

Das Magazin von *Gesundes Kinzigtal*

KINZIGTAL aktiv



Gemeinsam aktiv für Ihre Gesundheit

www.gesundes-kinzigtal.de | 2 - 2015

Barrierefreiheit geht alle an

Im Kinzigtal bewegt sich was

Die Zukunft sichern

Für die Karl Knauer KG ist Gesundheit ein Thema

Deutschlandweit

Der hausärztliche Bereitschaftsdienst hat eine neue Nummer

116 117

DIE NUMMER, DIE HILFT!
BUNDESWEIT.

Der ärztliche
Bereitschaftsdienst
der Kassenärztlichen
Vereinigungen

INHALTSVERZEICHNIS

- 2 Editorial, Impressum
- 3 Gesundheitswelt Kinzigtal liegt im Zeitplan
- 4 Karl Knauer KG stärkt Netzwerk Gesunde Betriebe
- 5 Hydro Systems KG ist auch dabei
- 6 Von Barrierefreiheit profitieren alle
- 9 Rollstuhlgerechtigkeit auf einer Karte
- 10 Infrastruktur ist nur ein Punkt
- 11 Gute Aussichten: Gesundes Kinzigtal unterstützt Turmbau auf dem Urenkopf
- Neues aus der Bücherkiste
- 12 Das Plus an Bereitschaft im Programm ÄrztePlusPfleger „Freund von Gesundes Kinzigtal“ – so leicht geht das
- 14 Kolumne: Gesunde Gedanken Sudoku
- 15 Auf Du und Du mit der Natur: Ein neues Angebot Cartoon
- 16 Auf an den Grill! Eine neue Nummer: die 116117



Seite 4



Seite 6



Seite 11



Seite 16

EDITORIAL

Die Welt mit anderen Augen sehen. Eine andere Perspektive einnehmen. Das haben wir bei Gesundes Kinzigtal vor mehr als neun Jahren gemacht – und machen es noch heute. Denn nur wer den eigenen Standpunkt verlässt, hat eine Chance, Alternativen zu erkennen. Das Argument „Das haben wir schon immer so gemacht“ zählt nicht mehr; nicht im Beruf, nicht im Privaten, nicht in der Gesundheitsversorgung.

Die Perspektive verändern kann aber auch heißen, Sachen zu hinterfragen, sich eigene Gedanken zu machen. Dazu möchten wir anregen – mit unseren Angeboten und mit unserem Magazin. Impulse zu Veränderungen sind vielfältig, weil Menschen vielfältig sind. Für die einen ist es ein Vortragsabend zu Vorsorge durch Fitness, für die anderen ein Buch oder ein Naturerlebnis. Bewegung beginnt im Kopf, kann dann aber zur körperlichen Bewegung führen. Ein schöner Nebeneffekt!

Verraten Sie uns, wo Sie sich einen Perspektivwechsel wünschen. Wo gibt es – im Großen oder Kleinen – Bedarf? Wo können wir vielleicht unterstützen? Ich freue mich auf Ihre Nachricht.

Ihr
Helmut Hildebrandt

Ihr
Helmut Hildebrandt



Helmut Hildebrandt

Titelfoto: Lucia Kiefer, Fotos: Peter Riedinger, Karl Knauer KG, Patrick Merck



Blick in die Baustelle: Hier entsteht die Gesundheitswelt Kinzigtal.

Foto: Architekturbüro Eitel

Gesundheitswelt ist im Zeitplan

Die Bauarbeiten in Hausach haben längst begonnen | Umzug für Ende 2015 geplant

Eigentlich darf man Nachrichten, die am 1. April veröffentlicht werden, nicht trauen. Diese Meldung, die am 1. April 2015 von Gesundes Kinzigtal verschickt wurde, war jedoch kein Aprilscherz: Die Bauarbeiten an der Gesundheitswelt Kinzigtal in Hausach haben offiziell begonnen. Passend zum besonderen Datum war es jedoch, dass das Bauschild, das vorgestellt werden sollte, noch nicht aufgebaut worden war.

„Das ist aber der einzige Wehmuts-tropfen“, sagte Helmut Hildebrandt, Geschäftsführer von Gesundes Kinzigtal, als

er die offiziellen Besucher an der Baustelle in der Eisenbahnstraße 17 begrüßte. Hausachs Bürgermeister Manfred Wöhrle und Bauamtsleiter Hermann J. Keller waren für die Gemeinde gekommen, Projektleiter Martin Eitel mit einigen Mitarbeitern sowie Markus Bechle vom gleichnamigen Bauunternehmen.

Die Immobilie, in Hausach bekannt als Hierzegger-Gebäude, war einst Möbelhaus, Produktionsstätte für Souvenirs und Lager. Im Sommer 2014 war der letzte Mieter ausgezogen. Zu diesem Zeitpunkt waren sich der ehemalige Besitzer und Ge-

sundes Kinzigtal bereits einig. Im September wurde der Kaufvertrag unterzeichnet, im November der Schlüssel übergeben. Im Frühjahr, nachdem die Baugenehmigung erteilt worden war, wurde mit den Abrissarbeiten begonnen.

Auf vier Etagen stehen jeweils rund 300 Quadratmeter zur Verfügung. Genutzt werden sollen sie von der Geschäftsstelle der Gesundes Kinzigtal, der Gesundheitsakademie Kinzigtal, für Trainingszwecke und eine Arztpraxis. Die Fertigstellung ist für Ende 2015 vorgesehen, die Investition liegt bei rund 2,6 Millionen Euro. | pm

- Anzeige -

THEMENREIHE Gesundheit & Wissen, Sommer 2015



Dienstag, 23. Juni 2015
Fit im Alter

Dr. Werner Witzernath, Facharzt für Innere Medizin
Vorsorge und Therapie von Alterserkrankungen durch Bewegung
Um 19 Uhr, Charlotte-Vorbeck-Haus Gengenbach

Donnerstag, 25. Juni 2015
Neue Entwicklungen in der Krebstherapie

Dr. Andreas Jakob, Chefarzt, Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Onkologie
Um 19 Uhr, Geschäftsstelle Gesundes Kinzigtal, Haslach

Donnerstag, 23. Juli 2015
Das Kreuz mit dem Kreuz

PD Dr. Martin Wessig, Chefarzt, Facharzt für Neurologie
Ursachen und Behandlung von Rückenschmerzen.
Um 19 Uhr, Geschäftsstelle Gesundes Kinzigtal Haslach

Dienstag, 22. September 2015
Volkskrankheit Schmerz

Dr. Ingo Schilk, Facharzt für Anästhesiologie
Diagnose und Behandlung chronischer Schmerzen
Um 19 Uhr, Ortenau Klinikum Gengenbach Bistro Rondo

Die Vortragsgebühr beträgt 5 Euro. Mitglieder und Freunde von Gesundes Kinzigtal haben freien Eintritt.

Anmeldung erforderlich unter Telefon 07832-9748933
E-Mail: anmeldung@gesundes-kinzigtal.de, www.gesundes-kinzigtal.de

IMPRESSUM „KINZIGTAL AKTIV“

Das kostenlose Gesundheitsmagazin von Gesundes Kinzigtal

Redaktion:
Patrick Merck (pm)
Saskia Hynek (sh)
Helmut Hildebrandt (hh)

Herausgeber:
Gesundes Kinzigtal GmbH
Strickerweg 3d, 77716 Haslach
Geschäftsführer: Helmut Hildebrandt
Telefon 07832/974890

Fotos: Gesundes Kinzigtal (wenn nicht gekennzeichnet) | Cartoon: Andreas Eikenroth |
Bildbearbeitung: artifex mediendesign, Offenburg | Druck: Badische Offset Druck, Lahr | Auflage: 26500 |
Erscheinungsweise: viermal jährlich | Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung

info@gesundes-kinzigtal.de
www.gesundes-kinzigtal.de



Richard Kammerer, geschäftsführender Gesellschafter der Karl Knauer KG.

„Letztendlich ist es der Selbsterhaltungstrieb“

Die Karl Knauer KG ist das erste Mitglied im Netzwerk Gesunde Betriebe Kinzigtal

■ Ganz gleich ob Notizzettelblock, Getränkeverpackung oder Verkaufsdisk: Die Karl Knauer KG aus Biberach stellt diese nicht nur her, sondern sie verleiht ihnen das besondere Etwas. Davon zeugt nicht nur die Kundenliste, auf der etliche internationale Marken zu finden sind, sondern auch die Liste der

worden ist. Richard Kammerer, geschäftsführender Gesellschafter, erläutert im Gespräch mit Patrick Merck, weshalb dieser Schritt erfolgt ist.

Die Beweggründe für Investitionen in die Gesundheit der Belegschaft sind vielfältig. Was ist für Sie der Anlass, Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern diese Angebote zu offerieren?

Richard Kammerer: Auch bei uns ist es mehr

als ein Grund. Aber sicher ist: Die demografische Entwicklung macht auch vor der Karl Knauer KG nicht Halt. Die Anforderungen an unsere Mitarbeiter steigen. Leistungsfähigkeit bis in den Renteneintritt ist erforderlich um vollwertige Arbeiten verrichten zu können. Wir können zwar das Durchschnittsalter aufgrund unserer ho-

hen Ausbildungsquote halten, doch haben wir viele Mitarbeiter, die in den kommenden fünf bis acht Jahren aus dem Berufsleben scheiden werden. Und wir wollen, dass alle gesund in den Ruhestand gehen können.

Welche Herausforderungen ergeben sich durch das steigende Durchschnittsalter?

Mit dem Älterwerden kommen zwangsläufig Verschleißerscheinungen; völlig unabhängig davon, ob wir in die technischen Bereiche schauen oder in die Verwaltung. Und es darf ja nicht unser Ziel sein, Menschen krank werden zu lassen. Jeder erkrankte Mitarbeiter ist aus unternehmerischer Sicht ein fehlender Mitarbeiter. Dem gilt es, wenn möglich, schon frühzeitig vorzubeugen.

Das klingt nach einer strategischen Entscheidung...

Wer gesund zur Arbeit kommt, soll auch gesund wieder nach Hause gehen.

Das heißt, Gesundheitsmanagement, beziehungsweise gesundheitsfördernde Angebote gehören bei Karl Knauer einfach dazu?

Ja. Das sind Schlüsselthemen. Wir wissen ja wie wichtig Gesundheit ist – für uns und als Arbeitgeber. Das gilt es umzusetzen. Die Investition in die Gesundheit unserer Mitarbeiter ist in gewisser Hinsicht nichts anderes als ein Selbsterhaltungstrieb.

Sie hatten anfangs von mehreren Gründen gesprochen, die Sie mit einem Gesundheitsmanagement verbinden.

Wir sind ein Unternehmen. Wir müssen wirtschaftlich denken. In Zahlen ausgedrückt bedeutet das hinsichtlich der Gesundheitsangebote unter anderem, dass wir unseren Krankenstand auf dem gleichen Stand halten wollen. Der ist recht ordentlich, und so sollte es auch bleiben.

Sie möchten den Status Quo nur halten?

Wenn wir ihn um ein oder zwei Prozent verbessern sollten, wäre das sicherlich gut.

Aber es ist schon eine Herausforderung, den guten Status Quo zu halten, wenn man bedenkt, dass die Anforderungen an die Mitarbeiter eher steigen als gleich bleiben. Karl Knauer ist seit diesem Frühjahr dem Netzwerk Gesunde Betriebe beigetreten, Gesundheitsmanagement betreiben Sie allerdings schon länger, richtig?

Das stimmt. Wir haben früh damit begonnen, unseren Mitarbeitern Angebote zu machen. Die ersten Gesundheitstage gab es vor acht oder neun Jahren. Dazu kamen im Lauf der Zeit Workshops und Seminare – etwa zum Thema Rückenschmerzen oder Yoga, aber auch Sportgruppen. Gesundheitsangebote sind ja nichts Neues, aber jetzt gehen wir die Sache professioneller und strukturierter an.

Ein Angebot funktioniert nur, wenn es auch angenommen wird. Wie ist die Resonanz?

Wir haben natürlich auch Angebote initiiert, die wir sinnvoll fanden, aber nicht besucht wurden. Das hängt aber von verschiedenen Faktoren ab. Die meisten Angebote stoßen auf großes Interesse. Und zwar durch alle Abteilungen und Hierarchien.

Das heißt, die Angebote haben auch einen Nebeneffekt, was die Homogenität der Belegschaft angeht?

Ob in der Mountainbike-Gruppe, beim Nordic Walking oder Yoga: Dort kommen Mitarbeiter aus allen Bereichen zusammen, lernen sich kennen. Damit werden etwaige Grenzen überwunden und der Zusammenhalt gestärkt. Und das gilt selbstverständlich auch in der Vertikalen. Viele aus dem Führungskreis machen auch mit. Mich hätten sie zum Beispiel beim Yoga getroffen.

Die Angebote richten sich demnach an alle?

Ja. Wir haben hier in Biberach rund 400 Mitarbeiter, von denen etwa 260 in der Produktion tätig sind, die anderen 140 haben eher Schreibtischjobs. Damit haben sie vielleicht unterschiedliche Anliegen, die Kurse und Angebote stehen ihnen allen jedoch offen.

Da die Karl Knauer KG bereits eigene Wege in der Gesundheitsförderung gegangen ist: Was erhoffen Sie sich vom Netzwerk Gesunde Betriebe?

Wir sind dabei, weil es eine gute Sache ist. Außerdem verbinden wir damit eine Stärkung der Region, des Kinzigtals. Hier leben mehr als 80 Prozent unserer Mitarbeiter. Alles was das Kinzigtal stärkt, kommt also auch uns, beziehungsweise unseren Mitarbeitern zugute. Und natürlich ergänzen die Angebote des Netzwerks unser Angebot. Jeder positive Impuls zählt. | pm



Carlo Kälble und Bianca Schmieder mit dem Teilnahmezertifikat „Gesunde Betriebe“. Foto: Merck

Hydro stärkt das Netz

■ Das Netzwerk Gesunde Betriebe wächst beständig. Nur kurz nachdem mit der Karl Knauer KG, siehe nebenstehendes Interview, das erste Unternehmen seine Teilnahme fixierte, schloss sich auch die benachbarte Hydro Systems KG an. „Wir machen zwar schon viele gesundheitsfördernde Angebote, aber wir erhoffen uns durch das Engagement mehr Struktur und eine systematische Erweiterung dieser Angebote“, sagte Personalleiter Carlo Kälble anlässlich der Zertifikatsübergabe im Beisein von Bianca Schmieder von Gesundes Kinzigtal. Rund 350 Mitarbeiter an den beiden Standorten im Kinzigtal sollen von dieser Kooperation profitieren. Die Hydro Systems KG, 1965 in Biberach gegründet, ist heute unter anderem Weltmarktführer im Bereich Ground Support Equipment – also Werkzeugen und Hilfsmitteln für die Wartung von Flugzeugen.

Dem jungen Netzwerk beigetreten sind zudem das Paul-Gerhardt-Werk in Offenburg, Agil Event aus Zell a.H. und der Bonifazhof in Bad Rippoldsau. „Wir als Gesundes Kinzigtal GmbH sind natürlich auch Mitglied“, sagt Gesundheitsexpertin Bianca Schmieder. | pm

Regelmäßige Info

Ab sofort bietet Gesunde Betriebe Kinzigtal einen vierteljährlichen Newsletter. „Dort gibt es nicht nur alle Neuigkeiten rund um das Netzwerk, sondern auch eine Übersicht über alle Kurse und Angebote“, erläutert Gwendolyn Schmitt. Die Anmeldung ist einfach über die Website gesunde-betriebe.net möglich.



Luftbild der Karl Knauer KG Biberach.

Jede Stufe ist eine zuviel

Treppen, Absätze, Bordsteinkanten und Kopfsteinpflaster:
Nicht nur Rollifahrer profitieren von Barrierefreiheit

■ Von Patrick Merck

Das blaue Schild mit dem weißen Rolli begegnet einem an vielen Stellen im Alltag. Mit ihm werden unter anderem beim Supermarkt extra breite Parkplätze markiert, besondere Eingänge in öffentliche Gebäude und behindertengerechte Toiletten. Doch was heißt eigentlich „behindertengerecht“?

Schon der erste Treffer im Internet macht mir klar: „Behindertengerecht“ ist vielleicht nicht falsch, aber es beschreibt das Thema nur bedingt. Stattdessen geht es um „Barrierefreiheit“. Allerdings ändert die Wortwahl nichts an der Problematik, wie mir Hans-Peter Matt bei meinem Besuch sagt.

„Das Thema ist leider unsexy!“ Niemand, weiß er, spricht gern über Behinderung, über Einschränkung oder das Alter. „Und da liegt schon das erste Problem“, sagt der 47-Jährige als wir am Tisch in seiner Küche sitzen. Zwar fällt das Wort „Tabuthema“ nicht, aber zwischen den Zeilen ist es gut herauszuhören. „Barrierefreiheit fängt im Kopf an!“

Ein weiteres Problem, führt der Rollstuhlfahrer aus, „ist, dass bei diesem Thema vor allem an die Zugänglichkeit für Rollis gedacht wird. Das greift aber viel zu kurz.“ Wenn der Sachverständige für barrierefreies Bauen und Wohnen darüber spricht, geht es um mehr: „Jede Stufe, jeder hohe Absatz ist nicht nur eine Barriere für den Rollifahrer, sondern unter Umständen auch ein Hindernis für ältere Mitbürger, Eltern mit Kinderwagen sowie für Blinde, Gehörlose oder Menschen mit kognitiven Einschränkungen.“

Schon die baulichen Barrieren sind vielfältig, zählt er auf: ob es Kopfsteinpflaster

ist, die drei Stufen hoch zum Metzger oder Friseur, oder die hübschen Bächle, wie man sie in der Freiburger Innenstadt kennt, oder zu enge Türen. Hinzu kommen weitere mögliche Hindernisse wie Informationsbarrieren. „Oft sind Beschriftungen so klein, dass sie für viele Menschen schwer zu entziffern oder taktil nicht erfassbar sind. Und wer sich an einem Bahnhof oder Flughafen allein auf Durchsagen verlassen muss, dürfte es auch nicht einfach haben“, sagt Matt.

Der gebürtige Haslacher sitzt seit mehr als 25 Jahren im Rollstuhl, ist nach einem Autounfall querschnittsgelähmt. Mit Freunden hatte er das Europapokalspiel FC Bayern gegen Real Madrid besucht. „Es war im Prinzip ein unspektakulärer Unfall“, sagt er. Bloß nicht für ihn. Die Lehre als Gas- und Wasserinstallateur war gerade beendet, dann kam der Unfall, statt Arbeit geht es nach einem Klinikaufenthalt in die Reha. Es folgt die kauf-



Matt

Fotos: Merck/privat

männische Laufbahn. Weil er häufig um Rat gefragt wird, wie sich ein Leben nach einem solchen Unfall wieder in den Griff bekommen lässt, entdeckt er darin einen Zukunftsmarkt. Vor zwölf Jahren macht er sich dann als Berater selbstständig. Sein Büro hat er in Schnellingen. Seine Kunden sind in ganz Deutschland verteilt.

Die Barrierefreiheit ist im Gesetz zur Gleichstellung behinderter Menschen, kurz BGG, verankert. „Ziel dieses Gesetzes ist es, die Benachteiligung von behinderten Menschen zu beseitigen und zu verhindern“, lese ich da. Außerdem soll „die gleichberechtigte Teilhabe von behinderten Menschen am Leben in der Gesellschaft“ gewährleistet sein und eine selbstbestimmte Lebensführung ermöglicht werden. Auch daraus ergibt sich, dass es um weit mehr geht als um Rampen, breite Türen und Aufzüge.

Das Stichwort dazu lautet: Inklusion. Bekannt geworden ist es durch die Schulpolitik. Beschrieben wird damit der Versuch, behinderte und nicht-behinderte Kinder im Klassenverbund zu unterrichten – mit besonderer Berücksichtigung ihrer persönlichen Besonderheiten. Als normal wird im Sinne der Inklusion die Vielfalt, das Vorhandensein von Unterschieden, erachtet. Dafür soll die Gesellschaft Strukturen schaffen, in denen sich alle Personen ein- und ihre Leistungen erbringen können. Ein hehres Ziel, findet auch Helmut Walther. Er ist Geschäftsführer des Club

82, dessen Angebote sich in erster Linie an „Menschen mit Lernschwierigkeiten“ richten. Freizeiten, Reisen, Workshops sowie Beratungen zählen dazu.

Was bedeutet, „Menschen mit Lernschwierigkeiten“?, möchte ich wissen. „Als lernbehindert gilt, wer die Anforderungen der Hauptschule nicht erfüllt und aus diesem Grund auf eine Förderschule wechseln muss“, sagt er. Zwar hat sich der Begriff im Alltag nicht durchgesetzt, aber er verdeutlicht, dass es gerade für Nicht-Behinderte schwierig ist, über Behinderte zu sprechen. Helmut Walther kennt das Problem. „Wir sagen zum Beispiel nicht,

Begegnung möglichst auf Augenhöhe, aber nicht übertreiben

dass eine Person unter dem Down-Syndrom leidet.“ Leiden sei die falsche Bezeichnung. „Das Down-Syndrom hat man oder hat man nicht. Aber es ist kein Leiden, das wehtut.“ Er schüttelt den Kopf. „Aber das kriegt man nur schwer aus den Köpfen raus.“

Überhaupt sei der Umgang mit Behinderten für Nicht-Behinderte selten unbefangen, sagt er: „Sie wissen oft nicht, was okay ist und was nicht.“ Einen Rollstuhlfahrer einfach von hinten schieben, ohne dass er darum gebeten hat? „Geht gar nicht“, sagt er. Auch die Etikette ist schwierig. „Man sollte einem Rollifahrer möglichst auf Augenhöhe begegnen. Aber wenn man dazu dramatisch auf die Knie sinkt, dann wirkt es unecht.“ Das gesunde Augenmaß sei eine gute Leitlinie. „Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie doch einfach nach. Ein Rollifahrer wird Sie deswegen bestimmt nicht beißen“, sagt er mit einem Lächeln.

In der Theorie hört sich das mit der Barrierefreiheit gut an. Doch schon mit dem Rollstuhl in Haslach, Wolfach oder Genbach unterwegs zu sein, stelle ich mir schwierig vor. Kopfsteinpflaster ist nicht der ideale Boden, auf dem es sich leicht rollt, stimmt mir Hans-Peter Matt zu. Einkaufen in vielen alteingesessenen Läden ist nahezu unmöglich. „Schon zwei, drei Stufen reichen aus, dass ein Geschäft auf Kunden im Rolli verzichten muss.“

Wie das sich ungefähr anfühlen muss, erlebe ich in Strasbourg: Im Wissenschaftsmuseum le Vausseau gibt es einen kleinen Parcours mit verschiedenen Bodenbelägen, engen Kurven und Türen, der mit Rollstuhl, Kinderwagen und Krücken ausprobiert werden darf. Mit spielerischem Ehrgeiz versuchen vor allem Kinder, die verwinkelte Strecke zu bewältigen. Ohne Hilfe geht es jedoch nicht. Beim Kopfsteinpflaster wollen die Räder nicht so, wie ich es möchte, und die 90-Grad-Kurve mit dazwischenliegender Tür entpuppt sich auch als unüberwindbar.

„Es ist tatsächlich nicht immer einfach“, sagt Armin Goldinger, verantwortlich für Marketing und Vertrieb bei den Lebenshilfe Werkstätten im Kinzig und Elztal. An drei Standorten – Haslach, Steinach und Elzach – stellen rund 300 vor allem behinderte Beschäftigte verschiedene Werbeartikel her und es werden verschiedene industrielle Dienstleistungen angeboten. „In unserem Haus sind wir natürlich auf die Belange unserer Mitarbeiter eingestellt, aber in der realen Welt gibt es noch Nachholbedarf.“



Walther

Bitte weiterlesen auf Seite 8 ►



Klare Vorgabe: Rampen im öffentlichen Bereich sind nach DIN 18024, beziehungsweise DIN 18040-1 mit maximal 6% auszuführen. Um einen Meter Höhe zu überwinden, muss eine Rampe dementsprechend mindestens 16,7 Meter lang sein.

6%

► Fortsetzung von Seite 7

Doch es bewege sich etwas, hat er festgestellt. Im Kleinen wie im Großen. „Und das ist auch gut so!“ Ein Beispiel: das Kino in Haslach.

Seit einem An- und Umbau 2008 ist das inhabergeführte Lichtspielhaus komplett auf den Besuch von Behinderten eingestellt. In jedem der drei Säle gibt es Plätze für Rollis, die einfach zu erreichen sind, und eine barrierefreie Unisex-Toilette ist ebenfalls vorhanden. Für Curt Prinzbach, der das Kino 1983 von seiner Mutter übernommen hatte, war dieser Schritt selbstverständlich. Schon vor der Erweiterung auf drei Säle ließ er 1997 den Boden im Foyer auf das Niveau des Bürgersteigs absenken. „Eine Rampe vor dem Kino? Das leuchtete mir nicht ein.“

Das kommt allen zugute

Dieses Engagement wirkt sich aus. „Ich frage nicht nach, woher die Menschen zu mir kommen“, sagt er als wir durch die große Glasfront hinausschauen. Aber die Autokennzeichen zeigen, dass seine Besucher auch jenseits des Ortenaukreises nach Haslach kommen. Vertreter sind unter anderen Freudenstadt, Emmendingen und Villingen-Schwenningen. Warum genau, vermag er nicht zu erklären.



Lauble

Vielleicht liegt es daran, dass Curt Prinzbach in jedem Besucher nur das sieht, was er ist: ein zahlender Gast, von dessen Besuch er lebt. Ganz ähnlich geht es Jürgen Lauble, Chef des Landhaus Lauble auf dem Fohrenbühl bei Hornberg. Der Gastronom und Hote-

Barrierefrei sind bauliche und sonstige Anlagen, Verkehrsmittel, technische Gebrauchsgegenstände, Systeme der Informationsverarbeitung, akustische und visuelle Informationsquellen und Kommunikationseinrichtungen sowie andere gestaltete Lebensbereiche, wenn sie für behinderte Menschen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind.

§ 4 BGG (Gesetz zur Gleichstellung behinderter Menschen)

lier hat sein Haus durch einen Umbau für neue Besuchergruppen geöffnet. „Und das kommt allen zu Gute“, sagt er bei schönstem Sonnenschein, als wir durch den für Rollstuhlfahrer-geeigneten Garten schlendern. Hier gibt es breite Wege, wenig Gefälle, dafür viel Platz, viele Sitzgelegenheiten, eine Boccia-Bahn und die vielleicht einzige Wassertretanlage, die mit einem Rollator oder einem Rollstuhl benutzt werden kann.

Am Eingang zum öffentlich zugänglichen Garten, an dessen Rand ein kleiner See zum Verweilen einlädt, prangt ein Schild: Errichtet mit Hilfe des Leader-Pro-

gramms. „Den Garten umgestalten wollte ich sowieso“, sagt Lauble. Durch die besondere Gestaltung stiegen die Kosten um circa 20 Prozent. „Und genau dieser Betrag wurde durch Fördermittel abgedeckt.“ Er lächelt.

Lauble ist stellvertretender Chef des Dehoga-Kreisverbands Wolfach. „Es gibt weitere Kollegen, die in Barrierefreiheit investiert haben, weil es ein Thema ist, dass immer wichtiger ist. Die Linde in Hofstetten oder der Kirnbacher Hof in Wolfach, um nur zwei von vielen zu nennen. Denn es ist ein Generationenthema.“ Immer mehr Menschen genießen auch im hohen Alter Reisen – „ob mit Rollator, am Stock oder im Rollstuhl“. Sie sind viel aktiver als die Generationen zuvor. „Und ihnen machen wir Angebote.“

Die Nachfrage ist da

Während wir langsam zurück zum Haus spazieren, kommt uns eine Reisegruppe die Rampe zum Gartenpark entgegen. Alles Senioren. Einige haben sich untergehakt, einige stützen sich auf Stöcke oder den Rollator. Die Mienen auf den Gesichtern sprechen für sich. „Es hat sich herumgesprochen, dass wir hier auf diese Besuchergruppen eingestellt sind“, sagt Lauble.

Seinen Kollegen Martin Wernet, Chef des Kirnbacher Hof in Wolfach, erwische ich am Telefon. „Die Nachfrage ist da“, sagt er. Auch deshalb hat er das Gästehaus mit finanzieller Unterstützung aus dem

Leader-Programm umgebaut. Keine Stufen, dafür mehr Platz und größere Türen. „Das ist die Richtung, in die wir gehen müssen“, sagt er.

Schon zum zweiten Mal stoße ich auf Leader. Korrekt heißt es: LEADER Aktionsgruppe Mittlerer Schwarzwald. Die Buchstaben stehen für „Liaison entre actions de développement de l'économie rurale“ und für ein Förderinstrument von EU und Baden-Württemberg. Die Geschäftsstelle befindet sich im ehemaligen Lehengerichter Rathaus in Schiltach. Zwei Etagen geht es nach oben. „Wie passend zum Thema Barrierefreiheit“, denke ich laut, nachdem ich das Büro von Geschäftsführer Mark Prielipp und seiner Mitarbeiterin Julia Kiefer betreten habe. Er lächelt: „Es gibt unten noch einen Besprechungsraum.“

2008 hatten Club 82 und Hans-Peter Matt eine Idee: Sie wollten Haslach unter dem Aspekt der Barrierefreiheit betrachten, um anschließend gezielt und mit Hilfe des Förderprogramms dort für Verbesserungen zu sorgen. „Aus dieser Idee ist ein Projekt geworden, an dem sich mittlerweile 30 Kommunen aus dem Südwesten beteiligen“, berichtet Prielipp. Auch die Schwarzwald Tourismus und der Tourismusverband Baden-Württemberg sind im Boot. „Schwarzwald barrierefrei“ heißt das Projekt. „Auch wenn der Name unser Anliegen leider nicht wahrheitsgetreu wiedergibt“, sagt Julia Kiefer. „Es müsste barrierearm heißen. Denn natürlich lässt sich der Schwarzwald nicht barrierefrei gestalten.“

Bitte weiterlesen auf Seite 10 ►

Noch viele graue Punkte

Die Wheelmap zeigt Rollstuhltauglichkeit an

■ Für einen Menschen ohne Behinderung stellt sich manche Frage nicht: Komme ich in dieses Restaurant? Gibt es in diesem Kino einen Stellplatz für meinen Rollstuhl? Kann ich da problemlos mit dem Zug anreisen? Die Website „wheelmap.org“ hat sich vorgenommen, genau diese Fragen für Rollifahrer zu beantworten.

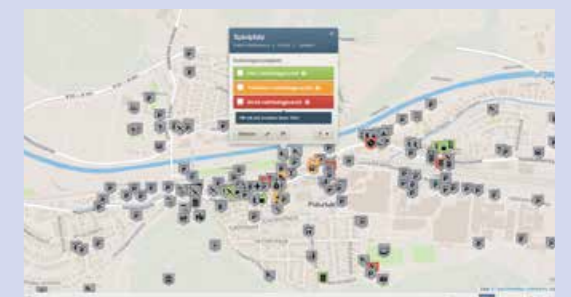
Das Prinzip ist einfach: Die Karte zeigt nicht nur Straßen und Plätze, sondern alle möglichen Einrichtungen an. Restaurants, Geschäfte, Museen, Bushaltestellen, Bahnhöfe, Kinos, Tankstellen, Sportstätten, Kirchen, Freibäder, Hotels und vieles mehr. Jede ist mit einem Reiter versehen, dessen Farbe Auskunft darüber gibt, wie rollstuhlgerecht dieser Ort ist. Markiert wird nach dem Ampelsystem: Rot steht für nicht rollstuhlgerecht, gelb für eingeschränkt rollstuhlgerecht und grün für rollstuhl-

gerecht. Außerdem lassen sich Fotos hochladen, um die Markierung zu dokumentieren. Grau bedeutet, dass der Ort noch nicht bewertet worden ist. Die Karte, auf der wheelmap.org basiert, ist eine sogenannte Open-Source-Karte. Das heißt, sie wird von den Nutzern selbst gestaltet und funktioniert ähnlich wie Wikipedia.

Mitmachen ist dabei sogar einfacher, es geht sogar per App. Um Orte zu bewerten, ist es nämlich nicht notwendig, sich irgendwo zu registrieren. Einfach den Reiter anklicken und das betreffende Kästchen aktivieren. Auch Fotos lassen sich hochladen sowie Details eintragen. In wenigen Sekunden sind das Café, eine Praxis oder das Polizeirevier nach dem Ampelsystem markiert.

Noch ist die Karte verbesserungsfähig. Friederike Werner von Wheelmap.org: „Aktuell sind mehr als 523.900 Orte markiert.“ Demgegenüber stehen allerdings mehr als eine Million nicht markierter Orte. Auch im Kinzigtal sind noch viele Reiter grau. Das würden wir gern ändern! Und wenn auch Sie mitmachen, dann dürfte das doch kein Problem sein. Denn von Barrierefreiheit profitieren wir letztendlich alle! | pm

www.wheelmap.org



Hausach auf wheelmap.org: Es gibt noch viel zu markieren!

„Besser barrierearm“

Prielipp ergänzt, was auch Sachverständiger Hans-Peter Matt und Club-82-Geschäftsführer Helmut Walther schon gesagt haben: „Es geht auch um Rollstuhlfahrer, aber von einer barrierearmen Gestaltung profitieren doch alle: Familien, Eltern mit Kinderwagen, Touristen, Kinder, Ausländer, Hörgeschädigte, Senioren mit Rollator, Rollstuhlfahrer, Blinde, Menschen mit Lernschwierigkeiten ...“ Er lässt das Satzende offen. Seine Kollegin fährt fort: „Wenn Dinge selbsterklärend, einfach zu bedienen und verstehen sind, kommt das allen zugute.“

12,5 Millionen Euro wurden von 2009 bis 2013 investiert. In was?, möchte ich wissen. „Querbeet“, antwortet er. „Mal war es nur eine Türverbreiterung, damit ein Rollstuhl durchpasst, mal ein Aufzug, eine Rampe bis hin zu einer kompletten Umge-

„Aber jeder Schritt in diese Richtung zahlt sich aus!“

gestaltung. Aber jeder Schritt in diese Richtung zahlt sich aus!“ Denn, da ist sich Prielipp sicher: „Die wirtschaftliche Zukunft des Schwarzwalds liegt im Tourismus.“ Und eine barrierearme Gestaltung gehört dazu. „Das ist auch eine Art Willkommenskultur: Wir freuen uns auf alle Besucher

und machen es ihnen so angenehm wie möglich.“

Auf dem Rückweg von Schiltach versuche ich aus den vielen Mosaiksteinen ein Gesamtbild zu schaffen. Es ist bunt, facettenreich – so wie das ganze Thema.

Und ja, es ist irgendwie „unsexy“, aber spannend und aufregend, es berührt. Ich weiß, dass ich mit anderen Augen durchs Kinzigtal radeln oder spazieren werde. Barrierefreiheit fängt tatsächlich im Kopf an.

Mehr Information:

- www.mahp.de
- www.leader-mittlerer-schwarzwald.de
- www.club82.de
- www.lebenshilfe-kinzig-elztal.de

„Es geht um mehr als Infrastruktur“

Die Behandlung Behinderter in der Arztpraxis unterliegt anderen Prioritäten

■ „Mit einer breiteren Eingangstür und einem Aufzug ist es leider nicht getan“, sagt Martin Wetzel. Der Vorsitzende des Medizinischen Qualitätsnetzes Ärzteininitiative Kinzigtal (MQNK) und Hausarzt aus Hornberg denkt beim Thema Behindertengerechtigkeit oder Barrierefreiheit weiter. „Es geht um viel mehr. Wir als Ärzte müssen da anders denken und handeln.“ Das ist zumindest sein Anspruch.

Es ist nicht nur sein Anspruch, es ist auch der Anspruch der Bundesrepublik. Schließlich hat sie die UN-Behindertenrechtskonvention unterzeichnet. In der wird unter anderem „das Recht von Menschen mit Behinderungen auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit“ anerkannt. Und zwar ohne Diskriminierung aufgrund ihrer Behinderung. Das schließt bauliche Voraussetzungen ein, aber auch ein Mitdenken der behandelnden Mediziner.

„Ärzte brauchen zum Beispiel mehr Zeit, wenn sie behinderte Menschen behandeln“, sagt auch Marcus Auel, Facharzt für Innere Medizin in Hausach, und erläutert: „Schon im Vorfeld versuchen wir ihnen ein etwas größeres Zeitfenster

einzuräumen, damit wir bei der zum Teil längeren Vorbereitung der Patienten als auch der zum Teil längeren Behandlung Rechnung tragen können und nicht unter Zeitdruck geraten.“ Wichtig sei zudem der Umgang miteinander. „Wir legen Wert darauf, dass Patienten mit Behinderung die gleiche Wertschätzung und Freundlichkeit erfahren wie Nicht-Behinderte.“

Es gibt ein Recht auf das Höchstmaß an Gesundheit

Ein Punkt, den Wetzel unterstreicht. „Das hängt allerdings vom jeweiligen Kollegen ab.“ Denn: „Im Studium wurde so etwas nicht gelehrt oder beigebracht. Den Umgang mit Behinderten habe ich an der Uni nicht kennengelernt.“ Für ihn kein Problem, hatte er doch während seines Zivildienstes in Kork sämtliche Berührungsängste verloren. „Manche Kollegin oder mancher Kollege scheut das Thema, traut sich nicht.“ Doch er sich sicher: „Das ändert sich.“

Denn das Thema steht längst auf der Agenda. „Seitdem wir uns im MQNK mit Qualitätsmanagement beschäftigen,

spielt Barrierefreiheit eine größere Rolle.“ Zwar ist die Mehrzahl der Praxen in der Region noch nicht barrierefrei, „aber wenn investiert wird und die baulichen Voraussetzungen es zulassen, dann passiert etwas“.

Leider ist das nicht immer möglich. Marcus Auel: „Bei uns gelangen Rollstuhlfahrer zwar problemlos in die Praxis, aufgrund baulicher Vorgaben haben wir jedoch keine explizit für Rollstuhlfahrer eingerichtete Behindertentoilette.“

In der Praxis „Ärzte am Bärenplatz“, die Wetzel gemeinsam mit Dr. Carmen Ramm und Dr. Hans-Joachim Herr seit 2007 in Hornberg betreibt, wurde von Beginn an auf Barrierearmut geachtet. Die Türen sind breit, ebenso der Flur, es gibt einen Aufzug über alle Etagen und eine behindertengerechte Toilette mit Notrufsystem. Die Einrichtung ist sogar zertifiziert – „nach dem QEP-Standard der Kassenärztlichen Bundesvereinigung“. Viel wichtiger ist ihm aber, dass von dieser Einrichtung nicht nur die Behinderten profitieren. „Es ist schließlich auch eine Frage des Komforts.“ | pm

Gute Aussichten

Gesundes Kinzigtal unterstützt Turmbau auf dem Urenkopf



■ Von ihm reicht der Blick weit übers Kinzigtal hinaus: Die Aussichtsplattform des Urenkopfturms – vor gut einem halben Jahr realisiert – überragt mit knapp 33 Metern die Bäume auf dem 554 Meter hohen Berg deutlich. Der Turm aus vier mächtigen Douglasienstämmen ist längst zu einem markanten Wegweiser hoch über Haslach geworden.

An der Entstehung des Turms wirkten viele heimische Unternehmen durch finanzielle Hilfen mit. Eines davon ist Gesundes

Kinzigtal. „Wir unterstützen Kommunen hin und wieder gern bei der Umsetzung dieser Art von Projekten“, sagt Gesundheitswissenschaftlerin Dr. Monika Roth über die geleistete Spende. „Unter anderem haben wir bereits uns in Gengenbach – da waren es ein Gedächtnisparcours für Erwachsene und einer für Kinder in der Parkanlage Schneckenmatt neben der Innenstadt – sowie in Hausach am Abenteuerpfad beteiligt.“ Der drei Kilometer lange Erlebnispfad für Familien führt von der

Wassertretanlage auf den Kreuzberg und endet an der Hausacher Burg.

„Angebote wie der Aussichtsturm auf dem Urenkopf regen dazu an, sich an die frische Luft zu begeben, rauszugehen, die Natur zu erleben“, beschreibt es Monika Roth. So macht der Abenteuerpfad Lust darauf, sich zu bewegen und die verschiedenen Stationen auszuprobieren, und der Gedächtnisparcours regt die kleinen, grauen Zellen an. Alle gesponserten Einrichtungen sind kostenlos zu benutzen. | pm

Neues aus der Bücherkiste

In „Schmerzfrei durch Achtsamkeit“ geht es um eine Befreiung vom Leidensdruck

■ Nach Angaben der Deutschen Schmerzliga leiden rund 5 Millionen Deutsche unter chronischen Schmerzen, die sie stark beeinträchtigen. Ein Großteil der Patienten mit chronischen Schmerzen habe, so Danny Penman und Vidyamala Burch, meist eine mehrjährige medizinische Odyssee mit den unterschiedlichsten Untersuchungen hinter sich.

Abhilfe oder zumindest eine Senkung des Leidensdrucks könnte, schreiben die Autoren, bei einigen Betroffenen die Achtsamkeitsmeditation schaffen. Sie wird in diesem Buch vorgestellt.

Bei der Achtsamkeit handelt es sich um eine ursprünglich zur Stressbewältigung entwickelte Entspannungstechnik mit buddhistischen Wurzeln. Die Meditierenden lenken dabei ihr Sinnesempfinden bewusst auf den Schmerz und begegnen ihm „mit Neugierde und Akzeptanz“. Klinische Stu-

dien hätten zudem gezeigt, dass Meditationen bei vielen Schmerzpatienten ebenso wirkungsvoll sein können wie klassische Schmerzmittel.

Danny Penman und Vidyamala Burch waren selbst Schmerzpatienten, die mit der Achtsamkeitsmeditation ihre Krankheit in den Griff bekommen haben. Burch hat ein Meditationsprogramm geschaffen, das eigenen Angaben zufolge bereits Zehntau-



Lesen gegen Schmerzen: Schmerzfrei durch Achtsamkeit.

sende erfolgreich anwenden. Das Buch „Schmerzfrei durch Achtsamkeit“, erschienen im Rowohlt-Verlag, bietet mit einem achtwöchigen Meditationsprogramm eine praxisnahe und leicht umsetzbare Methode, Achtsamkeit zu trainieren. Jedem Schritt ist ein eigenes Kapitel gewidmet. Pro Woche sollte der Leser an sechs Tagen jeweils zwei Meditationen durchführen, die je zehn Minuten dauern. Auf der Website des Verlags unter www.rowohlt.de/schmerzfrei finden sich außerdem Audiodateien mit Meditationsanleitungen. Darüber hinaus bietet das Buch viele mutmachende Geschichten von Schmerzpatienten, die es mit der vorgestellten Meditationsmethode geschafft haben, besser mit ihrem Leiden umzugehen.

Fazit: ein praxisnahes Übungsbuch für alle, die neue Wege im Umgang mit chronischem Schmerz finden wollen. | sh

Das Plus an Bereitschaft

Bei „ÄrztePlusPflege“ gelten andere „Öffnungszeiten“

■ Wenn die Sprechzeiten einer Hausarztpraxis beendet sind, heißt das noch lange nicht Feierabend. Hausbesuche, extra angesetzte Termine sowie die Aufarbeitung des Tagesgeschäfts stehen auf der Agenda. Doch irgendwann ist natürlich Schluss.

Nicht ganz so ist es bei den Ärztinnen und Ärzten, die sich dem Programm „ÄrztePlusPflege“ angeschlossen haben, erläutert Dirk Konneggen. Er koordiniert und organisiert dieses Angebot für Gesundes Kinzigtal. „ÄrztePlusPflege“ ist auf Patienten in Pflegeeinrichtungen ausgerichtet. Das Problem: „Wenn bei diesen Pati-



enten ein Notfall eintritt, bei dem im Regelfall eine hausärztliche Versorgung ausreicht, aber der Notarzt kommt, kann der aufgrund seiner Unkenntnis zur Patientenvorgeschichte nur die Einlieferung ins Krankenhaus zur Beobachtung beantragen.“

Für Patienten und ihre Angehörige ist diese Einlieferung allerdings mit Aufregung und Aufwand verbunden. „Jede Einlieferung, die sich vermeiden lässt, ist daher ein echter Gewinn“, sagt Konneggen. Mit „ÄrztePlusPflege“

wird diesem Problem entgegengewirkt. „Hausärzte, die daran teilnehmen, bieten für ihre Patienten so eine Art verlängerte Öffnungszeiten in der Woche an.“ Das heißt, sie reagieren nach ihrem eigentlichen Dienstschluss noch, um bei hausärztlichen Notfällen zu helfen.

„Das führt dazu, dass die betroffenen Pflegeheime nicht mehr so häufig den Notarzt rufen müssen, wodurch es zu weniger Krankenhauseinlieferungen kommt.“ Doch das Beste sei, dass die Patienten nicht wegen einer Kleinigkeit aus ihrer gewohnten Umgebung gerissen würden und zudem das Vertrauensverhältnis zu ihrem Arzt, ihrer Ärztin sowie der Pflegeeinrichtung wächst. „Das wird zusätzlich gestärkt, weil die Hausärztin oder der Hausarzt mindestens einmal im Monat zur Visite – oder besser Hausbesuch – kommt und daher alle Beteiligten miteinander im Gespräch sind.“ | pm

Besser Sitzen

■ Viele Menschen verbringen viel Zeit am Schreibtisch. Doch diese sitzende Tätigkeit ist nicht wirklich gesund. Im dreistündigen Workshop „Ich sitze, stehe und gehe – aber wie?“, den die Gesundheitsakademie Kinzigtal am Donnerstag, 23. Juli 2015, anbietet, werden theoretische Grundlagen zur Körperwahrnehmung, dem Körperbewusstsein und -empfinden verständlich erklärt und praktisch ausprobiert. Referentin ist Physiotherapeutin und Gesundheitsexpertin Ulrike Oesterle. Mehr Info und Anmeldung:

www.gesundheitsakademie-kinzigtal.de

Vegane Küche testen

■ In der Ausgabe 1/2015 hatten wir zwei Exemplare von „No need for Meat“ von Andreas Läscher verlost. 83 Einsendungen gingen ein, gezogen wurden Lina Detter aus Fischerbach und Monika Schmalz aus Haslach. Viel Spaß beim Ausprobieren und Lesen! | sh

So werden Sie „Freund von Gesundes Kinzigtal“

Ausfüllen, einschicken und ein Geschenk erhalten

■ Gesundes Kinzigtal bietet seinen Mitgliedern viele Vorteile rund um die Gesundheit. Dazu zählen spezielle Facharztprogramme, Vorträge, Sport- und Ernährungskurse sowie Vergünstigungen in vielen Sportvereinen und Fitness-Studios. Mitglied bei der Integrierten Versorgung kann jeder werden, der bei der AOK Baden-Württemberg oder der LKK versichert ist und im Ortenaukreis zwischen Ohlsbach und Hornberg an Kinzig, Gutach, Harmersbach und Wolf lebt.

Für Interessierte, die nicht bei einer der beiden Kassen versichert sind, besteht die Möglichkeit, „Freund von Gesundes Kinzigtal“ zu werden. Diese Form der Mitgliedschaft ist – wie alle anderen ebenfalls – kostenlos sowie problemlos kündbar und

bietet bereits viele Vorteile. Der kostenlose Besuch der Vortragsreihe, Vergünstigungen bei vielen Programmen und Angeboten sowie die elektronische Patientenakte für eine abgestimmte Behandlung.

Wer bis Freitag, 31. Juli 2015, Mitglied oder Freund von Gesundes Kinzigtal geworden ist, darf sich zudem über ein Geschenk freuen: Sie haben die Wahl zwischen einem praktischen Salatbecher oder einer Trinkflasche mit Kühlfunktion. Denn jedes neue Mitglied stärkt uns, und ermöglicht uns weitere Angebote in Kooperation mit Partnern. Die ausgefüllte Teilnahmeerklärung schicken Sie einfach an Gesundes Kinzigtal, oder Sie geben sie bei einem unserer Leistungspartner ab. | pm

www.gesundes-kinzigtal.de/freund

Erklärung zur Teilnahme an der „Integrierten Versorgung Gesundes Kinzigtal“



Formular für „Freunde von Gesundes Kinzigtal“

Name, Vorname
Straße
PLZ & Ort
Geburtsdatum
Krankenkasse

Tel.-Nr. privat (für etwaige Rückfragen oder Terminerinnerungen, Angabe freiwillig)

Tel.-Nr. dienstlich (Angabe freiwillig)

Tel.-Nr. mobil (für Zusendung von Informationen per SMS, Angabe freiwillig)

E-Mail-Adresse (Angabe freiwillig) Ich erkläre mein Einverständnis, dass mir allgemeine Informationen zur „Integrierten Versorgung Gesundes Kinzigtal“ per E-Mail zugesandt werden dürfen. Ich kann dieses Einverständnis jederzeit und formlos per E-Mail oder schriftlich gegenüber dem Absender kündigen.

Liebe Patientin, lieber Patient aus dem Kinzigtal,

gemeinsam mit Ihnen wollen wir Ihre Gesundheit verbessern und eventuelle Krankheiten besser behandeln. Mit Ihrer Teilnahme erhalten Sie gleichzeitig die Mitgliedsrechte und können über jährliche Mitgliederversammlungen die Entwicklung von Gesundes Kinzigtal gestalten. Als Mitglied von Gesundes Kinzigtal profitieren Sie von der engeren Zusammenarbeit der Ärzte, Psychotherapeuten, Kliniken, Physiotherapeuten und Apotheken. Durch spezielle Vergünstigungen (beispielsweise in Vereinen oder Fitnessstudios) sowie Vorsorgeangebote und Gesundheitsprogramme bietet Ihnen die Gesundes Kinzigtal GmbH besser aufeinander abgestimmte Behandlungsabläufe und eine umfassende Betreuung. Wir sorgen heute vor, damit Sie auch morgen noch eine gute Versorgung im Kinzigtal für sich und Ihre Angehörigen nutzen können.

Die Gesundes Kinzigtal GmbH bietet Ihnen eine ganz besondere Unterstützung: Sie können aus dem Kreis der teilnehmenden Ärzte und Psychotherapeuten einen „Arzt Ihres Vertrauens“ wählen, der Sie bei der Koordination der medizinischen und pflegerischen Maßnahmen unterstützt. Die meisten wählen dazu ihren Hausarzt, die Wahl des Psychotherapeuten oder Facharzt ist ebenso möglich. Falls Sie zunächst auf die Wahl eines Arzt des Vertrauens verzichten, können Sie dennoch die sonstigen Leistungen der Gesundes Kinzigtal GmbH in Anspruch nehmen.

Grundsätzlich gilt: Die Mitgliedschaft ist kostenlos und Sie können in ganz Deutschland Ihren Arzt und Ihr Krankenhaus weiterhin frei wählen! Es gibt keine Einschränkung auf den Kreis der teilnehmenden Leistungspartner. Sie binden sich nicht in Ihrer Mitgliedschaftsdauer: Sie können jederzeit mit einer Frist von vier Wochen zum Ende eines Quartals die Mitgliedschaft wieder beenden.

Hiermit erkläre ich, dass ich auf die Freiwilligkeit der Teilnahme an der „Integrierten Versorgung Gesundes Kinzigtal“ hingewiesen wurde.

Ja, ich möchte an der „Integrierten Versorgung Gesundes Kinzigtal“ teilnehmen.

Ich erkläre meinen Beitritt ab Teilnahme meiner Krankenkasse.

Mein Hausarzt ist: _____

Weitere Personen (Kinder, Familienmitglieder, Freunde ...) die sich für die „Integrierte Versorgung Gesundes Kinzigtal“ interessieren

Name, Vorname	Name, Vorname	Name, Vorname
Straße	Straße	Straße
PLZ & Ort	PLZ & Ort	PLZ & Ort
Geburtsdatum	Geburtsdatum	Geburtsdatum
Krankenkasse	Krankenkasse	Krankenkasse

Datum und Unterschrift des Versicherten / Sorgeberechtigten* / Betreuers / Bevollmächtigten

*Unterschreibt ein Elternteil allein, so erklärt er mit seiner Unterschrift zugleich, dass ihm das Sorgerecht allein zusteht oder dass er im Einverständnis mit dem anderen Elternteil handelt.

Weitere Informationen finden Sie unter www.gesundes-kinzigtal.de

Gesunde Gedanken...

Für mich hat Gesundheit viel mit Zufriedenheit zu tun. Und ich finde, die meisten von uns haben alle Voraussetzungen, um zufrieden zu sein. Sie haben eine Wohnung und brauchen sich keine Gedanken um die nächste Mahlzeit zu machen. Warum sind also viele Menschen unzufrieden? Warum wird so oft darauf geschaut, was andere haben oder machen? Mir sollte es doch egal sein, ob der Nachbar innerhalb von drei Jahren schon zum fünften Mal ein neues Auto hat oder meine Kollegin schon das vierte Paar Stiefel. Wenn sie das brauchen, um zufrieden zu sein, dann ist es so.

Mir ist es nicht ganz so wichtig ist, das neueste Paar Sportschuhe zu tragen. Solange ich keine Schmerzen habe und die Schuhe intakt sind, bin ich zufrieden.

Viele machen aus einer Mücke einen Elefanten und regen sich über eigentlich unwichtige Dinge auf. Das macht doch krank!

Dafür möchte ich keine Zeit verschwenden. Ich setze mich lieber auf den Balkon, genieße das schöne Wetter. Unsere Familie ist zufrieden, und das ist meiner Meinung nach ein wichtiger Grundstein für die Gesundheit. Wir können uns alle aktiv bewegen und haben Spaß am Sport. Wir treiben Sport mit anderen, aber auch für andere. Das trägt sehr viel zu unserer körperlichen Zufriedenheit bei.

Gesundes Kinzigtal bietet viele Kurse an und hilft so den Menschen dabei, sich fit und zufrieden zu halten. Besonders freue ich mich, dass es in Hornberg auch Aqua-Fitness-Kurse geben wird. Das wird hoffentlich ein



Anja Maurer

aktiver und schöner Sommer. So, und jetzt geh' ich auf den Balkon und genieße die Sonne, es könnte ja morgen vielleicht regnen. Doch darüber rege ich mich nicht auf, ich kann es ja sowieso nicht ändern. Einen gelassenen Sommer mit vielen zufriedenen Stunden wünsche ich!

Anja Maurer ist Trainerin beim TV Hornberg und seit Sommer 2010 für Gesundes Kinzigtal aktiv

Auf Du und Du mit der Natur

Kein Telefon, kein Zeitdruck: Unterwegs mit den Landschaftstherapeutinnen

Selbst im Kinzigtal mit seinen vielen landwirtschaftlichen Betrieben, den Viehweiden an den Hängen und den Streuobstwiesen spielt die Natur im Alltag eine immer kleinere Rolle. Das ist zumindest die Erfahrung von Lissy Mutschler, Simone Kasper und Sabine Güllert. Die drei Landschaftstherapeutinnen haben daher ein Angebot entwickelt, dass sich mit genau dieser Thematik auseinandersetzt.

„Auszeit in der Natur“ will den Teilnehmern neue oder verlorengegangene Erfahrungen mit der Natur verschaffen. „Wir nehmen unsere Umgebung immer weniger wahr“, sagt Lissy Mutschler. Das wollen sie und ihre Mitstreiterinnen ändern. „Naturfahrungen“ heißt das Kursangebot, dass die drei Frauen vor zwei Jahren geschaffen haben. Seit diesem Jahr kooperieren sie mit Gesundes Kinzigtal.

Noch an zwei Terminen in diesem Jahr – der nächste ist am Freitag, 10. Juli, - laden die Landschaftstherapeutinnen gemeinsam mit Gesundes Kinzigtal zu dieser besonderen „Auszeit in der Natur“ ein. „Wann haben Sie zuletzt auf einem Waldboden gegessen, den Boden unter Ihren Füßen gespürt, oder den Geräuschen in der Natur gelauscht?“, fragt Sabine Güllert. Genau

darum geht es den drei Therapeutinnen. Die Besinnung auf das eigene Ich in der Natur, in der umgebenden Landschaft.

Drei Stunden „Auszeit“ am Nachmittag – ohne Uhr, ohne Telefon, ohne Verpflichtungen und ohne Vorgabe. „Jeder macht in dieser Zeit seine eigenen Erfahrungen“, erläutert Simone Kasper. Sabine Güllert ergänzt: „Wir bereiten den Weg, auf dem etwas entstehen kann. Das ‚Was‘ ist ganz individuell.“ Sie, Simone Kasper und Lissy Mutschler begleiten, stehen zur Seite und helfen, wenn gewünscht.

Dabei verbinden die drei Frauen das Wissen als Landschaftstherapeutinnen mit zusätzliche Qualifikationen. So ist Lissy Mutschler Fachberaterin für die Ernährung mit Wildpflanzen (HfWK), Naturpädagogin Pflanzenwelt und – wie Bachblütenberaterin Simone Kasper – Schwarzwaldguide. Sabine Güllert ist zusätzlich Gesundheitspädagogin nach Kneipp. Simone Kasper: „Diese Vielfalt gibt uns die Möglichkeit, auch unsere ‚Auszeiten‘ vielfältig zu gestalten.“

Die „Auszeit in der Natur“ richtet sich an Menschen, die ihre Beziehung zu sich und zur Natur wieder stärken wollen. Ein weiterer Termin ist am Freitagnachmit-



Sabine Güllert (von links), Simone Kasper und Lissy Mutschler laden ein zu Naturfahrungen.

tag, 9. Oktober. Weitere Infos zu den drei Landschaftstherapeutinnen sind auf deren Website zu erfahren. | pm

www.naturfuehlungen.de

Sudoku

3				8	9	4			
	4	8	5					2	
					4				
	7	3	1					5	
	6	2		5				7	
		5		9	3			6	2
					7	1			3
		6	9			2			
		1							9

7				4			3	9		2
	6			1						
4				6	8			3	7	
	7									
		6					1			
	3	2							8	9
	2			9			6	5		
	9				3	8	1			7
8	1	5			7					

So geht's: Füllen Sie die leeren Zellen des Feldes mit den Ziffern 1 bis 9 so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und jedem Teilquadrat nur die Zahlen von 1 bis 9 auftauchen. Das linke Sudoku ist von mittlerer Schwierigkeit, das rechte etwas einfacher.



so gesehen - von AIE

Fit im Alter bleiben

„Vorsorge durch Bewegung“ hat Dr. Werner Witzernath seinen Vortrag betitelt, den er am Dienstag, 23. Juni, im Gengenbacher Charlotte-Vorbeck-Haus hält. Der Facharzt für Innere Medizin will in seinem Vortrag zeigen, dass sich manche Erkrankungen durch gezielte und altersgerechte Bewegung vorbeugen oder sogar therapieren lassen. Auch geht es ihm darum zu beweisen, dass sich Bewegung und Aktivität trotz körperlicher Einschränkung und Immobilität in den Alltag integrieren lassen und somit eine bessere Lebensqualität erreicht werden kann.

Das Charlotte-Vorbeck-Haus ist Teil des Gemeindezentrums St. Marien in Gengenbach und direkt am Klosterplatz gelegen. Anmeldungen bitte an Gesundes Kinzigtal, Telefon 0 78 32 / 9 74 89 33. | pm

Essen mit Spaßfaktor

Grillen ist viel mehr als Nahrungszubereitung

■ Holzkohle in den Grill, Anzünder rein, Feuer! Etwas später den Rost drüberlegen, Würstchen, Steaks, Gemüse und Grillkäse drauf. Fehlen nur noch Ketchup, Senf und der Kartoffelsalat!

Und doch kommt da das schlechte Gewissen hoch und mit ihm die Frage: „Ist Grillen nicht irgendwie gefährlich?“ Die Antwort ist: „Jein“, sagt Diätassistentin Tanja Summ, Ernährungsexpertin für Gesundes Kinzigtal. Denn wie so oft, komme es auf die Details an.



Elektrogrills sind sinnvoll, weil sie weniger Rauch entwickeln. Foto: Merck

„Um es mal ganz einfach auszudrücken: Ein verkohltes Steak ist ungesund. Aber nicht jede dunkle Stelle ist gleich ein gesundheitliches Risiko“, erläutert sie.

„Beim Kochen, Grillen oder Braten geschieht immer etwas mit dem Lebensmittel. Es verändert seine Struktur, seinen Geschmack, sein Aussehen. Wenn das nicht so wäre, würden wir Herd oder Ofen ja auch gar nicht benutzen!“ Dass beim Kochen und Backen Rauch oder Dampf entsteht, sei ebenfalls zwangsläufig. „Und natürlich sind darunter auch Dämpfe oder Veränderungen, die problematisch sein können.“

Zu den bedenklich oder gefährlich eingestuften Stoffen zählen Heterocyclische Amine (HCA). Sie entstehen bei der sogenannten Maillard-Reaktion, also der Bräunung von verschiedenen Lebensmitteln bei intensiver Hitze. „Das ist aber nichts, das nur beim Grillen passiert, sondern auch beim Braten, Überbacken, Räuchern sowie

Rösten, und es betrifft nicht nur Fleisch oder Fisch.“ Hier gelte, wie bei vielen anderen Stoffen: Die Menge macht's!

„Ich würde das Fleisch nicht direkt über die Glut legen“, sagt Tanja Summ. Und zu dunkel oder gar schwarz sollten Wurst oder Steak auch nicht werden. „Lieber das Gargut durch indirektes Grillen zubereiten. Dazu schichtet man die Glut auf einer Seite des Grills und legt das Grillgut seitlich darüber. Dann kommt es auch nicht so stark mit dem Rauch in Kontakt. In diesem sind nämlich krebserregende polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe.“

Und wenn man keinen Grill mit Deckel hat? „Dann achten Sie darauf, dass keine Marinade oder Fett direkt in die Glut tropft und verbrennt.“ Alufolie, Grillschalen könnten dabei helfen. Oder wenn gerne ein Grillkäse, Feta oder Gemüse zubereitet werden soll, kann auch ein alter Topf ganz hilfreich sein.

Gas- oder Elektrogrills sind sinnvoller, weil sie weniger Rauch entwickeln. Aber auch hier sollte Fett oder Marinade besser nicht auf das Heizelement oder in die Flammen geraten, um giftigen Rauch zu vermeiden. Tanja Summ: „Lassen Sie sich aber bloß nicht den Spaß am Grillen verderben. Man grillt ja im Normalfall nicht jeden Tag.“ | pm

Die neue Nummer

■ Seit wenigen Tagen gilt die bundesweit einheitliche Telefonnummer für den ärztlichen Bereitschaftsdienst auch in Baden-Württemberg: Unter der 116117 wird Patienten nachts, am Wochenende oder an Feiertagen entweder die nächstgelegene Notfallpraxis mitgeteilt oder ein Hausbesuch vereinbart. „Die Nummer funktioniert ohne Vorwahl, gilt deutschlandweit und ist kostenlos – egal ob Sie von zu Hause oder mit dem Mobiltelefon anrufen“, informiert die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV).

116 117

**DIE NUMMER, DIE HILFT!
BUNDESWEIT.**

Der ärztliche
Bereitschaftsdienst
der Kassenärztlichen
Vereinigungen

Zuständig ist der ärztliche Bereitschaftsdienst, wenn es um eine Erkrankung geht, „mit der Sie normalerweise einen niedergelassenen Arzt in der Praxis aufsuchen würden, aber die Behandlung aus medizinischen Gründen nicht bis zum nächsten Tag warten kann“, erläutert die KBV. Nicht zu verwechseln sei er mit dem Rettungsdienst: „Bei Notfällen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und schweren Unfällen alarmieren Sie den Rettungsdienst unter der Notrufnummer 112.“ | pm

- Anzeige -



Zukunft schenken!

2,7 Millionen Kinder aus
suchtbelasteten Familien
brauchen ihre Unterstützung!

www.kindersuchthilfe.de



Stiftung Deutsche
KinderSuchthilfe