und seit August 2020 auch erstmals für iOS. Und, das Smartphone muss über die NFC-Funktion verfügen, um die digitale girocard nutzen zu können.

Sie sagen, dass das kontaktlose Bezahlen bequemer ist. Aber ist es denn so ein großer Aufwand, die Karte zu stecken, Herr Limburg?

Kartenzahlungen im Allgemeinen werden als bequem wahrgenommen, da man ohne viel Aufwand schnell centgenau zahlen kann. Wenn an der Kasse dann das Bezahlmedium, ob Karte oder Smartphone, nur noch hingehalten werden muss, steigt natürlich der Bequemlichkeitsfaktor. Hinhalten, Piep – fertig. Das fühlt sich nicht nur sehr schnell an, sondern es ist auch faktisch so. Um genau zu sein, geht es mehr als doppelt so schnell wie die Karte zu stecken oder mit Bargeld zu zahlen.

Herr Hönisch, wagen Sie für uns einen Blick in die Zukunft. Was erwartet uns im Bezug aufs Bezahlen?

Durch das besonders einfache kontaktlose Bezahlen mit Karte und nun auch dem Smartphone wird der Alltag an der Kasse immer bequemer. In

Zukunft möchten die Kunden daher immer häufiger und besonders auch kleinere Beträge berührungslos bezahlen. Da hier die PIN-Eingabe in der Regel entfällt, ist dies sehr schnell und praktisch. Die Deutsche Kreditwirtschaft kam bereits dem Wunsch der Kunden nach und ermöglicht im girocard-System kontaktlose Zahlungen ohne PIN bis 50 Euro. Technisch wird es sicher auch in Zukunft noch interessante Entwicklungen geben. Momentan beobachten wir mit Interesse den Bereich Mobile Payment. Hier ist es von großem Vorteil, dass es bereits über eine Million digitale girocards in den Smartphones der Kunden gibt. Dies eröffnet neue Optionen für das Bezahlen – auch außerhalb des üblichen Point-of-Sale-Geschäfts. Zudem sehen wir neue Terminalformen für die girocard-Akzeptanz: Im Handel und an Automaten wird es immer häufiger „schlanke“, also einfache und damit für den Händler preiswertere Terminals, die zum Beispiel auf Tastenfeld oder Steckleser verzichten, und digitale Terminals geben.

Klar ist, dass die kontaktlos-Funktion der Grundstein für die weitere Entwicklung der girocard selbst und ihrer Akzeptanz im Handel ist.

DK INFO 2020

Wer mehr über Entwicklungen und Neuigkeiten in der Bezahlwelt erfahren möchte, der kann sich unter dkinfo-digital.de informieren.

Kurze Videos erklären interessierten Laien sowie dem Fachpublikum Wissenswertes über modernes Bezahlen.

Nicola Hellmich spricht etwa in dem Beitrag „Kontaktloses Bezahlen: Wie sicher ist das?“ auch über Mobile Payment und dessen Sicherheit.





Karl Lauterbach,
Bundestagsabgeordneter
und Gesundheitsökonom

Mehr Segen als Gefahr

Aus meiner Sicht wird bisher noch unterschätzt, welche Innovationen in der Medizin von der Künstlichen Intelligenz ausgehen werden. Die KI durchdringt alle Bereiche der Medizin gleichzeitig. Die Digitalisierung erlaubt eine immer präzisere Abbildung von anatomischen Strukturen bis hin zu molekularmedizinischen Prozessen. Bildgebung und Funktionsdiagnostik verschmelzen. Gleichzeitig kann KI die Präzision der Bilder dramatisch verbessern und die Aufnahmezeiten verkürzen. In der Diagnostik können KI-Systeme in Teilen eine Sensitivität und Spezifität für Differenzialdiagnosen ermöglichen, die von gut trainierten Ärzten nicht erreicht werden können. Durch die Vernetzung werden die entsprechenden Befunde überall im Gesundheitssystem zugänglich. Damit verbessert sich nicht nur die Kooperation der Disziplinen. Es wird auch immer leichter, qualifizierte Zweitmeinungen und Befundvergleiche einzuholen. Gleichzeitig werden diese Systeme für Training und Fortbildung von Ärzten eine unschätzbare Ressource sein. In der Medizin sind daher



Günter Kohlbecker,
Leser

Altes weicht Neuem

Ob Veränderungen durch Innovation für den Einzelnen ein Vor- oder Nachteil sind, sollte jeder für sich selbst entscheiden. Wobei sich diese individuelle Bewertung im Laufe der Zeit ändern kann. Zu bedenken ist, dass fast alle Entwicklungen nicht aufzuhalten sind. Zwei Beispiele: Es gibt momentan einen sanften Übergang vom analogen Brief hin zur virtuellen Nachricht. Den Brief wird nur der Empfänger lesen. Wer dagegen die Mail außer dem Empfänger liest,

viele Vorteile: Ärztliche Beratung ist beispielsweise über die App von Kry nahezu rund um die Uhr verfügbar – ohne lange Wartezeiten und Anfahrt. Zudem werden die Praxen entlastet und dadurch das Infektionsrisiko reduziert. Aus Ärztesicht spricht für den digitalen Arztbesuch, dass telemedizinische Beratung zeitlich flexibel und zeitsparend funktioniert. Durch Online-Sprechstunden können zudem neue Patienten gewonnen werden. Dabei wird die medizinische Qualität jederzeit durch interne Leitlinien, engen Austausch und Weiterbildung sichergestellt. Als Ärztin bin ich mir sicher, dass telemedizinische Beratungsleistungen schon bald ein selbstverständlicher Baustein des ärztlichen Portfolios sind. Patienten wie Ärzte werden sich selbstverständlich zwischen digitalen und analogen Angeboten bewegen und Hilfsmittel wie Telemedizin werden auch in der Gesundheitswelt Normalität.

innovativ sein, aber jeden Tag mit neuem Schnickschnack zugestrichelt zu werden, ist meiner Meinung nach alles andere als reformierend. Ich hätte gerne wieder jemanden, der sich traut, neue Wege zu gehen. Aber was wäre das Resultat? Innovationen fordern oftmals Opfer, schaut man sich etwa die Medizin an. Aber diese übersehen wir ja sehr gerne, damit wir ein paar Jahre länger leben können oder



Jürgen Flemming,
Pressereferent
Bundesverband
der Krankhaus-IT-
Leiterinnen/Leiter
(KH-IT)

Der Weg ist noch weit

Digitalisierung ist als Schlagwort gerade in Zeiten der Corona-Pandemie in aller Munde. Durch diese besonderen Umstände konnte die Videosprechstunde plötzlich ohne Probleme durchstarten. Auch die Online-Terminvereinbarung und phasenweise die Arbeitsfähigkeitsbescheinigung per Telefon wurden plötzlich möglich.

wird der Absender nicht erfahren. Zudem haben sich fast kryptische Abkürzungen eingebürgert. Die derzeitige Endstufe sind Smileys. Die Kunst des Schreibens mit seinen individuellen Ausdrucksformen durch verschiedene weiche Bleistiftminen oder den Füllfederhalter gerät in Vergessenheit. Bei den Mails versucht man dieses Manko durch Farben, andere Schrifttypen oder Fettdruck unzureichend auszugleichen. Oder nehmen wir die Innovationen beim Auto. Die absolut notwendigen Informationen beschränkten sich früher auf wenige Punkte wie Geschwindigkeit oder Tankinhalt. Heute besteht bei den vielen meist elektronisch übermittelten Informationen die Gefahr, dass der Fahrer unnötig abgelenkt wird oder sich in einer falschen Sicherheit wiegt, weil er der Elektronik völlig vertraut. Bei vielen Innovationen ist zudem eines zu berücksichtigen: Es werden private Daten erzeugt, von Dritten gespeichert und weiterverwendet.



Martin Aufmuth,
Gründer und
Erster Vorstand
Ein Dollar Brille e. V.

Sehen heißt Leben

Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation aus dem Jahr 2019 bräuchten rund 950 Millionen Menschen eine Brille, können sich aber keine leisten oder haben keinen Zugang zu augenoptischer Versorgung. Neben Problemen bei der Alltagsbewältigung bleibt den Betroffenen oft auch der Zugang zu Bildung und Arbeit versperrt – Armut ist damit vorprogrammiert. Um das zu ändern habe ich

hunderte Euros in eigentlich sinnlose Technik stecken. Innovation ohne Profit wünsche ich mir, einfach mal der Welt etwas schenken, ohne etwas im Gegenzug zu verlangen. Wer traut sich mal, so einen Schritt zu gehen?

Pragmatismus und Offenheit gegenüber technischen Neuerungen wurden zum Vorteil der Patienten normal. Aber was ist darüber hinaus passiert? Im Krankenhaus hat sich da bislang nur wenig bewegt. Einerseits fehlen die finanziellen Mittel, andererseits aber auch qualifiziertes Personal. Bei der finanziellen Ausstattung bewegt sich in naher Zukunft einiges, die Aufholjagd beim Personal wird noch dauern. Was bringt das den Patienten? Hoffentlich medizinisches und pflegerisches Personal, das dank besserer Technik weniger Zeit mit händischer Dokumentation verschwendet und sich daher besser um die Patienten kümmern kann. Und Patienten, die ihre Daten selber verwalten und datenschutzkonform anderen Leistungserbringern in anderen Sektoren zur Verfügung stellen können. Auch Angehörige von Patienten sollten dann bessere und zeitnahe Informationen über deren Status im Verlauf der Behandlung erhalten. All das sind Zukunftsvisionen, aber sie sind keineswegs neu. Die Kompromissbereitschaft durch Corona und die Bereitschaft der wichtigen Akteure, auch durch finanzielle Förderung die Digitalisierung voranzubringen, lassen neue Hoffnung aufkeimen.



Ihr Name,
Leser

Was ist Ihre Meinung?

Schreiben Sie uns, wie Sie darüber denken – und vielleicht erscheinen Sie dann im nächsten Heft.

vor acht Jahren die Organisation Ein Dollar Brille gegründet. Ihr Ziel ist der Aufbau einer augenoptischen Grundversorgung und die Versorgung mit qualitativ hochwertigen, günstigen und vor Ort produzierten Brillen in Entwicklungs- und Schwellenländern. Dafür bilden wir lokale Fachkräfte in Optik, Brillenproduktion und Management aus. Die betroffenen Menschen erreichen wir unter anderem über eigene Shops und Augenkampagnen. Bis heute haben wir bereits über 260.000 Menschen in neun Ländern mit Brillen versorgt. Außerdem hat unsere Organisation in den Projekten rund 220 Arbeitsplätze geschaffen, darunter auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Am meisten bewegen mich die Momente, wenn Menschen ihre neue Brille aufsetzen und vor Freude strahlen, wenn sie zum ersten Mal in ihrem Leben richtig sehen können. Sobald die Corona-Krise es uns erlaubt, planen wir neue Projekte auch in Kolumbien und der Elfenbeinküste. Mit einer Spende, aber auch durch aktive Mitarbeit oder eine Partnerschaft können Sie unsere Arbeit unterstützen: eindollarbrille.de

VORREITER IN SACHEN TRANSFORMATION

Wie Gympass mit Slack den Wandel der Arbeitswelt meistert



Ralf Aigner,
Geschäftsführer
Gympass
Deutschland

Die Transformation der Arbeitswelt hat sich durch die Corona-Krise extrem beschleunigt. Veränderungen, die sich zuvor langsam abzeichneten, sind plötzlich allgegenwärtig geworden. So hat die Pandemie offenbart, dass Offenheit und Transparenz für die moderne Arbeitswelt maßgeblich sind. Schon vor der Krise ersetzten progressive Unternehmen diesen Führungsstil der alten Schule, der Informationsilos und der Entscheidungen hinter verschlossenen Türen mit einer transparenten Bottom-up-Arbeitskultur. Die E-Mail ist in diesen Unternehmen nur noch selten das bevorzugte Kommunikationsmittel. Stattdessen setzen sie auf Channel-basierte Kollaborationsplattformen wie Slack, um Personen, Informationen und Tools miteinander zu verbinden und Arbeit effizienter zu gestalten. Eines dieser zukunftsgerichteten Unternehmen ist der internationale Corporate-Wellness-Anbieter Gympass.

Gympass hat sich seit seiner Gründung 2012 einer klaren Mission verschrieben: den globalen Bewegungsmangel zu besiegen. Um das möglich zu machen, haben Gympass-Kunden Zugang zu einem weltweiten Netzwerk von Fitnessstudios und Sporteinrichtungen. So hilft Gympass Unternehmen dabei, mit individuellen Programmen die Gesundheit, Motivation und Produktivität von Angestellten zu fördern – insbesondere solchen, die in Sachen Sport zuvor eher wenig aktiv waren. Seit den Anfängen ist Gympass in kürzester Zeit zu einem multinationalen Unternehmen mit etwa 1.000 Mitarbeitern, verteilt auf drei Kontinente, herangewachsen.

Durch diese rasante Entwicklung wurde schnell klar, dass der Austausch via E-Mails nicht der richtige Ansatz für das Unternehmen war – zu intransparent, zu zeitaufwendig, zu fehleranfällig. Zudem gab es keinen Kanal, über den Dokumente schnell und übersichtlich geteilt werden konnten. All diese Herausforderungen verstärkten sich mit steigender Mitarbeiterzahl und den damit immer

komplexer werdenden Abstimmungsprozessen. „Uns war es wichtig, ein Tool zu finden, das unser Ziel unterstützt, Informationsilos aufzubrechen, Transparenz in der Kommunikation zu gewährleisten sowie ein modernes Unternehmen mit einer Vorreiterrolle in Sachen digitale Transformation zu sein“, betont Ralf Aigner, Geschäftsführer von Gympass Deutschland.

E-Mail ist nicht mehr die erste Wahl

Das passende Werkzeug fand Gympass in Slack, einer Channel-basierten Kollaborationsplattform, die auf die effiziente Zusammenarbeit von Teams zugeschnitten ist. Alle Nachrichten, Dokumente und Informationen werden bei Slack in Channels organisiert, die für verschiedenste Zwecke angelegt



Vorreiterrolle in Sachen digitale Transformation:
Gympass-Mitarbeiter haben mit Slack jederzeit einen Überblick über dringende Projekte und wichtige Dokumente.

Mehr Informationen unter: slack.com

werden können – für die Koordination von Teams und Projekten, die Verknüpfung verschiedener Standorte und Abteilungen oder auch für temporäre Aufgaben wie die Planung eines Events. So wurde Slack im November 2017 als offizielles internes Kommunikationsinstrument sowie als Plattform für die Zusammenarbeit mit externen Partnern ausgerollt. Aigner ist sich sicher: „Die Einführung von Slack

war die richtige Wahl, um die Kommunikation bei Gympass auf ein neues Level zu heben. Ich selbst bin großer Fan der User-Experience von Slack, weil es so intuitiv zu bedienen ist. Entsprechend waren auch die Mitarbeiter von Beginn an begeistert und so hat die Einführung schnell zu Erfolgen geführt.“ Um die Vorteile von Slack voll auszuschöpfen, setzt Gympass die Plattform mittlerweile im ganzen Unternehmen ein – mit aktuell etwa 1.000 aktiven Nutzern.

Effizientere Zusammenarbeit mit externen Partnern

Neben der Verwendung für interne Zwecke nutzt Gympass Slack auch als Kommandozentrale für die Zusammenarbeit mit externen Partnern, Dienstleistern und Agenturen. Slack Connect erleichtert die Abstimmung über Unternehmensgrenzen hinweg sowie das schnelle Teilen von vertraulichen Dateien und Informationen. „Mit Slack sind wir in der Lage, reibungslose Kommunikation innerhalb und außerhalb des Unternehmens zu gewährleisten. Das ist wichtig, da wir weiterhin wachsen wollen, auch über die Märkte hinweg“, so Aigner.

Besonders hilfreich sind bei der Zusammenarbeit die über 2.000 Apps, die je nach Bedarf in Slack integriert werden können. „Slack macht es möglich, dass Dokumente via Google Drive gemeinsam zeitgleich bearbeitet werden können, was gerade unter Zeitdruck ein enormer Vorteil ist“, sagt Aigner. „Neben Google Drive habe ich Tools wie Asana oder den Google-Kalender in Slack integriert.“

Positiver Einfluss auf die Kultur im Unternehmen

Neben den technischen Vorteilen konnte Gympass durch die Einführung von Slack auch einen positiven Einfluss auf die Unternehmenskultur feststellen. „Durch Slack entsteht ein Gefühl der Nähe zu den Kolleginnen und Kollegen, die an anderen Standorten arbeiten. Zudem stärkt Slack die konstruktive Zusammenarbeit, einen unserer zentralen Unternehmenswerte“, so Aigner. Darüber hinaus mache das Arbeiten mit Slack einfach mehr Spaß, ergänzt er. So bereichere die Möglichkeit, in Slack individuelle Emojis zu gestalten, die Arbeitsatmosphäre und den Teamzusammenhalt. „Das macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Kreativität und das Gemeinschaftsgefühl.“

Offenheit und Transparenz in der internen und externen Zusammenarbeit sowie eine ausgeprägte, auf klare Werte ausgerichtete Unternehmenskultur sind zentrale Faktoren, um die Transformation der Arbeitswelt erfolgreich zu meistern. Gympass hat frühzeitig die richtigen Schritte unternommen, um diesen Wandel aktiv zu gestalten – und mit Slack die passende Plattform dafür gefunden. So kann das Unternehmen weiter an seiner Mission arbeiten, die Lebensqualität und Gesundheit für Menschen weltweit zu verbessern.

..... DIES IST EINE GESPONSERTE ANTWORT, ALSO EINE ANZEIGE



Dr. med. Monika Gratzke,
Medizinische
Direktorin
Kry

Virtuelle Visite

Die medizinische Versorgung in Deutschland erlebt gerade einen Wandel: Wir sehen, wie wir Dank der Digitalisierung die Möglichkeit haben, den Zugang zur Gesundheitsversorgung einfacher, effizienter und medizinisch hochwertiger zu gestalten. Einen großen Beitrag dafür liefern Videosprechstunden, die durch die Covid-19-Pandemie einen riesigen Nachfrageschub erlebt haben. Laut einer aktuellen Bitkom-Umfrage können sich rund die Hälfte der Befragten vorstellen, Videosprechstunden zu nutzen. Warum auch nicht? Schließlich gibt es für Patienten und Ärzte

Sabine Körcher, Leserin

Ungleich innovativ

In der heutigen Zeit bekommen wir doch kaum noch echte Innovationen zu sehen. Technische Neuerungen werden als Innovationen vermarktet und Jahr für Jahr kommt ein neues Smartphone oder ein neues Auto raus. Nach Definition mag das auch

WIR FRAGEN:

WIE ERKENNT MAN SELTENE KRANKHEITEN?



Realistische Schätzungen gehen davon aus, dass zwischen 10 und 20 Prozent der gestellten Diagnosen falsch oder unzureichend sind. Quelle: Neue Zürcher Zeitung



Christine Mundlos, stellvertretende Geschäftsführerin und Leiterin Wissensnetzwerk und Beratung, Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE)

An die Seltenen denken

Für die meisten Seltenen Erkrankungen gibt es bis heute keine wirksame Therapie. Wenige Betroffene bedeuten wenig Forschung, wenig Erkenntnisgewinn, wenig Aufmerksamkeit und Unterstützung für die besonderen Anforderungen beim Umgang mit diesen Krankheiten. Oft vergehen Jahre mit unzähligen Arztbesuchen, bis die Erkrankung zugeordnet werden können. Der Leidensdruck der Betroffenen und deren Angehörigen ist enorm. Hier fängt das Netz der ACHSE auf. Wir unterstützen, informieren, nennen Ansprechpartner, wo wir können –

auch wenn die „erste Hilfe“ in unserer krankheitsübergreifenden Beratung oft erst einmal nur ein offenes Ohr und Zeit ist. Ratsuchende Ärzte und andere Therapeuten können sich bei Fragen im Umgang mit Seltenen Erkrankungen an mich wenden. Ein Arzt kann nicht alle 8.000 Seltenen Erkrankungen kennen. Er kann sie aber in Betracht ziehen und nach Expertise oder Rat suchen. Es ist grundsätzlich wichtig, Seltene Erkrankungen im Hinterkopf zu haben. Nicht alle unbekannteren Erkrankungen sind selten, nicht alle Symptome lassen auf eine Seltene Erkrankung schließen – auch psychosomatische Leiden können dahinterstecken, sie tun es aber eben oft auch nicht. Deshalb ist es prinzipiell gut, den Patienten nicht als „unklar“ abzuheften, sondern zu schauen, wo er Hilfe findet. Viele Betroffene sind erleichtert, wenn sie endlich eine Diagnose erhalten. Sie ist der erste wichtige Schritt zur Krankheitsbewältigung.



Gabriele Kessler, Vorstandsvorsitzende Rett Deutschland – Elternhilfe für Kinder mit Rett-Syndrom

In den Fokus gerückt

Jennifer wurde im Februar 1990 scheinbar gesund geboren. Doch im Dezember 1999 erhielten wir die Diagnose Rett-Syndrom. Dazwischen: ein Ärztemarathon. Mit etwa 1,5 Jahren veränderte sich unsere Tochter, entwickelte sich nicht wie erwartet. Wir erlebten die üblichen Beschwich-tigungen: hysterische Mutter, Spät-zünder, ist einfach etwas ruhiger. Aber je mehr Zeit verstrich, desto mehr zeigten sich Defizite gegenüber Gleichaltrigen. Erst bei dem Göttinger Neurologen Folker Hanefeld fühlten wir uns in guten Händen. Das Wort Rett fiel erstmals, aber so richtig

„passte“ es nicht. Erst nach vier weiteren Kontrollen in Göttingen konnte Rett mittels Gentest nachgewiesen werden. Nicht nur, dass Rett eine seltene Erkrankung ist, meine Tochter ist zudem noch atypisch, was die Diagnose zusätzlich erschwerte. In der Rett-Elternhilfe fanden wir schnell eine Heimat und Antworten auf die vielen unbeantworteten Fragen. Mit viel Aufklärungsarbeit hat es unser Verein Rett Deutschland geschafft, diese seltene Erkrankung in den Fokus der Ärzte zu bringen. Heute erhalten viele Eltern bereits im Alter von 1,5 bis zwei Jahren eine Diagnose. Leider kennen immer noch nicht alle Kinderärzte das Krankheitsbild. So auch bei der kleinen Anna aus meinem Nachbarort. Im Alter von 15 Monaten wiesen die Eltern den Arzt darauf hin, dass „etwas nicht stimmt“. Erst nach einem Arztwechsel wurde 16 Monate später ein Gentest veranlasst, der den Eltern Gewissheit gab.



Klaus Reinhardt, Vorstandsvorsitzender Hartmannbund

Zugang zu Expertise

Gerade bei der Diagnose von seltenen Krankheitsbildern gibt es vergleichbar wenig Expertise. Das führt dazu, dass zwischen Beschwerdebeginn und Diagnose oft eine lange Zeit liegt – in erster Linie natürlich für die Patientinnen und Patienten, aber auch für die Kolleginnen und Kollegen ist das eine belastende Situation. Bei Unmöglichkeit einer Diagnosestellung sollten die behandelnden Ärzte deshalb eher auch an die Möglichkeit einer seltenen Erkrankung denken. Immerhin werden allein im ambulanten Versorgungsbereich jährlich rund eine halbe Million Menschen mit seltenen Erkrankungen behandelt. Dabei erweist es sich als Manko, dass Hausärzten oft der strukturelle Zugang zu Spezialambulanzen – in der Regel an Universitätskliniken –

fehlt. Hier sollten von den Kassenärztlichen Vereinigungen Netzwerke etabliert oder bestehende gepflegt und ausgebaut werden. Denn wie so oft liegt auch hier der Schlüssel zum Erfolg in der pragmatischen Kooperation unterschiedlichster Spezialisten. Künstliche Intelligenz allein wird das Problem nicht lösen. Dass die notwendige Zeit für derartig komplexe Diagnoseverfahren in der Arztpraxis leider in der Regel Mangelware ist, macht die Sache nicht einfacher, darf uns aber nicht daran hindern, die notwendige Netzwerkarbeit in Angriff zu nehmen.

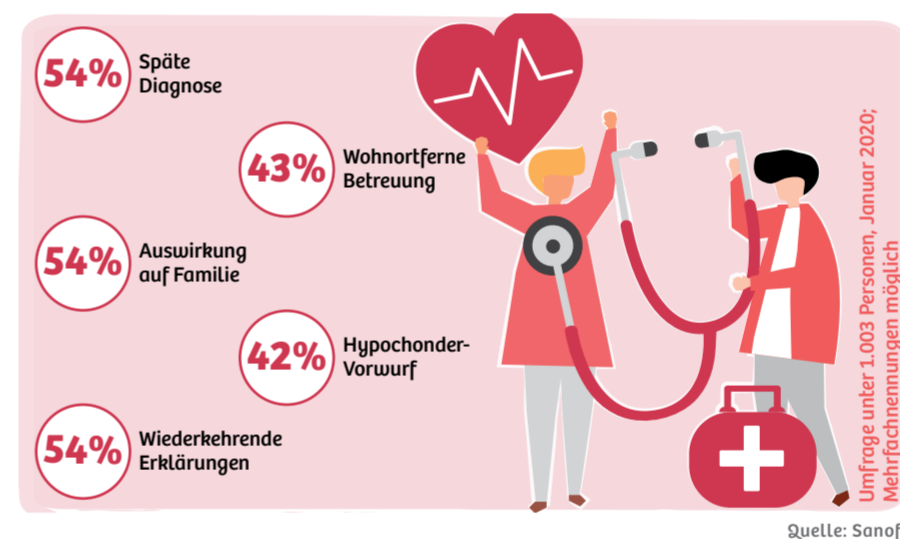
Sabine Krüger, Leserin

Früh übt sich

Seltene Krankheiten sollten schon früh im Medizinstudium behandelt werden, damit angehende Ärzte ein Gefühl dafür bekommen, wie viele Krankheiten es gibt und dass man bei Diagnosen in alle Richtungen denken soll.

HERAUSFORDERNDE UMSTÄNDE

Was Menschen mit seltenen Krankheiten erwartet



Dieter Beule, Leiter Core Unit Bioinformatics, Berlin Institute of Health / Charité Berlin / Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin



Nadja Ehmke, Leiterin Klinische Exomanalyse, Institut für Medizinische Genetik und Humangenetik, Charité Berlin



Was Daten erzählen

Neue Sequenziertechnologien in der Humangenetik machen es möglich, dass bei Patienten mit dem Verdacht auf eine seltene, genetisch bedingte Erkrankung immer häufiger der gesamte DNA-Bereich ausgelesen wird. Dabei fallen Gigabytes von Daten an, die verarbeitet und gesichtet werden müssen. Die DNA von zwei nicht verwandten Menschen unterscheidet sich an zirka 30.000 Positionen. Es ist daher enorm wichtig, krankmachende von nicht krankmachenden Genvarianten zu unterscheiden. Dazu arbeiten Bioinformatiker und Ärzte eng zusammen, um eine schnelle und sichere Diagnose stellen zu können. Zurückgreifen können sie dabei auf unsere innovative Software VarFish, mit der sich Patientendatensätze jenseits der konventionellen klinischen Diagnostik effizient auswerten lassen. Das im Internet frei verfügbare Programm integriert eine große Zahl an offenen Datenbanken und Werkzeugen zur Datenauswertung und ermöglicht seinen Benutzern die Konzentration auf das Wesentliche: die medizinische Fragestellung. Bislang wird bei etwa 50 bis 60 Prozent der Patienten mit Verdacht auf eine genetisch bedingte Erkrankung keine Ursache im Rahmen der Routinediagnostik gefunden. Mithilfe von VarFish können die Patientendaten nun im Rahmen klinischer Studien noch einmal analysiert werden, um neue Krankheitsursachen zu identifizieren. Dieser translationale Ansatz wird langfristig die Diagnoseeräte bei seltenen Erkrankungen im klinischen Alltag verbessern.

seits der konventionellen klinischen Diagnostik effizient auswerten lassen. Das im Internet frei verfügbare Programm integriert eine große Zahl an offenen Datenbanken und Werkzeugen zur Datenauswertung und ermöglicht seinen Benutzern die Konzentration auf das Wesentliche: die medizinische Fragestellung. Bislang wird bei etwa 50 bis 60 Prozent der Patienten mit Verdacht auf eine genetisch bedingte Erkrankung keine Ursache im Rahmen der Routinediagnostik gefunden. Mithilfe von VarFish können die Patientendaten nun im Rahmen klinischer Studien noch einmal analysiert werden, um neue Krankheitsursachen zu identifizieren. Dieser translationale Ansatz wird langfristig die Diagnoseeräte bei seltenen Erkrankungen im klinischen Alltag verbessern.



BLUTPLASMA

Eine große Hoffnung für Patienten mit seltenen Erkrankungen

Seltene Erkrankungen sind einzeln für sich betrachtet selten – in der Summe sind in Deutschland jedoch über vier Millionen Menschen betroffen. Zu den seltenen Erkrankungen zählen auch angeborene Immundefekte, die häufig schwere bis lebensbedrohliche Infektionen mit sich bringen.

Betroffene mit angeborenen Immundefekten können sich gegen die vielen Krankheitserreger, mit denen wir im Alltag konfrontiert sind, nicht ausreichend wehren. Sie leiden daher unter häufigen und besonders schweren Infektionen, zum Beispiel Lungenentzündungen. Diese können ohne geeignete Behandlung in vielen Fällen lebensbedrohlich werden. Die Diagnosestellung ist komplex, erfordert Spezialisten-Wissen und die Patienten haben bis zur richtigen Diagnose häufig – wie bei vielen seltenen Erkrankungen – eine langjährige Ärzte-Odyssee hinter sich. Bei mehr als der Hälfte dieser Patienten liegt dem Immundefekt eine unzureichende Bildung von Immunglobulinen (= Antikörpern) zugrunde.

In diesen Fällen kann man die fehlenden Antikörper durch Gabe von Immunglobulin-Präparaten ersetzen, die aus dem Blutplasma gesunder Spender gewonnen werden. Bei Patienten mit angeborenen Immundefekten sind für eine Jahrestherapie zirka 130 Plasmaspenden erforderlich. Unter einer solchen Therapie können die meisten Patienten ein weitgehend normales Leben führen. Eine künstliche Herstellung dieser Präparate ist nicht möglich, weil man nur im lebenden Organismus die Vielfalt von Antikörpern gegen die unzähligen Bakterien, Viren und sonstigen Mikroorganismen findet, die eine effektive Immunabwehr ermöglicht.

„Werden Sie Lebensretter – spenden Sie Blutplasma in einem Spende-Zentrum und unterstützen Sie somit die medizinische Versorgung von Patienten mit lebensbedrohlichen seltenen Erkrankungen.“

Dirk Hoheisel, General Manager Germany/Austria/ Emerging Europe, CSL Behring



Neben den Patienten mit angeborenen Immundefekten gibt es eine erhebliche Zahl von Patienten mit den verschiedensten seltenen Erkrankungen, die ebenfalls auf Präparate angewiesen sind, die aus Blutplasma hergestellt werden. Anders als bei chemisch synthetisierten Arzneimitteln oder gentechnisch hergestellten Medikamenten ist für die Herstellung von Therapeutika aus Plasma die Verfügbarkeit von menschlichem Plasma unabdingbar und erfordert eine sehr hohe Zahl von Plasmaspenden. Blutplasma kann nur von freiwilligen Spendern gewonnen werden. Diese Spende erfolgt zumeist in Plasmaspende-Zentren. Im Zuge der Ausbreitung des SARS-CoV-2-Virus und dem damit verbundenen Social Distancing sowie durch die Angst vor einer Ansteckung ist die Spendenbereitschaft für Blutplasma seit Beginn der Pandemie zurückgegangen. Sollte dieser Trend anhalten, so wäre die lebenswichtige Versorgung von Patienten mit Plasmapräparaten künftig nicht mehr lückenlos gewährleistet.

Mehr Informationen unter: CSL.com



Yvonne Bouermann,
Mitglied des Präsidiums,
Deutscher
Hebammenverband
(DHV)

Auch ein Fall für die Hebamme

Hebammen können ein Teil des Netzwerks sein, welches Eltern und ihre Kinder auffängt und begleitet, wenn sie sich der Diagnose einer seltenen Erkrankung stellen müssen. Bereits vor der entscheidenden Diagnose sind Hebammen oft Vertrauenspersonen geworden – denn jede Frau, die ein Kind auf die Welt bringt, hat Anspruch auf Hebammenbetreuung. Hebammen sind dicht bei der Familie und verbringen relativ viel Zeit mit dem Neugeborenen. Dabei fällt manchmal der Hebamme auf, dass ein Kind sich nicht so entwickelt, wie es sollte. Manche überwinden die Neugeborenenengelbsucht nicht, nehmen nicht an Gewicht zu, reagieren anders als erwartet. Die wesentliche Aufgabe der Hebammen ist es dann, Kontrollen bei Ärztinnen und Ärzten zu veranlassen und den Weg bis zur Diagnose zu unterstützen. Oft sind Hebammen noch in den Familien, wenn auffällige Befunde die Familien erreichen. Natürlich beginnt nun die Betreuung durch spezialisierte Ärztinnen und Ärzte. Wird bei Neu-

geborenen eine Erkrankung erkannt, arbeiten Hebammen ergänzend zu den Fachärztinnen und -ärzten. Sie beraten die Mutter zum Beispiel bezüglich des Stillens und der sonstigen Ernährung des Kindes. Kann die Mutter nicht mehr stillen, wird sie durch die Hebamme beim Abstillen und bei der Flaschenernährung beraten. Hebammen sind Expertinnen, die im häuslichen Umfeld umfassend Beratung und Unterstützung sichern können.



Nicole Hegmann,
Leserin

Spiel mit dem Zufall

Bei seltenen Krankheiten dauert es in der Regel lange, bis die Symptome richtig gedeutet werden. So braucht es oft Jahre, bis Patienten eine Diagnose erhalten. Erschwerend kommt hinzu, dass nur sehr wenige spezialisierte Fachärzte über die jeweilige Krankheit Bescheid wissen. Immer noch zu häufig kommen Betroffene nur rein zufällig im Laufe ihres Leidensweges auf die Spur ihrer seltenen Erkrankung. In Deutschland gibt es einige wenige Zentren für seltene Erkrankungen.



Jens König,
Oberarzt Pädiatrische
Nephrologie, Uniklinikum
Münster und Koordinator
Forschungsverbund
NEOCYST

Zusammen verstehen

Erbliche zystische Nierenerkrankungen sind sehr selten, gleichzeitig jedoch eine der häufigsten Ursachen eines chronischen Nierenversagens im Kindesalter. Die Krankheiten verlaufen sehr unterschiedlich, zudem können die Symptome denen anderer Erkrankungen ähneln. Einige Kinder werden schwer krank geboren und schon im Mutterleib können Nieren-Zysten erkennbar sein, andere werden fast unbemerkt und plötzlich im Schulkindalter dialysepflichtig. Zystische Nierenerkrankungen richtig zu diagnostizieren, ist jedes Mal aufs Neue eine große Herausforderung für die behandelnden

Ärzte. Um sie besser verstehen zu können, haben sich Kliniker, Genetiker und Wissenschaftler im Netzwerk NEOCYST zusammengeschlossen. Wir wollen herausfinden, wie Zysten entstehen und was wir dagegen tun können, um Kinder vor einer Dialyse und einer notwendigen Nierentransplantation zu bewahren. Die unterschiedlichen Arbeitsgruppen im Forschungsverbund bringen unterschiedliches Spezialwissen ein. Unsere Zusammenarbeit ist dabei der Schlüssel. Nur durch die enge Verzahnung der einzelnen NEOCYST-Arbeitsgruppen wird es möglich, klinische und genetische Patientendaten mit neuen molekularen Erkenntnissen zu verbinden sowie diese an Bioproben betroffener Patienten zu überprüfen und hieraus Therapiestrategien zu entwickeln. Das gewonnene Erkrankungsverständnis hilft Behandlern, Prognosen über Krankheitsverläufe zu stellen und so Ängste betroffener Familien zu lindern.

Dies bedeutet für die Patienten extrem lange Wartezeiten auf einen Termin und beschwerlich lange Reisewege. Haben die Betroffenen endlich eine Diagnose erhalten, stellt sich die Frage der angemessenen Therapien. Bei seltenen Erkrankungen gibt es kaum Standardtherapien, welche für alle Patienten gleichermaßen angewendet werden können. In den meisten Fällen

müssen die Therapien auf individuelle Verträglichkeit und Ansprechen der Patienten abgestimmt und die Wirksamkeit erprobt werden. Wir stellen in unserem Mastozytose Selbsthilfe-Netzwerk immer wieder fest, wie beschwerlich das Leben mit einer seltenen Krankheit trotz Betreuung durch sehr gute Fachärzte sein kann.

mastozytose-info.de



Ann-Christin Ermisch,
Mutter einer Tochter
mit Turner-Syndrom
und Bloggerin
(xmalanderssein.de)

Ich wollte wissen

Augenscheinlich ist meine Tochter mit ihren acht Jahren und 116 Zentimetern klein. Bereits bei der Schulaufganguntersuchung, später im Gespräch mit der Klassenlehrerin und nun bei der neuen Kinderärztin wurde diese Tatsache angesprochen. Man riet mir zur diagnostischen Abklärung. Würde ich den Grund nicht bereits kennen, wäre ich verunsichert und diverse Untersuchungen hätten angestanden. Kurz nach meinem po-



Daniel Kotlorz,
Molekulargenetiker,
Dr. von Haunerschen
Kinderspital,
Ludwig-Maximilians-
Universität München

Ein steiniger Weg

Kinder mit seltenen Erkrankungen können sehr unterschiedliche und komplexe Krankheitsverläufe zeigen. Das Erkennen einer seltenen Erkrankung stellt die Ärzte vor eine große Herausforderung. Für die Diagnosestellung gibt es keine Patentrezepte. Insbesondere sollte aber an seltene Erkrankungen gedacht werden, wenn die Patienten bereits eine leidvolle Odyssee von Arztbesuchen erlebt haben und konventionelle Behandlungen erfolglos geblieben sind. Dementsprechend stellt die Erfragung der Krankengeschichte eine entscheidende Grundlage in der Diagnosefindung dar. Um der genauen Krankheitsursache weiter auf die Spur zu kommen, ist häufig eine multidisziplinäre Zusammenarbeit unabdingbar. Zudem ist oftmals

sitiven Schwangerschaftstest wurden fetale Auffälligkeiten erkannt, eine vermehrte Flüssigkeitsansammlung im Nackenbereich. Trisomie 21 lautete die Verdachtsdiagnose. Der frühe Fehlbildungsausschluss brachte kein Ergebnis. Das vage Gefühl und die Anzeichen, dass etwas nicht so war, wie es sein sollte, blieb. In der 21. Woche wurde ein erneuter Befund gestellt. Nach der genetischen Beratung entschied ich mich für eine Chorionzottenbiopsie. Ich wollte wissen. In der 24. Woche wurde mir anhand einer Broschüre die Diagnose meines ungeborenen Kindes erklärt. Wenig ermutigende und auf Statistiken beruhende Wahrscheinlichkeiten bekam ich präsentiert. Monosomie X. Ullrich-Turner-Syndrom. Davon hatte ich noch nie gehört. Selten sei das. Ich entschied mich für das wachsende Leben und hoffte, dass das kleine Herz weiter schlagen würde. Für uns war dies genau die richtige Entscheidung. Es gibt Offensichtliches, was nicht übersehen werden kann, dessen Ursprung nicht offensichtlich sein muss – den Wert des Lebens jedoch nicht schmälert.

eine standortübergreifende Expertise nötig, um eine innovative Spezialdiagnostik zu ermöglichen. Da seltene Erkrankungen meist auf eine genetische Ursache zurückzuführen sind, kann die endgültige Krankheitsursache etwa durch Anwendung einer innovativen molekulargenetischen Diagnostik aufgeklärt werden. Um zermürbende seltene Krankheiten früher zu erkennen und damit die Behandlung für Patienten nachhaltig zu verbessern, ist es notwendig, das Bewusstsein für seltene Krankheiten zu stärken. Am Dr. von Haunerschen Kinderspital sorgt beispielsweise die Care-for-Rare Foundation dafür, dass die Öffentlichkeit für das Thema Seltene Krankheiten sensibilisiert wird und dass Ärzte klinisch wie wissenschaftlich in diesem Bereich besser ausgebildet werden.

..... DIES IST EINE GESPONSERTE ANTWORT, ALSO EINE ANZEIGE



Dr. Thomas Hibbe,
Cluster Medical Director
DACH, Kyowa Kirin

Schnelligkeit zählt

Jeder Patient hat den Anspruch, bei Beschwerden eine schnelle und sichere Diagnose zu erhalten. Die Realität sieht für Menschen mit seltenen Erkrankungen jedoch oft anders aus. So auch beim kutanen T-Zell-Lymphom: diese seltene, potenziell lebensbedrohliche Krebsform zeigt sich in Form von roten Hautflecken oder Plaques. Die Symptome können leicht mit denen anderer Hautkrankheiten wie der Schuppenflechte verwechselt werden. In Folge warten Patienten im Durchschnitt zwischen zwei und sieben Jahren auf eine richtige Diagnose – das ist deutlich zu lang. Während eine geziel-

te Behandlung im frühen Stadium den Verlauf verlangsamt, verschlechtern sich die Erfolgchancen der Therapie mit dem Fortschreiten der Krankheit zusehends. Für die Patienten bedeutet das einen Verlust an Lebensqualität und Lebenszeit. Wir bei Kyowa Kirin möchten dazu beitragen, dass Betroffene sicherer diagnostiziert und zielgerichteter behandelt werden können. Als globales Pharmaunternehmen verfügen wir über langjährige Erfahrung in der Entwicklung und Produktion innovativer Arzneimittel, wie etwa therapeutischer Antikörper zur Behandlung der Mycosis fungoides und des Sézary-Syndroms. Zudem setzen wir uns mit unseren Mitarbeitern weltweit für bessere Aufklärung sowie engen Wissens- und Erfahrungsaustausch ein. Denn je seltener eine Erkrankung, desto wichtiger ist es, Wissen zu vernetzen und zu teilen – um so wertvolle Zeit für eine gezielte Therapie zu gewinnen.



FRÜHERKENNUNG DER DMD – WEIL JEDER TAG ZÄHLT!

Wenn Kinder, vor allem Jungen, in ihrer Entwicklung langsamer sind als Gleichaltrige, muss zunächst kein Grund zur Sorge bestehen. Denn schließlich entwickelt sich jedes Kind in seinem eigenen Tempo, ganz individuell. Doch in seltenen Fällen kann auch einmal mehr dahinterstecken, zum Beispiel eine Duchenne-Muskeldystrophie (DMD). Die DMD ist eine schwerwiegende Erkrankung, die durch einen fortschreitenden, unaufhaltsamen Muskelabbau gekennzeichnet ist. Zunächst ist nur die Bewegungsmuskulatur betroffen, später auch die Atem- und Herzmuskulatur. Oberstes Ziel ist es, die Gehfähigkeit so lange wie möglich zu erhalten, denn ein früher Verlust der Gehfähigkeit ist mit einer schnelleren Verschlechterung wichtiger Funktionen assoziiert, etwa der Abnahme motorischer Funktionen, orthopädischen Komplikationen und Ateminsuffizienz.

Da einmal zugrunde gegangene Muskeln nicht wieder repariert werden können, ist die Früherkennung der DMD umso wichtiger. Neben der Behandlung kommt deshalb der Diagnostik der DMD besondere Bedeutung zu. Denn gerade eine frühzeitige Diagnose kann die Prognose und die Lebensqualität der Betroffenen erheblich verbessern. Dabei ist es wichtig, dass nicht nur die ersten muskelspezifischen Symptome rechtzeitig erkannt werden, sondern bereits auch auf die unspezifischen frühen Zeichen einer DMD wie motorische, kognitive und sprachliche Entwicklungsverzögerungen geachtet wird.

Eine frühe Diagnose der DMD bedeutet weniger Stigmatisierung, weniger Belastung und weniger Komplikationen für Eltern und Kind. Die Patienten können frühzeitig behandelt werden und durch die Aufnahme in ein Patientenregister beispielsweise auch von neuen innovativen Therapien profitieren. Welche frühen Zeichen einer Entwicklungsverzögerung bei Jungen können auf eine DMD hinweisen? Was ist zu tun bei Verdacht auf DMD? Hierzu bietet die Website www.hinterherstattvoll dabei.de Eltern, Angehörigen und Interessierten in nur drei Schritten eine schnelle Orientierung. Damit eine DMD so früh wie möglich erkannt werden kann.

Hinterher statt voll dabei?

Die Erbkrankheit Duchenne-Muskeldystrophie (DMD) tritt bei etwa einem von 3.600 bis 6.000 Neugeborenen auf. In den allermeisten Fällen sind Jungen betroffen. Erste Zeichen einer DMD können bereits im Kleinkindalter auftreten. Durch eine Veränderung in der Erbsubstanz wird bei den betroffenen Kindern kein funktionsfähiges Muskelprotein gebildet.

Mit der Kampagne „Hinterher statt voll dabei?“ möchte PTC Therapeutics das Bewusstsein für die DMD in der Öffentlichkeit schärfen.

Erfahren Sie mehr auf: www.hinterherstattvoll dabei.de

Anzeige

Hinterher statt voll dabei?

Hinter einer Entwicklungsverzögerung bei Jungen kann mehr stecken. Könnte es Duchenne Muskeldystrophie sein?

Mehr erfahren: www.hinterherstattvoll dabei.de

PTC THERAPEUTICS
Translating Science • Transforming Lives

PTC-1804KK088

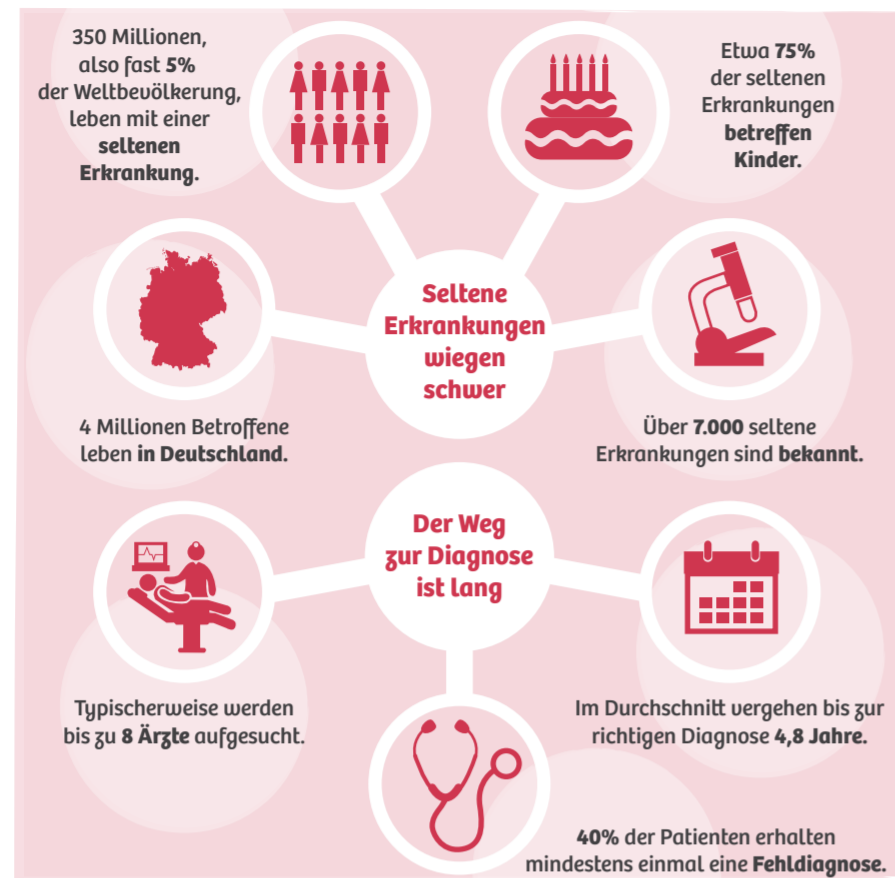


Frank Kaiser,
Direktor Institut für
Humangenetik und
Leiter Essener Zentrum
für Seltene Erkrankungen
(EZSE), Uniklinikum Essen

Blick in die Gene

Die korrekte klinische Diagnose einer seltenen Erkrankung ist oftmals schwierig, weil sie häufig wenig bekannt sind und sich auch nur teilweise durch äußerlich auffällige Charakteristika manifestieren. Rund 80 Prozent der seltenen Erkrankungen haben eine genetische Ursache. Daher sind neue molekulargenetische Diagnostikverfahren und deren Einbindung in die medizinische Routineversorgung von immenser Bedeutung. Ohne die Anwendung dieser Techniken werden noch immer häufig mehrere Fehldiagnosen gestellt und Patienten berichten von langjährigen „Leidenswegen“ bis zur richtigen Diagnose. Natürlich ist es trotz umfassender genetischer Diagnostik nicht immer möglich, die krankheitsursächliche Mutation zu finden. Dies kann darin begründet sein, dass man nur einen Teil des Genoms anschaut und die klinische Relevanz einzelner genetischer Varianten nicht eindeutig zuordnen kann. Eine Kombination moderner genetischer Analyseverfahren mit molekularbiologischer Expertise zur physiologischen Analyse einzelner Varianten, eine detaillierte

VERBORGENE LEIDEN Die wichtigsten Fakten zu seltenen Erkrankungen



Quelle: Shire Deutschland

klinische Charakterisierung der Patienten und die Anwendung moderner computergesteuerter Analysen, auf Basis Künstlicher Intelligenz, werden zukünftig die Grundlage einer frühzeitigen Diagnose von seltenen

Erkrankungen bilden. Die richtige Diagnose ist der erste wichtige Schritt, um analysieren zu können, ob eine geeignete Therapie verfügbar ist und wie den Patienten bestmöglich geholfen werden kann.

Luisa Böhme, Leserin

Lange verunsichert

Ich kenne die Situation, dass man jahrelang eine Diagnose für eine Krankheit sucht, aus meiner eigenen Familie. Neben den Auswirkungen der Krankheit ist die Ungewissheit das Schlimmste. Man ist total verunsichert und hat keine Perspektive für die Zukunft. Die Verunsicherung kann den ganzen Alltag dominieren und belastet das Familienleben extrem. Wenn man dann in langen, schlaflosen Nächten im Internet sucht, verstärken sich die Sorgen und Ängste nur noch. Seriöse Angebote gibt es fast gar nicht und insbesondere Foren, die vor Halbwahrheiten und unqualifizierten Beiträgen nur so strotzen, sorgen für weitere Unruhe. Zum Glück gibt es aber Organisationen und engagierte Ärzte, die einem weiterhelfen oder wissen, wo man Rat und Hilfe finden kann.

Victor Kaufmann, Leser

Furchtbares Gefühl

Ich kenne als Vater das furchtbare Gefühl, wenn die Kinder krank sind und man nicht weiß, was es ist. Bisher ist alles gut gegangen und mehr als die üblichen Kinderkrankheiten ist nicht dabei gewesen. Ich wünsche allen Eltern Kraft und Mut und gute Ärzte, wenn es etwas Ernstes ist. >

DIES IST EINE GESPONSERTE ANTWORT, ALSO EINE ANZEIGE



WENN DIE INNERE UHR NICHT RICHTIG TICKT

Schlafen, wenn andere wach sind, und wach sein, wenn andere schlafen. Klar, das kann mal vorkommen. Doch wenn das fast jeden Tag so ist, stimmt etwas nicht. Wir alle besitzen eine innere Uhr, die bei jedem Menschen etwas anders tickt, aber grundsätzlich bestimmte Signale vermittelt. Sie meldet dem Körper etwa, wann wir schlafen oder wann wir aktiv sein sollten. Dabei hilft besonders das Tageslicht, sich immer wieder an den 24-Stunden-Tag der Erde anzupassen. Bei völlig blinden Menschen funktioniert diese Anpassung nicht immer, was mitunter eine zyklische Schlaf-Wach-Rhythmusstörung auslösen kann. Nicht-24-Stunden-Schlaf-Wach-Syndrom,

kurz Non-24, nennt sich diese seltene Erkrankung, die hierzulande noch weitgehend unbekannt ist. Nur wenige Ärzte beschäftigen sich mit dem Thema und können echte Hilfe leisten. Das bedeutet leider oft, dass Betroffene wegen wiederkehrenden Schlafproblemen und extremer Tagesmüdigkeit den Alltag kaum noch bewältigen können.

Fast sein ganzes Leben hat der ehemalige Lehrer Götz Feld, 78 Jahre und von Geburt an blind, mit diesen Symptomen zu kämpfen gehabt. Sein Weg zur Diagnose war ein langer:
„Schon in meiner Examenszeit begriff ich, dass meine Schlafprobleme so schlimm geworden waren, dass ich dagegen etwas tun musste. Ich machte verschiedene Therapieversuche, war bei verschiedenen Ärzten, versuchte es mit autogenem Training. Doch nichts half wirklich. Mein Schlaf blieb gestört. Erst 2016, da

Hier bekommen Sie Hilfe

Der Schlaf-Wach-Rhythmus ist aus dem Takt geraten und Sie oder Angehörige leiden unter nächtlichen Schlafproblemen und Tagesmüdigkeit? Dann könnte das auf eine Erkrankung mit Non-24 hinweisen.

Informationen zu dieser seltenen Krankheit finden Sie unter www.non-24.de (Webseite barrierefrei) oder unter der kostenfreien Non-24-Service-hotline 0800 24 32 107.

Allgemeine Beratung erhalten blinde Menschen bei den Selbsthilfeorganisationen. Sprechen Sie Ihren Arzt an, wenn Sie unter Schlafstörungen leiden. Denn Schlaf ist lebenswichtig.

war ich schon lange in Rente und gerade auf einem Festival der Blindenschule in Marburg, stieß ich auf einen Flyer von Non-24. Am nächsten Tag meldete ich mich unter der angegebenen Nummer und bekam ziemlich schnell einen Termin. Nach Gesprächen, Schlafprotokoll und zwei Nächten im Schlaflabor stand fest: Ich habe eine zyklische Schlaf-Wach-Rhythmusstörung, ich habe Non-24. Seit Frühjahr 2017 werde ich aufgrund dieser Diagnose entsprechend behandelt. Endlich.“

NON-24
Eine zyklische Schlaf-Wach-Rhythmusstörung bei völlig blinden Menschen

NEUROMUSKULÄRE KRANKHEITEN SO FRÜH WIE MÖGLICH ERKENNEN

Neuromuskuläre Erbkrankheiten sind selten: Da die Folgen nicht rückgängig gemacht werden können, ist deren Früherkennung besonders wichtig.

Der menschliche Körper verfügt über gut 650 Muskeln. Ein riesiger Apparat, der beim Laufen, beim Atmen und auch beim Lachen in Bewegung gesetzt wird. 17 Gesichtsmuskeln formen ein Lächeln. An einem Stirnrund sind sogar 43 Muskeln beteiligt. Mit rund 800 ist die Zahl der neuromuskulären Erkrankungen, von denen die meisten zu den seltenen Krankheiten gezählt werden, noch etwas höher. Gleichmaßen „den Nerv“ (neuro-) und „den Muskel betreffend“ (muskulär) sind damit unter anderem Krankheiten der Motoneuronen, der Nervenfasern und der Synapsen gemeint. Sie galten lange Zeit als nur symptomatisch behandelbar – doch es gibt Fortschritte.

Der Verlust ist irreversibel

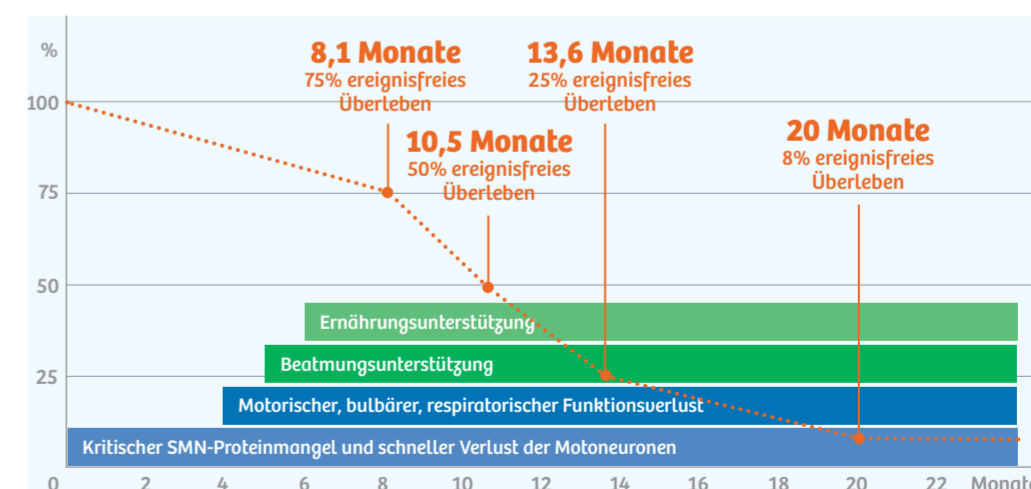
Bei Verläufen, die von einem schrittweisen Absterben von Nervenzellen gekennzeichnet sind, spricht man auch von neurodegenerativen Krankheiten. Während das Bewusstsein für die altersbedingten Formen wie Parkinson oder Demenz zuletzt deutlich zugenommen hat, gibt es auch weniger bekannte neurodegenerative Erkrankungen, die zudem auch bei jungen Menschen, Kindern und Säuglingen auftreten können – etwa neuronale Ceroid-Lipofuszinosen (NCL) oder die spinale Muskelatrophie (SMA). Weitere Beispiele sind die amyotrophe Lateralsklerose (ALS) oder die Huntington-Krankheit, die meist zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr ausbricht.

Das Fatale an all diesen Erkrankungen ist: Nervenzellen können sich im Gegensatz zu anderen Körperzellen nicht teilen. Stirbt eine Zelle aufgrund eines Defekts vorzeitig ab, kann sie nicht ersetzt werden. Eine möglichst frühe Diagnose ist daher für den weiteren Krankheitsverlauf entscheidend. Zu den typischen Symptomen der neuromuskulären Krankheiten zählen Muskelschwäche, Muskelschwund oder Lähmungen. Betroffene sind dementsprechend im Alltag stark eingeschränkt – gerade Familien mit einem erkrankten Kind stellt

das vor große Herausforderungen. Und immer dann, wenn auch die Atemmuskulatur betroffen ist, kann der Verlauf selbst in jungen Jahren tödlich sein.

Auslösender Faktor ist häufig das Erbgut: Bei der spinalen Muskelatrophie (SMA) etwa, einer schweren neurodegenerativen Erkrankung und der häufigsten genetisch bedingten Todesursache bei Säuglingen, ist ein Defekt im sogenannten *Survival-Motor-Neuron-Gen (SMN1)* der Auslöser. Anlageträger ist aktuellen Studien zufolge etwa jeder 50. Mensch. Die am weitesten verbreitete Form der SMA vom Typ 1 kommt etwa bei einem von 10.000 Neugeborenen vor. Frühzeitiges Absterben von Motoneuronen – der Verbindung zwischen Gehirn und Muskulatur – in Rückenmark und Hirnstamm ist die Folge dieses Gendefekts, was wiederum zu Lähmungen und Muskelschwund führt. Studien zeigen, dass neun von zehn erkrankten Babys in der Regel bereits vor dem ersten Geburtstag beatmet werden müssen. Ohne Behandlung sterben die Kinder zumeist in den ersten beiden Lebensjahren (vgl. Grafik).

TIME IS NEURONS
SMA Typ 1 führt zu einem progressiven Verlust der Motoneuronen, mit schwerwiegenden Folgen



Pediatric Neuromuscular Clinical Research, Kohorte im natürlichen, interventionslosen Verlauf (Natural History). Ereignisfreies Überleben = kein Tod oder keine Notwendigkeit der kontinuierlichen Beatmung an ≥ 16 Std./Tag für ≥ 2 Wochen unter Ausschluss einer akuten reversiblen Erkrankung.

Abb. modifiziert nach Finkel et al. Neurology. 2014; 83(9): 810-7.

Mit freundlicher Unterstützung von
Novartis Gene Therapies, München

Spätzügler – oder doch nicht?

Betroffene Kinder werden mitunter schon in den allerersten Lebensmonaten auffällig: Sie haben keine Kopfkontrolle, können sich nicht Drehen. Die zunehmende Muskelschwäche ist darüber hinaus an einer „Froschschkel“-Haltung erkennbar. Auch Schlucken und Atmen können früh beeinträchtigt sein. Obwohl sich das Bewusstsein für SMA und andere neurodegenerative Krankheiten in den letzten Jahren verbessert hat, wird die Diagnose häufig erst Monate nach dem Auftreten der ersten Symptome gestellt. Erschwerend kommt hinzu, dass die Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern so oder so ganz unterschiedlich verlaufen kann. Wo jedoch liegt die Grenze zwischen „Spätzügler“ und Symptomen einer neuromuskulären Erkrankung?

Früherkennung entscheidet

Aktuelle Forschungsberichte kommen zu dem Schluss, dass es absolut entscheidend ist, die Patienten frühzeitig – möglichst noch bevor erste Symptome der Erkrankung auftreten – zu diagnostizieren und zu behandeln, um Motoneuronen und damit Muskelfunktionen zu erhalten. Bestimmend für den Therapieerfolg ist die frühzeitige Diagnose der Erkrankung mit dem frühestmöglichen Therapiebeginn. Während Firmen wie Novartis Gene Therapies (früher: AveXis) die Forschung an innovativen Therapiemöglichkeiten vorantreiben, spielt auch die Vernetzung eine zentrale Rolle bei der Früherkennung: Die wachsende Zahl der auf Initiative der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke (DGM) gegründeten Neuromuskulären Zentren (NMZ) ermöglicht eine flächendeckende Versorgung der Patienten in Deutschland – bei Verdacht sollte umgehend reagiert und Kontakt aufgenommen werden. Eltern und Betreuer, Hebammen und Kinderärzte sollten bei frühen Symptomen immer auch die Möglichkeit einer seltenen, fortschreitenden neuromuskulären Erbkrankheit in Betracht ziehen. Denn zum Teil gibt es zu diesen Erkrankungen bereits Therapieoptionen.

NOVARTIS | Reimaging Medicine

WIR FRAGEN:

WOHIN KANN DIE REISE GEHEN?

... und was ist Ihre Meinung?

www.plus-drei.de
antwort@plus-drei.de

Erst seit Anfang September werden Einwegmasken „Made in Germany“ in großem Stil produziert. Ab 2021 sollen es dann schon sieben Milliarden sein – pro Jahr. Quelle: Bayerischer Rundfunk



Christoph Carnier,
Präsident
Verband Deutsches
Reisemanagement
(VDR)

Einfach unverzichtbar

Geschäftsreisen und der persönliche Kontakt werden wichtiger Bestandteil der Geschäftstätigkeit von Unternehmen bleiben. Sie dienen einem unternehmerischen Zweck und sind eine wirtschaftliche Notwendigkeit. Bei vielen Mitarbeitern wächst zudem der Wunsch, Geschäftspartner auch wieder persönlich zu treffen. Fast alle Unternehmen erlauben zumindest in begründeten Ausnahmefällen wieder nationale und internationale Dienstreisen. Wir nehmen momentan wahr, dass der Trend nach oben zeigt. Wir gehen zwar davon aus, dass die Corona-Pandemie

Anzahl und Struktur der Geschäftsreisen verändern wird, jedoch weniger dramatisch als teilweise medial dargestellt. Die überwiegende Mehrheit der Geschäftsreise-Experten unserer Mitgliedsunternehmen rechnet mit Rückgängen von zehn bis maximal 30 Prozent. Die persönliche Verständigung wird wichtig bleiben und ist nicht dauerhaft durch virtuelle Kommunikation zu ersetzen. Für eine der größten Volkswirtschaften und eine starke Exportnation bleiben Geschäftsreisen ein notwendiges Erfolgsmittel. Regionale Wertschöpfung etwa in Gastronomie, Einzelhandel und Dienstleistungssektor entsteht nicht durch Videokonferenzen. Es ist wichtig, dass die notwendigen Geschäftsreisen in Zukunft – unter Beachtung der Sicherheits- und Hygienebestimmungen – so sicher, aber auch so effektiv wie möglich durchgeführt werden können.



Monika Mengel,
Leserin

Ruhe finden

Wohin die Reise gehen kann? Bei mir jedenfalls nicht groß weg vom Haus. Seit März plagt mich eine atypische Herzmuskulenzündung, die nicht weggehen möchte. Zunächst wurde also der Städtetrip zu Ostern abgesagt, dann der Sommerurlaub in Großbritannien. Stattdessen: Verlängerte und verstärkte Aufenthalte auf der Gartenliege unterm Baum. Tagelang. Wochenlang. Monatlang. Ich schaute den Blättern beim Wachsen zu und beobachtete die Vögel bei ihren letzten Nestverschönerungen. Die kennen mich nun schon ganz gut, haben mich in die Kategorie „harm-

los“ eingestuft und hüpfen ganz nah an der Gartenliege herum. Ich trank Tee, lernte ein neues Strickmuster, hörte Podcasts und tagträumte mich hin und wieder in andere Welten. Ich tat alles, was ich in dieser Intensität vorher nie gemacht hatte – und das ganz ohne schlechtes Gewissen. Nichtstun war mir ja sozusagen ärztlich verordnet worden. Mit der Tatenlosigkeit stellte sich eine innere Ruhe ein, die ich so vorher nicht kannte. Ich fand das Gegenstück zu Effizienz und Produktivität. Es eröffnete sich ein Raum für einen anderen Modus. In diesem Sommer ging die Reise zu mir selbst.

Ina Wachs, Leserin

Ich hoffe, wie wir alle, auf ein baldiges Ende der aktuellen Lage. Die Reise kann somit eigentlich nur in die „Normalität“ gehen. Weg von der Angst und wieder hin zur Hoffnung.



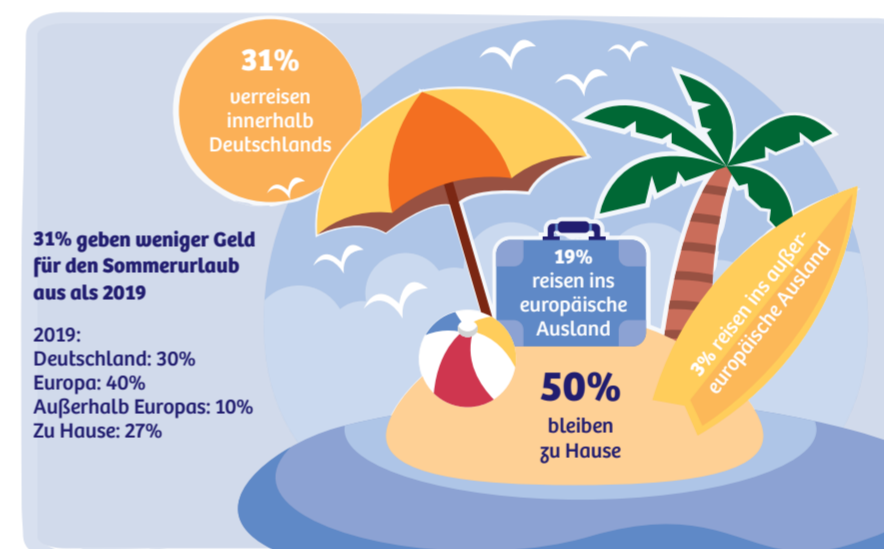
Thomas Bareiß,
Beauftragter der
Bundesregierung
für Tourismus

Mit Verantwortung durch die Pandemie

Die Antwort erscheint denkbar einfach: Ans Ziel. Jedoch haben sich die Ziele in jüngster Zeit verändert. Sie werden kürzer und sie werden weniger. Deutschland ist gerade ein großes und schönes Ziel. Deutschland wird in diesem Sommer neu entdeckt. Vor allem von den Deutschen selbst und unseren Nachbarn. Das ist gut, denn es gibt hier viel zu sehen, zu erleben, zu entdecken. Nur eines kann uns Deutschland nicht geben: die Antwort auf das Fernweh. Kürzlich war die Entdeckung der Welt eine Selbstverständlichkeit und seit neuestem ist

nur noch der Traum von weiter Ferne ganz nah. Zu Hause verspüren wir immer stärker den Wunsch nach Reisen in Freiheit. Gleichzeitig kämpfen die Unternehmen der Tourismuswirtschaft ums Überleben. Und dennoch müssen wir auch die Ausbreitung des Coronavirus verhindern, weshalb jedem derzeit Reisenden sein tägliches AHA-Erlebnis garantiert ist: mit Abstand, Hygiene und Alltagsmasken. Das ist neu, aber auch Teil eines notwendigen Dreiklangs von Verantwortung, Vertrauen und Verständnis. Er sollte im Gepäck sein, wohin auch immer die Reise gehen soll. Wir müssen auch darauf vertrauen, dass unsere Mitmenschen so umsichtig und rücksichtsvoll agieren wie wir selbst. Und wir müssen Verständnis dafür aufbringen, dass einige Dinge anders sind. Wenn wir diesen Dreiklang verinnerlicht haben, dann stellen wir die Frage neu. Die Antwort kann dann lauten: Überall hin und zwar hoffentlich bald.

SOMMERURLAUB 2020 Viele Deutsche mussten wegen Corona umplanen



Norbert Kung,
Geschäftsführer
Deutscher
Tourismusbund
(DTV)

Deutschland entdeckt sich wieder

Jeder verbindet mit Ferien etwas anderes, aber die meisten eint das Ziel, etwas anderes zu erleben, Abstand zwischen sich und die tägliche Routine zu bringen. Auch der räumliche Abstand spielte dabei bislang oft eine Rolle. Viele Menschen haben während Corona für sich entdeckt, dass große räumliche Distanz zum Alltag jedoch gar nicht das ist, was sie brauchen. Sie reisen in diesem Sommer in die Nähe, in deutsche Urlaubsregionen, selbst als Auslandsreisen wieder möglich sind. Dahinter stehen ein gestiegenes Sicherheitsbedürfnis, das Bedürfnis nach Abstand und Flexibilität, der Wunsch, im Notfall schnell wieder nach Hause zu können. Das Reiseziel Deutschland wird dabei wiederentdeckt. Viele haben die heimische Umgebung bereits

im Lockdown erkundet und das in den Sommerferien fortgesetzt. Inlandsreisetipps sind gefragt, Ferienwohnungen ausgebucht, Camping ein neuer Trend und Wandern, Rad- oder Kanufahren die neuen, besonders beliebten Aktivitäten. Nicht unwesentlich ist aber auch ein neues Nachhaltigkeitsbewusstsein: Muss ich wirklich fliegen für den Badeurlaub oder sind die Möglichkeiten hier nicht genauso attraktiv? Deutschland ist in seinen touristischen Angeboten sehr vielfältig; es gibt eine Menge zu entdecken: wunderschöne Landschaften, tolle Gastgeber, individuelle Angebote, alles ist da. Dahin kann die Reise gehen.

Dennis Michel, Leser

Ein Jahr genügt

Deutschland hat sehr schöne Seiten und ich muss gestehen, dass ich unser Land zum Teil jetzt erst wirklich kennengelernt habe. Dennoch freue ich mich auch darauf, wieder sorglos in die Ferne zu reisen.

DER ALLGÄUER UND SEIN EXPEDITIONSSCHIFF

Wale, Eisbären und Polarlichter erleben

Eingartige Naturerlebnisse garantieren die Reisen mit dem Expeditions-Kreuzfahrtschiff „MS QUEST“, das der Allgäuer Reisespezialist Arktis Tours gechartert hat. Die Routen dieses besonderen Schiffes führen in den Norden: in die Arktis, nach Norwegen, Island, Grönland oder Spitzbergen.

Ingo Oswald organisiert mit seiner Reiseagentur Arktis Tours in Kempten seit 1976 individuelle Expeditionen und Reisen in die Nordländer, Arktis und Antarktis. Die „QUEST“ ist eines der kleinsten Expeditions-Kreuzfahrtschiffe und bietet maximal 54 Gästen Platz. Das Schiff, ursprünglich für den Linienverkehr an der Küste Grönlands gebaut, verfügt über die zweithöchste Eisklasse und kann Gebiete ansteuern, die anderen Booten aufgrund der Größe, fehlender Wendigkeit und Tiefgang nicht möglich sind. Die nächsten Expeditions-Kreuzfahrten mit der „QUEST“ führen ins winterliche Norwegen und bieten einzigartige Routen abseits der bekannten Pfade.



Ingo Oswald

„Mit unserem kleinen Schiff sind unvergessliche Expeditionsreisen im fast schon familiären Kreis möglich, abseits von Massentourismus, den es inzwischen leider auch in diesen Gebieten gibt.“

Polarlicht-Nächte rund um Tromsø, Walbeobachtungen in Skjervoy oder Fahrten durch verschneite Fjorde – das erfahrene Expeditionsteam nimmt die Gäste mit zu den schönsten Plätzen Nordnorwegens. Im nächsten Jahr stehen Spitzbergen-Touren im arktischen Sommer auf dem Programm, bevor das Schiff Kurs auf Island und Grönland nimmt. „Mit der QUEST investieren wir in den aktuellen, schwierigen Zeiten in zukunftsorientierte, vor allem aber nachhaltige Reisekonzepte und einzigartige Naturerlebnisse in den Nordländern“, erklärt der Reisespezialist Oswald, der – nicht gerade üblich für einen Allgäuer – das Expeditions-Kreuzfahrtschiff gechartert hat. Durch das aktive Erleben der Destinationen abseits von Menschenmassen und überlaufener Hotspot-Attraktionen wird den Reisenden die außergewöhnliche Schönheit und schätzenswerte Einzigartigkeit der Natur unmittelbar vor Augen geführt. „Je kleiner das Schiff, desto intensiver die Expedition“, bringt Oswald die Vorzüge einer Reise mit der „QUEST“ auf den Punkt.

Mehr Informationen unter: arktis-tours.de



Steffen Reich,
Leiter Naturschutz
und Kartographie,
Deutscher Alpenverein
(DAV)

Abseits der bekannten Pfade

Die Alpen sind natürlich immer eine Reise wert. Wichtig ist dabei eine gute Planung – um im Gebirge sicher unterwegs zu sein und damit die Anreise nicht im Stau endet. Denn es zieht immer mehr Menschen in die Berge. Besonders jetzt, wo viele typische Urlaubsländer nicht als Ziel infrage kommen, leiden insbesondere die bekannten Destinationen unter den Besucherströmen: Bergdörfer versinken in Blechlawinen, die Woche für Woche durch den Ort rollen. Anwohner beschwerten sich über zugewandene Wohngebiete, Abgase und Lärm. Und auch für die Besucher und Besucherinnen ist der Ausflug kein Spaß mehr: Nach stundenlanger Anreise über verstopfte Straßen sind die Parkplätze überfüllt und der Gipfel nicht so einsam wie erwartet. Dann spricht man von „Overtourism“ – wenn Einheimische und Gäste den Tourismus als „zu viel“ und die Infrastruktur als überlastet empfinden. Sollte die Reise also doch nicht in die Alpen gehen? Doch. Overtourism betrifft nicht die

Anzeige

DER ERSTE ZERLEGBARE GASGRILL DER WELT



reddot award 2019
winner



SKOTTI-GRILL.EU

Alpen, sondern nur ein paar Hotspots. Wer sich einen etwas weniger prestigeträchtigen Fleck in den Alpen sucht und im besten Fall mit Bahn und Bus anreist, kann sich auf eine Reise mit atemberaubenden Weitblicken in einer einzigartigen Natur- und Kulturlandschaft freuen. Es müssen aber nicht unbedingt immer die Alpen sein. Bergbegeisterte finden auch in den Mittelgebirgen ihr Gipfelglück.

Dominik Verhoeven, Leser

Die Auswahl sinkt

Am Anfang des Jahres dachten wir an eine kleine Europa-Tour. Wir hatten Städte ausgesucht und Flüge gebucht. Im April erreichte uns dann die Nachricht, dass einzelne Teile unserer Flüge storniert wurden. Wir hatten Glück, im Nachgang wurden alle Flüge storniert und wir erhielten unser Geld wieder. Nun stehen wir vor der gleichen Frage wie am Anfang des Jahres: Wohin geht unser nächster Urlaub? Urlaub ist möglich, aber Corona hinterlässt seine Spuren. Ampelsysteme, mögliche Quarantäne und Einschränkungen im Land sind die Informationen, die man aktuell benötigt, um in den Urlaub zu gelangen. Die Frage nach dem schönsten Strand ist leider nicht mehr relevant.

Silvia Kloppburg-Bergfried, Leserin

Urlaub neu entdecken

Zu jedem Jahresende fängt bei uns die Planung für den Urlaub im kommenden Jahr an. Danach wird gebucht und es beginnt die Vorfreude. Dieses Jahr hatte sich unsere Vorfreude im März erledigt. Corona, Einreiseverbote, Einschränkungen im Leben vor Ort, Stornierungen. Glück im Unglück – wir hatten eine Pauschalreise gebucht und bekamen unser Geld schnell wieder. Vor wenigen Wochen saßen ich mit meinem Mann gemeinsam am Rhein und wir überlegten, wo und wie wir Urlaub machen können. Anfangs dachten wir, wir warten, bis alles wie-



Bettina Tietjen,
Fernsehmoderatorin
und Autorin

Neue Nähe

Ich liebe Camping. Sobald sich der Frühling ankündigt, zieht es mich nach draußen, ungeschminkt und ohne festes Ziel der Sonne entgegen. Urlaub mit unserem selbstausgebauten Wohnmobil bedeutet für mich Freiheit. Ich brauche nichts langfristig zu planen, kann jeden Morgen neu entscheiden, wohin die Reise geht. Mindestens sechs Wochen im Jahr waren wir bisher in unserem Van in ganz Europa unterwegs, von Schweden bis Apulien, von Holland bis Galizien. Inspirierende Roadtrips. Nie lange Stillstand, immer wieder aufbrechen, Neues entdecken, das war unser Prinzip. Dann kam Corona. Die Angst hat das Fernweh verdrängt. Zu Hause bleiben, das Schöne auch mal nebenan suchen – dagegen

Johannes Kromka, Leser

Entdecke die Welt

Früher führten mich meine Reisen an Orte, an denen ich nichts tat, außer mich in die Sonne zu legen. Mittlerweile sind Reisen für mich Möglichkeiten, um Erinnerungen zu schaffen und über mich selbst hinauszuwachsen. Auf die höchsten Berge möchte ich steigen und die unterschiedlichsten Kulturen kennenlernen. Früher hieß Urlaubsvorbereitung: Reise buchen, Tasche packen und fertig. Heute trainiere ich fast täglich für meine Reisen, um meine körperlichen Grenzen auszuloten und meine Willenskraft zu testen. Sie verändern mein Leben und meine Sichtweise auf mich. Vor allem aber sollte jeder von uns diesen Planeten und seine Geschöpfe erleben, mal Neues ausprobieren und sich trauen, Risiken einzugehen. Das Leben spielt sich nicht in der eigenen Komfortzone ab, sondern darüber hinaus.

der normal ist, und buchen dann. Aber mittlerweile haben wir festgestellt, dass Urlaub eine neue Bedeutung erlangt hat. Kurzfristig in die Länder mit grüner Ampel und am besten noch heute ist die neue Devise – denn gerade ist es günstig und vor allem menschenleer. Freunde waren in Rom und konnten fast alle Attraktionen allein besichtigen, ohne Wartezeit. Wir kommen gerade aus Venedig und fliegen als nächstes nach Wien. Wir waren bestimmt schon zehnmals in Venedig, aber noch nie habe ich diese Faszination von Stadt erlebt wie in den letzten Tagen. Kein Gedränge, kein Anstehen, kein Gefühl von Stress. Meine Empfehlung ist, den Urlaub neu zu entdecken – am besten heute noch.

habe ich mich anfangs gestraubt. Doch während der Dreharbeiten zu meiner Sendung „Tietjen camp“ habe ich festgestellt, dass ein Sonnenuntergang über dem Schweriner See genauso romantisch sein kann wie am Mittelmeer – auch wenn meine geliebte Hängematte nicht unter Pinien, sondern unter Eichen baumelt. Und trotz Masken und Abstandsgebot hat man auch beim Campen auf einmal das Gefühl, enger zusammenzurücken. Da, wo wir vielleicht früher innerlich auf Distanz gegangen wären, suchen wir jetzt die Nähe zum anderen, auch wenn dessen Klappstuhl zwei Meter entfernt steht. Vielleicht wird mir jener Septemberabend am Elbstrand, als ich fröstelnd zusammen mit fremden Menschen zur Gitarre deutsche Schlager sang, intensiver in Erinnerung bleiben als so manche laue Nacht mit Pizza auf der Piazza.

Marco Klein, Leser

Reisen für alle

Die Reise soll dahin gehen, wo es den Kindern gefällt. Dieser Satz kann bei vielen Stirnrundeln und Bildern von kinderbestimmten Eltern hervorrufen, die sich zum Diener ihres eigenen Nachwuchses degradieren. Gemeint ist aber vielmehr, dass eine Reise erst dann richtig spannend und entspannend ist, wenn es allen Familienmitgliedern gefällt. Der aufoktroierte Familienurlaub am immer gleichen Feriengrundort ist genauso öde und stressanfällig wie ein durchorganisierte Urlaub, bei dem sich alle den Prinzen und Prinzessinnen unterzuordnen haben. Wichtig ist eine gute Balance, damit jeder seine Freiräume hat und genug Zeit für gemeinsame Aktivitäten bleibt. Ob die Reise dann zur Oma in den Garten, nach Sri Lanka an den Strand oder auf den Mount Everest geht, ist zweitrangig. Eltern sollten Reiseziele aus beider Perspektive aussuchen. Denn Eltern und Kinder sollen gleichzeitig entspannen, Abenteuer erleben und Zeit füreinander haben. Dann hat man das richtige Reiseziel gefunden.

Claudia Burgund, Leserin

Wer weiß das schon

Ich lasse mich überraschen, denn Krisen wie die aktuelle zeigen wunderbar, dass wir meistens sowieso nur reagieren können. Ich versuche stets positiv zu bleiben und aus jeder Situation auch etwas Positives zu ziehen. Jeder Einzelne entscheidet selbst, wo die Reise hin-

gehen kann, und wird dennoch überrascht sein, wo er letztlich landen wird. Das gilt für den Lebensweg genauso wie für den nächsten Urlaub. Denn meistens wissen wir weder hierzulande noch in fremden Ländern, was uns hinter der nächsten Ecke erwartet. Wenn ich aber raten müsste, so würde ich sagen, dass die Reise in eine Zukunft geht, in der die Menschheit vielleicht ein ordentliches Stück zusammenwächst.



Toma Kubiliute,
gehörlose Globetrotterin

Mit den Augen hören

Als ich nach meiner einjährigen Weltreise nach Deutschland zurückkehrte, bekam ich einen Kulturschock, weil mir die Lockerheit und Offenheit fehlte, die mir überall auf meiner Reise begegnet war. Und auch, weil viele Menschen hier immer noch Angst vor uns hörgeschädigten Menschen haben. Ich bekam direkt wieder Fernweh und wollte am liebsten wieder weg. Die Leute da draußen akzeptierten mich so, wie ich bin. Nach meiner Rückkehr zog ich nach München um. Am Wochenende fahre ich dort oft spontan in die Natur und in die Berge. Hauptsache wenigstens ein bisschen reisen. Die Natur ist wie eine Therapie für meine Reisesucht. Leider

Bernd Stoiber, Leser

Gärten der Welt

Nach 41 Jahren Arbeit ging mein Arbeitsleben dieses Jahr zu Ende. Ich hätte schon früher in Rente gehen können, wollte es aber nicht. Jetzt wurde ich mehr oder weniger dazu gezwungen. Vorgestellt habe ich mir das alles natürlich anders. Ich habe mir immer vorgestellt, wenn ich mich entscheide in den Ruhestand zu gehen, dann beginne ich diesen mit einer langen Reise in ferne Länder. Aus den fernen Ländern sind nun die nahen Gärten meiner Nachbarn geworden. Was ich jedoch feststellen musste, ist, dass der Ruhestand nicht so furchterregend ist, wie ich mir diesen immer weismachen wollte. Letztens habe ich gelesen: „Die Welt ist so alt.“ Und sie wird noch älter werden.

kann Bayern kein Ersatz für Afrika sein. Ich freue mich schon sehr darauf, wieder reisen zu können. Von den Reisen, die ich in meinem Kopf geplant habe, wird Tansania sicher am schönsten sein. Was ungewöhnlich für mich ist: Bayern ist viel ruhiger als die Gegenden in Afrika, Asien und Südamerika, die ich sonst bereist habe. Dort fand selbst ich es recht laut, obwohl ich taub bin. Aber ich bin stark visuell orientiert und sehe alles außer Geräusche. Ich sehe jede Bewegung, jede Mimik, jedes Lächeln. Außerdem liebe ich es, die einheimischen gehörlosen Menschen zu treffen und mir von ihnen ein Stück ihrer Gebärdensprache beibringen zu lassen. Auf diese Weise an ihrer Kultur teilhaben zu können, fasziniert mich sehr. Übrigens: Die Gebärdensprache ist nicht international. Jedes Land hat seine eigene Gebärdensprache.



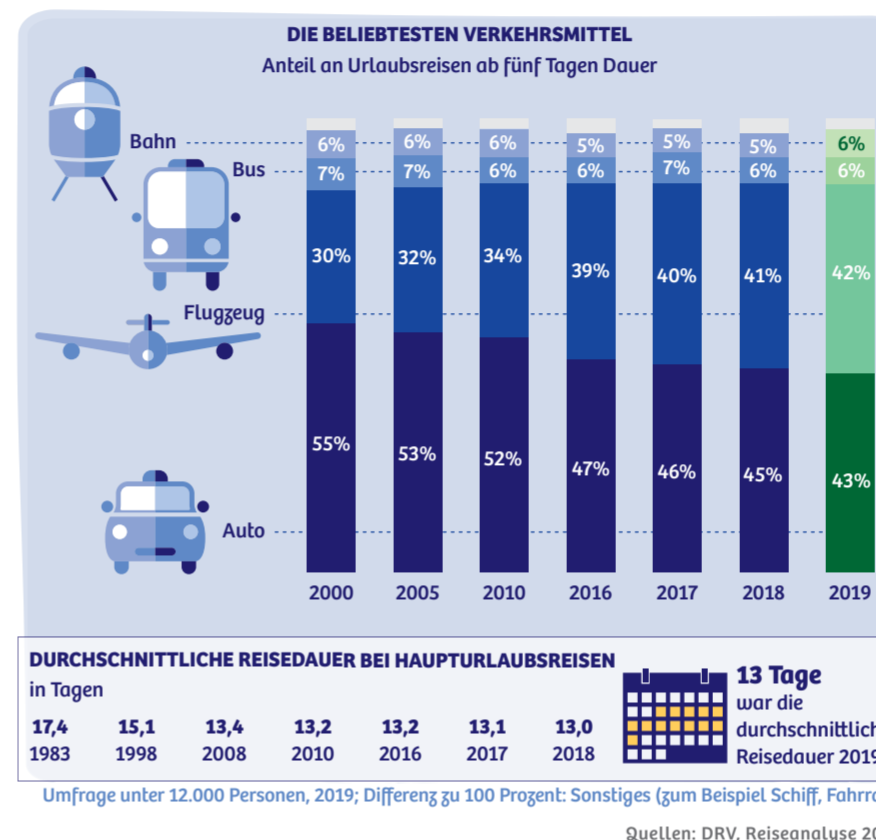
Gundl Günther,
Leserin

Natur vor der Tür

Wir wollen es mal mit noch mehr Natur versuchen. Unser nächster Urlaub wird eine Reise mit dem Wohnmobil sein. Geplant schon vor langer Zeit, als es Corona noch nicht gab, aber tatsächlich erst jetzt in die Tat umgesetzt – und daran „Schuld“ sind nicht zuletzt unsere begeisterten Womo-Freunde. Unabhängig von Zeit und Ort wollen wir schöne Weingüter in der Pfalz besuchen und auf noch schöneren Golfplätzen Golf spielen. An diesen wunderbaren Plätzen in der Natur, so das World Wide Web, sollen weintrinkende und golfende Wohnmobiltouristen herzlich willkommen sein.

FLIEGEN IST SCHÖNER

Wie sich das Reiseverhalten der Deutschen verändert hat



Ulrike Reiser, Leserin

Fairer Austausch

Die Frage kann man auch gesellschaftlich betrachten: Wohin bewegt sich die Menschheit in Zeiten von Pandemien, Populismus und Klimawandel? Wird alles schlimmer oder leiden wir auf hohem Niveau? Ich denke, dass wir im Au-

genblick zwar auf rauer See, aber noch nicht im Sturm in die richtige Richtung segeln. Wir haben den großen Vorteil, dass wir alles, was uns bewegt, diskutieren können, und so im fairen Austausch auch Lösungen für Probleme finden, mit denen alle leben können. Wichtig ist, dass hier nicht Interessengruppen mit falschen Karten spielen und versuchen, demokratische Prozesse zu unterlaufen.

DIES IST EINE GESPONSERTE ANTWORT, ALSO EINE ANZEIGE

LUST AUF WINTER OHNE SCHNEE?

Die Südliche Weinstraße hofft auf eine Fortsetzung des Deutschland-Trends in der kommenden Wintersaison.

Nach dramatischen Buchungseinbrüchen im ersten Halbjahr 2020 sehen die Touristiker an der Südlichen Weinstraße in der Pfalz in der Corona-Krise auch eine große Chance. Innovative Ideen wie das erste virtuelle Weinfest Deutschlands, das schon Mitte April durchgeführte „Weinfest für Dehäm“, attraktive Outdoor-Angebote zum Wandern, Trekking, Radeln, Mountainbiken oder Picknicken haben – verbunden mit dem durch Corona hervorgerufenen Trend zum Deutschland-Tourismus – dazu geführt, dass die Südliche Weinstraße im Sommer und Herbst 2020 mehr Urlauber begrüßen kann als in „normalen“ Jahren. Besonders auffällig: viele Gäste kommen zum ersten Mal, bleiben länger und sind im Durchschnitt jünger als sonst. „Wir erhoffen uns, dass dieser positive Trend anhält. Gerade für



Mehr Infos unter: suedlicheweinstrasse.de

die bevorstehende kalte Jahreszeit. Die in der Pfalz gar nicht so kalt ist. Im letzten Winter lag hier kein Schnee. Stattdessen gab es auch an kälteren Tagen häufig Sonnenschein, was zu tollen Ausblicken über den Pfälzerwald oder unsere Weinberge führt. Ideale Bedingungen zum Wandern oder Mountainbiken“, erklärt Uta Holz, Geschäftsführerin des Südliche Weinstrasse e. V., der Tourismusmarketingorganisation für die Region. „Besonders wenn man weiß, dass es bei uns ein dichtes Netz an Hütten gibt, die auch im Winter am Wochenende bewirtschaftet sind und zum Einkehren einladen.“ Und das ist nicht die einzige Möglichkeit zum Genießen: In Landau erarbeitet man gerade ein neues Konzept für den Thomas-Nast-Nikolausmarkt, Winzer und Gastronomen bieten Weinproben und Menüs mit Abstand an und am 26. Februar 2021 gibt es ein neues „Weinfest für Dehäm“. Diesmal mit winterlichem Rahmen – aber sicher ohne Schnee.



Jürgen Schmude,
Präsident Deutsche
Gesellschaft für
Tourismuswissenschaften
(DGT)

Wieder bewusster

Seit vielen, vielen Jahren fahren die meisten Deutschen normalerweise für ihre Haupturlaubsreise ins Ausland, nur ein Drittel bleibt in Deutschland. Dieses Jahr ist alles anders. In Zeiten von Corona – so haben uns die Politiker erklärt – ist es besser, Urlaub in Deutschland zu machen. Aber die beliebtesten Urlaubsdestinationen an Nord- und Ostsee, in den Mittelgebirgen und den Alpen haben gar nicht die Kapazität, dass wir alle Urlaub in Deutschland machen könnten, und sind auch ohne Corona in der Sommersaison gut gebucht. Auch die Destinationen aus der „zweiten Reihe“ sind dieses Jahr mit wenigen Ausnahmen „vollgelaufen“. Was waren die Alternativen? Balkonien – nicht jeder hat Garten oder Balkon bzw. will in der Stadt bleiben. Naherholung – Tagesgäste sind vielfach unerwünscht, weil sie viel Verkehr produzieren und wenig(er) Geld dalassen als Übernachtungsgäste. Virtuelle Reisen – die bieten zwar schöne Bilder, aber zum Reisen gehört mehr als nur das Visuelle. Reiseverzicht – da sich das Reisen zum Grundbedürfnis

Enno Lengen, Leser

Der kleine Urlaub

Ich habe diesen Sommer wegen Corona auf eine längere Reise verzichtet. Aber ab und zu muss man mal raus aus seiner Umgebung. Ich lebe in Berlin und da gibt es nichts Schöneres als zu einem der vielen Seen im Umland zu starten. Mein Paradies liegt nördlich von Berlin. Ein charmantes kleines Strandbad dort ist das Ziel meiner Alltagsflucht. Schon auf dem schmalen Feldweg, der zum See hin führt, beginnt meine Verwandlung. Ich verlangsamt. Nachdem ich das weiße Holztor am Eingang passiert habe, lasse ich erst mal den Blick über die Szenerie schweifen. Das freundliche Lächeln der lässigen Betreiber zur Begrüßung, die idyllische Liegewiese unter den hohen Eichen und Buchen, am Ufer die Eisen-Rutsche und die alten Stege aus Weimarer Zeit, dazu diese typische Mischung aus Berliner Stadtflüchtlingen, die überall entspannt herumlümmeln – die ganze Atmosphäre holt mich ab in eine andere Welt. Ich bin angekommen. Ein kühles Bad im See erfrischt meine Gehirnzellen. Danach gibt es die obligatorischen Strandbad-Pommes und ein gutes Buch. Und wenn ich abends vorn auf dem Bootsteg sitze, den Blick gen Westen gerichtet in die langsam über den Baumwipfeldern am anderen Ufer untergehende Sonne, fühlt es sich tatsächlich so an, als wäre ich weit weit weg.

entwickelt hat, fällt uns das besonders schwer. Aber vielleicht nutzen wir die Corona-Krise dieses Jahr zum Nachdenken über unser vergangenes und zukünftiges Reiseverhalten: War jede Reise sinnvoll? Wozu und wie oft muss ich verreisen und wie lange? Vielleicht reisen wir ja nächstes Jahr – wenn es denn hoffentlich geht – wieder bewusster und schätzen letztendlich jede einzelne Reise wieder mehr. Gute Reise.

Toni Krahl, Leser

Das, was uns ausmacht

Ich habe von keinem Menschen in meinem näheren Umfeld gehört, dass er diesen Sommer größer verreist wäre oder das in den nächsten Monaten vorhat. Stattdessen haben sich viele beschränkt auf das, was man in normalen Jahren sonst immer noch zusätzlich macht: ab ins Auto und

ein paar Tage rauf ans nächste Meer. Bei mir und den meisten Leuten aus Familie und Freundeskreis hieß das: Ostsee. Für mich als Kind der DDR ist das auch immer eine kleine Zeitreise in die Vergangenheit. Die große weite Welt war für mich damals dort zu Ende. Bis heute reise ich ab und zu an die Orte an der Ostseeküste, auf Rügen, Usedom oder dem Darß, an denen ich schon als Kind gewesen bin. Dann erlebe ich diese sentimental Momenten, die mich mit meiner Vergangenheit verbinden, mit den glücklichen und sorglosen Tagen meiner Kindheit im Ostseesand. Vielleicht ist gerade die richtige Zeit dafür, auf eine Reise in die eigene Geschichte zu gehen. Jetzt, wo es mal nicht drum geht, noch irgendein fremdes Land mehr tausende Kilometer von zu Hause kennenzulernen. Vielleicht entdecke man bei der Rückkehr an jene Orte etwas von sich wieder, was man schon fast vergessen hatte – und erinnert sich an das Kind, das man einst war.

Marc Rössner, Leser

Kaffee aus der Thermoskanne

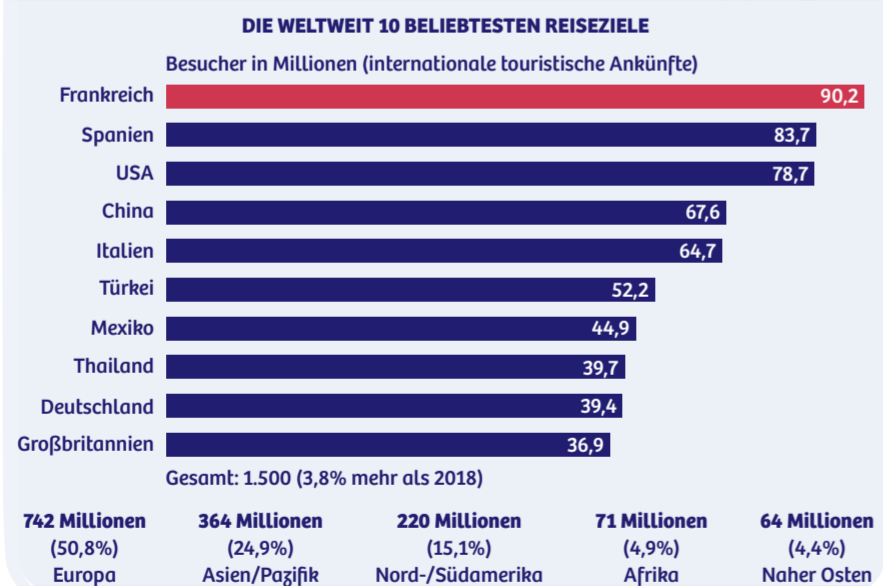
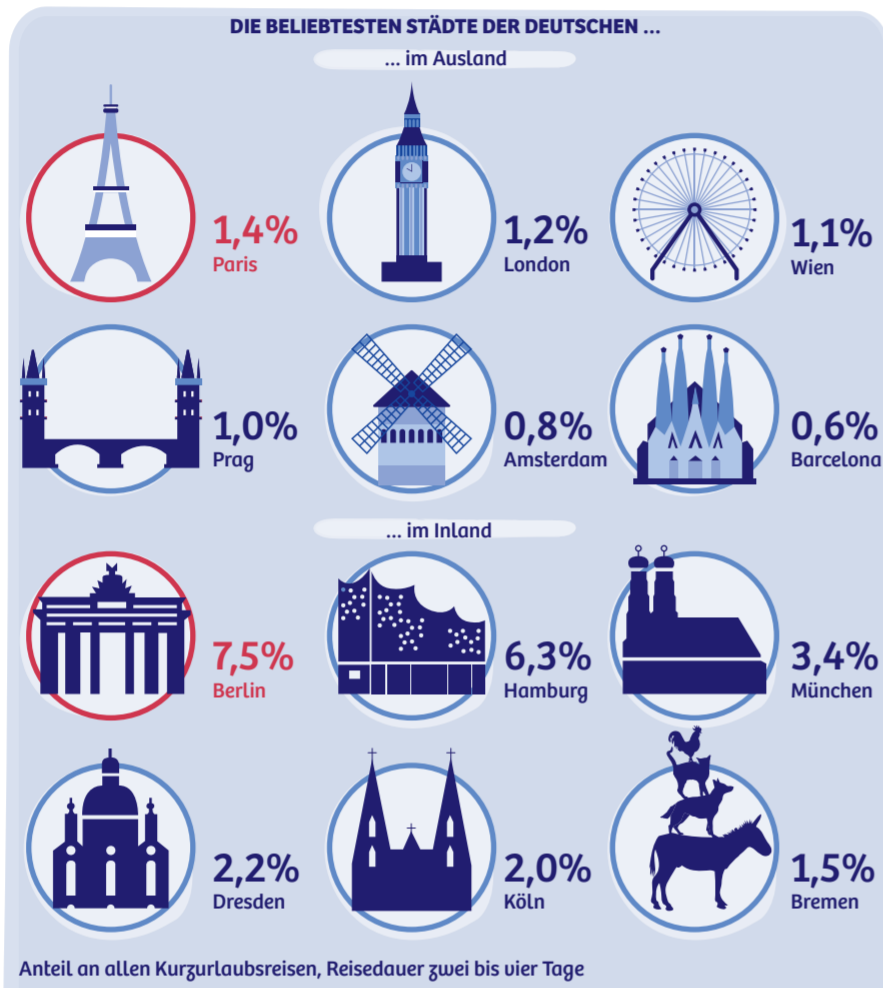
Für mich ist immer auch der Weg das Ziel einer Reise. Ich liebe es, ganz früh morgens mit dem gepackten Auto, den verschlafenen Kindern und dem Kaffee aus der Thermoskanne, der eigentlich nur im Auto gut schmeckt, aufzubrechen und durch die langsam wach werdende Stadt dem weit entfernten Ziel entgegenzufahren. Beim Fliegen liebe ich besonders die Zeit nach dem Check-in, wenn man die Mitreisenden in den überbelegten Cafés oder den High-Class-Tand-Läden beobachten kann und sich zu jedem eine Geschichte im Kopf entwickelt. Die Krone des Reisens ist für mich das Segeln auf einem alten Windjammer. Schon der Geruch von Salz, Öl, Holz und einem Hauch Moder verursacht bei mir eine wohlige Gänsehaut. Wenn man dann weit auf der hohen See ist und kein Land mehr sieht, merkt man, was für eine kleine Kreatur man auf dieser großen, schönen Welt ist.

Milosz Petarka, Leser

Zurück zur Familie

Ich wünsche mir nichts sehnlicher, als meine Familie endlich wiederzusehen. Seit Jahren arbeite und lebe ich in Deutschland. Das Leben hier ist gut, viel besser als zu Hause, doch egal, wie gut ein Leben ist, die Familie kann es nicht ersetzen. Oft träume ich davon, alles hinter mir zu lassen und zurückzukehren. Werde ich meine Kinder noch immer unterstützen können, frage ich mich dann. Ihnen Bücher und Hefte kaufen, wenn mein Einkommen einbricht. Ich befürchte nicht. Und so bleibt mir und vielen anderen nichts weiter übrig, als ein Leben in Einsamkeit zu führen. Es kommen bessere Zeiten. Ganz bestimmt.

DIE WELT DES REISENS Hotspots für Deutschland und die Welt



Quellen: DRV, UNWTO, Reiseanalyse 2020



Ihr Name,
Leserin

Petra Schulz, Leserin

Kommando zurück

Wie sehr hatten wir uns auf den Urlaub gefreut. Mit der ganzen Familie wollten wir an den Strand, Hotel mit Kinderbetreuung und dann die Stornierung sechs Tage vor Abflug. Ab jetzt heißt Urlaub für uns Camping in Deutschland. Die Angst vor Quarantäne macht uns aktuell zu sehr Angst.

Was ist Ihre Meinung?

Schreiben Sie uns, wie Sie darüber denken – und vielleicht erscheinen Sie dann im nächsten Heft.

Anzeige



ERLEBNISHEIMAT ERZGEBIRGE

Auszeit in der Welterberegion

Ausgezeichnete Rad- und Wanderwege, historische Dampfisenbahnen, mehr als 800 Jahre Bergbautradition, Kulturschätze und weltbekannte Handwerkskunst: Wer das Erzgebirge im Süden Sachsens erkundet, lernt eine zweite Heimat kennen – die Erlebnisheimat. Seit Juli 2019 mit dem UNESCO Welterbe-Titel geadelt. Modern, traditionsreich, voller Vitalität und Kultur, mit Geschichte und Geschichten.

Wanderglück und Zweiradliebe

Anspruchsvolles Wanderglück über die höchsten Gipfel des Erzgebirges ist auf dem Kammweg Erzgebirge-Vogtland garantiert. Von Mai bis Oktober lädt der 285 Kilometer lange Fernwanderweg zum Wanderurlaub, sowohl Strecken- als auch Standortwandern, ein. Auch abseits des Kammes kann man zu jeder Jahreszeit aus einer Vielzahl an Touren wählen, um die Region zu erkunden. Die **ERZAppAktiv**, welche als Premiumversion für iOS und Android kostenfrei verfügbar ist, dient dabei als idealer Wegbegleiter. Mit dem Rad auf aussichtsreichen Höhen oder durch romantische Täler, das ist pure Zweiradliebe! Pedalritter sind hier auf Trekkingrad, Rennrad, E-Bike oder Mountainbike gut unterwegs. Mit dem Zschopautalradweg, dem Mulderadweg (Freiberger Mulde) oder dem Flöhatalradweg durchziehen Flussradrouten die Region und sind ideal für Tourenradfahrer. Höhenmeter, Adrenalin und Gipfelerlebnisse sammeln Mountainbiker auf der deutschlandweit einmaligen Strecke Stoneman Miriquidi. Für Rennradfans gibt es die einmalige Straßenradvariante.

Eingzigartige Kultur und traditionelles Handwerk

Der reichen Natur steht die erzgebirgische Kultur in nichts nach. Ein Abstecher in die faszinierenden Bergstädte mit prächtigen Hallenkirchen und einer

Architektur aus Gotik und Renaissance sollte deshalb nicht fehlen. Die Besucherbergwerke zeigen eindrucksvoll die Arbeitsbedingungen der Bergleute und ihren Innovationsgeist. Über Tage sind es die Kirchen, Museen und Ausstellungen, die die Geschichte anschaulich darstellen und die Lebenswelt der Montanregion Erzgebirge/Krušnohoří lebendig werden lassen.

Und die Vorfreude steigt, denn bald umhüllt der Lichterglanz die ganze Region. Räuhermänner, Pyramiden, Nussknacker und Schwibbögen schmücken die Räume und Fenster.

Traditionshandwerk aus Meisterhand

Nach dem Niedergang des Bergbaus entwickelten Erzgebirger einzigartige Techniken für die Holzbearbeitung, wie zum Beispiel das Reifendrehen oder Spanbaumstechen. Diese Einzigartigkeit handwerklich geprägter Tradition wird im Erzgebirge bis heute liebevoll gepflegt. In Schauwerkstätten lassen sich die Holzkünstler über die Schulter schauen.

Glück Auf

Auszeit in der Erlebnisheimat Erzgebirge

- 5 Übernachtungen mit Frühstück
- + Freizeit- und Erlebnistipps
- + Reiseführer „Glück Auf Welterbe“
- + eine „Ergwäsche“ als Souvenir pro Zimmer

Preis

- Doppelzimmer pro Person ab 225 Euro
- Ferienwohnung (2 Erwachsene + 2 Kinder) ab 325 Euro

erzgebirge-tourismus.de/Auszeit-Welterbe



Ab auf die Piste, hinein in die Loipe

Das Erzgebirge bietet alles, was das Skifahrerherz begehrt: reichlich Schnee, herrliche Abfahrten, unzählige Loipen und rasante Bobfahrten – und das alles mitten in Deutschland. Vom Einsteiger bis zum Profi, vom klassischen Langlauf bis zum Skating-Stil: hier findet jeder seine perfekte Strecke. 1.000 Kilometer Loipe führen durch die verschneite Erzgebirgslandschaft, darunter auch eine der schönsten und schneesichersten Loipen im Bundesgebiet, die Kammloipe. Sie führt über 36 Kilometer auf dem Gebirgskamm vom erzgebirgischen Johanngeorgenstadt bis ins vogtländische Schöneck. Ihr hat der Deutsche Skiverband das Prädikat „Exzellente Loipe“ verliehen.

Nach so viel frischer Luft wird es dann drinnen gemütlich. Die Gaststuben und Landgasthöfe verwöhnen mit regionalen Köstlichkeiten, Glühwein und Tee – das ist **HEIMATGENUSS ERZGEBIRGE**.

Und wer noch mehr Wärme braucht, geht zum Schwitzen in eine der vielen Saunen und Thermen der Region. Hier ist Entspannung angesagt: Erholung für Geist und Körper erwartet Gäste im radon- und solehaltigen Wasser des Gesundheitsbades „**ACTINON**“ in Bad Schlema, in den Thermen des Thermalbades Wiesenbad, im Kurort Warmbad oder im Raupennest in Altenberg. Eine Saunareise um die ganze Welt versprechen die Badegärten Eibenstock. Vielfältige Themenaufgüsse sorgen für jede Menge Abwechslung während eines Saunatages.

Information und Buchung:
Tourismusverband Erzgebirge e. V.
Adam-Ries-Straße 16 · 09456 Annaberg-Buchholz
info@erzgebirge-tourismus.de · 49 (0)3733/188 00 88

erzgebirge-tourismus.de



DIE NÄCHSTEN FRAGEN WERDEN SEIN:

+1 Was revolutioniert den Verkehr?

Vor ein paar Jahren machte ein chinesischer Anti-Stau-Bus Schlagzeilen, der auf Stelzen über Autolawinen hinwegschweben sollte. Nur stellte sich diese angebliche Verkehrsrevolution am Ende als Betrug heraus. Ein Glück, dass es da draußen jede Menge andere gute Ideen gibt. Schreiben Sie uns, welche davon das Zeug dazu hat, Mobilität auf links zu drehen.

+2 Wie gelingt die digitale Transformation?

Analog ist zwar nicht tot, aber dass es ohne Digitales nicht mehr geht, hat uns spätestens Corona gezeigt. Die digitale Transformation ist gerade in aller Munde, nur leider viel zu häufig immer noch als inhaltsleeres Schlagwort. Füllen Sie den Begriff mit Sinn und verraten Sie uns, wie der Wandel gelingen kann.

+3 Wie sicher sind unsere Daten?

Dass soziale Medien nicht umsonst sind, sondern wir mit unseren privaten Daten bezahlen, weiß mittlerweile jedes Kind. Aber wie ist das eigentlich mit all den (digitalen) Informationen, die wir nicht mit Gott und der Welt teilen? Schreiben Sie uns, warum Sie sich sicher fühlen – oder warum gerade eben nicht.

UNTER ALLEN EINSENDERN VERLOSEN WIR EINE
„ARCTIC FJORDS & NORTHERN LIGHTS“
EXPEDITIONS-KREUZFAHRT MIT „MS QUEST“



Antworten Sie bis zum 24. Oktober 2020 auf eine unserer Fragen und nehmen Sie automatisch am Gewinnspiel teil. Der Gewinner wird mit Erscheinen der nächsten Ausgabe per E-Mail benachrichtigt.

Die Highlights des winterlichen Norwegens erleben: inkl. Flug ab Deutschland, Standard-Außenkabine, Vollpenion an Bord und allen Ausflugsprogrammen. Für alle Abfahrten Januar bis April 2021. Keine Barauszahlung. Weitere Infos zur Reise unter: arktis-tours.de

WIR FRAGEN SIE ANTWORTEN WIR DRUCKEN



/plusdreimagazin



antwort@plus-drei.de



www.plus-drei.de

WAS IST IHRE MEINUNG?

Irrungen und Wirrungen

Ein Sommer, der keiner war, neigt sich dem Ende zu. Tage werden kürzer, Temperaturunterschiede größer. Die Sonne geht nun schon um sieben unter und langsam wird einem klar, das war's mit der Freizügigkeit. Nun wird es ernst und der Herbst 2020 wird sicherlich ein ganz besonderer. Halten wir durch oder drehen wir durch?

Meine zwei Facebook-Freunde, die ich regelmäßig auf 30 Tage Snooze schalte, klopfen schon wieder an der virtuellen Tür und bitten um meine Aufmerksamkeit. Nach drei Stunden halte ich es nicht mehr aus und schicke sie in den Oktober. Ende Oktober. Ich denke nicht, dass sie auf einen Impfstoff warten oder überhaupt an einer neuen, alten Normalität interessiert sind. Sie haben sich der aktuellen Situation einfach zu gut angepasst. Es sollte schwer für sie werden, wieder zur echten Normalität zurückzukehren. Zu tief stecken sie im Sumpf der Verwirrungen.

Wie kann man ihnen helfen? Kann man ihnen helfen? Kann man einfach wegsehen? Unsere Leben und unser Alltag sind so komplex und voll von Aufgaben, Terminen und eigenen Herausforderungen.

Woher soll man die Zeit nehmen, sich auch noch mit den wirren Gedanken anderer zu beschäftigen. Doch ist das nicht zu egoistisch? Wo kommen wir da hin? Viel zu viele Fragen für so einen kurzen Text. Doch eins ist klar: Mich kriegen sie nicht. Mein gesunder Menschenverstand verbietet es mir einfach, Bill Gates unter Generalverdacht zu stellen und das Thema mit dem großen C zu meinem Lebensmittelpunkt zu machen. Das ist das Leben, leider, aber so ist es. Es gibt immer Hochs und Tiefs, Hochzeiten und Todesfälle. Ich hoffe, das Thema schießen wir Silvester in den Himmel und reichen uns wieder die Hand. Denn 2021 sollte nun wirklich der echte Start für ein neues goldenes Jahrzehnt sein. Die Hoffnung stirbt zuletzt.



Robert Willmann, Herausgeber

Impressum

Warum Verlag GmbH | Maaßenstraße 14 | 10777 Berlin

HERAUSGEBER Robert Willmann (V.i.S.d.P.)

REDAKTION Julian Vetten, Eva Müller-Foell

PROJEKTLEITUNG PRINT Karsten Lehmann, Sören Mannschitz, Dennis Habel, Tadeusz Leeson, Robert Klaas, Helga Schuster, Denis Beringer

LAYOUT/DESIGN Thomas Ulle

GRAFIKEN Anika Göhritz

LEKTORAT Frank Buchstein

AUTOREN Innovationen/ Martin Aufmuth, Jürgen Flemming, Anja Förster, Karl-Heinz Land, Karl Lauterbach, David Matusiewicz, Moritz Mottschall, Auma Obama, Anne M. Schüller *Krankheiten*/ Dieter Beule, Yvonne Bovermann, Nadja Ehmke, Ann-Christin Ermisch, Frank Kaiser, Gabriele Kessler, Jens König, Daniel Kotlarz, Christine Mundlos, Klaus Reinhardt *Reise*/ Thomas Bareiß, Christoph Carnier, Toma Kubiliute, Norbert Kunz, Steffen Reich, Jürgen Schmude, Bettina Tietjen

FOTOS Titelbild: iStock/donwogdo, iStock/Zoran Kolundzija, iStock/Chinnapong, iStock/jmartin-dm, Thomas Bareiß: Jan Kopetzky, Moritz Mottschall: Öko-Institut, Klaus Reinhardt: Hoffotografen, Martin Aufmuth: Deniz Ispaylar, Yvonne Bovermann: Deutscher Hebammenverband/ Hans-Christian Plambeck, David Matusiewicz: Pramudiya, Frank Kaiser: Universitätsmedizin Essen, Auma Obama: Emmanuel Jambo, Bettina Tietjen: Oliver Reetz, Norbert Kunz: Claudia Baserman

DRUCK Süddeutscher Verlag Zeitungsdruck GmbH

KONTAKT ZUM VERLAG

redaktion@warumverlag.de | ideen@warumverlag.de
Tel: 030 2844 9977 | Fax: 030 2844 9979 | www.warumverlag.de

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt Einsendungen aller Art übernimmt der Verlag keine Haftung.

Gerichtsstand und Erfüllungsort: Berlin

Anzeigenpreise: Preisliste 3, gültig ab 01.01.2016

Das +3 Magazin ist immer kostenlos. Es erscheint monatlich an einem Freitag in der Süddeutschen Zeitung mit 300.000 Exemplaren. Das Abonnement kostet so viel wie die Portokosten: 1,55 € pro Monat.

LOTUS NATURA PLUS



Neuheit!

Modell 2020

Wasserfilter aus Bambus,
Glas und Edelstahl



www.LOTUS-VITA.de

+49 (0)7664 4069 1030

Lotus Vita GmbH & Co. KG • Vogesenblick 3, D-79206 Breisach



Der neue
Honda e

This is not
a prototype



red dot winner 2020
best of the best

Jetzt mit 9.480 €
Umweltbonus*

Das erste 100 % elektrische Auto von Honda.
Jetzt Probefahrt buchen auf [honda.de](https://www.honda.de)

Honda e:TECHNOLOGY

* Der Umweltbonus von bis zu 9.480,00 € setzt sich aus einem von Honda Deutschland Niederlassung der Honda Motor Europe Ltd., Hanauer Landstr. 222-224, 60314 Frankfurt a.M. gewährten Elektrobonus in Höhe von 3.480,00 € sowie einem vom Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) gewährten Umweltbonus in Höhe von 6.000,00 € zusammen. Die Auszahlung des Anteils des BAFA setzt einen gesonderten Antrag des Darlehensnehmers sowie einen Zulassungs- und Verwendungsnachweis voraus und ist abhängig von der Erfüllung der sonstigen staatlichen Bewilligungsvoraussetzungen und der Bewilligung. Der Umweltbonus endet mit Erschöpfung der bereitgestellten Fördermittel, spätestens jedoch am 31.12.2021. Einzelheiten unter www.BAFA.de. Es besteht kein Anspruch gegen Honda Deutschland Niederlassung der Honda Motor Europe Ltd. auf Bewilligung der staatlichen Förderung im Einzelfall.

Stromverbrauch Honda e in kWh/100 km: kombiniert 17,8-17,2; CO₂-Emission in g/km: kombiniert 0. Effizienzklasse: A+