

Das Magazin von *Gesundes Kinzigtal*

KINZIGTAL aktiv



Gemeinsam aktiv für Ihre Gesundheit

www.gesundes-kinzigtal.de | 1 - 2016



Harter Job

Feuerwehrleute
haben's nicht leicht

Haus der Zukunft

Die Gesundheitswelt in Hausach
ist Anlaufstelle für Gesundheit.

Mehr Möglichkeiten

Gesundes Kinzigtal und AOK verstärken ihre Partnerschaft.
Damit ergeben sich für AOK-Versicherte noch mehr Möglichkeiten.

EDITORIAL

„Wir sind gut angekommen!“ Das ist ein Satz, den ich gern höre und ausspreche. Er besagt, dass Freunde oder Angehörige – also Menschen, die mir wichtig sind – ein bestimmtes Ziel erreicht haben. Ankommen ist dabei mehr als das Erreichen eines Ortes. Man kann auch in einer Beziehung ankommen, in einem Verein, einer Gemeinschaft.

Wir – und damit meine ich jetzt Gesundes Kinzigtal – sind gut angekommen! Und dies in jeder Hinsicht. Unser seit 10 Jahren bestehender Vertrag mit der AOK wurde gerade unbefristet verlängert. Damit können wir unser Angebot ausbauen, und es können noch mehr AOK-Versicherte daran teilnehmen. Gleichzeitig sind wir damit in der Lage, unser Engagement für die Sicherung der Gesundheitsversor-

gung im ganzen Kinzigtal weiter auszu-dehnen.

Seit Anfang des Jahres sind wir außerdem in Hausach in der Gesundheitswelt Kinzigtal zu Hause. Wir sind dort nicht nur gut angekommen, sondern auch sehr freundlich aufgenommen worden. Das hat uns die positive Resonanz anlässlich unseres Tags der offenen Tür gezeigt, es zeigt sich darüber hinaus an den vielen Menschen, die uns in der Geschäftsstelle besuchen.

Das ist für uns eine sehr schöne Erfahrung, und sie ist uns so wichtig, dass wir uns mit Andrea Schillinger und Ira Uhl verstärkt haben, um unsere Besucher zu empfangen und ihnen den Weg zu weisen. Marina Waidele und Isabel Dobler, beides erfahrene Trainerinnen, verstärken

uns ebenfalls seit kurzem: Ihre berufliche Heimat ist die Trainingswelt gesund+aktiv im ersten Stock der Gesundheitswelt.

Helmut Hildebrandt

Dort wird Gesundheit greifbar: Immer mehr Menschen, bisher schon 140 Trainierende, machen mit für eine bessere Gesundheit. Probieren Sie das doch auch einmal! Wie? Kommen Sie einfach vorbei oder informieren Sie sich hier im Heft, auf unserer Homepage oder persönlich am Telefon.

Ihr Helmut Hildebrandt
info@gesundes-kinzigtal.de



Titelfoto: Bastian Bammer; Fotos: Peter Riedinger, Bastian Bammer



Blick in die Trainingswelt gesund+aktiv

Ein Haus für die Zukunft

Willkommen in der Gesundheitswelt Kinzigtal in Hausach, der Anlaufstelle für Gesundheit

INHALTSVERZEICHNIS

2 Editorial, Impressum

3 Ein Haus für die Zukunft

4 Gemeinsam weiter aktiv:
AOK und Gesundes Kinzigtal verlängern Ihre Partnerschaft
Neu im Angebot: Rehasport

6 Ein guter Weg:
Hydro in Biberach lebt BGM

8 Ein schweißtreibender Job:
die Feuerwehr muss fit sein

9 Ballaststoffe: wichtig und gesund

10 Gesundheit macht Schule:
Viele Köche erleben den Brei

11 Frauen ticken anders:
Dem wird Rechnung getragen
Cartoon



15

12 Über Umwege nach Hausach:
Dr. Tibor Serbanoiu ist angekommen

13 Selbstmanagement unterstützt
chronisch Kranke

14 Projekt „Selbstbestimmt und Sicher“
liefert gute Ergebnisse
Neues aus der Bücherkiste

15 Kontrolleur oder Motivator?
Ein Tag mit der Fitness-Uhr

16 Gesunde Gedanken
Sudoku

Impressum „KINZIGTAL aktiv“

Das kostenlose Gesundheitsmagazin von Gesundes Kinzigtal

Fotos: Gesundes Kinzigtal (wenn nicht gekennzeichnet) |
Cartoon: Andreas Eikenroth | Layout + Bildbearbeitung: artifex mediendesign, Offenburg |
Druck: Badische Offset Druck, Lahr | Auflage: 26.500 | Erscheinungsweise: viermal jährlich |
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung

Redaktion:

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

Herausgeber:

Gesundes Kinzigtal GmbH
Eisenbahnstraße 17, 77756 Hausach
Geschäftsführer: Helmut Hildebrandt
Telefon: 07831/966670
info@gesundes-kinzigtal.de
www.gesundes-kinzigtal.de

■ Gleich im Erdgeschoss wird der Besucher der Gesundheitswelt freundlich von Andrea Schillinger und Ira Uhl empfangen. Die beiden Mitarbeiterinnen von Gesundes Kinzigtal helfen Besuchern gern weiter. Sie wissen über alle Angebote im Gebäude Bescheid. Und diese sind zahlreich: Denn nicht nur die Geschäftsstelle der Gesundes Kinzigtal GmbH befindet sich hier, sondern auch die Hausarztpraxis von Martin Volk, die Gesundheitsakademie Kinzigtal mit

ihren Seminaren und den Vorträgen sowie die Trainings- und Kurswelt gesund+aktiv. Erdgeschoss und Gartengeschoss des Gebäudes beherbergen die Mitarbeiter von Gesundes Kinzigtal, das Herzstück. Hier werden Gesundheitsprogramme entwickelt, Veranstaltungen geplant, Forschungsprojekte betreut, Kurs- und Seminarangebote konzipiert und der Erfolg der GmbH evaluiert. Ebenfalls im Erdgeschoss: die Praxis Martin Volk.



Ira Uhl (links) und Andrea Schillinger freuen sich auf Besuch.

Im ersten Stock bietet der moderne Gerätepark von gesund+aktiv dank der Steuerung über eine Chipkarte sowie der persönlichen Betreuung durch Patrik Bothor, Marina Waidele und Isabel Dobler ein zielgenaues Gesundheitstraining. Im Unterschied zu vielen anderen Fitnessstudios wird bei gesund+aktiv ein terminiertes Training angeboten – zweimal pro Woche. So ist gewährleistet, dass immer

ein qualifizierter Trainer zur Verfügung steht und dass die Gesundheitsziele besser verfolgt werden können. Zusätzlich werden in den Kursräumen im zweiten Stock viele Kurse von Pilates, über Rehasport bis zum Herzkreislauf Aerobic angeboten. Das zweite Stockwerk ist außerdem die Adresse der Gesundheitsakademie Kinzigtal. Unter der Leitung von Janina Stunder wurden hier Fort- und Weiterbildungsangebote entwickelt, die sich an unterschiedliche Berufsgruppen sowie an alle an der Gesundheit Interessierten richten. Außerdem werden die flexiblen und modern ausgestatteten Räume von externen Partnern für Schulungen oder Konferenzen genutzt.

Besucher sind willkommen

Besucher sind in der Gesundheitswelt Hausach willkommen, sagt Andrea Schillinger am Empfang: „Gerne geben wir Ihnen einen persönlichen Einblick und stellen Ihnen unsere Angebote vor.“ Zusätzlich gibt es mit dem Newsletter von Gesundes Kinzigtal in regelmäßigen Abständen Informationen über aktuelle Kurse, freie Plätze, Schnäppchen-Angebote und anderes mehr.

www.gesundes-kinzigtal.de/newsletter

Bildung für Arbeitnehmer

Die Gesundheitsakademie Kinzigtal ist Teil des Netzwerks für berufliche Fortbildung Ortenau und anerkannt als Bildungseinrichtung nach § 10 Absatz 3 des Bildungszeitgesetzes Baden-Württemberg. Damit lassen sich viele berufliche Weiterbildungsangebote als Bildungszeit anerkennen. „Ohne Einbußen bei Gehalt und Urlaubstagen“, erläutert Akademie-Leiterin Janina Stunder: „Denn mit dem Gesetz haben Beschäftigte einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen.“ | pm
gesundheitsakademie-kinzigtal.de

KURZ & KNAPP

- Seit Jahresanfang ist **Andrea Rohr** als Weiterbildungsassistentin in der Praxis am Bärenplatz in Hornberg beschäftigt, um Fachärztin für Allgemeinmedizin zu werden.
- In der Ausgabe 4/2015 hatten wir „Heilsame Meditationen bei Depressionen“ verlost. **Je ein Buch gewonnen** haben Rita Armbruster aus Hausach, Beate Kupfer-Schmitt aus Gengenbach und Paul Keller aus Zell.
- Beim **Floh- und Trödelmarkt** auf dem Kanzeiplatz in Zell a.H. am Donnerstag, 17. März, gibt es zwischen 7 und 18 Uhr sicher einige Schätzchen zu entdecken.
- Ein **DRK-Blutspendetermin** ist am Donnerstag, 24. März, von 14.45 bis 20 Uhr in der Reichstalhalle in Oberharmersbach.
- Auf dem Spielplan der **Freilichtbühne Hornberg** stehen in diesem Sommer – neben dem Hornberger Schießen – „Michel aus Lönneberga“ und „Jerry Cotton“.
- Am 19. und 20. März öffnet **Balance – die Messe für Gesundheit und Lebensqualität** in Offenburg ihre Türen. Mit dabei: die Gesundheitsakademie Kinzigtal.
- Zum **Nichtraucher in 6 Wochen** mit der Fachstelle Sucht: Die Gebühr von 150 Euro wird von vielen Krankenkassen erstattet. Der Kurs startet am Dienstag, 5. April, um 18 Uhr in Hausach. Info unter 078 31/96 66 75 01.
- Spielsachen und Kinderkleidung werden bei der **Frühjahrs-Floh-Nacht** in der Schlosswaldhalle Berghaupten am Freitag, 18. März, zwischen 18 und 20 Uhr angeboten. Veranstalter ist der Freundes- und Förderkreis Kinder und Jugendliche.

Gemeinsam weiter aktiv!

AOK und Gesundes Kinzigtal verlängern ihre Partnerschaft und bauen sie aus, um die Gesundheitsversorgung in der Region auch in Zukunft zu sichern

Die Tinte ist trocken! Zehn Jahre nach dem Start der bundesweit einmaligen Integrierten Versorgung Gesundes Kinzigtal ist der Versorgungsvertrag jetzt ohne jegliche zeitliche Befristung verlängert worden. „Das ist ein guter Tag für uns, für die Versicherten der AOK in der Region und für die ganze Bevölkerung im Tal“, sagt Helmut Hildebrandt,

Info

Der neue Vertrag enthält kleine Veränderungen. Daher erhalten alle Mitglieder von Gesundes Kinzigtal in den kommenden Monaten ein Schreiben, in dem diese genauer erläutert werden, teilt Pressesprecherin Saskia Hynek mit: „Die Mitgliedschaft bei Gesundes Kinzigtal bleibt aber genauso kostenfrei wie bisher schon.“

Geschäftsführer von Gesundes Kinzigtal: „Denn damit können wir unser Angebot ausbauen, und es können noch mehr AOK-Versicherte daran teilnehmen. Damit sind wir in der Lage, unser Engagement für die Sicherung der Versorgung im ganzen Kinzigtal weiter auszudehnen.“ Mit Unterstützung der AOK, sagt Petra Spitzmüller: „Gesundes Kinzigtal ist für uns ein Entwicklungslabor für eine bessere, regional verankerte Gesundheitsversorgung der Zukunft“, führt die stellvertretende Geschäftsführerin der AOK Südlicher Oberrhein aus. „Beide besonderen Angebote der AOK, die Teilnahme an der Hausarztzentrierten Versorgung (HzV) und den besonderen Facharztprogrammen wie auch die Mitgliedschaft in Gesundes Kinzigtal sind



Die Partnerschaft zwischen AOK und Gesundes Kinzigtal geht weiter. Foto: Britta Horwege

nebeneinander möglich.“ Mit dem neuen Vertrag im Rücken können jetzt alle langfristig planen.

„Dieser Meilenstein bedeutet uns sehr viel“, sagt Hildebrandt: „Der jetzt unterzeichnete Vertrag bestätigt uns in unserer Arbeit. Er zeigt, dass unsere Gesundheits- und Versorgungsprogramme sowie unsere Idee, dass ein besseres Miteinander in der Ärzteschaft und der Fokus auf Prävention, allen zugutekommt – in erster Linie natürlich den Patienten.“

„In den kommenden Jahren haben wir noch viel vor“, sagt Dr. med. Brigitte Stunder, Sprecherin des Ärztlichen Beirats

von Gesundes Kinzigtal. „Wir möchten die ärztliche und pflegerische

Versorgung nicht nur aufrechterhalten, sondern verbessern. Dafür investieren wir in Technologie, fördern den Nachwuchs, kümmern uns um Nachfolger in den Praxen und erweitern unsere Trainingsangebote.“ Das Ziel? Ein gesundes Kinzigtal! | sh

"Wir freuen uns sehr, dass die Partnerschaft weiter Bestand hat."
Helmut Hildebrandt

Kraft, Koordination und Beweglichkeit

Neu im Angebot: Rehasport auf ärztliche Verordnung in der Gesundheitswelt in Kooperation mit dem TV Hausach | Gezielt und in Kleingruppen

„Es sind mehrere Ziele, die wir mit Rehasport erreichen wollen“, sagt Marina Waidele: „Unter anderem geht es um die Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit.“ Die Sport- und Gymnastiklehrerin mit Zusatzqualifikation Sporttherapie leitet das Angebot für Diabetes, Diplom-Sportlehrer und Sporttherapeut

Rehasport (Diabetes)

Wann: donnerstags | 11.20 Uhr
Wo: Hausach, Gesundheitswelt
Info & Anmeldung: 078 31/96 66 75 01

Patrik Bothor das für Orthopädie. Für beide Kurse gilt: „Die Teilnahme ist nur möglich, wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt“, erläutert Bothor.

„Rehasport ist immer ein Gruppenangebot“, beschreibt es Marina Waidele. Natürlich gehe es in erster Linie um Gymnastik und Sport mit Kleingeräten, aber es werde auch genügend Zeit für den Austausch untereinander und Gespräche über die Erkrankung eingeplant. Treffpunkt ist der große Kursraum im zweiten Stock der Gesundheitswelt in Hausach, der sich einfach

mittels Aufzug erreichen lässt. Auf der gleichen Ebene sind auch Umkleiden und Duschen. Eine Einheit dauert 45 Minuten. Die verschreibungspflichtigen Kurse in der Gesundheitswelt sind Angebote

Rehasport (Orthopädie I)

Wann: dienstags | 16.10 Uhr
Wo: Hausach, Gesundheitswelt

Rehasport (Orthopädie II)

Wann: freitags | 10.10 Uhr
Wo: Hausach, Gesundheitswelt
Info & Anmeldung: 078 31/96 66 75 01

des TV Hausach, „wir stellen lediglich den Raum und das Personal – natürlich in enger Abstimmung mit dem Verein“, sagt die 27-jährige Bewegungsexpertin, der es zudem um Vielseitigkeit geht. „Gymnastik in der Gruppe und in einem geschützten Raum mit Gleichgesinnten stehen bei uns im Mittelpunkt, aber wenn es Wetter und Gruppe wollen, dann gehen wir auch mal an die Kinzig zum Walken.“ Bothor ergänzt: „Rehasport umfasst funktionelle und spielerische Elemente, und bietet daher eine große Bandbreite an Gestaltungsoptionen.“ | pm

Herzessache: Unser Motor im Fokus

Unser Herz schlägt jeden Tag mehr als 100.000 Mal. Tut es das nicht, hätte das fatale Folgen. Andererseits darf es auch nicht zu stark arbeiten, weil sonst der Druck in den Gefäßen zu groß wird. Die Kunst ist also, den Motor Herz so in Schuss zu halten, dass er richtig und effizient arbeitet. Passend dazu hat die Gesundheitsakademie drei Angebote.

Zwei Vorträge

So erklärt Dr. med. Ulrike Diener, Fachärztin für Innere Medizin, in ihrem Vortrag am Dienstag, 8. März, im Gemeindezentrum St. Marien in Gengenbach die Ursachen von Bluthochdruck und stellt Behandlungsmöglichkeiten vor. Im Vortrag von Prof. Dr. Stefan Bauer, Chirurg am Herzzentrum Lahr, geht es am Donnerstag, 14. April, in der Gesundheitswelt in Hausach um Diagnostik- und Behandlungsverfahren sowie um ein besseres Verständnis des Herzens.

Blutdruck im Griff

Mit einem hohen Blutdruck zu leben ist nicht immer einfach. Im Gesundheitsseminar „Bluthochdruck“ zeigt Katja Schäfer wie es leichter geht. In vier Einheiten informiert sie über die Krankheit, gibt Hinweise zur Ernährung, zur Stressvermeidung und stellt passende Sportangebote vor. Versicherte mit einer ärztlichen Verordnung nehmen kostenlos teil. Ansonsten wird eine Gebühr von 50 Euro – Mitglieder von Gesundes Kinzigtal zahlen 44 Euro – fällig. | pm

Vortrag Bluthochdruck

Kursnummer: GA-161-V5
Wann: Dienstag, 8.3.2016 | 19 Uhr
Wo: Gengenbach, Charlotte-Vorbeck-Haus

Gesundheitsseminar Bluthochdruck

Kursnummer: Ver-161-05-1
Start: Montag, 11.4.2016 | 16.30 Uhr
4 Einheiten
Wo: Hausach, Gesundheitswelt

Vortrag Gesundes Herz

Kursnummer: GA-161-V2
Wann: Donnerstag, 14.4.2016 | 19 Uhr
Wo: Hausach, Gesundheitswelt
Info & Anmeldung: 078 31/96 66 75 01



Bianca Schmieder von Gesundes Kinzigtal (links) und die Vertreter der zwei anderen Gewinnerfirmen. Foto: MCC

Unter den Top 3

Das von Gesundes Kinzigtal ins Leben gerufene Netzwerk Gesunde Betriebe hat für seine „Demografie Akademie“ beim bundesweiten BGM-Förderpreis 2015 den dritten Platz belegt. Auf den Plätzen eins und zwei landeten ein Unternehmen des BASF-Konzerns und die Asklepios-Kliniken. Die „Demografie Akademie“ beleuchtet das Thema Alter und Arbeit von verschiedenen Standpunkten. Netzwerk-Koordinatorin Bianca Schmieder: „Es beginnt am Arbeitsplatz, der eventuell umgerüstet oder flexibler gestaltet werden muss, geht weiter über die Kommunikation innerhalb einer Abteilung und endet noch lange nicht bei den Führungskräften, die unter Umständen ihre Erwartungshaltung anzupassen haben.“ Vergeben wird der Preis in Kooperation mit der DAK-Gesundheit. Der Preis ist auf 60.000 Euro dotiert und soll „die Gewinner bei der Umsetzung ihrer innovativen Ideen unterstützen“. | pm

Lieber in Balance leben

Höhen und Tiefen gehören zum Alltag wie Anspannung und Entspannung. Wichtig sei nur, eine gute innere Balance zu finden. Wie das möglich wird, stellt MBSR-Lehrerin Sandra Lerch in ihrem Vortrag am Donnerstag, 17. März, in Hausach vor: „Die eigene Wahrnehmung im Augenblick wird geschärft, um mehr innere Gelassenheit und Kraft im Alltag zu finden.“ | pm

Vortrag Balance

Kursnummer: GA-161-V3
Wann: Donnerstag, 17.3.2016 | 19 Uhr
Wo: Hausach, Gesundheitswelt
Info & Anmeldung: 078 31/96 66 75 01

Ein guter Weg

In diesem Jahr bietet Hydro Systems KG aus Biberach, der Spezialist für die Wartung von Flugzeugen, erstmals für alle Mitarbeiter ein Gesundheitsprogramm an: In jedem Monat wenigstens ein Kurs, Vortrag oder eine Aktion. Das kommt an, und zwar richtig gut.

Von Patrick Merck

Auch wenn das Heft mit den fast 20 Angeboten etwas Neues ist, Gesundheit ist für Hydro schon lange ein Thema. Aus Verpflichtung gegenüber den Beschäftigten einerseits, und weil gesunde Mitarbeiter natürlich fitter und leistungsfähiger sind. So hat die 1965 als kleines Maschinenbauunternehmen gegründete Hydro schon immer gesundheitliche Aktivitäten der Mitarbeiter unterstützt und gefördert – wie zum Beispiel die Laufgruppe, Mountainbike-Gruppe und die Fußballer, die auch weiterhin aktiv sind. Doch im vergangenen Jahr wurde damit begonnen, eine Struktur und ein Konzept zu entwickeln, von dem das gesamte Unternehmen profitieren soll.

Damit alle Bereiche des Unternehmens – an den Standorten Biberach und Haslach – bei den Kursen und Aktionen mitmachen können, scharfte Barbara Huttegger, die geschäftsführende Gesellschafterin, Anfang 2015 ein Team um sich, das die Koordination und Organisation des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) umsetzt. Gebildet wird das BGM-Team aus Patrick Goubert, Beate I. Höge, Christine Striegel und Carlo Kälble sowie

der Initiatorin selbst. Unterstützt wurde der Aufbau der Strukturen, die für ein funktionierendes Gesundheitsmanagement maßgeblich sind, durch Bianca Schmieder von Gesundes Kinzigtal.

Die Ziele, die mit der Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements bei Hydro verbunden sind, lassen sich nicht auf einen Punkt zuspitzen. „Gesundheit ist bunt, vielfältig und vor allem wertvoll“, beschreibt es Barbara Huttegger.

„Gesundheit ist bunt, vielfältig und vor allem wertvoll.“

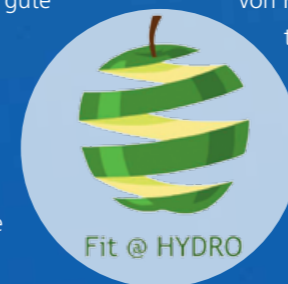
Barbara Huttegger

Das zeigt sich bereits in der Auswahl der Angebote im „Gesundheitsprogramm 2016“. Diese reichen vom Selbstmanagementkurs „Ich will mich ändern“, über Kommunikationstechniken, Kochkurse und einen Gesundheitstag bis hin zum Nichtraucherkurs und dem wöchentlichen Nordic-Walking-Training. „Dem BGM-Team war es wichtig, dass für alle Hydro-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter etwas dabei ist – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Abteilung“, fasst es Christine Striegel zusammen.

men. Und erste Reaktionen nach Erscheinen des Programms bestätigen die Mischung. Der erste Kurs – „Gesunde Snacks für jeden (Arbeits-)Tag“ – war innerhalb von nur vier Tagen ausgebucht.

Für Hydro ist das Gesundheitsprogramm ein unternehmerischer Baustein, der perfekt in die Philosophie passt. „Wir streben danach, Hydro als das bekannteste und angesehenste Unternehmen in den Bereichen Equipment für den Ground Support, Werkzeugbereitstellung und ingenieurtechnische Lösungen innerhalb der Luftfahrtbranche zu etablieren“, heißt es in der Firmendarstellung. Um das zu erreichen, geht es nicht nur um exzellente Produktionsmittel und eine gute Infrastruktur, sondern auch um zufriedene und engagierte sowie fachlich hervorragende Mitarbeiter. Um sich bei der Suche nach Fachkräften gegen größere Unternehmen an möglicherweise interessanteren Luftfahrt-Standorten wie Frankfurt, Friedrichshafen oder Hamburg zu behaupten, braucht es einen guten Mix. Neben dem Engagement in Kurse und Aktionen, gibt es kostenloses Obst für alle Mitarbeiter, Trinkwasserspender sowie Kücheninseln

für Vier- oder Sechs-Augen-Gespräche. Zudem legt Hydro großen Wert auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Als bundesweit erstes Gemeinschaftsprojekt zweier Familienunternehmen und einer Gemeinde hat Hydro gemeinsam mit der benachbarten Karl Knauer KG und der Gemeinde Biberach die Kindertagesstätte „Fliegerkiste“ ins Leben gerufen. Mit Karl Knauer verbindet Hydro nicht nur das Engagement in Sachen Familienfreundlichkeit, sondern auch die Mitwirkung im Netzwerk Gesunde Betriebe. „Hier erhalten die Teilnehmer viele Impulse für neue Angebote voneinander, tauschen Erfahrungen und profitieren von gemeinsam organisierten Kursen“, berichtet Netzwerk-Koordinatorin Bianca Schmieder. Eine Erfahrung, die das BGM-Team von Hydro bei einer der nächsten Treffen weitergeben kann, lautet: „Durch die Kurse lernen sich unsere Mitarbeiter viel besser kennen – und zwar über Standort- und Abteilungsgrenzen hinweg“, sagt Beate I. Höge: „Der Zusammenhalt untereinander wird verstärkt und das Verständnis füreinander größer.“ Außerdem zeige sich, wie groß, vielfältig und bunt Hydro ist: „Der eingeschlagene Weg ist gut und richtig.“



Erfolg mit Gesundheit

Gesunde Mitarbeiter sind wichtig für Unternehmen. Daher müssen vor allem Führungskräfte informiert sein, wie sich Gesundheit ins Unternehmen einbringen lässt. Das Drei-Tage-Seminar „Erfolgreiche Leitung und Führung durch Gesundheitsmanagement“ in Kooperation mit der Paritätischen Berufsschule für Sozial- und Pflegeberufe unterstützt sie dabei. | sh

Führungskräfte-seminar

Kursnummer: GA-161-55
Wann: 21. bis 23.4.2016 | 9 bis 17 Uhr
Gebühr: 463 Euro inkl. Catering und Unterlagen
Wo: Hausach, Gesundheitswelt
Info & Anmeldung: 078 31/96 66 75 01

Holland schult Nachwuchs

Integrierte Versorgung ist wissenschaftlich betrachtet ein junges Feld: An der Hochschule Utrecht in den Niederlanden startet im Herbst 2016 ein Masterstudiengang „Integrated Care Design“. Ziel des Studiengangs ist es, den Gedanken des Triple Aim stärker in die Entscheidungsprozesse des Gesundheitssystems einzubinden. Absolventen erwerben den Titel „Master in Integrated Care Design“. | pm
www.international.hu.nl

Kreislauf anregen

Nordic Walking gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt, denn sie regt Kreislauf, Herz und den Stoffwechsel gelenkschonend an, stärkt Muskeln und verbrennt Kalorien. Sporttherapeutin Marina Waidele zeigt in diesem Kurs die korrekte Technik und verschiedene Varianten des Nordic Walkings – und zwar ganz praktisch. Dazu gibt es einfache gymnastische Übungen, bei denen die Stöcke gut zu gebrauchen sind. | pm

Medical Nordic Walking

Kursnummer: GW-161-01-71
Start: Dienstag, 18.3.2016 | 15 Uhr
8 Einheiten
Gebühr: 100 Euro/ermäßigt 88 Euro
Wo: Hausach, Gesundheitswelt
Info & Anmeldung: 078 31/96 66 75 01



Ein Rettungseinsatz in voller Montur ist eine sportliche Höchstleistung. Foto: Bammert

Schweißtreibender Job

Mit 20 Kilo Zusatzgewicht wird Löschen zur Herausforderung

bevor es an den Brandherd geht: Schutzausrüstung und Werkzeuge bringen einige Kilogramm auf die Waage.

Tim Messner, Ausbilderobmann der Feuerwehr Haslach: „Da kommt einiges zusammen.“ Schon die Kombination aus Überhose, Überjacke, Schutzhelm mit Nackenschutz, Sicherheitstiefeln plus Feuerwehrhaltegurt mit Beil und Fangleine, die bei einem Löscheinsatz getragen werden muss, wiegt knapp zehn Kilo. Mit dem Pressluftatmer, also dem Atemschutzgerät auf dem Rücken, Atemschutzmaske, Funkgerät und Handlampe sind es schon deutlich mehr als 20 Kilo Zusatzgewicht.

Doch ein Feuerwehrmann oder eine Feuerwehrfrau führt beim sogenannten Erstangriff weitere Utensilien mit. „Schließlich muss das Material ja irgendwie vom Einsatzfahrzeug zum Einsatzort“, sagt Messner. Schlauchtragekorb, Bergetuch,

Fluchthauben oder das benötigte Werkzeug lassen sich in der Regel nur durch Tragen heranschaffen. Je weiter oben im Gebäude die Brandstelle, „desto aufwändiger wird die Geschichte“ – beispielsweise einen vollen Wasserschlauch über zwei Stockwerke das Treppenhaus heraufzuziehen.

Um das alles im Einsatz zu bewältigen, muss eine Rettungskraft fit sein. „Untrainiert ist das kaum zu schaffen“, sagt Markus Spinner, Feuerwehrkommandant der Feuerwehr Oberwolfach. Doch die sportlichen Übungsmöglichkeiten seien mitunter suboptimal, schreibt er in der Kolumne „Gesunde Gedanken“. Aus dem gleichen Grund entstand auch unser Titelbild mit ihm. „Es mag vielleicht witzig aussehen: Aber selbst mit 20 Kilogramm Zusatzgewicht müssen wir unsere Leistung abrufen! Und zwar egal ob Mann oder Frau, großgewachsen oder nicht.“ | pm

■ Feuerwehrleute übernehmen nicht nur riskante Aufgaben, sondern müssen dabei auch gehörig schwitzen. Angstschweiß mag vielleicht dabei sein, auch die Hitze durch das zu bekämpfende Feuer wird sich auswirken, aber geschwitzt wird schon,

Anzeige

drk-blutspende.de



Julian, Tom und Luis (von links) in ihren neuen Trainingsjacken.

Foto: Bammert

Für den Zusammenhalt

■ Von den Bambini bis zur A-Jugend: Wenn die Fußballer des SV Hausach 1927 zu Spielen unterwegs oder auf Turnieren aktiv sind, tragen sie ihre neuen, leuchtend-roten Trainingsanzüge. Das stärkt nicht nur den Mannschaftsgeist, sondern auch das Zusammengehörigkeitsgefühl über Jahrgangsgrenzen hinweg, findet Saskia Hynek, Pressesprecherin von Gesundes Kinzigtal: „Daher haben wir diese Investition im Rahmen unserer Vereinskoope-ration mit dem SV Hausach sehr gern unterstützt.“ | pm

Unverdaulich, aber wichtig

Ballaststoffe wie in Leinsamen oder Mehrkornbrot sind lebensnotwendig für unsere Ernährung

■ Von Patrick Merck

Es fängt schon beim Namen an: Ballaststoff. Sofort fällt einem „unnötiger Ballast“ ein. Und beim Heißluftballon wird doch Ballast abgeworfen, um wieder an Höhe zu gewinnen. „Sind Ballaststoffe auch für den Menschen unnötiger Ballast? Sollten wir also nicht lieber auf sie verzichten“, frage ich Tanja Schwarz. Da schüttelt die Ernährungsexpertin vehement den Kopf. Denn das Gegenteil ist der Fall: „Wir brauchen Ballaststoffe sogar“, sagt die Diätassistentin.

Ballaststoffe sind sozusagen der „Baustoff“ der pflanzlichen Lebensmittel. Sie bilden das Gerüst der Pflanze, sind aber für uns Menschen nicht zu verdauen. Ballaststoffe wandern durch Magen und Darm, ohne den Energiehaushalt zu belasten. „Verstehe ich das richtig: Sie sorgen für ein Sättigungsgefühl, ärgern mich aber am nächsten Tag nicht auf der Waage?“ Tanja Schwarz nickt: „Ballaststoffe machen uns satt, liefern dabei aber keine Kalorien.“ Denn ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte oder Vollkorn- oder Mehrkornbrot liegen uns länger im Magen. Im Darm quellen sie, binden also Wasser an sich, was wiederum die Darmtätigkeit anregt.

Das klingt schon recht gut, aber deshalb allein sind sie doch nicht lebenswichtig? Ich hake nach: „Das ist doch sicher nicht der einzige Grund, warum Ernährungswissenschaftler so viel von Ballaststoffen halten?“ Die Antwort ist überzeugend: „Sie dienen auch als Nährstoff für unsere Darmbakterien, und die halten unseren Darm gesund.“ Anders ausgedrückt: Ohne Zufuhr von Ballaststoffen

gibt es weniger Darmbakterien, was zu einer schlechteren Verdauung führt. Und es sollten pro Tag circa 30 bis 40 Gramm sein, rechnet Tanja Schwarz vor. „Gute Lieferanten für Ballaststoffe sind Voll- und Mehrkornbrot, Kartoffeln sowie einige Obst- und Gemüsesorten. Auch Leinsamen oder Weizenkleie gemeinsam mit Haferflocken als Müsli leisten einen wichtigen Beitrag zur Ballaststoffzufuhr.“

Rezept: Porridge

Zutaten (2 Portionen):

- 1 Tasse Haferflocken (körnig)
- 1 Tasse Milch
- halbe Tasse Wasser
- 1 Esslöffel Honig
- Zimt
- 1 kleiner Apfel (in Würfeln)
- 1 Esslöffel Leinsamen

Zubereitung:

Wasser, Milch und Haferflocken auf höchster Stufe kurz aufkochen. Währenddessen Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Porridge vom Herd nehmen, Zimt, Honig und Apfel zugeben. Einige Minuten quellen lassen. Leinsamen unterheben. Nach Belieben mit frischem Obst garnieren.





„Jetzt schmilzt sie!“ – Carlos, Elias und Edgar haben die Kuvertüre im Blick.

Fotos: Merck

Viele Köche erleben den Brei

Ob Kochen, Bewegung oder Wissen: Die Arbeitsgruppe Gesundheit an der Grundschule in Haslach macht ein schwieriges Thema verständlich

■ Sechs Augenpaare blicken gebannt auf eine kleine, mit Wasser gefüllte Pfanne. Darin schwimmt eine Edelstahlschüssel mit weißer Schokolade. Die Kuvertüre muss flüssig werden, wissen Carlos, Elias und Edgar. Sonst wird die Glasur nachher nicht schön gleichmäßig.

Mittwochnachmittag im Bildungszentrum Haslach. Draußen auf dem Schulhof ist es ruhig, ein paar Blätter wirbeln über die Gehweg-Platten. Hinter den geschlossenen Fenstern der Schulküche ist es windstill, aber es geht dafür sehr lebendig zu. Viele Stimmen und noch mehr Hände kochen und backen dort zusammen. „Wo ist denn das Mehl hingekommen?“, fragt Janina Stunder. „Da!“, ruft es von links, während drei Zeigefinger Richtung Mehl deuten.

Das gemeinsame Werkeln in der Küche ist ein Bestandteil der Arbeitsgemeinschaft Gesundheit, kurz Gesundheits-AG, die von Gesundes Kinzigtal angeboten wird. „Schüler der dritten und vierten Klasse erfahren hier das Thema Gesundheit in vielen

Facetten“, beschreibt es Janina Stunder. Natürlich gehe es auch um Theorie und Verständnis, aber das Erleben macht die „ganze Geschichte viel greifbarer“. Und so wird beim Themenschwerpunkt Ernährung nicht nur erklärt, was Mineralien, Kohlenhydrate und Fette sind, sondern eben auch zusammen gekocht – oder gebacken. „Viele Kinder, aber leider auch Erwachsene, haben nur noch wenig Bezug zu Lebensmitteln.“ Mit dem gemeinsamen Küchenerlebnis erfahren die Kinder auch ein bisschen den Wert von Lebensmitteln.

„Das beginnt beim Zusammenstellen der Zutaten, dem Vorbereiten der verschiedenen Küchenutensilien, geht über das Mischen und Zubereiten und endet nicht automatisch mit dem gekochten oder gebackenen Ergebnis“, weiß Janina Stunder. Aufräumen und Spülen sowie das Wegräumen gehören ebenfalls dazu.

Dass auch Sorgfalt und Verantwortungsbewusstsein eine Rolle spielen, zeigt sich bei den Jungs an der Pfanne. „Die Kuvertüre

ist geschmolzen. Alles schön flüssig!“, ruft Carlos ohne den Blick von der Pfanne zu lösen. „Dann her damit“, schallt es ihm entgegen, „...und schaltet den Herd aus!“ Doch das ist schon geschehen. „Da muss man aufpassen“, sagt Elias.

Wenn es um das Mischen der Zutaten geht, muss die Ernährungsexpertin nicht mehrmals nachfragen. Beim Aufräumen ist



Die Vorfreude ist ihnen anzusehen: Sanem (von links), Nas und Eva bereiten die Glasur vor.

die Begeisterung weniger groß. „Das verstehe ich, aber das gehört natürlich dazu.“ Und das Schöne sei, hat Janina Stunder festgestellt: „Wenn am Ende das Essen oder der Kuchen fertig ist und jeder probiert hat, sind die Arbeiten davor schon fast vergessen.“

Mehrere Angebote

Die Gesundheits-AG in der Grundschule Haslach wurde in diesem Schuljahr zum ersten Mal realisiert. Daneben engagiert sich Gesundes Kinzigtal auch in anderen Einrichtungen. „Im Bildungszentrum Ritter von Buß in Zell bieten wir eine Zumba-AG an.“ Außerdem gibt es immer wieder Einzelstunden oder Projekte, an denen Gesundes Kinzigtal beteiligt ist. „Über die Gesundheitsakademie bieten wir zudem besondere Kurse und Workshops für Mitarbeiter und Führungskräfte in Schulen und Kindergärten an.“ | pm

gesundheitsakademie-kinzigtal.de

Ein besonderer Blick

Fit-Gesund-Aktiv: Tag für Frauengesundheit im März in Hausach

■ Männer und Frauen sind unterschiedlich – das wissen Modemacher, Kosmetikfirmen, Werbeexperten, Regisseure. Nur in der Medizin wird dieser Unterschied nach wie vor oft unterschätzt. Obwohl die Folgen hier am weitreichendsten sind.

Frauen leiden dreimal so häufig an Depressionen wie Männer, gehen häufiger zum Arzt, bekommen mehr Medikamente verschrieben. Krankheiten treten bei Mann und Frau anders auf, Arzneien wirken anders. Bei Medikamentenstudien sind die meisten Teilnehmer Männer. Deshalb fehlen Kenntnisse über die richtige Dosierung bei Frauen und auch Kenntnisse über Substanzen, die besonders gut bei Frauen wirken. Hinzu kommt häufig die Mehrfachbelastung durch Beruf, Familie und Haushalt. „Studien zeigen zudem, dass Frauen Krankheit und Gesundheit ganz anders erleben als Männer.“, berichtet Janina Stunder von der Gesundheitsakademie. „Darüber möchten wir beim Frauengesundheitstag reden, diskutieren und nach Möglichkeiten suchen, um das Thema stärker in den Fokus zu rücken.“

Beim Frauengesundheitstag am Samstag, 12. März, in der Gesundheitswelt Kinzigtal

sollen Frauen nicht nur die Gelegenheit haben, sich in einer entspannten Atmosphäre über frauenspezifische Gesundheitsfragen zu informieren, sondern auch Kontakte untereinander zu knüpfen. Der Frauengesundheitstag richtet sich an alle Altersgruppen vom Teenager an. „Durch verschiedene Vorträge und Workshops wird über unterschiedliche Lebensphasen wie Geburt, Schwangerschaft und Wechseljahre informiert. Auch wird auf

Frauengesundheitstag

Kursnummer: GA-161-S6
Wann: Samstag, 12.3.2016 | 10.30 Uhr
Wo: Hausach, Gesundheitswelt
Info & Anmeldung: 07831/96667501

die Vorbeugung häufiger Frauenkrankheiten eingegangen“, erläutert Moderatorin Dagmar Charbonnier. In der Mittagspause besteht außerdem Gelegenheit, sich an verschiedenen Ständen über besondere Angebote für Frauen zu informieren. Nachmittags gibt es außerdem noch einen aktiven Teil mit der Möglichkeit, in verschiedene Kurs- und Entspannungsangebote hineinzuschneppen. Die Teilnahme am Frauengesundheitstag ist kostenlos. | sh

gesundheitsakademie-kinzigtal.de



so gesehen - von AII

In Hausach Wurzeln schlagen

Über Ungarn und Skandinavien ist Dr. med. Serbanoiu jetzt im Kinzigtal angekommen

Die Freude ist Dr. med. Tibor Serbanoiu anzusehen. In diesem Jahr erfüllte sich für den Allgemeinmediziner ein großer Wunsch: Seit dem 4. Januar 2016 ist der gebürtige Rumäne niedergelassener Hausarzt in Hausach. Er übernahm die Praxis von Dr. med. Adel Kardós in der Eisenbahnstraße 70.

Mit der Übernahme geht für den Facharzt eine lange Reise zu Ende, die ihn von Rumänien über Ungarn, Schweden, Norwegen und Sachsen-Anhalt ins Kinzigtal führte. Nach dem Studium an der Medizinischen Universität Târgu Mureș, an der er anschließend auch als Assistenzarzt arbeitete, zog es Serbanoiu – „das ›S‹ wird übrigens ›Sch‹ ausgesprochen“, verrät er – nach Ungarn. In Budapest legte er die Facharztprüfung ab und blieb 22 Jahre als angestellter Mediziner. Er heiratete, wurde sesshaft, aber zufrieden war er nicht. „Zum einen ist die Einkommenssituation in Ungarn für angestellte Ärzte nicht wirklich gut, zum anderen wollte ich mehr erreichen.“

Beides ließ sich auf Dauer im schlecht bezahlten Angestelltenverhältnis und in der ungarischen Hauptstadt nicht umsetzen. Gemeinsam packten seine Frau Ildikó Ungvári und er die Koffer der mittlerweile vierköpfigen Familie und machten sich auf den Weg.

Serbanoiu heuerte als Assistenzarzt in Schweden an, arbeitete anschließend ein Jahr in Norwegen – immer auf der Suche nach einer neuen Herausforderung und einem Platz zum Ankommen. „Skandinavien war eine tolle Erfahrung, ich habe viel lernen dürfen und tolle Einblicke in unterschiedliche Versorgungssysteme erhalten“, sagt er. „Aber aufgrund der befristeten Verträge gelang es meiner Familie und mir nie richtig heimisch zu werden.“ Und so suchte er weiter.



Dr. med. Tibor Serbanoiu

Vor fünf Jahren erhielt er ein Stellenangebot aus Sachsen-Anhalt und zog mit der Familie nach Seehausen. In einer Filialpraxis als angestellter Arzt übernahm er hausärztliche Verantwortung in der rund 5000 Einwohner zählenden Hansestadt. Die Zeit dort nutzte er auch, um seine Deutschkenntnisse zu vertiefen. Gestärkt durch die Erfahrungen in der Hansestadt entstand der Wunsch nach einer eigenen Praxis.

Dass es den 58-Jährigen mit Frau und Tochter – der 21-Jährige Sohn studiert mittlerweile in Budapest – zum Jahreswechsel ins Kinzigtal gezogen hat, liegt an seiner Praxisvorgängerin. Dr. med. Adel Kardós und er hatten sich während seiner Tätigkeit in Ungarn kennengelernt. Und als die Ungarin ihre Praxis aus familiären Gründen aufgeben musste, kontaktierte sie Serba-

noiu. Der besuchte sie im Herbst 2015, traf sich mit den Kollegen des Medizinischen Qualitätsnetzes Kinzigtal (MQNK) und entschied sich – für Hausach, für eine Mitgliedschaft im MQNK und für eine Leistungspartnerschaft mit Gesundes Kinzigtal.

Eingespieltes Praxisteam

„Das Schöne an der Praxis in Hausach ist“, sagt Serbanoiu, „dass ich mit Doris Heizmann, Neslan Gülec und Nicole Skudar ein eingespieltes Team habe, das die Patienten seit Jahren kennen, und auf das ich mich verlassen kann.“ Das und die große Erfahrung, die der Familienvater im Laufe seines Werdegangs erworben hat, dürfte es ihm leichtmachen in Hausach Fuß zu fassen. Und eines macht der 58-Jährige auch klar: „Wir wollen hier Wurzeln schlagen!“ | pm

Fotos: Patrick Merck

Gemeinsam den eigenen Weg finden

INSEA-„Gesund und aktiv leben“-Kurse unterstützen chronisch Kranke kostenlos

Wenn Lucia Nepple von ihrer Erkrankung spricht, dann kommt „Rucksack“ relativ häufig vor. Dabei steht dieser Sack nicht nur für die psychische Belastung, sondern auch für das tatsächliche Gepäck, ohne das sie sich nicht aus dem Haus traut. Blutzuckermessgerät, Traubenzucker und Insulin hat die 52-Jährige immer dabei. Die Diagnose „Diabetes Typ 1“ erhielt sie 1979. Da war sie zarte 16 Jahre alt.

Unterstützung war damals rar, erinnert sich die Wahl-Nordracherin: „In meiner Familie oder näheren Umgebung hatte niemand Erfahrungen mit Diabetes, von denen ich in irgendeiner Form hätte profitieren können.“ Umso wichtiger ist es Lucia Nepple, Betroffene zu unterstützen und auch an ihren Erfahrungen teilhaben zu lassen. Sie gehört zu den Leiterinnen der INSEA-Selbstmanagementkurse „Gesund und aktiv leben“, die in diesem Jahr von Gesundes Kinzigtal angeboten werden: Denn ein Schlüssel zum erfolgreichen Leben mit einer chronischen Erkrankung ist Selbstmanagement. „Man muss die Krankheit annehmen und gezielt mit ihr leben“, sagt sie. „Das ist nicht einfach. Auch für Angehörige nicht, weil die Krankheit bestimmte Verhaltensmuster und -regeln vorgibt.“ Mehr Verständnis und vor allem konkrete Tipps oder Handlungsanweisungen können da praktisch sein.

„Es muss natürlich jeder seinen eigenen Weg finden, doch gerade deshalb ist es wichtig, die verschiedenen Wege und Mög-



Nepple

lichkeiten überhaupt zu kennen“, weiß die examinierte Krankenschwester, die sich auch in der Herzsportgruppe Zell engagiert. Jeder chronisch Kranke habe seinen eigenen Rucksack, der unterschiedlich schwer und mal bequemer, mal unbequemer sitzt. „Da gibt es keine Null-Acht-Fünfzehn-Standard-Lösung, die alle gleichermaßen von ihrer Last befreit.“

Aus diesem Grund erhalten die Teilnehmer in den sechs Einheiten dementsprechend sowohl praktische Werkzeuge zu Themen wie Ernährung oder Medikamenteneinnahme als auch Ratschläge, die ihnen das Leben mit ihrer Erkrankung erleichtern sollen. Die „Gesund und aktiv leben“-Kurse sind kostenlos und richten sich an Patienten aller Kassen.

Selbstmanagement als Hilfe

INSEA, Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben, ist ein evidenzbasiertes Selbstmanagement-Programm, das an der Universität von Stanford entwickelt worden

ist. Die private, US-amerikanische Universität gehört zu den forschungstärksten und renommiertesten Bildungsstätten der Welt. Gefördert wird die Entwicklung von INSEA durch die schweizerische Careum Stiftung. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER GEK.

Bis zum Sommer bietet die Gesundheitsakademie je einen kostenlosen „Gesund und aktiv leben“-Kurs in Hausach, Biberach und Wolfach an. Jede der sechs Einheiten im Wochenrhythmus dauert – mit Pause – zweieinhalb Stunden. Weitere Informationen gibt es unter 07831/96 66 75 01 bei Janina Stunder. | pm

INSEA-Kurs (1)

Kursnummer: GA-161-518
Start: Dienstag, 8.3.2016 | 17 Uhr
6 Einheiten
Wo: Hausach, Gesundheitswelt

INSEA-Kurs (2)

Kursnummer: GA-161-518
Start: Dienstag, 31.5.2016 | 16 Uhr
6 Einheiten
Wo: Biberach, Lernzentrum

INSEA-Kurs (3)

Kursnummer: GA-161-518
Start: Mittwoch, 1.6.2016 | 9 Uhr
6 Einheiten
Wo: Wolfach, Brenzheim
Info & Anmeldung: 07831/96667501

Anzeige

Mann geht zu...
MOSER
HERRENMODEN

FIRMEN &
VEREINSKLEIDUNG

Hochwertige Firmenkleidung mit Ihrem Logo!
Für Damen & Herren. In allen Formen und Größen.

Telefon: 07831 7555 Adresse: Hauptstr. 56 77756 Hausach www.moser-herrenmoden.de



Fotos: Verlag, Patrick Merck

Gruppenbild zum Abschluss von „Selbstbestimmt und sicher“: Drei Jahre lief das Projekt, das von Gesundes Kinzigtal koordiniert wurde.

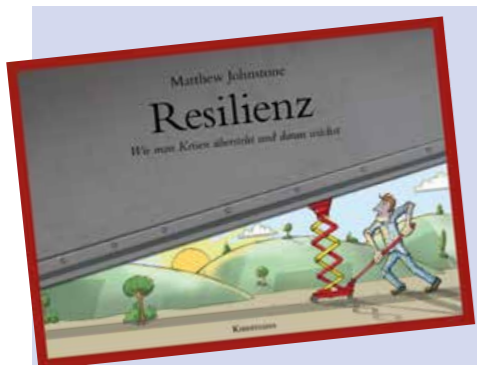
Mensch und Technik harmonisieren

Projekt „Selbstbestimmt und Sicher im Kinzigtal“ zum Wohnen im Alter abgeschlossen

■ Drei Jahre wurde probiert und getestet: Jetzt ist das Projekt „Selbstbestimmt und sicher“ abgeschlossen. Es ging dabei um technische Systeme, die Menschen im Alter beim Wohnen in den eigenen vier Wänden unterstützen. Im Mittelpunkt stand ein Hausnotrufsystem von Vitakt, das nicht nur mit einem Knopf aktiviert werden kann,

sondern auch über Sensoren, Bewegungsmelder sowie smarte Elektrogeräte. So könne ein Alarm ausgelöst werden, wenn sich ein Teilnehmer längere Zeit nicht bewegt, das Licht im Badezimmer oder die Kaffeemaschine morgens nicht angeschaltet wird, erläutert Georg Hebbelmann, Projektleiter bei Vitakt.

Das Fazit nach 36 Monaten ist positiv. Detlef Kappes, Geschäftsführer des Caritasverbands Kinzigtal: „Das Projekt macht Lust auf mehr“ Auch Christian Melle, der das Gesamtprojekt für Gesundes Kinzigtal koordinierte, ist zufrieden: „Wir haben wertvolle Erkenntnisse im Zusammenspiel von Mensch und Technik gewonnen.“ | pm



Wir verlosen drei Exemplare von „Resilienz“

Schicken Sie uns Ihren Namen plus Adresse an: gewinnen@gesundes-kinzigtal.de oder per Postkarte an Gesundes Kinzigtal, Eisenbahnstraße 17, 77756 Hausach. Einsendeschluss ist der 30. Mai 2016. Die Gewinner werden ausgelost und ihre Namen im nächsten KINZIGTAL aktiv sowie auf unserer Website veröffentlicht.

Viel Glück wünscht die Redaktion!

Neues aus der Bücherkiste

Ein besonderes Erklär-Bilderbuch nicht nur für Erwachsene

■ Matthew Johnstone geht in seinem Buch „Resilienz“, erschienen 2015 im Verlag Antje Kunstmann, auf ein schwieriges Thema ein. Da schrickt man erstmal zusammen und erwartet endlose Ausschweifungen in Philosophie, Psychologie oder Ethik.

Aber Johnstone macht es erfrischend anders. Mit sehr vielen Illustrationen schafft es der australische Autor, sich dem Thema auf eine fröhliche und anregende Weise zu nähern. Er hat immer eine positive Botschaft parat und lässt den Leser wissen, dass „wir uns immer entwickeln, verändern, steigern, engagieren und verbessern“. Johnstone gibt dem Leser stets klare und eindeutige Botschaften mit auf den Weg, und er hat auch Tipps für einen anstrengenden Alltag parat.

So schafft es Johnstone, dem Leser einen Raum zu schaffen, sich aus den klugen, kleinen Details, die für ihn passenden herauszusuchen und in den Alltag zu integrieren. So manche Sichtweise auf das eine oder andere Problem schafft er dadurch nachhaltig zu verändern. Das Buch eignet sich für alle, die auf unverkrampfte Weise an der eigenen Haltung arbeiten oder einfach mehr über Resilienz erfahren möchten. | Dirk Konnegen

Mit **Resilienz** (von lat. *resilire*, „zurückspringen“, „abprallen“) wird die Fähigkeit beschrieben, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit.

Der Wächter am Handgelenk

Motivation oder Gängelei: Mein Selbstversuch mit der Fitness-Uhr

■ Von Wiebke Gnekow

Nicht mehr die Vermessung der Welt, sondern die Vermessung des Menschen ist ein hochaktuelles Thema. Marken wie Jawbone, Fitbit, Garmin, Polar, Samsung und Apple werben für Fitnessarmbänder, sogenannte Activity-Tracker, für smarte Uhren und andere Fitness-Unterstützer. Schon lange liebäugle ich damit, mir eine Multifunktions-Überwachungs-Alleskönner-Uhr zuzulegen. Was mich bisher davon abgehalten hat? Der Preis. Aber auch der unklare Nutzen. Möchte ich von einer Uhr überwacht werden? Kann mich eine Uhr motivieren, ein bestimmtes Aktivitätssoll zu erfüllen? Eigentlich weiß ich doch sehr wohl, wenn ich den ganzen Tag am Schreibtisch gesessen habe und abends gemütlich auf der Couch sitze, dass dies nicht wirklich zuträglich für meine körperliche Fitness sein kann. Ist also eine Vibration am Handgelenk oder eine ermahnende Prozentanzeige meiner mangelnden Aktivität der notwendige Schritt zur Überwindung meines inneren Schweinehundes?

Also habe ich es ausprobiert. Eine Woche hat mich die Polar M400 begleitet. Ihr Preis liegt laut Hersteller bei 199,95 oder 159,95 Euro – je nach Ausstattung.

Mein erster Eindruck: klobig, aber benutzerfreundlich. Im Handumdrehen hatte ich meine persönlichen Angaben eingetragen. Auf Basis dieser Daten errechnet die Uhr das Tagessoll an Aktivität. Im Gegenzug misst die Uhr zum Beispiel Schritte oder über einen Brustgurt und eine Bluetooth-Verbindung die Herzfrequenz. So ausgestattet startete ich meinen Selbstversuch im normalen Arbeitsalltag.

Da die Uhr jeden Schritt zählt, wurde selbst der Gang zum Drucker plötzlich etwas Besonderes, und die tägliche Mittagsgang durch die Stadt gewann auch an Attraktivität. Jeder hinzugekommene Prozentpunkt der Aktivitätsskala erzeugte einen kleinen inneren Triumph, dem vorgeschriebenen Ziel etwas näher zu rücken. Sobald die Uhr befand, dass ich nicht aktiv genug gewesen sei, teilte sie mir dies per Vibration mit. Außerdem rechnete mit die Uhr vor, wie viele Minuten ich beispielsweise

noch joggen müsste, um das geforderte Aktivitätssoll zu erfüllen. Dieses vorgegebene Soll habe ich nicht jeden Tag erreicht. Aber allein das Gefühl zu wissen, dass ich es mit einer kleinen Laufrunde hätte erfüllen können, hat mir gereicht.

Nach einer Woche glaube ich, dass die Uhr einen Motivationsschub liefert. Es bringt eben doch was, die Laufschuhe aus dem Regal zu holen. Man wird doppelt belohnt: Die Uhr zeigt einem den Erfolg genau an, und das Körpergefühl, das nach einer sportlichen Betätigung einsetzt, ist die Überwindung immer wieder wert. Aber wie lange dieses Hochgefühl anhält, ist sicherlich typabhängig. Dazu kommt, dass mir die Uhr optisch nicht gefällt. Sie ist kein Schmuckstück, sondern hat den Charme eines Werkzeugs und wirkt an mir wie ein Fremdkörper.

Das Vermessen des eigenen Körpers bleibt für mich ein spannendes Feld. Ein großes Feld für mich ist der Umgang mit meinen Daten. Die Uhr kennt schließlich mein Alter, mein Gewicht, mein Geschlecht, weiß dank GPS, wo ich mich befinde, und zudem besteht die Möglichkeit auf einem Internetportal weitere Informationen

über mich preiszugeben – inklusive meines Namens. An wen werden diese Daten übermittelt und wofür werden sie genutzt? Mit dem Thema Datenschutz habe ich mich noch nicht ausreichend beschäftigt. Es ist wichtig und richtig sich diesem Thema näher zu widmen. Dann sollte ich jedoch auch mein Handy, meine Aktivitäten in sozialen Netzen und meinen Laptop genauer unter die Lupe nehmen.



Gesunde Gedanken

Grundsätzlich wird in der Bevölkerung davon ausgegangen, dass bei der Feuerwehr alle körperlich fit für den Einsatz sind. Ohne Zweifel gibt es unter den Feuerwehrangehörigen im Kinzigtal hervorragende Sportler mit hohem Leistungspotenzial, und wir haben viele top-fitte Freizeitsportler in unseren Reihen.

Insgesamt entsprechen Fitness und körperliche Belastbarkeit für den Durchschnitt unserer Leute aber nicht immer dem Anforderungsprofil eines leistungsfähigen Feuerwehrangehörigen. Eine in Baden-Württemberg erstellte Studie hat gezeigt, dass die Herz-Kreislauf-Belastungen im Brandeinsatz für Atemschutzgeräteträger so intensiv sind, dass untrainierte oder auch wenig-trainierte Feuerwehrkameraden ein gesundheitliches Risiko eingehen.

Da diese Studie auch aufgezeigt hat, dass die körperliche Belastung im Einsatz von den meisten Betroffenen falsch eingeschätzt wird, wäre es wichtig, dass etwas zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit angeboten und umgesetzt wird. Dies gibt es in einigen Feuerwehren, allerdings – und ich spreche hier jetzt nicht nur für meine Feuerwehr – mangelt es an der Möglichkeit, die bei uns überbelegte Sporthalle nutzen zu können.

Läge es hier nicht nahe, dass die Unfallkasse Baden-Württemberg (UKBW) als Versicherer der Gemeinden in Zusammenarbeit mit den Kommunen als Träger der Freiwilligen Feuerwehren hier ansetzen? Sie könnten den Mitgliedern dieser Feuerwehren, um ihnen den Dienst an der Allgemeinheit zu ermöglichen, günstigere Konditionen verschaffen, um die erforderliche Fitness in den entsprechenden Sport- und Fitnesszentren zu erlangen.

derliche Fitness in den entsprechenden Sport- und Fitnesszentren zu erlangen.

Diese Gedanken kamen mir spontan in den Kopf, als ich in meiner Funktion als Bauleiter für die Gesundheitswelt Kinzigtal durch den beeindruckenden Gerätepark der Trainingswelt von gesund+aktiv gegangen bin.

Markus Spinner, 50

Kommandant der Freiwilligen
Feuerwehr Oberwolfach
Bauleiter beim Architekturbüro
Martin Eitel, Haslach



Markus Spinner

Foto: Patrick Merck

SUDOKU

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

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

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.