

KINZIGTAL aktiv

Das Magazin von Gesundes Kinzigtal



Bitte mitreden!

Information aus erster Hand und Mitspracherecht: Ende November sind die Mitglieder am Zug

Einmal im Jahr sind die Mitglieder eingeladen, ganz bewusst an der Entwicklung von Gesundes Kinzigtal mitzuwirken. „Die Mitgliederversammlung ist ein wichtiges Element unserer Arbeit“, sagt Geschäftsführer Helmut Hildebrandt. „Daher laden wir alle Mitglieder, aber auch Freunde und Interessierte ein, mit uns zusammen zurück- und nach vorn zu schauen und unser Motto mit Leben zu füllen!“ Das lautet: „Gemeinsam aktiv für Ihre Gesundheit“.

Am Montag, 25. November, ist es im Pfarrsaal in Hausach wieder soweit. Um 18:30 Uhr geht es dort los, informiert Pres-



Bewegungsangebote wie 2012 – hier mit Anja Maurer vom TV Hornberg – wird es auch 2013 zur Auflockerung geben.



Geschäftsführer Helmut Hildebrandt und Pressesprecherin Saskia Hynek während der Mitgliederversammlung 2012. Foto: Oesterle

sesprecherin Saskia Hynek. Nach dem Erfolg der gemeinsamen Bewegungsangebote im vergangenen Jahr, soll es das auch in diesem Jahr geben. „Wir haben darauf so viele positive Rückmeldungen erhalten, da fiel uns die Entscheidung nicht schwer, es wieder einzuplanen“, sagt Saskia Hynek. Daneben wird sich der Patientenbeirat vor- und turnusmäßig zur Wahl stellen.

Das fünfköpfige Gremium vertritt die Belange der Mitglieder und arbeitet stellvertretend für die Teilnehmer an der Weiterentwicklung von Programmen und Angeboten mit. „Sie geben uns wichtige Impulse“, lobt Hildebrandt.

In die Tiefe geht es dann mit einem Expertenvortrag, beziehungsweise -gespräch rund um das Thema „Gesundheit und Zukunft“. Nachgegangen werde der Frage,

was jeder leisten kann, um die Region ein bisschen gesünder zu machen. „Da freuen wir uns auch auf den Austausch mit den Mitgliedern, die allein durch ihr Engagement bei Gesundes Kinzigtal zu den Vorreitern in Sachen Gesundheit zählen.“ /sh

> mehr dazu

www.gesundes-kinzigtal.de

Info

Die Mitgliederversammlung von Gesundes Kinzigtal ist am Montag, 25. November, um 18:30 Uhr im Hausacher Pfarrheim, Pfr-Brunner-Str.11. Zusätzliche Info unter 07832/9749833.

EDITORIAL

„Haben Sie schon Ihre Winterreifen drauf?“ Diese Frage wird spätestens dann gestellt, wenn die Temperaturen unter die Zehn-Grad-Marke rutschen und der erste Schnee zu riechen ist. Sei es in den Medien, sei es im Freundes- und Bekanntenkreis: Das Auto und seine Sicherheit sind ein wichtiger Faktor im Alltag.

„Haben Sie eigentlich schon einen Wintercheck gemacht?“ Diese Frage verbinden die meisten Menschen auch eher mit dem Auto. Wir widmen der Klimaanlage, der Scheibenwaschanlage sowie den Pneus mehr Aufmerksamkeit als dem eigenen Körper.



Patrick Merck

Sollte man nicht auch selbst einen Wintercheck machen und sich die Frage stellen: „Bin ich winterfit?“

Aale ich mich auf dem Sofa, stopfe Kekse und später Spekulatius sowie Dominosteine in mich hinein, um gut gepolstert durch die kalte, harte Wintersaison zu kommen? Oder gehe ich stattdessen raus zum Laufen oder in die Skigymnastik und passe meine Ernährung an?

Für das Aufziehen meiner Winterreifen habe ich erstmals einen Termin vereinbart, damit ich es nicht wie vergangenes Jahr vergesse. Einen Wintercheck beim Hausarzt habe ich ebenfalls zum ersten Mal vereinbart. Fragen Sie doch in Ihrer Hausarztpraxis mal nach einem Wintercheck und lassen prüfen, ob Ihre Klimaanlage, Motor, Getriebe und Scheinwerfer – also Atemwege, Herz plus Magen-Darm-Trakt, Gelenke und Augen – funktionieren oder Unterstützung brauchen. Ich bin sicher, durch diesen TÜV fallen Sie nicht durch.

Viel Spaß beim Lesen wünscht
Patrick Merck

INHALTSVERZEICHNIS

<i>Die Mitgliederversammlung steht an</i>	1
<i>Editorial</i>	2
<i>Umfrage mit guten Ergebnissen</i>	3
<i>Mehr Sicherheit auf dem Bauernhof</i>	4
<i>Harald Riedel (LKK) im Interview</i>	5
<i>Weiterdenken hilft, sagt Ulrich Müller</i>	6
<i>Jetzt schon ans Frühjahr denken</i>	7
<i>Stehen statt sitzen</i>	8
<i>Impressionen vom Kinderfest</i>	9
<i>Patientenbegleitung – das neue Angebot</i>	10
<i>Mal kennenlernen: Feldenkrais</i>	11
<i>Ein Baustein der Zukunft</i>	12
<i>Kinderarzt Friedhelm Steinhausen im Interview</i>	13
<i>Besucher aus der Schweiz informieren sich</i>	14
<i>Mitmachen: Die Teilnahmeerklärung</i>	15
<i>Buchverlosung und Cartoon</i>	16

365 Tage auf 68 Seiten

Der Jahresbericht von Gesundes Kinzigtal

Auf grün, blau und gelb folgt rot: Der Jahresbericht 2012 von Gesundes Kinzigtal setzt damit einerseits neue Akzente, bleibt sich dabei aber treu. „Das gilt auch für Gesundes Kinzigtal“, sagt Patrick Merck, der den Bericht betreut hat. „Das ist zum Beispiel an Programmen wie Rauchfreies Kinzigtal zu erkennen. In seiner Ausrichtung ist es gleichgeblieben, wurde allerdings überarbeitet und aktualisiert“, charakterisiert es der 43-Jährige.

Zwischen den roten Umschlagseiten verbergen sich 64 Seiten, auf denen Ereignisse wie Besuche, Auszeichnungen oder Aktivitäten des vergangenen Jahrs aufgezeichnet sind. Interviews mit den Partner-

Krankenkassen AOK Baden-Württemberg und LKK gehören ebenso dazu wie Einblicke in die Arbeit von Gesundes Kinzigtal generell.

„Es ist ein Dokument, das anschaulich macht, was alles hinter den Kulissen passiert“, sagt Gesundes-Kinzigtal-Geschäftsführer Helmut Hildebrandt. „Vieles von dem, was wir machen und anstoßen, ist von außen kaum wahrzunehmen.“ Der Jahresbericht sei daher auch ein wichtiges Element, um die Arbeit von Gesundes Kinzigtal transparent zu machen und vorzustellen. /sh

>zum Download

www.gesundes-kinzigtal.de

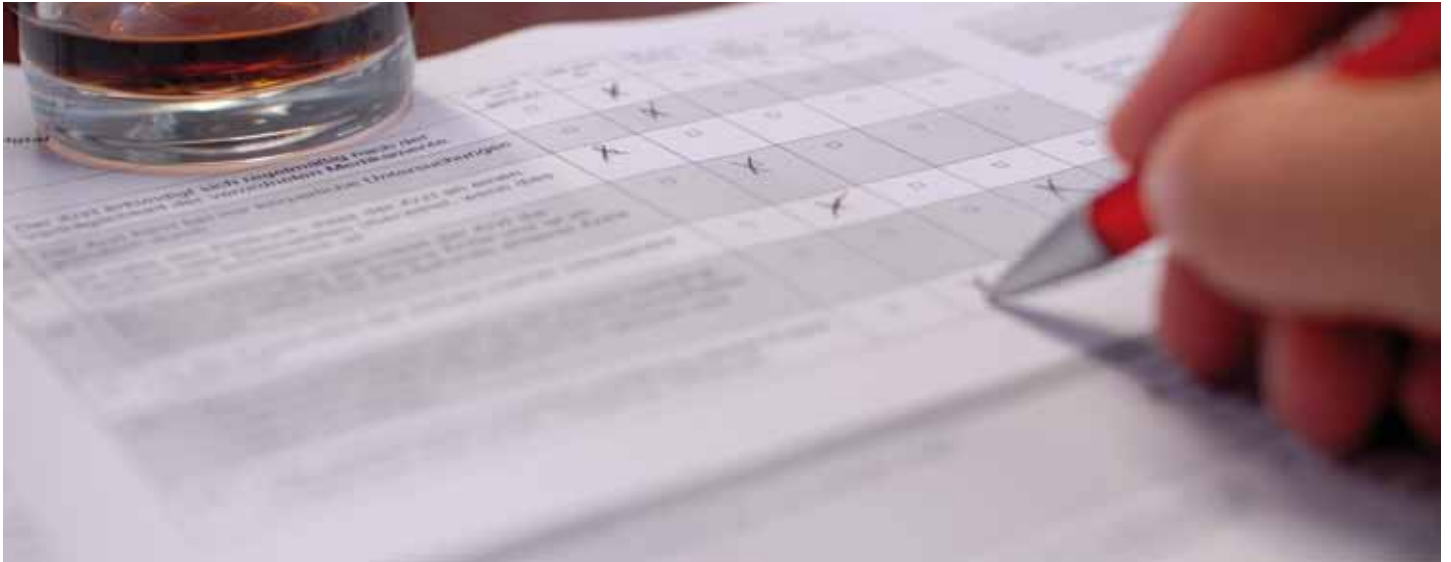


Der Jahresbericht 2012 und seine Vorgänger.

Foto: Merck

Richtung bestätigt

Eine Mitgliederbefragung hat es an den Tag gebracht: Die Arbeit von Gesundes Kinzigtal kommt an. Das Ergebnis dient nun der Weiterentwicklung, sagt Dr. Monika Roth



Mehr als 3000 Fragebögen wurden Ende 2012, Anfang 2013 an Mitglieder von Gesundes Kinzigtal verschickt, um deren Zufriedenheit zu erfahren. Die Ergebnisse liegen jetzt vor. Foto: Merck

Nur durch kritisches Hinterfragen ist es möglich, ein Unternehmen zu optimieren, weiß Gesundheitswissenschaftlerin Dr. Monika Roth. Daher hat Gesundes Kinzigtal in Zusammenarbeit mit der Universität Freiburg rund 3000 Mitglieder angeschrieben, um deren Meinung zu erfahren.

„Das Ergebnis freut uns“, sagt die Leiterin des Gesundheitsmanagements. „Unsere Mitglieder sind zufrieden, aber es gibt immer noch Raum für Verbesserungen.“

Der ausgeklügelte Fragenkatalog sollte vor allem drei zentrale Antworten liefern, die für die weitere Entwicklung des Unternehmens von Bedeutung sind. Dr. Roth: „Wir wollten wissen, wie zufrieden die Teilnehmer mit ihrer Behandlung durch ihren „Arzt des Vertrauens“, mit dem Versorgungssystem und den angebotenen Zusatzprogrammen sind, und ob sie die Mitgliedschaft weiterempfehlen würden.“

Die Zufriedenheit mit der Teilnahme an Gesundes Kinzigtal zeigt sich vor allen Dingen bei der Frage, ob die Versicherten wieder Mitglied werden würden.

40,2 Prozent antworteten darauf mit „Ja, bestimmt“, weitere 51,5 Prozent mit „Ja, wahrscheinlich“. Auch auf die Frage, ob sie ihren Freunden und Verwandten eine Mitgliedschaft bei Gesundes Kinzigtal empfehlen würden, sagten 42,6 Prozent „Ja, auf jeden Fall“ und 44 Prozent „Ja, wahrscheinlich“.

Gute Noten für die Ärzte

Das Umfrageergebnis zeigt zudem, dass die Versicherten ein gutes Bild von ihren Ärzten haben. Auf die Frage „Wie ist ihr Gesamteindruck von ihrem Arzt“ macht der Anteil der Antworten mit „ausgezeichnet“ bis „sehr gut“ mehr als 61 Prozent aus. Mit „gut“ bewerteten weitere rund 34 Prozent den Eindruck, zusammen also mehr als 95 Prozent Zustimmung für die Leistungspartner von Gesundes Kinzigtal.

Ein ähnlich gutes Ergebnis erzielte die Frage nach der Erfahrung mit der medizinischen Behandlung. „13,8 Prozent der Befragten waren der Meinung, ihre Erfahrungen seien bisher „ausgezeichnet“ gewesen“, fasst Dr. Roth die Studie zu-

sammen. Weitere 38,6 Prozent nannten sie „sehr gut“. Zusammen ergibt das ein überaus positive Bilanz von 52,4 Prozent sehr hoher Zustimmung. Werden die rund 40 Prozent addiert, die „gute“ Erfahrungen gemacht haben, ergibt sich ein Wert von rund 95 Prozent positiver Erfahrung. Kein Wunder, dass knapp 80 Prozent ihren Arzt „bestimmt“ wieder aufsuchen würden.

„Das Umfrageergebnis zeigt uns, welche Stärken wir besitzen, aber es macht auch deutlich, welche Stellschrauben noch zu drehen sind“, erläutert Dr. Roth. „Wir wissen jetzt, dass der Löwenanteil unserer Mitglieder sowohl mit der Behandlung als auch mit dem Versorgungssystem zufrieden sind und uns weiterempfehlen.“ Jetzt würden die ermittelten Werte genauer bewertet, um nach den Verbesserungspotenzialen zu forschen. „Und es geht natürlich auch darum, weitere Mitstreiter – sowohl Ärzte und Partner aus der Gesundheitsbranche als auch Mitglieder in der Region – zu gewinnen.“ Schließlich lautet das Motto von Gesundes Kinzigtal „Gemeinsam aktiv für Ihre Gesundheit“. /sh/pm

Mehr Sicherheit für Haus und Hof

Wenn Bernhard Jogerst auf den Hof fährt, weiß Karlheinz Mußler schon, dass Arbeit auf ihn zukommt. Der 51-Jährige Landwirt aus Bermersbach kennt den Sicherheitsberater der SVLFG und seine Besuche schon lange. Und fündig wird der Berater immer: „Aber meist sind es Kleinigkeiten, die sich schnell und einfach beheben lassen“, sagt Jogerst.

Alle acht bis zehn Jahre prüfen er und seine Kollegen die Höfe in der Ortenau, um mögliche Gefahrenstellen zu erkennen. Wenn etwas entdeckt wird, gibt es zeitnah einen zweiten Besuch, um nachzuschauen, ob der oder die Fehler beseitigt, beziehungsweise die Verbesserungen umgesetzt wurden.

Ziel seiner Besuche ist es, den Hof und die damit verbundenen Arbeiten sicherer zu machen und auf Risiken sowie eventuell rechtliche Veränderungen hinzuweisen. „Wir sind, auch wenn wir natürlich prüfen und kritisch hinterfragen, Partner des Landwirts. Mit unserer Arbeit wollen wir sie unterstützen, ihren Alltag sicherer zu machen“, sagt der 53 Jahre alte Techniker.



Bernhard Jogerst (links) im Gespräch mit Karlheinz Mußler: Der Sicherheitsberater prüft im Auftrag der SVLFG die Höfe auf ihre Sicherheit. Foto: Merck

Auch auf dem Mußlerhof findet Jogerst Dinge, die zu ändern wären. Die nimmt er in sein Protokoll auf, das zum Abschluss seines Besuchs übergeben wird.

Doch es sind wenige Dinge und nichts, was eine Nachprüfung notwendig macht.

Ein alter Holzspalter, dessen Betriebslaubnis abgelaufen ist, muss entsorgt und am Schopf ein Betreten-Verboten-Schild angebracht werden: „Das kriege ich hin“, sagt Mußler bei einer abschließenden Tasse Kaffee. „Bis zum nächsten Mal!“ /pm

Das Mehr-Augen-Prinzip vor einer Operation

Rückenbeschwerden sind in der Landwirtschaft ein weit verbreitetes Krankheitsbild. „Daraus resultieren jedes Jahr eine große Anzahl von operativen Eingriffen“, meldet die LKK. Nach den Erhebungen von mehreren wissenschaftlichen Instituten sei ein Großteil dieser Operationen jedoch nicht notwendig: Die Beschwerden hätten sich auch konservativ behandeln lassen.

Da Operationen immer ein Risiko für den Patienten beinhalten, bietet die LKK ihren Versicherten in Baden-Württemberg die Möglichkeiten, sich vor einer anstehenden Operation eine zusätzliche Einschätzung durch ein Spezialistenteam einzuholen. Sollte die Operationsempfehlung nicht bestätigt werden, darf der Versicherte entscheiden, ob er die Operation trotzdem durchführen lassen möchte oder eine konservative Behandlung vorzieht. /pm

Gemeinsame Zukunft

LKK ist nun Teil der SVLFG

Am 1. Januar 2013 wurde die „Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau“, kurz SVLFG, errichtet. Sie ist eine sogenannte bundesunmittelbare Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Selbstverwaltung als Träger für die landwirtschaftliche Sozialversicherung.

Die SVLFG ist zuständig für die Durchführung der landwirtschaftlichen Unfallversicherung, der Alterssicherung für Landwirte, der landwirtschaftlichen Krankenversicherung sowie der landwirtschaftlichen Pflegeversicherung.

Die bisherigen landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaften, Alterskassen, Krankenkassen und Pflegekassen sowie der Spitzenverband der landwirtschaftlichen Sozialversicherung – darunter auch

die LKK Baden-Württemberg, wurden zu Jahresanfang in diesen neuen Träger eingegliedert. Sitz der SVLFG ist Kassel.

Ziel der Fusion, so Harald Riedel von der LKK in Stuttgart, sei es, die Strukturen für einen modernen und zukunftsfähigen Dienstleister zu schaffen, der in puncto soziale Sicherheit den Ansprüchen des Imkers in Schleswig-Holstein genauso gerecht werde wie denen der Landwirte im Kinzigtal oder den Forstwirten im Bayerischen Wald.

Riedel: „Für unsere Versicherten hat sich eigentlich nichts geändert. Die Ansprechpartner sind die selben, und die Leistungen sind gleich geblieben.“ /pm

> mehr dazu

www.svlfg.de

Das besondere Klientel

Die LKK versichert nicht jeden: Warum und wen, das erläutert Harald Riedel

Sie ist – wie die AOK Baden-Württemberg – Partnerin von Gesundes Kinzigtal, und sie ist eine besondere Kasse: die Landwirtschaftliche Krankenkasse, kurz LKK. Was es damit auf sich hat, erläutert Harald Riedel (60) im Gespräch mit „Kinzigtal Aktiv“-Autor Patrick Merck. Riedel kümmert sich auf Seiten der Kasse um die Zusammenarbeit zwischen Gesundes Kinzigtal und Krankenkasse.

Was zeichnet die LKK aus?

Riedel: Sie ist eine berufsständische Krankenkasse – für Land- und Forstwirte zum Beispiel. Der Versicherungsschutz in der landwirtschaftlichen Krankenversicherung besteht grundsätzlich für landwirtschaftliche Unternehmer und deren Familienangehörige. Sie sind in der LKK pflichtversichert und haben daher auch kein allgemeines Krankenkassenwahlrecht.

Eine weitere Besonderheit: Im Gegensatz zu anderen gesetzlichen Krankenkassen unterliegt die LKK nicht dem Risikostrukturausgleich, und maßgeblich für die Berechnung der Beiträge sind die landwirtschaftlichen Flächen. Es geht bei uns nicht wie sonst üblich um beitragspflichtige Einnahmen.

Es darf auch nicht jeder Mitglied der LKK werden, oder?

Riedel: Die Mitgliedschaft in der LKK ist an Voraussetzungen gebunden. Dies sind sowohl die hauptberufliche Bewirtschaftung eines landwirtschaftlichen Unternehmens als auch eine bestimmte Größe dieses Unternehmens. Sind beide Voraussetzungen erfüllt, besteht Versicherungspflicht in der LKK. Ein Wechsel zu einer anderen Krankenkasse ist nicht möglich, solange die genannten Voraussetzungen erfüllt sind.



Harald Riedel leitet das Referat „Vertragswesen“ bei der LKK, zu dem Gesundes Kinzigtal zählt. Foto: SVLFG

Wenn Landwirte sich bei der LKK pflichtversichern müssen, könnten Sie ja eigentlich die Hände in den Schoß legen: Ihre Mitglieder haben ja keine Alternative!

Riedel: Das ist ein Trugschluss! Gerade weil die Versicherten keine Möglichkeit haben, um in eine andere Krankenkasse zu wechseln, steht die LKK in der Pflicht, ihren Versicherten nicht nur die „normalen Krankenkassenleistungen“ anzubieten, sondern zusätzliche Leistungen, die auf deren Bedürfnisse abgestimmt sind. Rück-

Wir bieten als berufsständische Krankenkasse Leistungen an, die in einer „normalen Krankenkasse“ nicht zu finden sind.
Harald Riedel

kenleiden, bedingt durch die schwere körperliche Arbeit in der Landwirtschaft, sind etwa ein weit verbreitetes Krankheitsbild. Daher stellt die LKK hier viele Präventions- und Betreuungsangebote zur Verfügung – etwa die Einholung einer Zweit-

meinung vor einer Operation oder gezielte Rehabilitationsangebote.

Ein Landwirt hat in der Regel seinen Hof. Wenn er krankheitsbedingt ausfällt, hilft ihm eine Krankmeldung relativ wenig. Was macht da die LKK?

Kann ein landwirtschaftlicher Unternehmer infolge Krankheit seinen Betrieb – also den Hof – vorübergehend nicht weiterführen, wird im Regelfall ein Betriebs- helfer eingesetzt, der die Arbeiten auf dem Hof übernimmt. Betriebs- und Haushalts- hilfen statt Krankengeld – das bieten normale Kassen nicht an.

Weiterhin unterhält die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau einen Technischen Dienst. Sein Job ist es, sich um die Sicherheit in den Betrieben zu kümmern, und dazu beizutragen, Unfälle zu vermeiden und die Gesundheit auf dem Hof zu erhalten.

Stichwort „Höfesterben“: Wie blicken Sie als Krankenkasse speziell für Landwirte in die Zukunft?

Durch den Strukturwandel in der Landwirtschaft wird die finanzielle Situation vor allem der kleinen Betriebe immer schwieriger. Jedes Jahr gibt eine erhebliche Anzahl von Landwirten ihren Hof auf. Das wirkt sich natürlich auf uns und die Beitragssituation aus. Diesem Prozess

wurde Rechnung getragen, indem 2013 die bisher neun eigenständigen Träger der ehemaligen Landwirtschaftlichen Sozialversicherung zu einem Bundesträger zusammengeschlossen wurden. Mit der nun geschaffenen Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) wurden Kräfte gebündelt und ein Versicherungsträger geschaffen, der für die Herausforderungen der Zukunft gerüstet ist.

Bei Anruf Hilfe: LKK bietet Telemedizin bei Herzerkrankungen

Akute und chronische Herzerkrankungen gehören in Deutschland zu den Volkskrankheiten und zählen zu den häufigsten Todesursachen, meldet die LKK. Für diese Krankheiten gebe es zwar eine Vielzahl von Behandlungsmethoden, aber die seien in der Zusammenarbeit von stationären und ambulanten Leistungserbringern oft wenig strukturiert. „Dies führt dann häufig und insbesondere bei Notfällen dazu, dass den Ärzten und Sanitätern nur unzureichende Krankheitsdaten zur Verfügung stehen und keine optimale Behandlung erfolgen kann.“

Die LKK will die Versorgung ihrer Versicherten in diesem Segment verbessern und hat mit der SHL Telemedizin GmbH aus Düsseldorf, einem laut LKK im Bereich Telemedizin führenden Unternehmen in Deutschland, ein Versorgungskonzept entwickelt.

Bei der telemedizinischen Versorgung werden verschiedene Daten – sogenannte Vitalparameter – wie Blutdruck, Gewicht und Elektrokardiogramm (EKG) elektronisch an ein telemedizinisches Zentrum übertragen und dort ausgewertet. Ergeben sich aufgrund dieser Daten Auffälligkeiten, „dann wird von dem medizinischen Personal Kontakt mit dem Versicherten aufgenommen und die weiteren Maßnahmen mit diesem besprochen oder, wenn akuter Handlungsbedarf besteht, sofort der Notarzt alarmiert“. Zudem stehe das telemedizinische Zentrum dem Versicherten rund um die Uhr über eine kostenlose Hotline für Fragen zur Verfügung.

Rasche und passende Hilfe

„Dadurch wird dem Versicherten eine größere Sicherheit im Umgang mit seiner Krankheit gegeben“, teilt die LKK mit. Die Vitalparameter und ärztlichen Diagnosen werden in einer elektronischen Patientenakte zusammengeführt und stehen den Behandlern sofort für eine optimale Behandlung zur Verfügung. Die rasche, abgestimmte Behandlung helfe, Krankenhausaufenthalte zu vermeiden. /pm



Ulrich Müller: Landwirt, Energieproduzent, Unternehmer und LKK-Mitglied. „Stillstand ist keine Option“, sagt der gebürtige Fischerbacher. Foto: Merck

„Weiterdenken hilft“

Ulrich Müller ist Mitglied der LKK – und zufrieden

Der Ramsteinerhof von Brigitte und Ulrich Müller überblickt das Hintertal bei Fischerbach. Doch hinterwäldlerisch geht es hier auf 530 Metern über dem Meeresspiegel nicht zu: „Man muss Neuem aufgeschlossen sein“, sagt der 52 Jahre alte Vollerwerbslandwirt. Er bewirtschaftet 36 Hektar Wald inklusive Christbaumflächen, bietet Ferien auf dem Bauernhof an, hat eine Brennerei und backt Brot, das er direktvermarktet. Außerdem hatte er die Idee zur Marktscheune bei Berghaupten, um den heimischen Landwirten einen besseren Zugang zu Kunden zu schaffen.

Doch das ist noch nicht alles: Die Müllers sind Stromlieferant. Neben einer Photovoltaikanlage arbeitet auf dem Hof eine Holzvergasungsanlage. „Dort werden aus Holzhackschnitzel Biogas und Kohlenstoff.“ Das Gas wird im eigenen Blockheizkraftwerk zu Energie und eingespeist, den Kohlenstoff nutzt ein Biobetrieb für die Kompostierung. Rund 300000 Kilowattstunden Energie werden so produziert.

Für den gebürtigen Fischerbacher war von Anfang an klar, dass der Hof, den er 1991 von seinem Vater übernahm, für das Auskommen der Familie zu sorgen hat.

Fest stand für ihn jedoch auch, dass sich Dinge ändern mussten. „Stillstand ist keine Option“, sagte er sich und passte den Ramsteinerhof im Lauf der Jahre an. Weg von der Produktion hinein in die Verwertungskette. „Eben nicht nur das Holz verkaufen, sondern auch die damit gewonnene Energie.“

Stärkung der Landwirtschaft

Für ihn ist dieses Weiterdenken auch wichtig, weil es eine Möglichkeit ist, die Landwirtschaft in der Region zu stärken. Denn der Gang in die Verwertungskette gelte auch für Erzeugnisse wie Käse oder Joghurt, Brot sowie Marmeladen oder Brände anstelle von Milch, Getreide oder Obst allein. „Es gibt so viele tolle und einzigartige Spezialitäten, die auf den Schwarzwaldhöfen produziert werden.“ Sie zu bewahren und gleichzeitig nach vorn zu schauen, ist ihm ein Anliegen.

Brigitte und Ulrich Müller sind – natürlich – bei der LKK krankenversichert. Sie sind zudem Mitglied von Gesundes Kinzigtal. „Das ist eine gute Idee“, sagt der Landwirtschaftsmeister, „weil hier eben auch weitergedacht wird.“ /pm

Jetzt schon ans Frühjahr denken

„Winterspeck brauchen nur Wildtiere“, sagt Diätassistentin Tanja Summ. Und wer den nicht ansetzt, muss sich im Frühling keine Gedanken um die Schwimmbadfigur machen

Jedes Frühjahr das gleiche Spiel: Der Winterspeck muss weg, damit die darunterliegende Schwimmbadfigur wieder zum Vorschein und zur Geltung kommt. Dabei braucht der gar nicht erst zu entstehen, erläutert Diätassistentin Tanja Summ im Gespräch mit Patrick Merck von „Kinzigal Aktiv“. Sie sagt: „Winterspeck brauchen nur Wildtiere!“

Die Natur hat es doch so gewollt, dass wir im Herbst mehr essen, damit wir uns für den Winter ein paar Vorräte zulegen?

Summ: Das war einmal. Den Winterspeck muss man sich nicht extra zulegen. Der kommt mittlerweile im Advent, wenn Lebkuchen und Spekulatius Einzug in die Auslagen halten, und über die Feiertage von ganz allein. Aber im Ernst: Heute braucht kein Mensch in einem Industrieland wie der Bundesrepublik noch Winterspeck, um über die kalte Jahreszeit zu kommen.

Dann ist das also ein Überbleibsel aus vergangenen Zeiten?

Summ: In den Tagen als es weder Kühlschränke noch weltweite Transportwege für Nahrungsmittel gab, mussten die Menschen tatsächlich die karge Lage im Winter ausgleichen. Obst und Gemüse waren

zwischen November und Februar knappe Güter, Fisch und Fleisch standen generell selten auf der Speisekarte.

Heute stellt sich das anders dar: In einem normalen Supermarkt unterscheidet sich das Lebensmittelangebot im Dezember oder Januar nur minimal von dem im Mai oder September.

Bloß dass die Erdbeeren manchmal aus Chile und die Äpfel aus Argentinien oder Brasilien stammen?

Summ: So ist das, ob man das nun gutheißt oder nicht. Natürlich ist es ganzheitlich betrachtet besser, wenn auf regionale Lebensmittel gesetzt wird.

Was mache ich am besten, um keinen Winterspeck anzusetzen?

Zwei Dinge bieten sich an: Weniger essen, mehr Bewegung!

So einfach?

Ja. Im Sommer ist es länger hell, da bewegen wir uns mehr und länger. Werden die Tage kürzer, geht die Aktivität zurück, aber unsere Ernährungsgewohnheiten bleiben. Gleiche Kalorienzufuhr gepaart mit einem geringeren Kalorienverbrauch ergeben...



Tanja Summ kennt sich mit gesundem Essen aus: Die Diätassistentin gibt unter anderem Koch- und Ernährungskurse für Gesundes Kinzigal.

Foto: Merck

INFO

Tanja Summ ist staatlich geprüfte Diätassistentin und arbeitet in der MediClin Staufenburg Klinik in Durbach. Außerdem gibt die 30-jährige Fischerbacherin Koch- und Ernährungskurse für Gesundes Kinzigal.

...eine Gewichtszunahme.

Wobei das Gewicht nur eine Zahl ist. Wichtig ist, sofern keine gewichtsabhängigen Erkrankungen wie etwa Diabetes mellitus Typ 2 oder Bluthochdruck bestehen, das Gefühl. Wenn ich mich in meinem Körper wohlfühle, spielt es keine Rolle, ob ich 80, 60 oder 90 Kilogramm wiege.

Stehen statt sitzen

Schon kleine Übungen unterstützen die Gesundheit. Hier gibt es Tipps und Tricks für's Büro und anderswo

Es sind nicht immer die großen, aufregenden Dinge, die den Ausschlag geben. Bianca Dold: „Es ist besser, jeden Tag ein bisschen Bewegung einzuplanen, als einmal im Monat einen Zehn-Kilometer-Lauf zu absolvieren.“ In der Summe seien die kleinen täglichen Schritte viel wichtiger, sagt die Gesundheitsexpertin.

Viele dieser Schritte lassen sich in den Alltag und das Arbeitsleben integrieren, sagt Bianca Dold, die gemeinsam mit Gwendolyn Schmitt heimische Unternehmen bei der Gesundheitsförderung berät und unterstützt. Sie hat 15 Tipps zusammengestellt, von denen sie hier einige vorstellt.

Es beginnt – natürlich – bereits mit dem Weg zur Arbeit. Wer keine Möglichkeit hat, zu Fuß oder mit dem Rad an seine Arbeitsstelle zu gelangen, dem rät Bianca Dold, sein Auto vielleicht ein wenig entfernter zu parken, um ein Stück zu Fuß zu

gehen. Bei öffentlichen Verkehrsmitteln biete sich an, eine Haltestelle früher oder später ein- oder auszusteigen. „Jeder Meter gehen bringt einen – im wahrsten Sinn des Worts – weiter“, sagt die 25-Jährige. Das gelte auch bei Aufzügen oder Rolltreppen: Normale Treppen gebe es schließlich auch, und deren Benutzung sorgt für



Bianca Dold (rechts) während einer Besprechung mit Patricia Niesel – natürlich im Stehen. Foto: Merck

Fitness: „Warum Geld für einen Stepper ausgeben, wenn es kostenlos geht?“

Lieber direkt als per Telefon

„Im Büro müssen nicht alle Tätigkeiten im Sitzen erledigt werden. Wer beim Telefonieren steht, tut nicht nur was für seine Haltung, sondern verbessert seine Stimme und klingt selbstbewusster“, erläutert Bianca Dold: „Wer vorher den Kolleginnen und Kollegen Bescheid gibt, erntet sicher eher Unterstützung als Getuschel.“

Besprechungen mit Kollegen sind ebenfalls im Stehen möglich wie das Öffnen und Lesen von Briefen. „Und wer etwas vom Nachbarbüro wissen möchte, der greift am besten nicht zum Telefon oder schreibt eine E-Mail, sondern geht rüber.“ Das sei zudem mehr als nur Bewegung: „Das Miteinanderreden und vielleicht sogar lachen unterstützt unsere Gesundheit zusätzlich, und es erhöht den Wohlfühlfaktor während der Arbeit.“ /pm

Dem Arzt in den Kalender geschaut

Elektronische Vernetzung erleichtert Terminvereinbarung

Diese Frage wird dann nicht mehr gestellt: „Wann passt es denn bei Ihnen?“ – Wer in Zukunft bei einigen Leistungspartnern von Gesundes Kinzigtal einen Termin ausmachen möchte, hat es einfacher. Nach dem Einloggen sieht er, an welchen Tagen seine Ärztin oder sein Arzt Zeit für ihn hat. Möglich machen das die sogenannten E-Services, die Gesundes Kinzigtal zusammen mit der CompuGroup Medical (CGM) aus Koblenz entwickelt hat.

Die Elektronischen Dienstleistungen (E-Services) sind Teil eines umfangreichen Projekts, mit dem die Vernetzung der Leistungspartnerpraxen und anderer Partner aus dem Gesundheitswesen optimiert wurde. „Datenschutz, Datensicherheit und

Verfügbarkeit sowie Verlässlichkeit standen dabei an erster Stelle“, sagt IT-Koordinator Udo Kardel von Gesundes Kinzigtal. Das ehrgeizige Vorhaben wurde bereits vor mehr als einem Jahr angestoßen und akribisch verfolgt.

Davon profitieren nun Versicherte und Ärzte, erläutert Marion Maier. Sie betreut die E-Services für Gesundes Kinzigtal. „Der Online-Kalender kommt nicht nur den Patienten einer Praxis zugute. Manche Leistungspartner bieten ihn etwa nur Kollegen an“. Das habe den Vorteil, dass etwa die Hausärztin online einen Termin beim fachärztlichen Kollegen eintragen kann. „Ganz gleich, ob die Praxis zum Zeitpunkt der Terminvereinbarung geöffnet ist.“

Bevor sich die E-Services nutzen lassen, ist eine kostenlose Anmeldung notwendig. „Ob ein Leistungspartner Dienste anbietet ist oder nicht, ist an einem Link auf seiner Kontaktseite bei Gesundes Kinzigtal zu erkennen“, erläutert die 42-Jährige. Beim erstmaligen Anklicken, erscheint das Anmelde- beziehungsweise Registrierungsformular.

„Wir freuen uns, wenn Sie die E-Services nutzen und uns von Ihren Erfahrungen berichten“, sagt Marion Maier. Die Rückmeldungen trügen schließlich dazu bei, das Angebot zu verbessern. /pm

> mehr dazu

www.gesundes-kinzigtal.de
m.maier@gesundes-kinzigtal.de



Beim Kinderfest von Gesundes Kinzigtal kamen am 8. September Kinder und Erwachsene auf ihre Kosten – und dass es zwischendurch regnete, störte niemanden. Es gab schließlich auch drinnen viel zu tun. Fotos: Schmieder (4), Merck (2)

Lebendig, bunt und sehr vielseitig

Beim Kinderfest zeigt sich die Bandbreite von Gesundes Kinzigtal

Rund 500 Besucher ließen es sich am Sonntag, 8. September, nicht nehmen, rund um die Geschäftsstelle von Gesundes Kinzigtal zu feiern. Zumal es Angebote für die Jüngsten und für Erwachsene gab.

Unter den beiden Ahornbäumen präsentierten sich AOK und LKK sowie die

Deutsche Rentenversicherung mit Spielen und Informationen – unter anderem mit Kistenstapeln und einer Slack-Line vom TV Haslach. In der Jahnhalle war ein Bewegungs- und Sinnesparcours aufgebaut.

In der Geschäftsstelle durfte gebastelt, gelesen und ein gesundes Pausenbrot ge-

macht werden. Im Vortragsraum sprachen Kinderärzte über aktuelle Themen, und nahmen sich Zeit für Fragen der Eltern.

„Es war ein tolles Fest, das zeigt, wie lebendig Gesundes Kinzigtal ist.“ Dieses Fazit zog Geschäftsführer Helmut Hildebrandt nach dem ereignisreichen Tag. /pm



Dr. Birgit Reime

Foto: privat

Mitarbeit auf Wunsch des Ministeriums

Für Privatdozentin Dr. rer. nat. Birgit Reime begann am 1. September eine neue berufliche Herausforderung. Die promovierte Psychologin aus dem Bergischen Land übernahm die Professur für Gesundheitsförderung an der Hochschule Furtwangen. Um den Bezug zur Praxis herzustellen, auf den in der Gesundheitsförderung großen Wert gelegt wird, war es Wunsch des Ministeriums für Bildung und Wissenschaft, dass die Professorin die Hälfte ihrer Arbeitszeit im ersten Jahr bei und mit Gesundes Kinzigtal verbringt. So sei sie in einerseits in der Lage ihr Wissen aus ihrer internationalen Lehrtätigkeit in das Unternehmen einzubringen. Andererseits könne sie praktische Erfahrungen aus dem aktiven Gesundheitsmanagement der Gesundes Kinigtal in die Lehre einfließen lassen. Im Mittelpunkt ihres Engagements in Haslach steht die Gesundheitsförderung. /pm

Sicher begleitet

Ein neues Angebot für Mitglieder von Gesundes Kinzigtal hilft weiter, wenn Unterstützung gebraucht wird

Nein! Aus dem Nähkästchen mag Heidy Dold nicht plaudern. „Das Thema eignet sich dafür nicht. Außerdem wird es der Sache nicht gerecht.“ Die „Sache“ ist nämlich komplex und eine ernste Angelegenheit: Heidy Dold hilft da weiter, wo die Arbeit des Arztes oder Therapeuten aufhört. Sie ist zuständig für das Angebot „Patientenbegleitung“. Seit diesem Jahr ist das Programm aktiv.

Patientenbegleitung: In diesem Begriff steckt bereits viel von dem, was Heidy Dold leistet – und es definiert auch die Bereiche, die sie nicht ausfüllt. „Ich bin tatsächlich da, um Menschen, die in einer krisenhaften Situation sind, Unterstützung anzubieten. Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe, und es geht darum, andere Partner oder Institutionen, Organisationen und Vereine mit ins Boot zu holen.“ Ziel sei es, eine aktuelle Krise oder schwierige Situation gemeinsam mit dem Patienten zu durchleuchten und diese so zu strukturieren, dass sie zu lösen oder bewältigen ist.

Das Angebot richtet sich an alle Mitglieder von Gesundes Kinzigtal, die nicht allein vor einem medizinischen Problem,

stehen, sondern deswegen in einer schwierigen Lage sind. Die gelernte Ergotherapeutin, seit 2007 bei Gesundes Kinzigtal beschäftigt, zählt Beispiele aus ihrem Alltag auf: „Ich betreue Menschen, bei denen Brust- oder Prostatakrebs diagnostiziert wurde und daraufhin in ein seelisches Loch gefallen sind.“ Sie flankiert dann die psychotherapeutische Betreuung, findet Hilfen sowie Ansprechpartner in Vereinen sowie bei den Krankenkassen.

Mit Partnern stärker sein

Die Kooperation mit den Krankenkassen ist eng, berichtet die 50-Jährige. Das ist wichtig, da es bereits ein Angebot mit der AOK Südlicher Oberrhein gibt. „Die Patientenbegleitung enthält Elemente des Programms ‚Sozialer Dienst‘ und sieht sich als Fortführung, wenn es um die Integration weiterer Partner geht.“

Aktuell betreut sie einen 53-Jährigen, der aufgrund von Gelenkerkrankungen und mehreren Operationen nicht mehr in seinem körperlich anstrengenden Beruf arbeiten darf. Zu den täglichen Schmerzen und den Einschränkungen entwickelt er ei-

Umzug in Wartestellung

Baubeginn der Gesundheitswelt verschoben | „Wir sind im Zeitplan“

„Die Weichen sind gestellt, aber wann der Zug losfährt, steht noch nicht zu 100 Prozent fest“, sagt Christian Melle. Er betreut das Projekt „Gesundheitswelt“ und geht davon aus, dass der Umzug der Geschäftsstelle von Haslach nach Hausach Ende 2014 sein wird.

Die Baugenehmigung für die Gesundheitswelt fehle, und die sei Voraussetzung für den Kaufvertrag und die Ausführung der Planung. Das sei normal. Melle: „Wir

haben Zeit und realisieren das Projekt in Ruhe mit unseren Partnern.“ Daher gebe es auch keine engen Fristen: „Wir liegen im Zeitplan.“

Zentral in Hausach gelegen

Die Gesundheitswelt wird im Zentrum Hausachs entstehen und ein Ort für Prävention und Bewegung sein. Neben der Geschäftsstelle von Gesundes Kinzigtal und Kursräumen für Sport und Vorträ-

ge wird dort eine Gesundheitsakademie beheimatet sein. „Knapp 70 Prozent der Räume sind bereits vermietet, über die verbleibende Fläche sprechen wir derzeit mit Ärzten und Apothekern sowie ausgewählten Einzelhändlern.“

„Wir möchten mit der Gesundheitswelt unsere Idee einer besseren Gesundheitsversorgung noch stärker in den Fokus rücken und Angebote für alle Kinzigtäler schaffen“, erläutert der 32-Jährige. /pm



Heidi Dold hilft weiter – individuell und persönlich.

Foto: Merck

ne Depression. „Das hat ihn hart getroffen und ein wenig aus der Bahn geworfen“, berichtet Heidi Dold. Die Hausarztpraxis stellte daraufhin den Kontakt zu ihr her.

Gemeinsame Gespräche mit dem Arbeitgeber, mit Johannes Schrempf von „Sozialer Dienst“ sowie der Rentenversicherung und der Agentur für Arbeit folgten. Ein Zwischenziel ist fast erreicht: Der Arbeitgeber kann sich eine Änderung des

Einsatzes vorstellen. Dies ist schriftlich dargelegt. „Die Unterschrift kommt sicher bald“, ist die Ergotherapeutin und Case Managerin zuversichtlich: „Es ist für den Versicherten sehr wichtig, dass er arbeiten gehen darf. Er ist ein ‚Schaffer‘.“

Heidi Dold steht gern für persönliche Anfragen zur Verfügung und erläutert ihr Vorgehen. Unter 07832/9748911 ist sie telefonisch zu erreichen. /pm

Ein Abend für junge und werdende Eltern

Junge sowie werdende Eltern stehen vor vielen Fragen in einer aufregenden Zeit. Da Klarheit und Struktur zu schaffen, sei wichtig, weiß Dr. med. Ana-Bela Alves-Kardel. Die Kinderärztin an der Kinder- schutzambulanz in Offenburg nimmt sich daher am Dienstag, 12. November, Zeit, um Antworten und Hilfen zu geben.

Ihr Vortragsabend, der um 19 Uhr im Charlotte-Vorbeck-Haus in Gengenbach, beginnt, trägt den Titel „Auf den Anfang kommt es an“. Anmeldungen sind unter 07832/9748933 telefonisch möglich. Für Mitglieder von Gesundes Kinzigtal ist der Besuch kostenlos. Das Charlotte-Vorbeck-Haus ist Teil des katholischen Gemeinde- zentrums in der Klosterstraße 18a in Gen- genbach. /pm

Sechs Monate

Für ihr Praxissemes- ter im Rahmen ihres Studiums der Ange- wandten Gesundheits- wissenschaften an der Hochschule Furtwan- gen hatte sich Bianca Müller als Praktikantin bei Gesundes Kinzigtal beworben. „Ich bin froh, dass es geklappt hat“, sagt die 23-Jährige. Sechs Monate wird sie nun das Team unterstützen. /pm



Bianca Müller

Bewegung ohne Anstrengung

Beate Mährlein bietet am 16. November Einblicke in die Feldenkrais-Methode

Es mag paradox klingen, was Beate Mährlein sagt: „Mit der Feldenkrais-Methode wird ein Optimum an Bewegung erfahrbar, ohne sich dabei anzustrengen.“ Am Samstag, 16. November, bietet die Heilpraktikerin in der Geschäftsstelle von Gesundes Kinzigtal dazu einen Einführungskurs an.

Die von Moshe Feldenkrais, einem Physiker und Judolehrer, in den 1950er-Jahren entwickelte Methode vereint Elemente seiner beiden Professionen. „Die

Übungen werden vorwiegend auf dem Boden liegend ausgeführt“, erläutert Beate Mährlein. „Auf diese Weise wird der Halteapparat des Körpers nicht beansprucht, und wir sind offen für neue – oder besser – vergessene Bewegungserfahrungen.“ Die Schwerkraft werde ausgeschaltet.

Ein weiterer Vorteil: „Im Liegen ist das Nervensystem viel sensibler und aufnahmefähiger.“ Denn bei der Feldenkrais-Methode geht es nicht allein um Bewe-

gungsabläufe, sondern um eine Gesamt- sicht auf den Körper. Beate Mährlein: „Als Kinder haben wir uns anders bewegt. Doch diese Erinnerungen sind noch da. Versteckt.“ Diese zu reaktivieren, das sei ein Ziel der Feldenkrais-Methode.

Anmeldungen für den Kurs am Samstag, 16. November, von 14:30 bis 17 Uhr sind unter 07832/9748960 erbeten. Die Kursgebühr beträgt zehn Euro, Mitglieder und Freunde zahlen die Hälfte. /pm

Baustein der Zukunft

Förderprogramm für junge Ärzte wird gefördert

Das Kinzigtal ist eine wirtschaftlich gesunde Region: Hier werden Fachkräfte gebraucht und gesucht. Damit diese ins Ländliche ziehen, muss nicht nur der Job interessant sein, auch die Rahmenbedingungen für das Leben drumherum haben zu stimmen.

Ein wichtiger Standortfaktor ist die Gesundheitsversorgung, sagt Friedrich Fichtner. „Wer mit seiner Familie von Berlin, Frankfurt oder Karlsruhe ins Kinzigtal zieht, will hier keine weißen Flecken auf der Landkarte, wenn es um Arztpraxen geht“, sagt der 33-jährige Leiter des Versorgungsmanagements bei Gesundes Kinzigtal. Er hat ein ganz ähnliches Anliegen: „Auch uns ist es wichtig, die Gesundheitsversorgung langfristig zu sichern.“ Ein Baustein ist das Förderprogramm Allgemeinmedizin. „Mit ihm unterstützen wir junge Ärzte finanziell und vor allem organisatorisch bei der Weiterbildung zum Facharzt für Allgemeinmedizin oder Innere Medizin.“

Neben der Hilfe bei der Planung und Organisation der verschiedenen Phasen während der fünfjährigen Weiterbildung steht der persönliche Kontakt im Vorder-

grund. „Unser Ziel ist es, jungen Ärzten hier eine Perspektive zu geben, sie mit den Praxisinhabern bekannt und vertraut zu machen“, sagt Friedrich Fichtner. Denn nur so lasse sich die Gesundheitsversorgung aufrechterhalten, resümiert er.

Ausbau und Sicherung

Die Sicherung der medizinischen Versorgung mit dem Förderprogramm stößt bei den heimischen Betrieben auf Zustimmung. Drei Unternehmen – Schwarz Elektrotechnik aus Berghaupten, Agil Event aus Zell a. H. sowie Streit Liegenschaften aus Hausach – sind sogar so davon überzeugt, dass sie das Projekt als Förderpartner unterstützen.

Friedrich Fichtner freut sich darüber sehr: „Diese Förderpartnerschaft hilft uns dabei, die Weiterbildung weiter auszubauen und um zusätzliche Elemente zu ergänzen.“ Aktuell arbeiten vier Ärztinnen innerhalb des Programms an der Erlangung des Facharztstitels. /pm

> mehr dazu

www.agilevent.de

www.schwarz-elektro.de

www.streit-datec.de



Dr. med. Christine Schätzle hat die Weiterbildung zur Fachärztin für Allgemeinmedizin bestanden. Foto: Merck

Perspektive gefunden

Seit diesem Frühjahr darf Dr. med. Christine Schätzle die Bezeichnung „Fachärztin für Allgemeinmedizin“ tragen. Ihre Weiterbildung hatte sie mit Unterstützung des Förderprogramms von Gesundes Kinzigtal absolviert und dazu eine berufliche Perspektive gefunden: Sie wird in die Gemeinschaftspraxis von Dr. med. Ulrike Diener und Dr. med. Werner Witzenrath in Gengenbach einsteigen, weiß Projektleiter Friedrich Fichtner. /pm

Risiken lassen sich wie Rauch auflösen

Schwedische Idee aufgegriffen | Heilungsprozesse nach Operationen verbessern

Professor Olle Svensson hatte die Nase anscheinend gründlich voll: Der schwedische Orthopäde weigerte sich, im voraus geplante Operationen bei Rauchern vorzunehmen, wenn diese nicht mit dem Rauchen aufgehört hatten. Sein Argument: Bei aktiven Rauchern sind sowohl die Risiken von Komplikationen größer als auch schlechtere Heilungsperspektiven zu erwarten. Stattdessen bot er ihnen an, bei der Entwöhnung zu helfen.

„Es ist eine gute Idee, Raucher vorher über die Risiken einer Operation zu informieren, und sie dann bei einer Ent-

wöhnung zu unterstützen“, wandelt Dirk Konnegen den Ansatz des schwedischen Arztes um. Er findet jedoch, dass die Entscheidung freiwillig getroffen werden sollte. „Nur dann ist sie auch nachhaltig.“

In Anlehnung an das schwedische Programm „En rökfri Operation“ entwickelt eine Projektgruppe, zu der auch das Ortenau-Klinikum zählt, unter der Leitung von Konnegen ein eigenes Angebot – und betritt Neuland. „So etwas gibt es in Deutschland bisher nicht“, sagt Helmut Hildebrandt, Geschäftsführer von Gesundes Kinzigtal. Anfang kommenden Jahres

soll das Programm „Rauchfrei vor operativen Eingriffen“, kurz RiO, komplettiert sein und offiziell vorgestellt werden.

Ziel des Angebots ist es, Rauchern dabei zu helfen, vier Wochen vor einer OP mit dem Rauchen aufgehört zu haben. Außerdem soll das Bewusstsein für ein erhöhtes Risiko von Komplikation vor und nach einer Operation bei Rauchern geweckt werden.

Das stößt auch bei Karin Altpeter auf Zustimmung. Die baden-württembergische Sozialministerin hat die Schirmherrschaft für RiO übernommen. /pm

„Kein Allheilmittel“

Antibiotika sind wichtig, doch ihr Einsatz sollte wohlüberlegt sein, sagt Kinderarzt Dr. Friedhelm Steinhausen

Es komme oft vor, dass Eltern für ihre Kinder den Einsatz eines Antibiotikums forderten, auch wenn es gar nicht sinnvoll erscheint. Das berichtet Dr. med. Friedhelm Steinhausen aus seinem Praxisalltag. Der Kinderarzt aus Gengenbach stellte sich den Fragen von „Kinzigtal Aktiv“-Autor und Vater Patrick Merck.

Herr Dr. Steinhausen, wann empfehlen oder verordnen Sie ein Antibiotikum?

Steinhausen: Wenn eine schwere Erkrankung vorliegt, die durch Bakterien verursacht wurde. Mandelentzündungen, Hirnhautentzündungen sowie Harnwegsinfektionen zählen unter anderen dazu. Aber Antibiotika wirken nur gegen Bakterien, gegen Viren oder Pilze ergibt ihr Einsatz keinen Sinn.

Um herauszufinden, welcher Wirkstoff hilft, muss vermutlich vorher das Blut untersucht werden?

Steinhausen: Genau. Erst im Labor wird sichtbar; ob Bakterien oder Viren die Übeltäter sind. Die Symptome allein reichen dafür nicht aus.

Vielleicht erst einmal eine Begriffsklärung: Was sind Bakterien, was unterscheidet sie von Viren?

Steinhausen: Bakterien sind einzellige Lebewesen, die sich unter geeigneten Umständen selbstständig vermehren. Viren vermehren sich dagegen nicht selbst, sie brauchen eine Wirtszelle. Allein daran ist schon zu erkennen, dass die Bekämpfung unterschiedlich ablaufen muss.

Und was machen Antibiotika?

Steinhausen: Es gibt Antibiotika, die die Bakterien an der Vermehrung hindern, und es gibt solche, die sie gezielt töten.



Kinderarzt Dr. Friedhelm Steinhausen.

Foto: Merck

Entdeckt wurden Antibiotika übrigens erst 1928 von Sir Alexander Fleming. Bis dahin verliefen diese schweren Entzündung meist tödlich.

lichkeit einzudringen, die dann die Erkrankung verschlimmern. Dies erfordert dann die Gabe von Antibiotika.

Jedes Medikament wirkt auf den Körper. Daher sollten sie nur auf ärztlichen Rat und nach Vorgabe eingenommen werden!

Dr. med. Friedhelm Steinhausen

Schädigen Antibiotika den Körper?

Steinhausen: Jedes Medikament wirkt auf den Körper. Bei der Einnahme von Antibiotika wird zum Beispiel die Darm-

Wo bringen sie nichts oder nur wenig?
Steinhausen: Bei Viruserkrankungen! Windpocken, Masern, FSME, auch grippeartige Infekte sowie die echte Grippe lassen sich primär nicht mit Antibiotika bekämpfen. Allerdings bietet ein durch Viren geschwächter Körper Bakterien die Mög-

flora in Mitleidenschaft gezogen. Daher sollten Arzneimittel nur auf ärztlichen Rat und nach Vorgabe eingenommen werden, um die Nebenwirkungen so gering wie möglich zu halten. Auch eine rasche Regeneration der betroffenen Organe wird so – falls überhaupt notwendig – unterstützt.



Information aus erster Hand: Vor allem die Versorgungsprogramme von *Gesundes Kinzigtal* rund um Pflege standen im Mittelpunkt eines Arbeitsbesuchs Anfang September. Eine große Delegation der *Domicil Bern AG*, Betreiberin von 19 Seniorenwohnheimen in der Schweiz, informierte sich intensiv über die Möglichkeiten, das Zusammenspiel von Pflege, ärztlicher Betreuung und Krankenkassen zu optimieren. Angeführt wurde die Gruppe von Dr. Heinz Hänni, dem Vorsitzenden der Direktion. pm/Foto: Merck

Kurz und knapp

Gute Adresse

Die Abteilung Urologie des Ortenau-Klinikums Offenburg ist laut „Focus“ eine gute Adresse. Das Nachrichtenmagazin hatte deutschlandweit rund 1000 Kliniken bewertet und die Urologie am Offenburger Ebertplatz als „Top Regionales Krankenhaus 2013“ ausgezeichnet, teilt das Ortenauklinikum mit. /pm

Arztnavigator mobil

Die AOK bietet eine App für Smartphones an: Der Arztnavigator, der unter anderem eine bundesweite Arztsuche umfasst, sei damit auch mobil nutzbar, teilt das Unternehmen mit. Erhältlich ist die AOK-App für iPhone und Android-Telefone. /pm

Kostenlose Teilnahme

LKK-Mitglieder erhalten die Kosten für einen Ernährungskurs im Rahmen des Programms „Gesundes Gewicht“ ersetzt. Das gelte auch, wenn sie nicht Programmteilnehmer oder Mitglied bei *Gesundes Kinzigtal* sind, so Yvonne Stütze von der LKK. /pm

Freund oder mehr Gesundes Kinzigtal sucht Unterstützer

Es gibt verschiedene Möglichkeiten von *Gesundes Kinzigtal* zu profitieren. Wer bei der AOK Baden-Württemberg oder LKK versichert ist und im *Kinzigtal* zwischen Ohlsbach, Mühlbach, Hornberg und Oberwolfach lebt, der hat aktuell die Option einer Vollmitgliedschaft und so alle Vorteile der Integrierten Versorgung zu genießen – ohne zusätzliche Kosten.

Zahlreiche Gesundheitsprogramme sowie eine bessere Vernetzung der behandelnden Ärzte plus Vergünstigungen bei vielen Partnern sind nur einige Vorteile für Teilnehmer. „Die freie Arztwahl bleibt davon unberührt. Sie werden zu nichts verpflichtet“, erläutert Geschäftsführer Helmut Hildebrandt.

Die Teilnahmeerklärung gibt es als Download inklusive der dazugehörigen Datenschutzerklärung auf der Homepage von *Gesundes Kinzigtal*. Die notwendigen Unterlagen gibt es allerdings auch in allen Praxen der Leistungspartner. „Dort helfen Ihnen die freundlichen Mitarbeiterinnen gern beim Ausfüllen und beantworten Ihre Fragen“, sagt Hildebrandt.



Im Angebot sind auch Programme für Kinder und Kleinkinder. Foto: Merck

„Freund von *Gesundes Kinzigtal*“ darf dagegen jeder Versicherte – unabhängig von seiner Krankenkasse – in der Region werden, informiert der Geschäftsführer weiter. Neben Vergünstigungen wie der freie Eintritt zur Vortragsreihe oder Ermäßigungen bei anderen Veranstaltungen sowie in den kooperierenden Fitness-Studios, helfe diese Mitgliedschaft: „Jeder ‚Freund‘ trägt dazu bei, dass wir unserer Idee einer besseren Gesundheitsversorgung in der Region mehr Gewicht verleihen und auf diese Weise weitere Institutionen für unser Anliegen gewinnen.“ /pm

Erklärung zur Teilnahme an der „Integrierten Versorgung Gesundes Kinzigtal“

Name, Vorname
Straße
PLZ & Ort
Geburtstag
Krankenkasse

Formular für „Freunde von Gesundes Kinzigtal“

Bitte ausschneiden und portofrei schicken an:
Gesundes Kinzigtal GmbH
 Strickerweg 3d • 77716 Haslach



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)

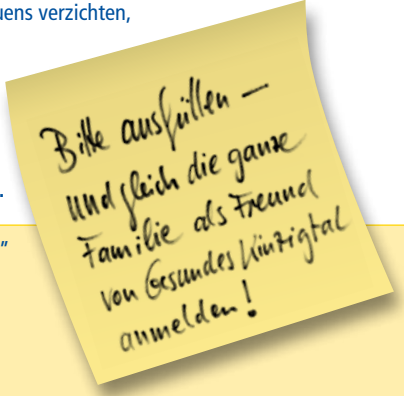
E-Mail-Adresse (Angabe freiwillig) Ich erkläre mein Einverständnis, dass mir allgemeine Informationen zur „Integrierten Versorgung Gesundes Kinzigtal“ per E-Mail zugeschickt werden dürfen. Ich kann dieses Einverständnis jederzeit und formlos per E-Mail oder schriftlich gegenüber dem Absender kündigen.

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 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
Tel.-Nr.	Tel.-Nr.	Tel.-Nr.
Geburtstag	Geburtstag	Geburtstag
Hausarzt	Hausarzt	Hausarzt
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.

Sie können die Teilnahmeerklärung innerhalb von zwei Wochen nach deren Abgabe in Textform oder zur Niederschrift bei der Gesundes Kinzigtal GmbH ohne Angabe von Gründen widerrufen.

Zuspruch tut gut

Ein Briefwechsel der besonderen Art in Buchform

Sie liegt im Krankenhaus mit akuter Leukämie und schreibt ihrem ehemaligen Chef und Wegbegleiter eine E-Mail. Er schreibt zurück, und es entwickelt sich ein Briefwechsel mit viel Trost, Herzlichkeit und persönlichen Einblicken zwischen Gaby Sonnenberg und Jürgen von der Lippe. Dabei entsteht die Idee für ein Buch, das Kranke trösten und unterstützen soll.

Der Briefwechsel ist nun Teil des Buches „Der Krankentröster“ (Knaus-Verlag, ISBN: 978 3 8135 0541 2), das genau diese angedachte Rolle übernimmt. Es ist einerseits sentimental und rührselig, auf der anderen Seite derb und herb-komisch, bisweilen grenzwertig. So wie man einen guten Freund unter vier Augen aufmuntern möchte. Doch ein Buch bietet nicht die Möglichkeit des Hinter-vorgehaltener-Hand-Erzählens. Das macht es schonungslos, aber auch ehrlich. Klar ist auch: Das Buch wird nicht jeder witzig finden.

Platte Witze wie: „Warum steht ein Pils im Wald?“ – „Weil die Tannenzapfen!“ sowie Anekdoten aus dem Krankenhaus- und Showbusiness-Alltag geben sich die Hand. Den roten Faden bilden die E-Mails, die zwischen den beiden hin- und herpendeln. Unterbrochen wird das durch Absätze, in



Zwei Exemplare von „Der Krankentröster“ verlosen wir. Foto: Merck

denen Lieblingsprüche oder Geschichten aufgezählt werden. /pm

Wir verlosen zwei Exemplare

Schicken Sie einfach bis 31. Oktober eine E-Mail mit ihrem Namen und Adresse an gewinnen@gesund-es-kinzigtal.de. Die Namen der Gewinner werden am 1. November auf unserer Website genannt und erhalten das Buch zugeschickt.

Die Gewinner von Ausgabe 02/2013 waren Christina Mahr aus Fischerbach, Christine Wöhrle aus Hausach sowie Martina Lauble aus Wolfach. /sh

Gut gegen Streß und Burnout

Die Lebensbrücke ist seit diesem Sommer Kooperationspartnerin von *Gesundes Kinzigtal*. Hinter der Lebensbrücke steckt Christina Eisenmann. Die Sporttherapeutin und Expertin in Sachen Stress- und Burnout-Prävention aus Haslach arbeitet schon seit vielen Jahren eng mit *Gesundes Kinzigtal* zusammen – speziell im betrieblichen Gesundheitsmanagement. „Da war es nur logisch, den nächsten Schritt zu gehen“, sagt Bianca Dold, Gesundheitswissenschaftlerin von *Gesundes Kinzigtal*, erfreut: „Denn damit haben wir zusätzliche Möglichkeiten, gerade um Problemfeldern wie Stressvermeidung oder Burnout-Prävention in den Betrieben optimal zu begegnen.“ /pm

> mehr dazu

www.eisenmann-lebensbruecke.de

IMPRESSUM

„Kinzigtal aktiv – Informationen rund um *Gesundes Kinzigtal*“ – ist das kostenlose Gesundheitsmagazin von *Gesundes Kinzigtal*. Es erscheint mit einer Auflage von 26.500 einmal pro Quartal.

E-Mail: office@gesund-es-kinzigtal.de

Herausgeber und Redaktion:

Gesundes Kinzigtal GmbH

Strickerweg 3d, 77716 Haslach

Telefon 07832/9748933

Redaktionsteam:

Patrick Merck (pm)

Helmut Hildebrandt / ViSdP (hh)

Saskia Hynek (sh)

Fotos (falls nicht gekennzeichnet):

Gesundes Kinzigtal

Layout & Gestaltung:

G-Grafik, Zell a.H. (www.g-grafik.de)

Cartoon:

© AE | parole-ae.blogspot.de

www.gesundes-kinzigtal.de

zu guter Letzt – von AE

