

NEU!
5 €

Sommer 2012 | Schutzgebühr 5,00 €
www.vitales-nordhessen.de



Eine Region für die Gesundheit

Vitales

NordHessen

Daten & Fakten | Gesundheitsstandorte | Expertenwissen | Service

*Ohne Gesundheit
ist alles nichts*

*Gesundheitsförderung
ist Wertschätzung*

*Wenn Stress
krank macht*

Die neue Kur





SCHLOSSHOTEL Bad Wilhelmshöhe

Neuer
WELLNESS
BEREICH
ab Winter 2012

ZENTRAL IN DEUTSCHLAND IN KASSEL ZU HAUSE.

Das mit vier Sternen ausgezeichnete Hotel liegt ruhig in Europas größtem und schönsten Bergpark. Entfliehen Sie dem Alltag und genießen Sie den Aufenthalt in unseren 116 Zimmern und Suiten. Die neuen Superior Deluxe-Zimmer sind die Schmuckstücke des

Hotels. Mit edlem Design, hochwertigen Materialien, hellen Farben und größtenteils einzigartigem Blick über Kassel sind diese Zimmer ein absolutes Highlight. Elf Veranstaltungsräume bieten Platz für bis zu 350 Personen. Modernste Konferenztechnik und die

ruhige Lage direkt im Grünen bieten den optimalen Rahmen für erfolgreiche Seminare und Konferenzen.

Tagen in Deutschlands Mitte.
Wir freuen uns auf Ihren
Besuch!



Schloss Suite



Superior Deluxe Zimmer

RELAUNCH

Die Eventlocation »ReLaunch« mit einer Größe von 550 m² ist bestens geeignet für Ihre individuelle Tagung, Lunch- und Dinnerarrangements mit Live-Cooking Station runden unser vielfältiges Angebot ab und machen so Ihre Veranstaltung zum Erfolg.



ReLaunch Skyline



ReLaunch Löwenburg

KONTAKT & RESERVIERUNG:

Telefon: 0561 3088-0 | Fax: 0561 3088-428

E-Mail: info@schlosshotel-kassel.de

Schlosspark 8 | 34131 Kassel

www.schlosshotel-kassel.de

Mitglied 2012 | 2013
TOP 250
GERMANY
DIE BESTEN
TAGUNGS
HOTELS
IN
DEUTSCHLAND
www.toptagungshotels.de



Karin Ohneberg, Salus Concept
Ralf Spohr, Bernecker Mediagruppe
Helga Kristina Kothe, Vitales Nordhessen

Foto: Mario Zgoll

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Jeden Tag aus dem Vollen schöpfen

Gesundheit ist ein Schatz. Dieser Schatz lässt uns jeden Tag aufs Neue aus dem Vollen schöpfen. Nur wenn wir gesund sind, können wir das Leben uneingeschränkt genießen und meistern. Was wäre die Zeit mit Familie und Freunden ohne Gesundheit? Wo bliebe unsere Leistungsfähigkeit für den Arbeitsalltag ohne Gesundheit? Ohne Gesundheit wäre all das nichts. Sie ist ein Schatz, mit dem wir behutsam umgehen sollten.

Gesundheit bedeutet vieles: Vitalität, Wohlbefinden, Fitness, Energie, Leistung, Kraft. Kurzum: Gesundheit steht für Lebensqualität und Lebensfreude. Deshalb: Achten Sie auf sich! Viele Menschen gönnen sich bei den Anforderungen des Alltags zu wenig Aufmerksamkeit. Doch Körper, Geist und Seele brauchen Pflege, um gesund, vital und leistungsfähig zu bleiben.

Wer mit sich selbst nicht achtsam umgeht, wer seine Kräfte nicht regelmäßig aufräumt, wer seinen Körper nicht pflegt, schadet auf lange Sicht seiner Gesundheit, verliert Lebensfreude und Leistungsfähigkeit. Prävention ist nicht nur eine Investition in die Gegenwart, sondern vor allem auch in die Zu-

kunft. Schließlich werden wir Menschen immer älter. Gesundheit wird in den kommenden Jahren zu einem Statussymbol werden. Wer länger leben möchte, und das mit einer hohen Lebensqualität, braucht Vorsorge.

Wie man etwas für seine Gesundheit tun kann, darüber informiert umfassend das Magazin „Vitales Nordhessen – eine Region für die Gesundheit“. Es richtet sich sowohl an Menschen, die sich schon heute um ihre Gesundheit kümmern, als auch an diejenigen, die sich nicht oder noch wenig mit ihrer Gesunderhaltung beschäftigen. Renommiertere Ärzte, Kliniken, Gesundheitsanbieter und Fachautoren der Gesundheitsregion Nordhessen geben Ihnen Tipps und Anregungen für ein gesundes und ausgeglichenes Leben.

Prävention ist auch ein zentrales Thema für Unternehmen. Fach- und Führungskräfte sowie Unternehmer finden eine Fülle von Tipps für die betriebliche Gesundheitsförderung, deren Bedeutung oft noch unterschätzt oder gar ignoriert wird. Denn die Zahl betrieblicher Ausfälle durch Erkrankung steigt stetig und hat Konsequenzen: Nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für die Unternehmen und die Gesamtwirtschaft. Wir stel-

len Ihnen Projekte und Konzepte, Vorgelebtes und Nachahmenswertes vor.

In einem gesonderten Teil zeigen wir Ihnen die wunderschönen einheimischen Kur- und Bäderstandorte, die das Herzstück der Gesundheitsregion Nordhessen sind – und ein weiteres Indiz für ihre Gesundheitskompetenz.

Das aufzuzeigen ist Anliegen von Regionalmanagement Nordhessen, Hessischem Heilbäderverband, Kassel Marketing GmbH und Wirtschaftsförderung Region Kassel, die sich erstmalig in einem Gemeinschaftsprojekt zusammengeschlossen haben. Mit diesem Magazin, das künftig zweimal im Jahr erscheint, möchten sie die Gesundheitsregion Nordhessen mit ihren einzigartigen und hochwertigen Gesundheitsangeboten kompakt und kompetent in einem Hochglanzmagazin präsentieren. Und das nicht nur in der Region, sondern auch über die Region hinaus. Wir, die Bernecker Mediagruppe und Salus Concept, freuen uns, die Herausgeber zu sein.

Wir freuen uns auch auf Sie, liebe Leserinnen und Leser. Wir wünschen Ihnen eine angenehme und anregende Lektüre. Bleiben Sie uns treu. Bleiben Sie gesund. ■



Gesundheit und mehr Wohlbefinden

- | | |
|--|---|
| 10 Ohne Gesundheit ist alles nichts | 24 Sport ist die beste Prävention |
| 12 Wenn die Seele schlapp macht | 26 „Heute schaffe ich es“ |
| 14 Gesund durch Eigenverantwortung | 28 Einfach täglich pflegen |
| 16 Das gute Gefühl gesund zu sein | 29 Prophylaxe ein Leben lang |
| 18 Gesunder Lebensstil beugt vor | 30 Wenn Stress krank macht |
| 19 Neue Wege zum Herzen | 32 Das Hamsterrad dreht sich unablässig |
| 20 Bei 140/90 wird es kritisch | 33 Burn out: Therapie und Rückkehr |
| 21 Die Haut vergisst nichts | 34 Ich will, dass es mir gut geht |
| 22 Je früher die Diagnose, desto besser die Prognose | 36 Die Macht der Gedanken |
| 23 Pflegeversicherung | 38 Kraft für den Alltag schöpfen |



Die neue Kur und ihre Standorte

- | |
|--|
| 39 Die neue Kur – Urlaub für die Gesundheit |
| 40 Mehr Prävention in der Gesundheitspolitik |
| 41 Neue Kur, neues Lebensgefühl |
| 42 Bad Arolsen
Bad Emstal |
| 43 Bad Hersfeld
Bad Karlshafen |
| 44 Naumburg
Habichtswaldsteig |
| 45 Bad Sooden-Allendorf |
| 46 Damit der Schmerz ein Ende hat |
| 48 Bad Wildungen und Reinhardshausen |



Gesund im Unternehmen

- 50 Einzigartiger Ort des Wissens
- 51 Die Rückkehr der Lebensqualität
- 52 Mehr Betten für Akutpatienten
- 53 Bad Zwesten Willingen
- 54 Bad Wilhelmshöhe
- 56 Hier hilft keine Massage
- 57 Schneller fit nach Schlüsselloch-OP

- 58 Betriebliche Gesundheitsförderung
- 59 Karrierefaktor Gesundheit
- 60 Gesunde Unternehmenskultur schaffen
- 62 Gesundheitsförderung ist Wertschätzung



Experten in der Region

- 64 Laufen leicht gemacht
- 65 Gutes Hören, gutes Gefühl
- 66 Angst, die Stille zu verlieren
- 67 Hingehört
- 68 Behandlung nicht nur mit Insulin
- 69 Ein glatter Erfolg
- 70 Innovative Knochenringtechnik
- 72 Mehr Lebensqualität: Natürlich durch feste Zähne
- 74 Die Freiheit des Fliegens erleben
- 74 Fliegen gegen Keuchhusten
- 75 Gesunde Nachtruhe garantiert
- 76 Trend Prävention



Holger Schach
Geschäftsführer
Regionalmanagement
Nordhessen GmbH

Liebe Leserinnen, liebe Leser

„Gesundheitsregion Nordhessen vor allem Gesundheit!“

Warum wünschen sich die meisten Menschen – nicht nur zu Geburtstagen – „vor allem Gesundheit“? Ganz einfach: Weil Gesundheit zweifelsohne das wichtigste und wertvollste Gut ist. Und wer krank wird, der wird spätestens dann heilfroh sein und ganz sicher zu schätzen wissen, wenn er mit einer optimalen medizinischen Behandlung und Betreuung rechnen kann.

Wohl denen, die in Nordhessen leben oder dort zu Gast sind: Denn hier gibt es nicht nur reizvolle Landschaften, kulturelle Schätze und jede Menge hoch innovative Unternehmen und Institute, hier gibt es auch einen hervorragend aufgestellten Gesundheitssektor. So liegen in Nordhessen über 100 Kliniken mit verschiedenen Schwerpunkten – zum Teil mit exzellenter, überregional einzigartiger Expertise. Daneben kümmern sich die Teams von rund 1.500 Arztpraxen um das Wohl ihrer Patienten, außerdem liegen zwölf der dreißig hessischen Heilbäder in der Region, und nicht zuletzt sind in Nordhessen über 100 Medizintechnikunternehmen mit einem Know-how ansässig, dass teilweise bundesweit seinesgleichen sucht. Insgesamt

ist dieser Sektor mit rund 65.000 Beschäftigten übrigens auch eine tragende Säule der nordhessischen Wirtschaft.

Viele der kompetenten und segensreich in der Region wirkenden Experten aus der Medizin, der Forschung und Wissenschaft, der Wirtschaft und Versorgung sind hervorragend vernetzt: Es ist eines der großen Netzwerke, die das Regionalmanagement Nordhessen geknüpft hat, um durch gemeinsame Aktivitäten und Kooperationen die vorhandenen Potenziale noch besser zu nutzen.

Mit dem Ziel, die Menschen in der Region und deren Besucher über die vielen Stärken, Angebote und Expertisen im Gesundheitssektor zu informieren und sie zu motivieren, selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun, organisiert das Regionalmanagement einmal jährlich auch die Kasseler Gesundheitstage – mit inzwischen phänomenalem Erfolg: So kamen in diesem Jahr wieder mehr als 13.000 Besucher aus Hessen und den angrenzenden Bundesländern in die Kasseler Stadthalle, um sich über das große, breit gefächerte Angebot auf dem Gesundheitssektor zu informieren.

Der in diesem Rahmen vom Regionalmanagement Nordhessen ausgelobte Gesundheitspreis ist ein weiterer Baustein für die „Gesundheitsregion“: Ausgezeichnet werden Unternehmen, die wegweisende Konzepte für den Schutz und die Förderung der Gesundheit ihrer Mitarbeiter vorweisen können. Und das sind inzwischen etliche Firmen. Denn sie haben längst erkannt, dass die betriebliche Gesundheitsförderung aufgrund längerer Lebensarbeitszeit und steigendem Zeit- und Verantwortungsdruck immer wichtiger wird – und das sich das Engagement in doppelter Hinsicht lohnt: Die Mitarbeiter können etwas für den Erhalt ihrer Gesundheit tun – und der Erfolg dieser Gesundheitsförderung schlägt sich meist auch direkt sichtbar in einem vergleichsweise geringeren Krankenstand nieder. ■

Ob im Arbeitsleben oder privat: Ohne die Gesundheit ist alles nichts.

Holger Schach
Geschäftsführer Regionalmanagement
Nordhessen GmbH



Foto: Mario Zgoll

Ronald Gundlach
Vorsitzender des
Hessischen Heilbäderverbands

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

... das ist die Kur heute

Hessens Heilbäder und Kurorte setzen auf die neue Kur. Das mag zwar auf den ersten Blick ungewöhnlich erscheinen, doch in Wahrheit ist es das nicht. Noch bis vor wenigen Jahren zog sich der Mensch von Zeit zu Zeit in Kliniken und Reha-Zentren zurück, um dort für den Alltag wieder gesund und fit zu werden. Die zahlreichen Gesundheitsreformen veränderten jedoch das Kurwesen, das erst mit dem Wirtschaftswunder aufgebaut wurde, grundlegend.

Wie so oft allerdings, birgt ein Wandel auch besondere Herausforderungen und Chancen in sich. Nach zaghaften Anfängen kamen Umstrukturierungen in Gang, die sich zu einem immerwährenden Prozess entwickelten. Große wie kleine Heilbäder und Kurorte investieren seither mutig in einen Neuanfang. Trends wie Wellness oder Medical Wellness hielten Einzug und machten auf die hervorragenden Kureinrichtungen aufmerksam. Nun steht ein neuer Wandel bevor: Hessens Heilbäder und Kurorte gehen einen Schritt in die Zukunft. Denn nimmt man es genau, sind die viel beschriebenen Angebote wie Wellness ein Teil der Kur. Warum also den

Trends hinterherlaufen, wenn die Heilbäder und Kurorte doch nach wie vor die Trendsetter sind?

Die Rückbesinnung auf die eigenen Werte hat zur Rückbesinnung auf die Kur – unabhängig davon wie lange sie dauert und wie sie finanziert wird – geführt. Die „neue Kur“ steht für Gesundheit und Erlebnis, Erholung und Zufriedenheit, Genuss und Lebensfreude. Sie verbindet hochwertige medizinische Angebote mit einem besonderen Lebensgefühl. Dabei legen die Hessischen Heilbäder und Kurorte Wert auf einen hohen Qualitätsstandard. Dies wird bereits früh deutlich, denn Prädikate, wie „Bad“ oder „Heilklimatischer Kurort“ werden sehr genau überprüft. Für Hessen gilt: „Nur wo Bad darauf steht, ist auch Bad drin.“

Das Magazin „Vitales Nordhessen“ präsentiert Ihnen die Vielfalt der Hessischen Heilbäder und Kurorte in der GrimmHeimat Nordhessen. Es ist für Sie ein treuer Begleiter in Sachen Gesundheit und Führer in neue Erlebniswelten.

Die Stärke der Heilbäder und Kurorte sind ihre Natürlichen Heilmittel. Erde, Feuer, Wasser und Luft sind dabei ein Schatz, den es

zu entdecken lohnt. Sole, Mineral- und Thermalquellen, Moor oder auch Heilklima wirken als Lebenselixier für jung und alt. Dazu liegen die nordhessischen Gesundheitszentren in einer wunderbaren Landschaft, die ideal ist, um auf Entdeckungsreise zu gehen und eine ganz andere Welt kennenzulernen.

Von Bad Karlshafen über Bad Arolsen, Naumburg, Bad Sooden-Allendorf bis nach Bad Wildungen und Bad Zwesten sind die Heilbäder Oasen der Erholung und bieten gleichsam hervorragende medizinische Angebote. Unbedingt testen müssen Sie das Heilwasser, denn das kühle Nass ist der Quell der Gesundheit. Wertvolle Mineralien und Spurenelemente stärken den Körper – und das ganz ohne chemische Zusatzstoffe. Dazu ein Spaziergang in zauberhaften Kurparkanlagen oder auf den zahlreichen Premiumwanderwegen in der so wunderschönen nordhessischen Landschaft . . . das ist Kur heute. ■

Ronald Gundlach

Ihr Ronald Gundlach
Vorsitzender des
Hessischen Heilbäderverbands



Angelika Hüppe
Geschäftsführerin
Kassel Marketing GmbH

Foto: nh

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Beste Voraussetzungen *aktiv zu werden*

Die demografische Entwicklung der deutschen Bevölkerung ist für uns und unsere Gesellschaft eine große Herausforderung und wird es auch in Zukunft sein. Höhere Lebenserwartungen verlangen nach guten Konzepten für die Gesunderhaltung, eine längere Lebensarbeitszeit setzt den Erhalt der Arbeitsfähigkeit voraus. Work-Life-Balance und Lebensqualität sind die großen Themen. So ist es nicht verwunderlich, dass Gesundheitsförderung und Prävention in der gesundheitspolitischen Diskussion längst einen festen Platz haben und dass die Gesundheitswirtschaft boomt.

Auch in unserer Region gibt es zahlreiche hervorragende Angebote für die Unterstützung und den Erhalt der Gesundheit – und Veranstaltungen, bei denen sich der interessierte Besucher umfangreich informieren kann. Dabei kommt den Menschen jeden Al-

ters zugute, dass Kassel und die Grimm-Heimat Nordhessen als „Gesundheitsregion“ viel zu bieten haben: ein insgesamt beeindruckendes und hochqualifiziertes medizinisches Angebot. Zwölf Kurorte und Heilbäder sowie knapp 100 Kliniken stehen für ein fundiertes medizinisches Know-how. Da passen bekannte und weltweit tätige Medizintechnikhersteller der Region gut ins Bild. Und die Kurhessen Therme, das Thermalsole- und Kneippheilbad in Kassel Bad Wilhelmshöhe, hat mehr als touristische Relevanz.

Kassel ist aber auch ein Zentrum für medizinische Tagungen und Fortbildungsveranstaltungen. Unternehmen der Gesundheitsbranche nutzen die zentrale Lage der Stadt mitten in Deutschland. Viele kommen ins Kongress Palais – auch, weil sie das „grüne“ Umfeld mit dem nahen Bergpark Wilhelmshöhe und der Karlsaue schätzen: Wo kann man besser tief durchatmen, als bei einem ausgiebigen Spaziergang? Für das Publikum

vor Ort sind die Kasseler Gesundheitstage ein jährliches Highlight, das Sie keinesfalls verpassen sollten.

Fest steht, eine gesundheitsbewusste Lebensführung ist die Voraussetzung für Lebensqualität bis ins hohe Alter – und dafür muss man etwas tun. Kassel und die Grimm-Heimat Nordhessen bieten ihren Bürgern und Gästen die besten Voraussetzungen aktiv zu werden – man muss die Angebote nur kennen und nutzen. Dieses Magazin will seine Leser ausführlich darüber informieren, was es vor Ort an sinnvollen Gesundheitsangeboten gibt.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre. Bleiben Sie gesund! ■

Angelika Hüppe
Geschäftsführerin Kassel Marketing GmbH



Foto: Wirtschaftsförderung Kassel

Das Team der
Wirtschaftsförderung
Kassel GmbH

Liebe Leserinnen, liebe Leser

KASSEL – *überraschend* gut

Ausgerechnet Kassel“ titulierte die Wirtschaftswoche, nachdem der Dynamik-Sieger des aktuellen Rankings unter den fünfzig größten deutschen Städten feststand. Nirgendwo sonst ist die Zahl der Langzeitarbeitslosen so stark gefallen, während sich zugleich der Wohlstand in der Region deutlich erhöhte.

Doch nicht nur das. Insgesamt berücksichtigten die Forscher bei der Aufstellung der aktuellen Ranking-Liste 91 Indikatoren, die in einem komplexen analytischen Verfahren bewertet wurden. Besonders erfreulich ist dabei auch das gute Abschneiden in der Kategorie „Lebensqualität“ an dritter Stelle gleich hinter Freiburg und Münster. Dies wird unsere Bemühungen, die Region als attraktiven Standort für neue Fachkräfte zu bewerben, sicher sehr positiv unterstützen.

Das erfreuliche Ergebnis hat viele überrascht. Als Wirtschaftsförderer wissen wir aber sehr gut, dass unsere Region schon immer viel zu bieten hatte. Wirtschaftswoche sei Dank, hat nun die aktuelle Studie unserer Region mehr Aufmerksamkeit verschafft, als es jede Imagekampagne zu leisten vermag. Gleichzeitig zeigt es uns aber auch, dass wir

immer wieder dazu aufgefordert sind, über die – sehr oft verborgenen – Schätze unserer Region aus Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur zu berichten.

Dabei spielt die Gesundheitswirtschaft als einer der stärksten Wirtschaftsfaktoren überhaupt und zunehmend auch das Thema Wellness eine wichtige Rolle. Die Branche leistet einen erheblichen Beitrag zum regionalen Wertschöpfungskreislauf und trägt wesentlich zur stabilen Beschäftigungsentwicklung bei. Die Gesundheitsregion Nordhessen ist einer der führenden Standorte der deutschen Gesundheitswirtschaft.

Wir freuen uns daher sehr, dass der Bernercker-Verlag mit seinem neuen Magazin Vitales Nordhessen eine wertvolle Initiative leistet, die vielfältigen Informationen und hochwertigen Angebote regional und überregional darzustellen. Auch dabei werden uns wieder spannende und überraschende Themen begegnen, da sind wir ganz sicher.

Und nicht zuletzt wird dieses Magazin eine Anregung für jeden sein, gerade in einer dynamischen Zeit wie dieser, innezuhalten und achtsam zu sein. Denn ein Bewusstsein und Achtsamkeit für sich zu entwickeln ist

der erste Schritt, etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Wer gesund bleiben möchte, sollte die Chancen medizinischer Prävention nutzen. Das Spektrum und die Kompetenz in der Region sind breit angelegt. Vitales Nordhessen wird uns eine Menge Ideen schenken, aktiv zu werden. Denn es gilt nach wie vor: Vorsorge ist besser als Nachsorge.

Das haben auch bereits eine Menge Unternehmen in der Region erkannt. Sie wissen um den Nutzen und die Vorteile betrieblichen Gesundheitsmanagements und stellen ihren Mitarbeitern sehr gute Präventionsangebote bereit.

Sie sehen: Das Thema Prävention ist schon lange in der Region angekommen und wird weiter ausgebaut! Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zeichnet sich durch Wohlbefinden und Gesundheit aus. In diesem Sinne wünschen wir Vitales Nordhessen einen guten Start und viel Erfolg. ■

Kari Lorenz Oikar

Das Team der Wirtschaftsförderung
Region Kassel GmbH



Ohne Gesundheit ist *alles* *nichts!*

Von Helga Kristina Kothe



*Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts!*

Arthur Schopenhauer

Dieser Satz von Arthur Schopenhauer trägt zugleich zwei Wahrheiten in sich und macht damit ein Dilemma deutlich, in dem wir uns immer wieder befinden: So lange es uns gut geht und wir gesund sind, machen wir uns keinen Gedanken darüber. Erst wenn wir krank sind, wird uns die Hässlichkeit dieses Zustandes bewusst.



Foto: istockphoto.com

Gesundheit ist nicht alles. Hat Schopenhauer Recht? Wenn wir ehrlich zu uns selbst sind: So denken wir häufig und so ist das Leben strukturiert. Schließlich wird jeden Tag aufs Neue gefordert. Da gerät das Nachdenken über die eigene Gesundheit rasch in den Hintergrund. Wir streben nach Erfolg im Beruf, nach gemeinsamen Stunden mit der Familie, nach Geselligkeit mit Freunden, nach aufregenden Hobbys, nach weiten Reisen und vielen anderen schönen Dingen im Leben, die für uns das Prädikat Lebensqualität verdienen. Doch ist das alles, was Lebensqualität ausmacht?

Nicht nur! Denn sind wir einmal nicht fit oder gar ernsthaft krank, wird uns bewusst, dass das die Lebensqualität mindert. Was können wir leisten, wenn wir krank sind? Was haben wir von unserem Erfolg? Wie können wir die schönen Stunden leben? Wie den materiellen Luxus genießen? Die Antworten auf diese Fragen lauten: „Wenig“, „Nichts“ oder „Kaum“.

Diese Antworten sind eigentlich nicht die, die wir im Grund unseres Herzens geben wollen. Denn wir wünschen uns nichts sehnlicher als ein Leben lang stark und vital, voller Kraft und Tatendrang zu sein, uns rundum wohl und glücklich zu fühlen. Wer einmal krank war, weiß, dass ein großes Stück Lebensqualität dort endet, wo Krankheit beginnt. Wie sagte Schopenhauer: *Ohne Gesundheit ist alles nichts.*

Pflegen Sie die Tugend Gesundheit!

Oft müssen wir erst an einen Punkt kommen, an dem wir uns so schwach oder elend fühlen, dass wir erkennen: Gesundheit bekommen wir nicht geschenkt. Aber Zeit-, Termin- und Leistungsdruck, eine Flut an Informationen, Erlebnissen und Eindrücken haben den Blick dafür getrübt wie die Milch das Glas. Und so hetzen wir dem Wesentlichen hinterher: uns selbst.

Ein Leben, das im ICE-Tempo rast, das ohne Innehalten zelebriert wird, kann nicht ohne gravierende Folgen bleiben: Unser Körper zieht irgendwann die Notbremse. Denn auf Dauer kann er die ständige Beschleunigung nicht aushalten und läuft im wahrsten Sinne des Wortes heiß.

Viele Menschen kapitulieren und entwickeln schwere Stresssymptome wie Ängste, Süchte oder gar Depressionen. Kopfschmerzen, Rückenleiden, Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Tinnitus oder auch Tumore können weitere Folgen sein.

Wer einmal mit dem Zug in diesen Zielbahnhof eingelaufen ist, kommt meist – wenn auch spät – zu der Erkenntnis, dass wir für unsere Gesundheit selbst sorgen müssen. Gesundheit ist eine individuelle Angelegenheit – dies zu erkennen, ist eine Herausforderung. Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selbst machen muss. Vielleicht hilft dabei eine andere Sichtweise: Unser Körper ist der Tempel unserer Seele und unseres Geistes, den wir hegen müssen. Je aufmerksamer und bewusster wir damit umgehen, desto höher ist unsere Lebensqualität.

Wenden Sie mit Achtsamkeit Schaden ab!

Was können wir tun? Bewusst leben. Achtsam mit uns umgehen. Doch wir sollten nicht erst der Achtsamkeit Aufmerksamkeit schenken, wenn der Schaden da ist. Achtsamkeit

ist der erste Schritt zur Prävention. Ein bewusstes und entschleunigtes Leben gibt uns die Zeit zum Innehalten. Zeit für uns. Nur dann haben wir die Chance, in einer hektischen und erfolgsorientierten Gesellschaft wie der unseren, auch die Warnsignale des Körpers rechtzeitig zu erkennen. Dazu gehört es auch, sich die Zeit für den zweiten Schritt der Prävention zu nehmen: die medizinische Vorsorge. Es gilt immer noch der alte Spruch: Vorsorge ist besser als Nachsorge. Die meisten, auch stressbedingten Erkrankungen, lassen sich gut behandeln, wenn man sie frühzeitig erkennt. Bewusst leben, heißt auch genießen. Sich Oasen der Ruhe und Muße im Alltag zu schaffen. Wer in der Lage ist, den inneren Schalter, wenn es gilt, von Stress auf Ruhe umzulegen, ist für den ganz normalen Wahnsinn des Alltags ebenso gewappnet wie für belastende Ausnahmesituationen. Doch das geht nicht von heute auf morgen. Entspannung kann und muss man lernen.

Ob Yoga, Tai Chi oder was auch immer – Hauptsache wir haben Spaß daran. Es gibt viele Möglichkeiten die Seele einmal baumeln zu lassen und so gelassener zu werden. Das tut auch unserem Körper gut und er reagiert positiv darauf. Zum Beispiel fährt er die Menge an Stresshormonen im Blut herunter und verlangsamt den Herzschlag. Und so können wir auch Krisen und Druck gelassen entgegen sehen.

Überlisten Sie den inneren Schweinehund!

Eine andere Sache, die wir gerne – auch aus oftmals vorgeschobenen Zeitgründen – vernachlässigen ist Bewegung. Doch Bewegung ist die beste Prävention, die man sich leisten kann. Das Tolle ist, dass bereits kleine Schritte zum Erfolg führen. Man muss nur den inneren Schweinehund überlisten. Regelmäßige Bewegung gehört zu jedem Ich-tu-mir-was-Gutes-Programm. Und ist ein wichtiger Faktor für die Gesundheit. Sie senkt das Risiko für viele physische und psychische Erkrankungen. Unser Körper sehnt sich nach Bewegung – Skelett, Muskeln, Stoffwechsel, Hormon- und Immunsystem. Und auch die Seele und der Geist lechzen danach.

Bewegung verlängert im Übrigen auch unsere Lebensdauer – das ist wissenschaftlich erwiesen. Sind das nicht Gründe genug, einfach mal die Laufschuhe zu schnüren oder sich auf das Rad zu schwingen? Man muss nicht gleich einen Marathon gewinnen wollen. Auch in kleinen Dosen ist Bewegung eine Wohltat. Spürt man die ersten Erfolge, dass Körper, Geist und Seele sich wohl fühlen, ist das Ansporn genug, mehr dafür zu tun. Warum fangen wir nicht einfach an? Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Gesundheit ist uneingeschränkte Freude am Leben. ■



Foto: istockphoto.com

Immer mehr Fehlzeiten durch psychische Erkrankungen

Wenn die Seele

Die Zahl der Krankheitstage ist im vergangenen Jahr bundesweit gestiegen, auch in Hessen. Ausschlaggebend für diese Entwicklung ist vor allem die Zunahme psychischer Erkrankungen. Das geht aus dem Gesundheitsreport 2011 der Barmer GEK Hessen hervor.

Hessische Arbeitnehmer waren im vergangenen Jahr durchschnittlich 15,1 Tage krank. Damit liegt Hessen zwar nach wie vor unter dem Bundesdurchschnitt (15,4 Tage), doch der Trend zeigt nach oben. „Hessen macht da keine Ausnahme“, sagt Norbert Sudhoff, der Landesgeschäftsführer der Barmer GEK Hessen. Im Vergleich zum Jahr 2010 liegt die Zunahme

der Arbeitsunfähigkeitszeiten in Hessen bei 0,4 Tagen. Zwar werden Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems nach wie vor am häufigsten diagnostiziert (Anteil 21,5 Prozent), doch Hauptursache für die Zunahme der Krankheitstage sind psychische Erkrankungen (siehe Artikel auf Seite 30 und 32). Deren Anteil liegt inzwischen bei 16,5 Prozent. Auf Rang drei folgen Atem-

Schlapp macht!

wegserkrankungen mit einem Anteil von 15,4 Prozent.

Psychische Erkrankungen legen nach Darstellung von Sudhoff nicht nur überdurchschnittlich zu, sie verursachen auch lange Fehlzeiten. Während ein Arbeitnehmer mit einer Erkrankung des Muskel-Skelett-Systems (vorwiegend Rückenschmerzen und degenerative Veränderungen der Wirbelsäule) in der Regel 3,4 Tage krank geschrieben wird, beträgt die Abwesenheitsdauer bei psychischen Erkrankungen (in erste Linie Depressionen) im Durchschnitt vierzig Tage.

Neue Angebote zur Stärkung der Work-Life-Balance schaffen

Der Barmer-Gesundheitsreport folgert daraus: Für Unternehmen gewinnt die betriebliche Gesundheitsvorsorge zunehmend an Bedeutung. Neben den klassischen Angeboten zur Gesundheitsvorsorge müssten neue Angebote zur Stärkung der Work-Life-Balance geschaffen werden (siehe Artikel auf Seite 47).

Auffällig im Gesundheitsreport ist, dass die Zunahme der Fehlzeiten in Nordhessen höchst unterschiedlich ist. Während die Zahl der Krankheitstage im Werra-Meißner-Kreis (plus 18,7 Prozent) und im Kreis

Hersfeld-Rotenburg (plus 14,9 Prozent) deutlich über dem Schnitt anstieg, liegt die Zunahme in der Stadt Kassel lediglich bei 1,8 Prozent. Für die übrigen Kreise weist die Statistik folgende Zahlen aus: Kreis Kassel plus 4,4 Prozent, Kreis Waldeck-Frankenberg plus 4,4 Prozent und Schwalm-Eder-Kreis plus 6,2 Prozent. Eine Ursache für diese gravierenden Unterschiede liefert der Barmer-Report allerdings nicht. Ebenso wenig für die Tatsache, dass Rückenschmerzen in Nordhessen erheblich öfter diagnostiziert werden als im Süden des Landes.

Immer mehr Menschen bewältigen Probleme mit Suchtmitteln

Schwerpunktthema des diesjährigen Gesundheits-Reports der Barmer GEK Hessen ist der Alkoholkonsum. Das wissenschaftliche Kuratorium der deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) schätzt, dass jeder fünfte bis zehnte Mitarbeiter in einem Unternehmen einen „riskanten oder problematischen Alkoholkonsum betreibt“. Zwar fänden sich nur bei 1,2 Prozent der Beschäftigten direkte Hinweise auf Alkoholprobleme. Doch zeigten die Auswertungen auch, dass Arbeitnehmer mit einem nachweislichen Alkoholproblem etwa vierzig Tage länger krank geschrieben seien als andere. Und in Zeiten turbulenter Umbrüche in

der Arbeitswelt versuchten immer mehr Beschäftigte, Hektik und Stress im Arbeitsleben mit Suchtmitteln zu bewältigen. Auch hier müssten Unternehmen gegensteuern und betriebliche Präventionsprogramme auflegen.

Fazit: Viele Menschen haben zwar ihre gesteckten Ziele im Job erreicht. Doch zu welchem Preis? Sie haben aufgrund von meist stress- oder arbeitsplatzbedingten Erkrankungen ihre Lebensfreude und auch Lebenszeit verloren. Die Karriere und die Pflichterfüllung steht jederzeit im Fokus. Leider verlieren dabei viele Menschen ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden aus den Augen. Doch die Folgen sind noch viel weitreichender als der persönliche Verlust. Verlorene Lebensfreude und verlorener Lebensmut bei den Mitarbeitern führt zu Produktions- und Umsatzeinbußen in Unternehmen und zu unnötigen Kosten bei den Arbeitgebern. Schaut man sich das Phänomen Burn-out an, eine immer häufiger vorkommende psychische Erkrankung, kann man nur sagen: Leere Köpfe – leere Kassen. Die Flucht in die Sucht ist ein weiteres Dilemma. Erkenntnisse die zeigen, wie wichtig Prävention ist. Beide Seiten – Arbeitnehmer und Arbeitgeber – sind aus persönlicher und unternehmerischer Sicht gefordert, Angebote wahrzunehmen, die die Gesundheit fördern und erhalten. ■

Zum Thema: Keine Garantie



Michael-Arne
Schüssel,
Regionalgeschäftsführer
der Barmer GEK Kassel

Liebe Leserinnen und Leser,

Klar – Sie geben Ihr Auto zur Inspektion! Preiswert ist das nicht gerade. Aber Garantieleistungen gibt's nur gegen Inspektionsleistungen. Na ja – und Sicherheit muss auch sein. Und wie sieht es mit der Heizung aus? Klar – auch die wird regelmäßig gewartet. Warum? Liegt doch auf der Hand: Damit sie länger hält.

Und wenn es um die eigene Gesundheit geht? Bringt die regelmäßige Inspektion

des eigenen Körpers etwas? Ein Garantieverprechen auf Gesundheit und ein längeres Leben bestimmt nicht. Aber die Chancen erhöhen sich um ein Vielfaches.

Nehmen wir das Beispiel Darmkrebs: Zwei Millionen Euro Kosten entstehen jährlich, wenn jeder Anspruchsberechtigte die Vorsorgeuntersuchungen wahrnimmt. Demgegenüber steht eine Summe zwischen zwölf und 22 Millionen Euro, die an möglichen Behandlungskosten eingespart würden. Früherkennung und Vorsorge machen sich also bezahlt.

Aber auch die Prävention ist nicht zu unterschätzen: Gesunde und motivierte Mitarbeiter haben weniger Fehlzeiten. Also macht es ökonomisch Sinn, dass Arbeitgeber entsprechende, die Gesundheit unterstützende, Angebote machen.

Insgesamt ist den Deutschen das Thema Gesundheit schon wichtig. Beim gesundheitsbewussten Verhalten machen sie aber erhebliche Abstriche. Zu diesem Ergebnis kommt eine Umfrage unter 1.778 Männern und Frauen zwischen 18 und 79 Jahren im Rahmen des Gesundheitsmonitors von der Ber-

telsmann Stiftung und der Barmer GEK. Gesundheitsrelevante Faktoren wie ausreichende Bewegung, ausgewogene Ernährung oder regelmäßiger Stressabbau werden von 75 bis 92 Prozent der Befragten als „eher wichtig“ oder „sehr wichtig“ eingestuft. Aber offenbar führt diese Einschätzung in der Praxis häufig nicht zu einer gesundheitsbewussten Lebensweise.

Denn rund vierzig bis sechzig Prozent der Befragten geben gleichzeitig an, dass sie diese angeblich wichtigen Gesundheitsaspekte nur zum Teil oder nicht konsequent in ihrem Alltag berücksichtigen. Zu diesem Bild passt auch, dass über ein Drittel der Befragten eingesteht, mindestens einmal pro Woche bewusst gegen gesundheitliche Interessen zu verstoßen.

Ich bin der Meinung, gewonnene Lebensjahre und eine verbesserte Lebensqualität sind mit Geld nicht aufzuwiegen. Darum: Nehmen Sie alle Angebote zur Früherkennung und Vorsorge wahr. Es lohnt sich. Sie haben nur ein Leben – und das ist es wert. Halten Sie sich gesund, mit Bewegung und richtiger Ernährung und nutzen Sie die zahlreichen Angebote.



Gesundheit braucht auch *Eigenverantwortung*

Von Brigitte Schlöter

Vorsorgen ist besser als heilen – besagt schon ein altes Sprichwort. Und es steckt viel Wahrheit darin. Die Bedeutung von Prävention, Gesundheitsvorsorge und Krankheitsfrüherkennung bestreitet niemand mehr. In Deutschland sind diese Themen sogar gesetzlich verankert. Viele Angebote gehören mittlerweile zum Leistungsangebot innerhalb der gesetzlichen Krankenversicherung.

Check-up 35

Der Gesundheits-Check-up dient zur Früherkennung von Krankheiten – insbesondere Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie Zuckerkrankheit bei Menschen, die das 35. Lebensjahr vollendet haben. Diese Untersuchung kann alle zwei Jahre wiederholt werden und wird über die Versichertenkarte abgerechnet. Er kann auch dann in Anspruch genommen werden, wenn keine Beschwerden vorliegen.

Zum Check-up gehören:

- Erhebung der Krankheitsgeschichte
- Klinische Untersuchung (Ganzkörperstatus)
- Abhören von Herz und Lunge
- Abtasten des Bauchraumes
- Beurteilung des Bewegungsapparates, der Haut und der Sinnesorgane
- Blut-Untersuchungen (Gesamtcholesterin, Glukose)
- Urin-Untersuchungen (Eiweiß, Glukose, Erythrozyten, Leukozyten und Nitrit)

Über das Ergebnis berät der Arzt mit individuellen Präventionstipps. Beim Check-up darf keine Praxisgebühr erhoben werden. Auch nicht für die Befundmitteilung und die ärztliche Beratung zu den Ergebnissen. Eine praxisgebührenpflichtige Behandlung entsteht erst dann, wenn aufgrund der Untersuchung ein krankhafter Befund erhoben wird, der weitere Untersuchungen oder Therapien erforderlich macht.

„Die unterschiedliche Inanspruchnahme der Angebote ist aber immer wieder erstaunlich“, sagt Michael Arne Schüssl, Regionalgeschäftsführer der Barmer GEK in Kassel. Die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen für Kinder liegt zwischen 75 und 95 Prozent, dagegen nehmen nur rund sieben Prozent der Versicherten die Leistung einer Darmkrebsfrüherkennungsuntersuchung in Anspruch. Immerhin nutzen rund 14 Prozent der Versicherten die Möglichkeit einer Gesundheitsuntersuchung und zehn Prozent der Versicherten lassen sich auf Hautkrebs untersuchen.

„Diese Zahlen sind jetzt sehr pauschal dargestellt. Wenn man die Daten analysiert ergeben sich erhebliche Unterschiede zwischen den Bundesländern und genau so unterschiedlich sind die Ergebnisse zwischen Männern und Frauen“, weiß Schüssl. Denn seit Jahren wertet die Barmer GEK ihre Rou-

tinedaten von den rund neun Millionen Versicherten aus und veröffentlicht diese in der Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse.

Krebsfrüherkennung: Vorsorge ist entscheidend

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind für die Früherkennung und Heilung von Krebserkrankungen jedoch entscheidend. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten für die in den Richtlinien des Gemeinsamen Bundesausschusses und dessen Leistungskatalog niedergelegten Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung – für Frauen ab 20 Jahren und Männern ab 45 Jahren. Es gibt auch gesetzliche und private Krankenversicherungen, die mit ihren Leistungen über das Angebot hinausgehen. Darüber informiert jede Krankenkasse.

Ärzte beraten, welche Vorsorgeuntersuchungen sinnvoll und notwendig sind.



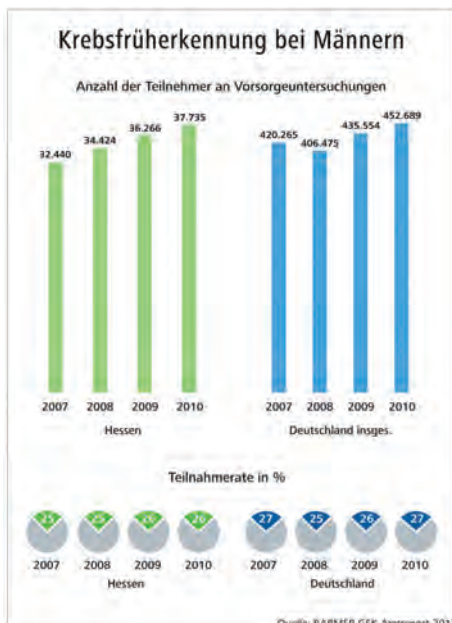
Foto: Barmer GEK

• Frauen:

- Bei Frauen erfolgt ab dem 20. Lebensjahr die Untersuchung der Genitalien.
- Zusätzlich ab dem 30. Lebensjahr Inspektion und Abtasten der Brust und der örtlichen Lymphknoten und Anleitung zur Selbstuntersuchung.
- Zusätzlich zwischen dem 50. und 69. Lebensjahr alle zwei Jahre Mammografie-Screening: schriftliche Einladung in zertifizierte Screening-Einheiten; Röntgenuntersuchung der Brust (Mammografie) Befundungen durch zwei Ärzte, eventuell weitergehende Untersuchungen

• Männer

- Bei Männern werden ab dem 45. Lebensjahr die Prostata und die äußeren Genitalien untersucht.
- Ab 45 Jahren Jährliche Prostata- und Genitaluntersuchung, gezielte Erhebung



der Krankheitsgeschichte, Fragen nach Beschwerden, Veränderungen oder familiärer Vorbelastung, Inspektion und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane, Abtasten der Prostata Tastuntersuchung der regionären Lymphknoten

• Hautkrebs-Screening

Alle Versicherten ab 35 Jahren erhalten alle zwei Jahre Aufschluss darüber, ob mit ihrer Haut alles in Ordnung ist. Kostenfrei und ohne Zahlung einer Praxisgebühr. Dazu gehören: ausführliche Anamnese, Untersuchung der gesamten Haut, ausführliche Beratung zum Untersuchungsergebnis

• Darmkrebs

Eine optimale und oft auch erfolgreiche Behandlung hängt vom Zeitpunkt der Entdeckung ab. Je früher eine Darmkrebserkran-

kung erkannt wird und je eher ein Betroffener einer qualifizierten Behandlung zugeführt wird, desto größer ist die Aussicht auf einen Heilungserfolg. Deutschland ist das erste Land in der Europäischen Union, das ein flächendeckendes Darmkrebs-Vorsorgeprogramm für alle Mitglieder von gesetzlichen Krankenkassen anbietet.

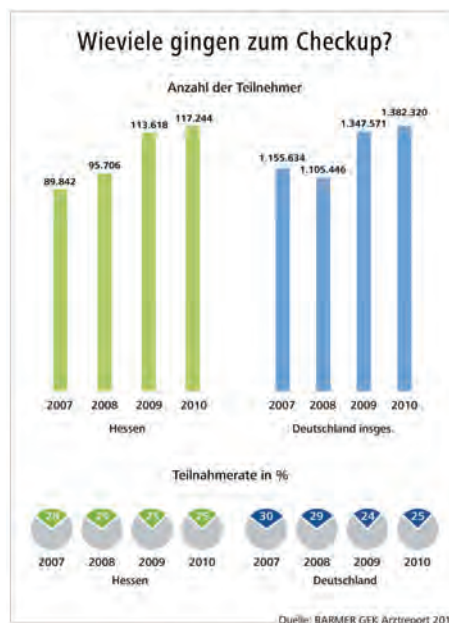
- Für alle Versicherten besteht vom 50. bis 54. Lebensjahr die Möglichkeit der Darmkrebsfrüherkennung über einen Stuhltest
- ab dem 55. Lebensjahr tragen die Kassen einmal innerhalb von zehn Jahren die Kosten für eine Darmspiegelung

HPV-Impfung:

Gebärmutterhalskrebs vorbeugen

Mit einer Impfquote bei den 12- bis 17-jährigen Mädchen von nur 21 Prozent gehört das Bundesland Hessen mit Brandenburg (20 Prozent) bundesweit zu den Schlusslichtern. Seit dem 1. April 2011 ist die HPV-Impfung in die bestehende Impfvereinbarung zwischen der Kassenärztlichen Vereinigung Hessen und den Verbänden der Krankenkassen in Hessen aufgenommen worden. Die Impfung kann somit über die Chipkarte von den Ärzten mit den Kassen abgerechnet werden.

Humane Papilloma-Viren, kurz HPV genannt, spielen im Zusammenhang mit der Entstehung von Gebärmutterhalskrebs eine entscheidende Rolle. Seit einiger Zeit ist eine Immunisierung gegen eine HPV-Infektion in Form einer Impfung möglich. Die Impfung wirkt gegen die häufigsten krebserzeugenden HP-Viren. Seit dem Jahr 2007 wird die HPV-Impfung für Mädchen und junge Frauen im Alter von zwölf bis 17 Jahren – also noch möglichst vor dem ersten sexuellen Kontakt – von der Ständigen Impfkommission (STI-KO) empfohlen.



Zum Thema: Vorsorge



Helga Kristina Kothe,
Redakteurin
Vitales Nordhessen

Liebe Leserinnen und Leser,

Vorsorgeuntersuchungen sind ein zentrales Element der Selbstverantwortung für die Gesundheit. Vorsorgeuntersuchungen geben die Gewissheit, gesund zu sein. Das ist ein gutes Gefühl. Ein Gefühl, das Lebensqualität schenkt. Vorsorgeuntersuchungen bieten auch die Gewissheit, Erkrankungen früh zu erkennen und so die Heilungsprognose deutlich verbessern zu können. Damit sind sie auch ein Instrument, die Aufwendungen für kurative Medizin zu senken.

Vorsorgeuntersuchungen können Leben und Lebensqualität retten. Viele Studien bestätigen das, besonders wenn es um die Früherkennung von Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen geht. Mehr als 70.000 Frauen und Männer in Deutschland erkranken jedes Jahr an Tumoren im Darm, der häufigsten Krebsart. Ab dem 56. Lebensjahr besteht alle zehn Jahre Anspruch auf eine Darmspiegelung. Genügend Zeit, um den langsam wachsenden Tumor früh zu erkennen und zu behandeln.

Nicht jede Erkrankung geht mit Beschwerden einher. Zu hohen Blutdruck beispielsweise spürt man oft über Jahre nicht, umso überraschender ist für viele das Ergebnis einer Messung. Deshalb: Auch wenn man sich fit fühlt: Mit dem Check-up 35 zur Früherkennung von Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie Diabetes kann man alle zwei Jahre auf Nummer sicher gehen.

Ursache für viele Erkrankungen ist oft eine ungesunde Lebensweise: zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung, zu viel Stress. Und eben dieser wird gerne als Grund für versäumte Vorsorge genannt. Doch Zeitmangel aufgrund beruflicher und privater Verpflichtungen sollte kein Anlass sein, sie zu vernachlässigen. In erster Linie ist man sich selbst verpflichtet. Wer einmal krank war, weiß, dass ohne Gesundheit alles andere nichts wert ist. In diesem Sinne sollte sich jeder über die sinnvollen Möglichkeiten der Vorsorge von seinem Arzt beraten lassen.



Das gute Gefühl *gesund zu sein*

*Untersuchungen zur
Früherkennung von
Darmkrebs
minimieren Risiko*



*Dr. Gero Moog und Dr. Johannes Heimbucher
arbeiten am Marienkrankenhaus Kassel.
Hand in Hand, um ihren Patienten die best-
mögliche Versorgung zu garantieren.*

Fotos: Helga Kristina Kothe

Von Helga Kristina Kothe

Der Darmkrebs gilt als eine der häufigsten Tumorerkrankungen. Über 71 000 Menschen erkranken pro Jahr in Deutschland daran. Rund 29 000 Menschen sterben. Auch in Hessen sprechen die Zahlen laut Erhebungen der Barmer GEK für sich. Betrachtet man Männer und Frauen gemeinsam, so nimmt Darmkrebs in der Häufigkeit den zweiten Platz unter den Krebserkrankungen ein.

Zahlen, die unverständlich sind – da Vorsorgeuntersuchungen eine Früherkennung leicht machen. „Eine Darmspiegelung (Ko-

loskopie) ermöglicht es, gutartige Vorstufen von Tumoren, die Polypen, frühzeitig zu erkennen und zu entfernen“, sagt Dr. Gero Moog. Der Gastroenterologe führt seine Praxis am Marienkrankenhaus in Kassel. „Das Risiko an Darmkrebs zu erkranken kann um fünfzig Prozent gesenkt werden.“ Die meisten Darmkrebserkrankungen treten am Dickdarm auf.

Alle zehn Jahre zur Darmspiegelung gehen
Auch eine optimale Behandlung hängt vom Zeitpunkt der Entdeckung ab. „Je früher Polypen oder Tumore erkannt werden, desto schonender ist das operative Verfahren zur Entfernung“, sagt Dr. Moog. Das heißt, es

muss weniger Gewebe vom Darm entfernt werden und in der Nachbehandlung kann eventuell auf eine Chemotherapie verzichtet werden. Und: Je früher man einen Tumor erkennt, desto niedriger ist die Rückfallquote. „Und wird nichts entdeckt, ist es ein gutes Gefühl zu wissen, gesund zu sein“, sagt Moog. Deutschland bietet ein flächendeckendes Darmkrebs-Vorsorgeprogramm für alle Mitglieder von gesetzlichen Krankenkassen an. „Vom 50. bis 54. Lebensjahr besteht die Möglichkeit der Darmkrebsfrüherkennung über einen Stuhltest. Ab dem 55. Lebensjahr tragen die Kassen einmal innerhalb von zehn Jahren die Kosten für eine Darmspiegelung“, erklärt Moog.

Vor allem Patienten mit Risikofaktoren sollten auf diese Vorsorgeleistungen nicht verzichten. Zu den Risikofaktoren zählen familiäre Vorerkrankungen, genetische Dispositionen, Adipositas, Diabetes, vor allem Diabetes Typ 2. „Ist ein Familienmitglied an Darmkrebs erkrankt, sollte man sich selbst zehn Jahre vor dem Erkrankungsalter des betroffenen Verwandten untersuchen lassen“, rät Moog.

Entsteht im Darm ein Polyp benötigt er etwa zehn Jahre Wachstumszeit, um zu einem bösartigen Karzinom entarten zu können, das auch Metastasen streuen kann. Aufgrund der langsamen Wachstumsphase ist laut Moog eine Darmspiegelung alle zehn Jahre ausreichend.

Die Darmspiegelung ist schmerzlos, Patienten erhalten eine Kurznarkose. Während der Untersuchung können Proben aus dem Darm entnommen werden und Polypen in gleicher Sitzung mit der elektrischen Schlinge entfernt werden. „Die Koloskopie ist die beste Vorsorgemethode in der Medizin. Es gibt nur selten Komplikationen“, erklärt Moog.

Diagnose und Therapie eng vernetzt
Wird ein bösartiger Tumor entdeckt, ist die Vernetzung für die Therapie mit der Chirurgie

gischen Klinik am Marienkrankenhaus eng. „Nachdem Befund, Gesamtzustand und andere Erkrankungen des Patienten geklärt sind, wird die optimale Behandlung festgelegt“, sagt Dr. Johannes Heimbucher, Chefarzt der Chirurgie unter anderem für die chirurgische Behandlung des Verdauungstraktes.

In der Regel wird nach den Voruntersuchungen innerhalb von sieben Tagen operiert. Wenn möglich, beispielsweise bei Erkrankungen des Enddarms, wird bereits im Vorfeld eine Chemo- oder Strahlentherapie veranlasst. Und auch die Nachbehandlung und Nachbetreuung findet im Marienkrankenhaus statt.

Im Marienkrankenhaus will man dem Patienten die bestmögliche Diagnose und Behandlung ermöglichen. „Deshalb haben wir ein zeitgerechtes und individuelles Konzept, das kurze Wege und alles unter einem Dach ermöglicht“, erläutert Heimbucher.

Bessere Prognose durch minimal-invasive Eingriffe

„Ziel unserer operativen Verfahren ist die Tumorfreiheit“, sagt Heimbucher. Seit mehr als zehn Jahren werden Eingriffe minimal-invasiv durchgeführt. Dabei werden hoch auflösende Videotechnik und sehr dünne Instrumente eingesetzt. Mittels einer Miniaturkamera blickt der Chirurg in das Körperinnere. Das ermöglicht äußerste Präzision. Dadurch belastet der Eingriff selbst den Patienten am wenigsten. Es muss weniger Gewebe zerstört werden, der Blutverlust wird minimiert und das Immunsystem weniger belastet.

Bis zu 85 Prozent der Dickdarmentfernungen können laut Heimbucher so operiert werden. „Patienten erhalten dadurch eine wesentlich bessere Prognose. Die Wunde heilt schneller ab, sie sind schneller wieder fit und können schneller ins normale Leben zurückkehren“, erklärt Heimbucher. „Und auch die Rückfallquote wird gesenkt ebenso wie das Risiko für Folgeerkrankungen.“

Abhängig von der Lage des Tumors wird ein Teilstück des Darms entfernt. Bei manchen Patienten wird ein künstlicher Darmausgang (Stoma) nötig. „Um den Darm zu entlasten und für eine bessere Heilung wird ein Stoma oft vorübergehend angelegt“, sagt Heimbucher. Ein permanenter künstlicher Darmausgang sei erforderlich, wenn der Darmkrebs im Mastdarm zu nah am After liegt und dieser nicht erhalten werden kann.

Auch präventiv kann jeder aktiv werden. „Eine gesunde Ernährung, Bewegung und Sport minimieren das Risiko an Darmkrebs zu er-

kranken“, sagt Dr. Moog. Wichtig ist es seiner Ansicht nach, schon als junger Mensch mit einer gesunden Lebensweise zu beginnen. „Gesunde Ernährung heißt beispielsweise fünfmal am Tag Obst und Gemüse sowie ballaststoffreich zu essen, auf ungesunde Fette, Zucker und zu viel Kalorien zu verzichten“, erklärt Moog.

Auf Veränderungen achten

Prävention heißt auch, auf Veränderungen zu achten. „Ändern sich die Stuhlgewohnheiten, hat man Blut im Stuhl, Durchfall oder Beschwerden im Bauchraum können das Symptome, die auf Darmkrebs hinweisen können, sein“, sagt Dr. Heimbucher. „Es gibt wenig spezifische Symptome.“ ■

Die Koloskopie ist die beste Vorsorgemethode in der Medizin

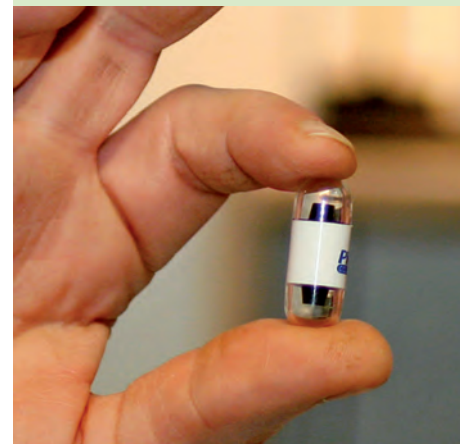
Marienkrankenhaus Kassel

Das Marienkrankenhaus Kassel ist ein Krankenhaus der Regelversorgung mit 169 Planbetten. Das Haus setzt seine Schwerpunkte in den Fachbereichen Innere Medizin, Schlaflabor, Chirurgie, Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde, Anästhesie und Intensivmedizin, Radiologie und Physikalische Therapie. Träger des Marienkrankenhauses ist die St. Vinzenz Krankenhaus gGmbH Fulda. Im Jahr 2005 hat das Marienkrankenhaus die Institutsambulanz für die diagnostische und therapeutische Koloskopie unter der Leitung von Dr. Gero Moog eingerichtet, die von Patienten ambulant in Anspruch genommen werden kann. Hierzu genügt eine Überweisung durch den Hausarzt.

Kontakt: Marburger Straße 85, 34127 Kassel, Telefon 0561/ 8073-0, Internet: www.marienkrankenhaus-kassel.de

Kamera zum Schlucken

Die Koloskopie ist nicht die einzige Möglichkeit der Darmkrebsvorsorge. Mit der Kolonkapsel gibt es ein Verfahren, das laut Studien in seiner Aussagekraft, gleichwertig mit der Koloskopie ist. Der Patient schluckt sie wie eine Tablette. Die Kapsel enthält eine Minikamera und zwei Lichtquellen, die Teile des Magens und des Dünndarms sowie den kompletten Dickdarm in guter Bildqualität und in bis zu fünfzigfacher Vergrößerung aufnimmt. Bis zu vierzig Bilder pro Sekunde werden geliefert, die von einem kleinen Rekorder am Körper des Patienten aufgezeichnet und in Echtzeit auf einem Bildschirm zu sehen sind. Der Rekorder wird zehn Stunden getragen, anschließend werden die Bilder ausgewertet. Die Kapsel ist ein Einmalprodukt und wird auf natürlichem Weg ausgeschieden. Sie wird eingesetzt, wenn eine Koloskopie nicht möglich oder gewollt ist. In der Regel ist sie eine Selbstzahlerleistung.





Gesunder Lebensstil beugt vor

Herz- und Kreislauf-Erkrankungen sind häufigste Todesursache der Deutschen

Von Helga Kristina Kothe

Solange das Herz sein Arbeitspensum bewältigt, nimmt man es kaum wahr. Störungen werden von den Betroffenen oft viel zu spät bemerkt und können somit schnell lebensbedrohlich werden. Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Prävention ist deshalb wichtiger denn je.

Gefährliche Veränderungen in den Blutbahnen geschehen schleichend. Adern verhärten, verdicken und verlieren an Elastizität. An den Wänden setzen sich Fettbestandteile fest, verursachen eine Entzündung, verklumpen und führen zu Ablagerungen an den Gefäßen. Löst sich ein solcher Klumpen, verstopft der Zufluss zum Herzen oder zum Gehirn. „Ob es zu einem Herzinfarkt oder auch Schlaganfall kommt, ist in den wenigsten Fällen ausschließlich erblich bedingt, sondern häufig durch die Lebensgewohnheiten“, sagt Dr. Wolfgang Dausch, Internist mit Schwerpunkt Kardiologie und Ärztlicher Direktor der Inneren Medizin am Hospital zum Heiligen Geist in Fritzlar.

Stress, Bewegungsmangel, Übergewicht, falsche Ernährung, Nikotin, hohe Blutfettwerte, Diabetes und hoher Blutdruck sind die Risikofaktoren, die nicht nur Herzinfarkt oder Schlaganfall begünstigen, sondern auch andere Erkrankungen wie die Koronare Herzkrankung (KHK). „Jeder hat es selbst in der Hand, sie mit einer Veränderung des Lebensstils zu senken“, sagt Dausch.

Immer mehr Frauen erleiden Herzinfarkt

Ein Herzinfarkt ist nicht nur Männersache. Auch bei Frauen in den Industrieländern zählt es zu den häufigsten Todesursachen. Warum immer mehr Frauen betroffen sind, erklärt Dausch mit den veränderten Lebensumständen: „Dazu zählt die Mehrbelastung der Frau durch Familie und Job. Hinzu kommt, dass immer mehr Frauen rauchen und gravierende Ernährungsfehler begehen: zu viel, zu fett, zu süß, zu schnell.“

Meist ist die KHK, die weltweit zu den häufigsten Herzerkrankungen zählt, Ursache für den Herzinfarkt und andere Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen oder Herzinsuffizienz. In Deutschland gibt es rund 1,5 Millionen Betroffene. Dabei verengen sich eine oder mehrere Herzkranzarterien durch Ablagerungen. Das Herz wird schlechter mit Sauerstoff versorgt und der Herzmuskel geschädigt.

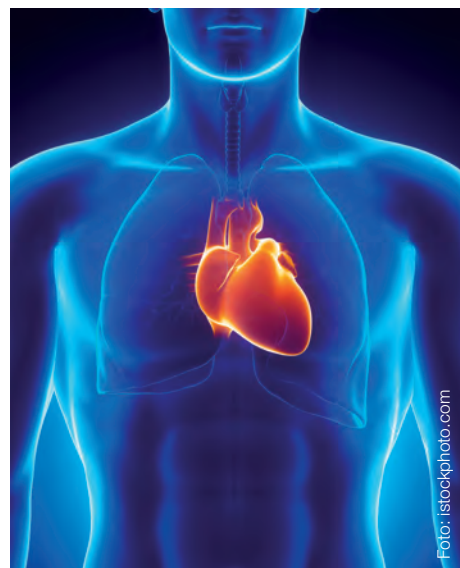
Im Hospital zum Heiligen Geist werden jährlich rund 1.500 kardiologische Patienten stationär behandelt, etwa zehn Prozent von ihnen sind akute Herzinfarkte. Seit 2007 gibt es ein modernes Herzkatheterlabor für ambulante und stationäre Untersuchungen. Dort werden pro Jahr rund 800 Herzkatheteruntersuchungen durchgeführt, dreißig Prozent ambulant.

„In der Diagnostik und Therapie von Durchblutungsstörungen des Herzens spielt die Herzkatheteruntersuchung sowie die sich häufig hieraus ergebende Aufdehnungsbehandlung mit Ballonkathetern und Stents eine große Rolle“, sagt Dausch. „Bei der Behandlung von akuten Durchblutungsstörungen des Herzens bis hin zum akuten Herzinfarkt ist die Katheterdiagnostik und -behandlung weltweit das beste Verfahren.“

Check-up für Herz und Kreislauf

Wer wissen möchte, wie gesund Herz und Kreislauf sind, dem bietet die Fritzlarer Klinik einen Risiko-Check-Up an. Dieser beinhaltet Ruhe- und Belastungs-EKG, eine Ul-

traschalluntersuchung des Herzens und gegebenenfalls der hirnversorgenden Gefäße, eine laborchemische Analyse der Stoffwechselparameter, die als Risikofaktor in Frage kommen. Dazu gehören Fettstoffwechsel, Zuckerstoffwechsel, Harnsäure und Homocystein. Dausch empfiehlt allen Frauen und



Eine der Haupttodesursachen in Deutschland: Akuter Herzinfarkt.

Männern ab 45 Jahre diesen Check-up – besonders wenn man zu den Risikogruppen gehört: Raucher, Übergewichtige, Diabetiker, Bluthochdruckler, Patienten mit Fettstoffwechselstörungen, einer familiären Vorbelastung oder starker psychischer Belastung. Der Check-up wird auch Unternehmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements angeboten.

Aufklärung und Beratung sind Teil des Check-ups. Dabei geht es um einen gesünderen Lebensstil. „Risikopatienten benötigen dafür Geduld. Es geht darum, die bisherige Lebensweise zu analysieren und neue Wege zu gehen“, sagt Dausch. Er empfiehlt beispielsweise ein Ernährungstagebuch. Darin werden einem die Fehler quasi täglich vor Augen geführt: unregelmäßige Mahlzeiten, zu viele Kalorien, zu viel Alkohol, zu viel Süßes, zu wenig Obst und Gemüse. Neben einer gesunden Ernährung rät er auch zu regelmäßiger Bewegung durch Ausdauersport wie Walken, Laufen oder Schwimmen und zu regelmäßigen Auszeiten: „Entspannung mit Yoga, Golf, Lesen oder was auch immer Freude macht, ist elementar was für ein gesundes Herz.“

Hospital zum Heiligen Geist

Die Abteilung für Innere Medizin verfügt über drei Stationen und eine interdisziplinäre Intensivstation. Dort werden sämtliche internistische Erkrankungen behandelt. Schwerpunkt liegt in der Diagnostik und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Modernes Herzstück sind das Medizinische Versorgungszentrum für ambulante Untersuchungen und das Herzkatheterlabor. Die Klinik bietet eine moderne Schrittmachertherapie mit Implantationen von Ein- und Zweikammersystemen, die Implantation von Defibrillatoren, Herzkatheteruntersuchungen und Gefäßdilatationen inklusive Stentimplantationen an. Für Notfälle steht 24 Stunden eine Herzkatheterbereitschaft zur Verfügung.

Kontakt: Hospital zum Heiligen Geist gemeinnützige GmbH, Innere Medizin, Dr. Wolfgang Dausch, Am Hospital 6, 34560 Fritzlar, Telefon 05622/997-470



Neue Wege zum Herzen

Schonende OP-Verfahren in der Herz- und Gefäßchirurgie

Operative Eingriffe am Herzen und den Blutgefäßen gehören heute zur Routine. In Spezialkliniken wird mit immer schonenderen OP-Verfahren gearbeitet. Privatdozent (PD) Dr. Ardawan Rastan, Chefarzt der Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie am Herz- und Kreislaufzentrum Rotenburg (HKZ), spricht über moderne operative Möglichkeiten.

Von Helga Kristina Kothe

Ihren herausragenden Ruf hat sich die Klinik vor allem durch die ausschließliche Verwendung der beiden Brustwandarterien im Rahmen der koronaren Bypassoperationen erworben. „Brustwandarterien besitzen gegenüber allen anderen körpereigenen Gefäßen eine unerreichte gute Haltbarkeit. Das hat zur Konsequenz, dass erneute Kathetermaßnahmen und Reoperationen nur noch selten nötig werden, erklärt PD Dr. Ardawan Rastan die Vorteile.

Mit der Verwendung beider Brustwandarterien ist es mit entsprechender Erfahrung auch möglich, alle drei Gefäßregionen des Herzens operativ zu versorgen und mehrere Bypässe anzulegen. So werden am HKZ routinemäßig drei bis fünf erkrankte Koronargefäße ausnahmslos mit den beiden Brustwandarterien überbrückt. „Das hat für die Patienten auch den Vorteil, dass auf Narben am Bein oder Arm verzichtet werden kann“, erläutert Rastan. Die Brustwandarterien gelten heute als höchste Qualität der chirurgischen Bypassversorgung. Umso erstaunlicher ist es, dass bundesweit weniger als 15 Prozent der Patienten in dieser Form operiert werden.

Hybrid-OP für minimal-invasive Verfahren
Seit dem Jahr 2010 verfügt das HKZ über einen der modernsten Hybrid-Operationssäle in Deutschland. Dort werden minimal-invasive Operationsverfahren ausgeführt, die aufgrund der begrenzten direkten Sicht auf das Herz bildgebende Verfahren wie die Echokardiographie und ein Durchleuchtungsverfahren benötigen. „Die Option für beide Ver-

fahren ist in einem Hybrid-OP vorhanden. Sie werden meist simultan eingesetzt“, sagt Rastan. Darüber hinaus ist der herzchirurgische OP mit einem speziellen Linksherzkatheter-Messplatz ausgestattet.

Im Hybrid-OP werden hauptsächlich schonende Herzklappeneingriffe minimal-invasiv vorgenommen. Für die katheter-basierten Verfahren muss der Brustkorb nicht geöffnet werden. So sind die Patienten nach dem Eingriff schneller wieder mobil und haben weniger Schmerzen.

Weitere routinemäßige Operationen im Hybrid-OP sind spezielle Mitralkappeninterventionen, komplexe Herzschrittmachereingriffe sowie eine Vielzahl gefäßchirurgischer Eingriffe, besonders an der großen Körper Schlagader.

Katheter-basierte Aortenklappenimplantation

PD Dr. Ardawan Rastan ist auf minimal-invasive Katheterverfahren spezialisiert. Dazu zählen die transapikale (die Klappe wird über einen kleinen Einschnitt zwischen den Rippen implantiert) und transfemorale (die Klappe wird über die Leistengefäße implantiert) Aortenklappenimplantation – zwei neuartige minimal-invasive Verfahren, die vor allem für Patienten mit einem hohen operativen Risiko zur Verfügung stehen.

Dieser Eingriff wird in der Regel ohne Herz-Lungen-Maschine am schlagenden Herzen ausgeführt. Durch kleine Hautschnitte wird ein großes Operationstrauma vermieden.

Diese Vorteile wiegen die Nachteile eines solchen Eingriffs wie eine nicht selten verbleibende Undichtigkeit des neuen Klappenventils auf. Vor allem ältere und geschwächte Patienten, die bereits eine Vielzahl von begleitenden Organerkrankungen mitbringen, profitieren von dem katheter-basierten Verfahren. Darüber hinaus auch jüngere Patienten mit spezifischen Risiken wie einer Voroperation am Herzen, einer früheren Bestrahlung des Brustkorbes, einer starken Verkalkung der Hauptschlagader oder bei schweren Lebererkrankungen.

„Der konventionelle chirurgische Aortenklappenersatz ist für den normalen Patienten dagegen kaum noch mit einem operativen Risiko verbunden und kann auch über einen kleinen, kosmetisch günstigen Hautschnitt vorgenommen werden“, sagt Rastan. „So können die neuen Kathetertechniken für den sonst gesunden Patienten kaum bessere Ergebnisse liefern.“

HKZ

Das HKZ ist eine der führenden Fachkliniken, das sich mit gezielt ausgebildeten Mitarbeitern und modernster apparativer Ausstattung konsequent der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen widmet. Gegründet 1974, wurde es 1989 um die Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie erweitert. Neben den Fachbereichen Kardiologie, Herz- und Gefäßchirurgie umfasst das HKZ auch die Fachbereiche Neurologie, Orthopädische, Traumatologische Rehabilitation und Pneumologie mit Schlaflabor. Die Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie ermöglicht Operationen ohne Zeitverzögerung.

Kontakt: Herz- und Kreislaufzentrum Rotenburg a.d. Fulda, Heinz-Meise-Straße 100, 36199 Rotenburg/Fulda, Telefon 0 66 23 / 88-0, www.hkz-rotenburg.de



Foto: Bärner GEK

Bei 140/90 wird es kritisch

Bluthochdruck vermeiden, behandeln und senken

Von Helga Kristina Kothe

Es ist gut, dass der Blutdruck schnell steigen kann. Das hält uns wach und lebendig. Sobald wir aber ständig unter Strom stehen, geht es uns an Herz und Nieren. Ein ständig erhöhter Blutdruck schädigt den Körper und gilt als Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Bei vielen Menschen läuft die Blutdruckregulation ständig auf Hochtouren – das heißt, sie arbeitet weit über den normalen Bedarf hinaus. Doch viele wissen das gar nicht. Nur jeder Zweite in Deutschland ist darüber informiert, dass er von Bluthochdruck betroffen ist. Das Heimtückische: Man spürt ihn nicht, es tut nichts weh, man fühlt sich pudelwohl. Es gibt keine expliziten Symptome, an denen die sogenannte Hypertonie zu erkennen ist. Doch hoher Blutdruck hat fatale Folgen. Er schädigt Gehirn, Nieren, Herz und Augen.

Welches sind die Warnsignale?

Erst die geschädigten Organe senden erste Warnhinweise. Zu den möglichen Beschwerden gehören Kopfschmerzen, Schwindel, Nasenbluten, Brustschmerzen, starke Atemnot und Sehstörungen. Allerdings schädigt nicht alleine der Bluthochdruck die Gesundheit. Oft wirken verschiedene Risikofaktoren zusammen. Je mehr Risikofaktoren, desto größer ist auch das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. Etwa die Hälfte der Schlaganfälle und ein Viertel der Herzinfarkte ist auf Hypertonie zurückzuführen. Und auch andere lebensgefährliche Erkrankungen wie Herz- oder Niereninsuffizienz können die Folge sein.

Wer gehört zur Risikogruppe?

Zur Risikogruppe gehören an erster Stelle Menschen mit einer Vorerkrankung in der Familie. Maßgebliche Risikofaktoren sind im Lebensstil verankert: Dauerstress, Bewegungsmangel, Übergewicht, eine zu salzreiche Ernährung, Nikotin, Alkohol, Diabetes oder Nierenerkrankungen sind die Feinde eines gesunden Blutdrucks. Und auch im Alter nimmt das Risiko für zu hohen Blutdruck zu.

Welche Untersuchungsmethoden gibt es?

Wer einen Verdacht hat, sollte der Sache auf den Grund gehen. Der Blutdruck ist allerdings kein kontinuierlicher Wert. Er kann sowohl im Laufe des Tages als auch durch Stimmungen schwanken. Bei Stress beispielsweise werden vermehrt Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin produziert, was den Blutdruck nach oben treibt.

Wird bei der Blutdruckmessung wiederholt ein Wert von 140/90 mm Hg oder mehr gemessen, spricht man von Hypertonie. Um sie zu erkennen und zu behandeln, ist eine sorgfältige Diagnose und Beratung wichtig. Mit einer Befragung, einer körperlichen Untersuchung und mehreren Messungen des Blutdrucks hat ein Arzt schon fast alle wichtigen Informationen gewonnen, um eine Aussage über den Blutdruck zu machen. Zusätzlich kommen folgende Untersuchungen in Frage:

- Langzeitblutdruckmessung
- Untersuchung des Blutes im Labor
- Untersuchung des Urins im Labor
- Spiegelung des Augenhintergrundes
- Elektrokardiogramm (EKG)
- Ultraschalluntersuchung des Herzens (Echokardiographie)
- Ultraschall des Bauchraumes (Sonographie)
- Ergometrie = Belastungs-EKG

Wie wird Hypertonie behandelt?

Für jeden Bluthochdruckpatienten wird ein individueller Behandlungsplan zusammengestellt. Dabei gibt es drei wichtige Dinge zu beachten: die regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks, die Änderung der Lebensgewohnheiten und die Einnahme von Medikamenten.

Durch Änderungen in der Lebensführung – zum Beispiel durch eine Umstellung der Ernährung, durch mehr Bewegung und regelmäßiges Entspannungstraining – kann der Blutdruck in vielen Fällen gesenkt werden. Manchmal kann man dank solcher Veränderungen sogar auf blutdrucksenkende Medikamente verzichten.

Körperliche Bewegung wirkt sich sehr positiv auf den Blutdruck aus. Regelmäßiges Training und Sport sind wichtig und hilfreich, um die Blutdruckwerte wieder zu normalisieren oder es gar nicht erst soweit kommen zu lassen. Dabei ist keineswegs von Hochleistungssport die Rede. Bereits die Umstellung von völliger Inaktivität auf leichten Sport bewirkt einen großen Gewinn für die Gesundheit. Gut ist vor allem Sport, der eine mäßige Ausdauerbelastung mit sich bringt – zum Beispiel Golf, Laufen, Nordic Walking, Wandern, Radfahren oder Schwimmen. Empfehlenswert sind drei bis fünf Trainingseinheiten pro Woche.

Doch wer das nicht schafft, braucht kein schlechtes Gewissen zu haben. Jede Aktivität ist ein Plus für die Gesundheit – und damit beste Prävention und gute Therapie. Bedenken sollte man auch: Dieses Ziel kann nicht innerhalb weniger Tage erreicht werden. Man sollte versuchen, sich einem solchen Lebenswandel Schritt für Schritt anzunähern.



Hautscreening zur Krebsfrüherkennung

Die Haut vergisst nichts

Von Helga Kristina Kothe

Unser Haut hat ein gutes Gedächtnis: Auch wenn die Rötungen und das Brennen nach einem zu langen Sonnenbad längst vergessen sind, so sind die Hautzellen doch irreparabel geschädigt. Eine Spätfolge kann Hautkrebs sein, eine der häufigsten Krebserkrankungen der weißen Bevölkerung.

Allein seit 1970 hat sich die Zahl der Fälle in Deutschland verfünffacht. Derzeit (Stand: 2011) erkranken jährlich etwa 15 000 Menschen an schwarzem Hautkrebs (malignes Melanom) und rund 100 000 Menschen an

weißem Hautkrebs (Basalzellkarzinom oder Plattenepithelkarzinom). Je nach Stadium der Erkrankung kann Hautkrebs tödlich enden. Etwa zwanzig Prozent der Patienten versterben an den Folgen.

Doch die Diagnose Hautkrebs muss kein Todesurteil sein: Früh erkannt, ist Hautkrebs heilbar. „Prinzipiell ist die Wachstumsrichtung des Hautkrebses von der Oberfläche in die Tiefe. Je oberflächlicher er ist, das heißt, je früher er erkannt wird, umso besser sind die Prognosen“, sagt Dr. Michael Krokowski, Dermatologe in Kassel.

Zur Früherkennung dient das Hautscreening. Kassenpatienten über 35 Jahre können diese Untersuchung alle zwei Jahre in Anspruch nehmen. „Dabei wird die gesamte Haut und die angrenzenden Schleimhäute dermatologisch-visuell untersucht“, erklärt Krokowski. Je nach Menge der Muttermale dauert die Untersuchung zwischen zehn und zwanzig Minuten.

Wie häufig ein Hautscreening notwendig ist, ist von verschiedenen Faktoren abhängig: von der Menge an Pigmentflecken (unter fünfzig Stück oder über fünfzig Stück), der eigenen Krankheitsgeschichte sowie Vorerkrankungen in der Familie. „Die Intervalle reichen von sechs Monaten bis zu zwei Jahren“, sagt Krokowski.

Vorbeugung ist das Wichtigste, was man tun kann, um Hautkrebs zu vermeiden. „Eine Begrenzung der täglichen UV-Expositionszeit ist essenziell, insbesondere bei UV-empfindli-

chen Hauttypen und in den ersten zwei Lebensjahrzehnten“, sagt Krokowski. Da jedoch auch die Erbanlage eine große Rolle spielt, ist die monatliche Selbstinspektion wichtig, um Veränderungen zu erkennen. „Jedes Pigmentmal, das Veränderungen in Form, Farbe und Empfinden aufweist, ist abklärungsbedürftig“, rät der Dermatologe. ■

Schwarzer und weißer Hautkrebs

- Schwarzer Hautkrebs (malignes Melanom) ist die gefährlichste Art. Er kann sich aus einem Leberfleck heraus entwickeln oder neu wachsen. Bleibt er auf die Oberhaut beschränkt, ist er gut behandelbar. Gelangen die Krebszellen über das Blut und die Lymphgefäße in den Körper reizen sie und bilden aggressive Tochtertumore.
- Weißer Hautkrebs schließt als Sammelbegriff unterschiedliche Hauttumore ein. Dazu gehören der Basalzellkrebs und das Plattenepithelkarzinom. Er kann äußerlich unterschiedliche Formen annehmen. Die Heilungschancen sind bei frühzeitigem Erkennen sehr gut. Er gilt als der typische Alterskrebs, aber es erkranken zunehmend auch Jüngere.

Wer gehört zu den Risikopatienten?

- bereits an Hautkrebs erkrankt
- Familienbelastung von Hautkrebs-erkrankungen
- eine langjährige Sonnenbelastung
- mehrfache schwere Sonnenbrände in der Kindheit
- mehr als fünfzig Pigmentmale
- heller Hauttyp (z. B. Blonde oder rote Haare mit Sommersprossen)
- Immunsuppression (z. B. Organtransplantationen)



Jährlich zur gynäkologischen Krebsfrüherkennung

Je früher die Diagnose, desto besser die Prognose

Von Helga Kristina Kothe

Für Frauen jeden Alters ist eine jährliche gynäkologische Untersuchung zur Krebsfrüherkennung wichtig. Denn bei gynäkologischen Krebserkrankungen, also Tumoren der weiblichen Geschlechtsorgane, gilt: Je früher die Diagnose und Behandlung, desto besser ist die Prognose. Die Untersuchungen sind in der Regel schmerzlos und wenig aufwändig.

„Werden Veränderungen frühzeitig erkannt, sind sie meist einfach zu behandeln und ein rechtzeitig erkannter Krebs ist heutzutage fast immer heilbar“, sagt Dr. Janusch Walbeck, Gynäkologe in Kassel. Insbesondere bei Brust- und Gebärmutterhalskrebs profitieren Frauen von einer Früherkennung, aber ebenso bei Gebärmutter-, Eierstock-, Scheiden- oder Schamlippenkrebs.

Untersuchungen bei Verdacht auf Brustkrebs

Die wichtigste Untersuchung zur Abklärung von Veränderungen der Brust ist die Mammographie. Sie lässt sich durch Ultraschalluntersuchungen oder Magnetresonanztomographien meist nicht ersetzen. Nur einige seltene Brustkrebsformen werden nicht in der Mammographie sichtbar. Vor allem die Ultraschalluntersuchung kann ergänzende Informationen liefern; etwa bei jungen Frauen mit sehr dichtem Brustgewebe. Kein bildgebendes Verfahren reicht allein aus, um die Diagnose Krebs zu bestätigen: Endgültige Gewissheit liefert nur die Entnahme kleiner Gewebeprobe aus der Brust durch eine Biopsie. Das entnommene Material wird unter dem Mikroskop auf Veränderungen untersucht. Mit biochemischen und molekularbiologischen Verfahren lassen sich eventuelle weitere Abweichungen gegenüber normalem Gewebe beurteilen.

Jede Frau ab 20 Jahre hat einmal im Jahr Anspruch auf eine gynäkologische Krebsfrüherkennung. „Ab 20 Jahre wird der Gebärmutterhalsabstrich, ab 30 zusätzlich die Tastuntersuchung der Brust, ab 50 zusätzlich die Stuhluntersuchung von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen“, erklärt Walbeck. „Routinemäßige Ultraschalluntersuchungen allerdings nicht.“

Brustkrebs hat höchste Sterblichkeitsrate

Statistiken (Stand: 2008) belegen, dass 27 Prozent aller Krebserkrankungen bei Frauen Brustkrebs sind. Jährlich erkranken in Deutschland rund 57 000 Frauen daran. Die Hälfte der Frauen ist zwischen 50 und 69 Jahre alt. Ein Drittel der Frauen stirbt. Der Brustkrebs gilt als der Krebs mit der höchsten Sterblichkeitsrate.

Um ein Mammakarzinom frühzeitig zu erkennen, ist ab dem 30. Lebensjahr einmal im Jahr eine Brustuntersuchung vorgesehen. Darüber hinaus sollte jede Frau ihre Brust einmal im Monat selbst nach möglichen Veränderungen untersuchen.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre die Kosten für die Mammographie. „Sechzig Prozent meiner Patientinnen nehmen am Mammoscreening teil“, berichtet Walbeck.

Dennoch gehen Experten davon aus, dass etwa zwanzig Prozent der Todesfälle vermeidbar wären. „Die Akzeptanz der Früherkennungsprogramme könnte noch größer sein“, sagt Walbeck. Hinzu kommt, dass viele das familiäre Risiko nicht wahrhaben wollen. „Bei familiären Brustkrebserkrankungen sollte man unabhängig vom Alter zehn Jahre vor dem Erkrankungsalter der betroffenen Person eine Mammographie machen lassen“, erklärt Walbeck. Das heißt: Ist die Mutter mit 51 Jahren an Brustkrebs erkrankt, sollte sich die Tochter mit 41 Jahren untersuchen lassen.

Gebärmutterhalskrebs dank Screening früh behandelbar

„Im fortgeschrittenen Stadium ist Gebärmutterhalskrebs immer tödlich. Zellveränderungen kann man in einem sehr frühen Stadium

erkennen. „Dies ist noch kein Krebs, sondern eine Veränderung, die wir Dysplasie nennen“, erklärt Walbeck. Hauptrisikofaktor für Gebärmutterhalskrebs ist eine Humane Papillomviren (HPV)-Infektion. Es gibt mehr als 100 Varianten, die meisten sind ungefährlich. Typ 16 und 18 sind für siebzig Prozent der Tumore, das Zervixkarzinom, am Gebärmutterhals verantwortlich.

Von der Infektion bis zum Krebs vergehen mindestens sieben Jahre. „Genug Zeit, um Vorstadien mittels Abstrich, dem PAP-Test, zu erkennen“, sagt Walbeck. Auch eine HPV-Impfung sei wichtig. Für Frauen bis 18 Jahre werde sie von allen Kassen bezahlt. Sie schützt vor den meist vorkommenden Viren (Typ 16 + 18). Sie ist die erste Impfung die das Krebsrisiko um 75 Prozent senkt. Aber: Sie ersetzt nicht die Früherkennung beim Arzt. ■

Durch das Abtasten der Brust kann man selbst Veränderungen feststellen.



Was Sie wissen müssen

Von Stephan Lücke

Die Pflegeversicherung wurde am 1. Januar 1995 als neuer Zweig der Sozialversicherung eingeführt. Die letzte große Lücke in der sozialen Versorgung ist damit geschlossen worden. Da jeder Mensch im Laufe seines Lebens pflegebedürftig werden kann, wurde von Beginn an eine Versicherungspflicht für alle gesetzlich und privat Versicherten festgelegt. Jeder, der gesetzlich krankenversichert ist, ist demnach automatisch in der sozialen Pflegeversicherung versichert, und jeder privat Krankenversicherte muss eine private Pflegeversicherung abschließen.

Die soziale Pflegeversicherung wird durch Beiträge finanziert, die je zur Hälfte von Arbeitgebern und Arbeitnehmern entrichtet werden. Dabei kann sie allerdings häufig nicht alle Kosten, die durch die Pflegebedürftigkeit entstehen, abdecken. Die Pflegeversicherung ist als „Teilkasko-Versicherung“ konzipiert, sodass der pflegebedürftige Mensch selbst oder seine Angehörigen die restlichen Kosten aufbringen müssen. Eine komplette Absicherung hätte wesentlich höhere Beiträge zur Folge.

Wie viel Leistungen ein Versicherter erhält, hängen von der Dauer und dem Schweregrad der Pflegebedürftigkeit ab. Hierzu lassen die Pflegekassen, die als Träger der Pflegeversicherung den Krankenkassen angegliedert sind, vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) ein unabhängiges Gutachten erstellen. Dies geschieht durch einen zuvor angemeldeten Haus- oder Heimbesuch einer Pflegekraft oder eines Arztes, der je nach Grad des Hilfebedarfs eine Pflegestufe ermittelt. Diese entscheidet über die Höhe der Leistungen. Der Pflegebedürftige oder seine Familie können hierbei selbst entscheiden, ob sie Hilfe von Pflegekräften in Anspruch nehmen möchten oder ob sie Geld

erhalten wollen. Egal wie die Entscheidung ausfällt: Die Leistungen der Pflegeversicherung sollen es den Betroffenen ermöglichen, trotz Hilfebedürftigkeit ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen.

Ambulant vor stationär

In der Pflegeversicherung gilt das Prinzip „Ambulant vor stationär“. Das bedeutet: Pflege in den eigenen vier Wänden hat Vorrang vor der Unterbringung im Heim. Bei der stationären Pflege wiederum hat teilstationäre Pflege – also eine Versorgung von weniger als 24 Stunden am Tag – Priorität vor vollstationärer Pflege.

Im Juni 2012 hat die Bundesregierung die parlamentarischen Weichen für eine private Pflegezusatzversicherung gestellt. Geplant ist eine Zulage von fünf Euro pro Monat für eine freiwillig abgeschlossene Zusatzversicherung für den Pflegefall. Im Gegenzug sollen die Versicherten zehn Euro im Monat einzahlen. Hintergrund des Vorhabens: Die Koalition will die Lücke zwischen den Beiträgen zur gesetzlichen Pflegeversicherung und den tatsächlichen Kosten schließen. Sowohl bei Pflege- und Sozialverbänden als auch bei den Oppositionsparteien ist der Vorstoß auf heftige Kritik gestoßen ■

Unser Gastautor:



Stephan Lücke ist Diplom-Pflegewissenschaftler (FH) und derzeit Volontär der Bibliomed Medizinische Verlagsgesellschaft mbH in Melsungen.





Foto: istockphoto.com

Von Helga Kristina Kothe

SPORT IST DIE BESTE PRÄVENTION

Neuste Studien: Auch Kraftsport hilft bei Diabetes

In den vergangenen Jahren haben immer mehr Mediziner die positive Wirkung des Muskeltrainings entdeckt. Es soll – richtig ausgeführt – vor Rücken- und Gelenkschmerzen, Herzerkrankungen, Osteoporose, Alzheimer, Depressionen, Diabetes und Bluthochdruck schützen. Geforscht wird zu diesem Thema unter anderem an der Universität Kopenhagen. Die dänischen Wissenschaftler haben Botenmoleküle (Proteine) entdeckt, die sich in vielfältiger Weise positiv und heilend auf den Körper auswirken. Laut Ergebnissen der Studien, ist Muskeltraining eine gute Vorsorge vor Diabetes Typ 2: Der beim Sport ausgeschüttete Botenstoff Interleukin-6 sensibilisiert die Muskelzellen für Insulin und entlastet so die Bauchspeicheldrüse. Man geht auch davon aus, dass mit Muskeltraining fünfzig Prozent der Typ2-Diabetiker ihre Medikamente absetzen könnten.

Zivilisationskrankheiten wie Asthma, Bluthochdruck oder Diabetes machen Millionen Deutschen zu schaffen. Regelmäßiger Sport kann das Risiko, daran zu erkranken, erheblich senken. Internist und Kardiologe Dr. Wolfgang Dausch aus Fritzlar erklärt, warum das so ist.

Herr Dr. Dausch, was bringt Sport der Gesundheit?

Sport beeinflusst nahezu alle Risikofaktoren für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Arterienverschluss positiv, ebenso den Stoffwechsel, unter anderem bei Diabetes, und bestimmte Atemwegserkrankungen. Auch im Bereich der Onkologie, besonders im Hinblick auf die Genesung und Krankheitsverarbeitung, bringt Sport positive Ergebnisse. Eine zusätzliche Umstellung der Ernährung führt meist dazu, dass auch das Gewicht reduziert, der Blutdruck gesenkt und die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert wird. Und auch das senkt das Erkrankungsrisiko signifikant.

Welche Sportarten eignen sich besonders?

Dies sollte im Einzelfall zwischen Arzt und Patient geklärt werden. Hierbei muss man die individuelle körperliche Leistungsfähigkeit, mögliche gesundheitliche Einschränkungen des Einzelnen und natürlich auch persönliche Vorlieben beachten. Denn es soll ja nicht nur

Im Interview:



Wolfgang Dausch, ist Arzt für Innere Medizin, Kardiologie und Hypertensiologie (DHL). Seit 2002 ist er Chefarzt der Inneren Abteilung im Hospital zum Heiligen Geist in Fritzlar,

2005 wurde er zum Ärztlichen Direktor berufen. Seit 2011 ist er auch Geschäftsführer des MVZ am Hospital in Fritzlar.

gesund sein, sondern auch Spaß machen. Letztlich gibt es ein riesiges Angebot an Möglichkeiten und meist nur wenige Einschränkungen, die der Einzelne zu bedenken hat.

Wieso senkt Sport das Erkrankungsrisiko? Was passiert dabei im Körper?

Sport fördert den aeroben Stoffwechsel. Es kommt zu einem gesunden Muskelauf- und

Fettabbau. Das Voranschreiten der Atherosklerose, der „Verkalkung“ der Gefäße, kann aufgehalten werden. Dies fördert die Gefäßelastizität, was wiederum den Blutdruck günstig beeinflusst und somit das Herz langfristig entlastet. Sportliche Betätigung führt auch zu einer besseren psychischen Balance, was besonders bei massivem Alltagsstress sehr segensreich sein kann.

Welchen Effekt hat Sport insbesondere auf das Herz-Kreislauf-System?

Es werden die gefürchteten Komplikationen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der Herzinfarkt und der Schlaganfall in ihrer Häufigkeit drastisch gesenkt. Die körperliche- und auch geistige Leistungsfähigkeit nimmt zu, das unphysiologisch „frühe“ Altern der Gefäße wird verhindert, der Herzmuskel wird dauerhaft besser mit Nährstoffen, vornehmlich Sauerstoff, versorgt.

Wie oft muss man trainieren, damit die Bewegung ihre Wirkung zeigt?

Man sollte sich regelmäßig, mindestens dreimal die Woche, besser fünfmal die Woche mindestens dreißig Minuten körperlich betätigen, um einen dauerhaften Trainingseffekt und somit den gewünschten Erfolg zu erreichen.

Lohnt es sich, auch im fortgeschrittenen Alter mit Sport zu beginnen?

Es gibt keine Altersgrenze! Auch ältere und sehr betagte Menschen profitieren von kör-

perlicher Betätigung, die natürlich dem Lebensumstand und dem Gesundheitszustand des Jeweiligen angepasst werden muss.

Gibt es auch Sportarten, die das Risiko steigern statt mindern?

Dies muss individuell mit dem Patienten besprochen werden. Gemeinsam sollte ein Trainingsplan, der die Sportart und die Trainingsintensität berücksichtigt, erstellt werden. Gelegentlich überschätzt man nach längerer körperlicher Inaktivität das eigene Leistungsvermögen und kann dann mit einem zuviel und zuschnell den Körper überfordern und damit auch Schaden anrichten. Bei einigen Sportarten müssen natürlich auch Erkrankungen des Bewegungsapparates mit in Rechnung gestellt werden.

Wie wichtig ist es im Vorfeld einen Arzt zu konsultieren?

Man sollte unbedingt eine gründliche Untersuchung beim Arzt vorschalten, um den eigenen Gesundheitszustand zu kennen und die körperliche Leistungsfähigkeit richtig einzuschätzen. Gemeinsam mit dem Arzt kann man einen individuellen Trainingsplan festlegen, der auch die aus medizinischer Sicht wünschenswerten Ziele – zum Beispiel Gewichtsreduktion, Besserung der Stoffwechselparame- ter, Blutdrucksenkung, Muskelaufbau und vieles mehr – beinhaltet.

Herzlichen Dank für das Gespräch. ■

Zum Thema: Sport



Helga Kristina Kothe,
Redakteurin
Vitales Nordhessen

Liebe Leserinnen und Leser,

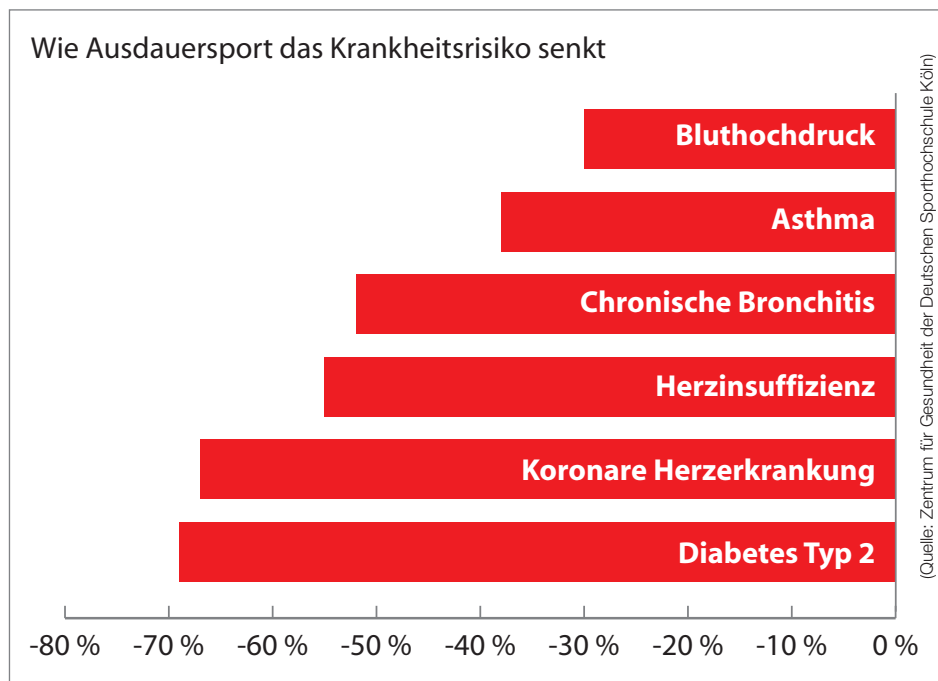
man liest und hört es immer wieder: Die Deutschen sind ein träges Volk. Achtzig Prozent bewegen sich zu wenig. Schade, dabei ist Sport so gesund – selbst in kleinen Einheiten. Das zeigt das Ergebnis einer Studie aus dem Jahr 2011 der Deutschen Sporthochschule Köln: Schon 3.000 Schritte mehr am Tag fördern die Gesundheit.

3.000 Schritte: Das sind rund 2,5 Kilometer zusätzlicher Fußweg, die sich positiv auf den Stoffwechsel und die Blutfettwerte auswirken. Es lohnt sich also, mal auf das Auto zu verzichten und Wege zu Fuß zurückzulegen.

Darüber hinaus profitieren Herz, Kreislauf, Gefäße, Blutdruck, Knochen und Atemwege. Ebenso ist regelmäßiger Sport auch ein Segen für das Immunsystem. Eine Studie der University of North Carolina belegt, dass sich zwanzig Prozent der Läufer seltener erkälten als Nichtläufer.

Zu den Gewinnern zählen auch das seelische Wohlbefinden und die geistige Fitness. Sport fördert Entspannung und Ausgeglichenheit, denn Bewegung puffert Stress ab und schüttet Wohlfühlbotenstoffe aus. Darüber hinaus fördert Sport die Konzentration und das Gedächtnis, denn durch mehr Bewegung erneuern sich die Neurostrukturen im Gehirn – das haben Hirnforscher nachgewiesen.

Im Übrigen profitiert auch das Selbstbewusstsein. Wer regelmäßig trainiert, stärkt sein Ich – das heißt, wie sehr jemand an sich und sein Können glaubt. Sportwissenschaftler am Karlsruher Institut für Technologie haben nachgewiesen, dass Sportler stärker von ihren psychischen Fähigkeiten überzeugt sind und davon, ihr Leben besser meistern zu können. Wer das befriedigende Gefühl erlebt hat, sportliche Ziele erreicht zu haben, kann das nachvollziehen.



Bluthochdruck minus dreißig Prozent, Asthma minus 38 Prozent, Diabetes minus 69 Prozent – diese Zahlen sind Bestnoten für den Sport. Die Werte zeigen wie effektiv regelmäßiger Ausdauersport das Risiko senkt, an bestimmten Leiden zu erkranken (siehe Grafik). Sie gehen aus einer Auswertung verschiedener Studien des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule in Köln (2008) hervor. Beispiel: Ausdauersport senkt die Wahrscheinlichkeit an Diabetes (Typ 2) zu erkranken um 69 Prozent. „Das bedeutet, dass in Studien 69 Prozent weniger Sportler an der Stoffwechselkrankheit litten als in den Vergleichsgruppen der Nichtsportler“, erläutert Prof. Ingo Froboese, Leiter des Zentrums für Gesundheit.



Laufen nicht nur aus Leidenschaft

„HEUTE schaffe ich es“

Von Helga Kristina Kothe

Gesundheit und Prävention, Fitness und Leistungsfähigkeit sind Themen, die jeden angehen. Christoph Külzer-Schröder, Geschäftsführer der ibs außenwirtschaftsforum GmbH, Initiator des Außenwirtschaftsforums Nordhessen und begeisterter Marathonläufer erzählt im Interview, wie er darüber denkt.



Treffpunkt Lauftreff: Mario Murawski (von Links), Kathrin Blauert, Rolf Blauert, Gerhardt Wiegand, Gerhard Schenk und Christoph Külzer-Schröder.

Sie sind ein begeisterter Läufer. Wann haben Sie begonnen, was hat Sie motiviert?
Christoph Külzer-Schröder: Ich war im Grunde ein Späteinsteiger. Mit den ersten Lafeinheiten habe ich erst mit knapp dreißig Jahren begonnen.

Anlass dazu war der Wunsch, mich in Form und Fitness zu bringen. Und auch die Suche nach einer Möglichkeit, ein wenig abzuschalten und dem Alltagstrubel zu entfliehen.

Gesund und fit bleiben? Leistungsfähigkeit erhalten und Stress abbauen? Welche Bedeutung hat Sport für Sie?

Külzer-Schröder: Im Grunde sind dies exakt die elementaren Bedeutungen, die das Laufen für mich hat. Ergänzen möchte ich noch den erheblichen Spaßfaktor und das Gemeinschaftserlebnis beim Sport.

Sie sind passionierter Marathonläufer. Was fasziniert Sie daran?

Külzer-Schröder: Ich denke für annähernd jeden, der regelmäßig läuft, hat das Wort Marathon einen geradezu magischen Klang: Einmal dabei sein. Einmal die Ziellinie nach geschafften 42,195 Kilometern überlaufen. Sich selbst und anderen zu zeigen – ich schaffe das. Sich solch ein hochgestecktes Ziel setzen und konsequent umsetzen. Das erfordert beim Marathon Disziplin und den bedingungslosen Willen das Ziel zu erreichen. Das kannst du beim Marathon nur ganz alleine erreichen, ohne fremde Hilfe oder technischen Schnickschnack. Und dies hat eben einen besonderen Reiz.

Wer sich in der Königsdisziplin unter den Laufstrecken versucht, muss sich gut vorbereiten. Wie sieht Ihr Fitnessprogramm aus?

Külzer-Schröder: Es ist schon ein ambitioniertes Programm mit bis zu 100 Wochenkilometern, welches ich in den letzten Wochen vor einem Marathonlauf absolviere, insbesondere wenn eine gute Zeit dabei herauspringen soll. Allerdings haben sich nach den vielen Läufen die Schwerpunkte verschoben – hin zum Wohlfühläufer. Ich möchte heutzutage die Strecke und die Umgebung genießen, statt mit Tunnelblick Richtung Zielstrich zu jagen.

Mein persönliches Fitnessprogramm sieht daher heute, an früheren Maßstäben gemessen, eher beschaulich aus. Drei- bis viermal die Woche auf die Runde gehen, einmal sollten einige Steigerungen dabei sein, einmal auch eine längere Einheit. Damit lässt sich die Form gut konservieren und dann, falls erforderlich, kann jederzeit der Hebel zur intensiven Marathonvorbereitung umgelegt werden.

Welches war Ihr härtester oder vielleicht auch aufregendster Marathon?

Külzer-Schröder: Der aufregendste war der erste Lauf, ganz ohne Frage. Der härteste Lauf? Schwer zu beantworten! Mehr als 42 Kilometer sind im Grunde jedes Mal aufs Neue eine spezielle Härte. Rein von der Strecke her würde ich den Beachmarathon in Dänemark, der komplett durch den Sand am Meeressaum entlang führt, in die Kategorie „schwerster Marathon“ einordnen. Andererseits war dies ein faszinierendes Erlebnis, dass in der Erinnerung die Anstrengung gegenüber der Faszination verblassen lässt.

In Ihrem Buch „Abenteuer Marathon“, in dem der Leser Sie Kilometer für Kilometer während eines Marathons begleitet, schreiben Sie bei Kilometer 42: „Ich bin beflügelt, die Beine trommeln über die Strecke. Ich staune, was ich auf einmal noch für Kräfte habe.“ Wo stiehlt man Kraftreserven?

Külzer-Schröder: Es gibt, so nach Kilometer 41, einen Punkt da weißt du: Heute schaffe ich es, jetzt kann mich nichts mehr aufhalten. Du hörst die Lautsprecherstimmen aus dem Zielbereich, erlebst den Jubel der Zuschauer am Straßenrand, die oftmals auf dem letzten Kilometer dicht an dicht die Strecke säumen. Du weißt vielleicht, deine Familie erwartet dich im Ziel. Du bist wahn-sinnig happy und stolz, das heute geleistet zu haben. Dieser Moment setzt noch einmal letzte Kraftreserven frei.

Sie haben im Industriepark Kassel-Waldau vor sechs Jahren einen After-Work-Lauftreff ins Leben gerufen. Warum?

Külzer-Schröder: An alle, die Spaß an der Bewegung, speziell am Laufen haben, und die genau wissen: Bist du erst einmal zu Hause kann es schwer sein, sich noch zu einer Runde Sport aufzuraffen. Gerade in der dunklen Jahreszeit ist das so. Also lieber erst den Sport und dann heim. Ob Mitarbeiter oder Geschäftsführer, im Lauftreff gibt es keine Unterschiede. Es ist eine tolle Truppe und es macht viel Spaß miteinander diesen Treffpunkt zu haben.

Einmal in der Woche treffen sie sich zum gemeinsamen Laufen. Ist man in der Gruppe motivierter?

Külzer-Schröder: Die Zahl der Beteiligten schwankt. Von mal nur drei Läufern bei minus zwanzig Grad im Winter bis hin zu mehr als dreißig beim ‚Lauf in den Frühling‘. Das motivierende an der Gruppe ist, auch wenn man mal selbst nicht so gut drauf ist und eigentlich nur noch Ruhe haben will, die anderen warten und vermissen einen. Also geht man eben doch hin, und dann, nach zwanzig Minuten gemeinsamen Laufens, ist jegliche Unlust verflogen und man ist froh, sich aufgerafft zu haben.

Sport ist nicht alles, um sich körperlich gesund und fit zu halten. Was tun Sie außerdem für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden?

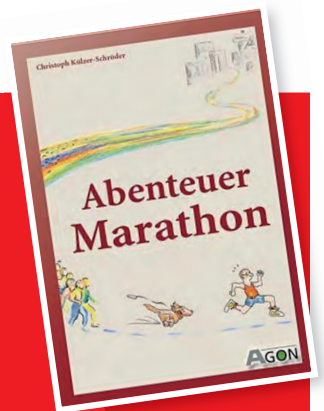
Külzer-Schröder: Ich versuche, Momente des Innehaltens zu erreichen. Ich glaube, unsere moderne Welt ist im Grunde viel zu schnell geworden, mit all ihren Möglichkeiten und Anforderungen. Umso wichtiger ist es, immer wieder Inseln der Regeneration zu entdecken. Für mich zählt hierzu insbesondere ein gutes Buch zu lesen oder zu schreiben, ein Museumsbesuch oder ein schöner Spaziergang. Leider gelingt dies mir noch viel zu selten.

Sie leben und arbeiten in Nordhessen. Goehte sagte einmal: Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah liegt. Die Gesundheitsregion Nordhessen liegt direkt vor Ihrer Haustür. Nutzen Sie die Angebote aktiv?

Külzer-Schröder: Nordhessen ist, und das ist mir als Zugezogenem immer wieder sehr bewusst, ein absolutes Juwel, was insbesondere die unmittelbar vor der Haustür liegende Natur angeht. Sich dies immer wieder bewusst zu machen, die Möglichkeiten wahrzunehmen, ist meines Erachtens eine Verpflichtung wenn du hier lebst. Wie sagte doch ein guter Freund und erfahrener Langläufer aus Südhessen, als ich vor zwanzig Jahren nach Nordhessen zog: „Kaum zieht er um und lebt da oben, da kann er auf einmal Laufen“.

Vielen Dank für das interessante Gespräch.

→ **After-Work-Lauftreff, Industriepark Kassel-Waldau: donnerstags 17 Uhr, Info-Telefon Netzwerk-Büro: 0561/430 2530, Treffpunkt: Fitness Center Industriepark-Waldau, Richard-Roosen-Str. 5**



Verlosung Abenteuer Marathon

Abenteuer Marathon, Christoph Külzer-Schröder, Agon Verlag,
ISBN 978-3-89784-234-2

**Vitales Nordhessen verlost 5 Bücher
„Abenteuer Marathon“**

Senden Sie bis zum 28.09.2012 eine E-Mail mit dem Betreff „Abenteuer Marathon“ an info@bernecker.de und nehmen Sie an der Verlosung teil.

Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.



EINFACH täglich pflegen

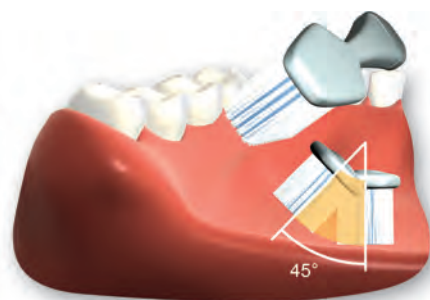
TIPPS UND TRICKS zur Zahnpflege

Untersuchungen belegen immer wieder: Gesunde und schöne Zähne wirken attraktiv, erzeugen Sympathie, schaffen Vertrauen, stärken das Selbstbewusstsein. Dahinter steckt jedoch kein Geheimnis, sondern konsequente Mundhygiene zu Hause. Sie schafft die Grundlage für saubere und gesunde Zähne.

In der häuslichen Zahn- und Mundpflege gibt es eine Vielzahl verschiedener Hilfsmittel und Techniken. Hier den Überblick zu behalten ist nicht ganz einfach. Welche Utensilien sind sinnvoll? Wie sollte eine effektive Zahnpflege ablaufen?

Effektive Zahnpflege in Minuten

Morgens und abends jeweils fünf bis zehn Minuten in die Zahnpflege zu investieren lohnt sich. Besteht zusätzlich die Möglichkeit auch mittags nach dem Essen die Zähne zu reinigen – umso besser. Das gründliche Putzen mit



So funktioniert Zähneputzen richtig.



Fotos: proDente

Zahnseide reinigt die Zwischenräume effektiv.

Bürste und Zahnpasta sollte laut zahnärztlicher Empfehlung mindestens drei Minuten dauern und systematisch alle Zähne abdecken. Das klingt nicht lange, wird jedoch häufig unterschätzt. Um das richtige „Zeitgefühl“ beim Zähneputzen wieder herzustellen empfiehlt es sich auf eine Zahnputzuhr zurückzugreifen.

Auf die Technik kommt es an

Mund auf, Zahnbürste rein und wild drauf los schrubben mag zwar dynamisch sein, ist aber nicht effektiv. „Mit der richtigen Technik, werden die drei Minuten Zähneputzen sinnvoller und mit weit weniger Kraftaufwand genutzt“, raten Zahnmediziner der Initiative proDente. Wichtig sei eine horizontale Putzbewegung, bei der die Zähne vom Zahnfleisch zur Zahnkrone in einem Winkel von circa 45 Grad zum Zahn gereinigt werden – das heißt, von rot nach weiß. Um keine Stelle zu übersehen ist eine Systematik sinnvoll: Erst die Kauflächen, dann die Außen- und zum Schluss die Innenflächen. Übermäßiger Druck ist bei der richtigen Technik nicht nötig. Zu festes Aufdrücken kann Verletzungen des Zahnfleischs verursachen und macht die Reinigung keineswegs wirkungsvoller.

Zahnbürste und Paste als Team

Die Auswahl an Zahnbürsten ist groß und die Entscheidung fällt schwer: Soll es eine elektrische sein oder doch lieber die gute alte Handzahnbürste? Welcher Härtegrad ist zu empfehlen und nehme ich lieber Kurz- oder Langkopf?

- Weiche bis mittelharte Bürsten schonen das Zahnfleisch und verhindern Verletzungen bei zu starkem Aufdrücken.
- Kurzkopfzahnbürsten mit einem 25 bis 30 Millimeter langen Bürstenfeld haben einen

kleineren Kopf und sind damit handlicher und erreichen auch schwierige Stellen.

- Bei richtiger Technik unterscheiden sich elektrische und Handzahnbürsten in ihrer Reinigungsleistung kaum. Der Vorteil der elektrischen Zahnbürste liegt darin, dass je nach Modell automatisch die richtige Putztechnik, die korrekte Putzzeit und der richtige Anpressdruck gewährleistet werden kann.

Neue Besen kehren gut – das ist ein altes Sprichwort. Das gleiche gilt auch für die Zahnbürste. Alle zwei bis drei Monate muss eine neue her. Ein sofortiger Austausch der Bürste sollte auf jedem Fall nach einer schweren Erkältung oder einer Entzündung im Mund erfolgen, um ein erneutes Anstecken zu verhindern, so die Zahnmediziner der Initiative proDente.

Bei der Wahl der Zahnpasta geben individuelle Vorlieben den Ausschlag. Ein wichtiges Merkmal ist ein ausreichender Fluoridgehalt. Durch das regelmäßige Putzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta wird der Zahnschmelz widerstandsfähiger gegen Säureattacken.

Hilfsmittel für schwierige Stellen

Zähneputzen allein reicht für eine umfassende und vor allem effektive Pflege der Zähne nicht aus. In den Zahnzwischenräumen bei Zahnsparren oder festsitzendem Zahnersatz setzen sich trotz gewissenhaftem Putzen Essensreste und Plaque ab, die eine Bakterienquelle als Auslöser für Karies und Parodontitis bilden können. Hilfsmittel wie Zahnseide und Interdentalbürsten schaffen hier Abhilfe und sollten in die tägliche Zahnpflege integriert werden. **NH**

PROPHYLAXE ein Leben lang

ZAHNMEDIZIN FÜR ANSPRUCHSVOLLE



Von Helga Kristina Kothe und Karin Ohneberg

Sie sind 32 Wunderwerke der Natur: die Zähne. Sie vollbringen täglich Höchstleistungen. 18 Tonnen Nahrungsmittel kaut der Mensch durchschnittlich in seinem Leben. Das macht deutlich: Um die regelmäßige und richtige Pflege kommt man nicht umhin, möchte man sie bis ins hohe Alter behalten.

Einen wichtigen Beitrag zu gepflegten und damit gesunden Zähnen leistet die moderne Zahnheilkunde. Sie ist heute nicht mehr nur auf die Behandlung von Erkrankungen der Zähne und des Zahnhalteapparats fixiert. Eine weitaus wichtigere Aufgabe ist es, diese Erkrankungen zu vermeiden. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass eine systematische Prophylaxe Karies und Parodontitis von Anfang verhindern kann. „Eine systematische Prophylaxebetreuung in der Zahnarztpraxis eröffnet dem Patienten die Möglichkeit, dass seine Zähne genauso lange leben wie er selbst“, sagt Dr. Christian Schöler, Zahnmediziner in Söhrewald. Dazu zählen die jährlichen Vorsorgeuntersuchungen ebenso wie die regelmäßige professionelle Zahnreinigung.

Niemals die Milchzähne vernachlässigen
Der Grundstock für gepflegte und gesunde Zähne wird im Kindesalter gelegt. Lange Zeit maßen viele Eltern der Zahnpflege im Milchgebiss keine Bedeutung zu. Die Folge: stark zerstörte Milchzähne oder vorzeitiger Verlust. Aus zahnärztlicher und kieferorthopädischer Sicht ist die gründliche Pflege und die Erhaltung der Milchzähne allerdings äußerst wichtig. „Haben sich im Milchgebiss erstmal schädliche Bakterien und Karies ausgebrei-

tet, ist das Risiko, daran zu erkranken, für das bleibende Gebiss deutlich erhöht. Außerdem ermöglicht ein gesundes Milchgebiss eine normale Gebissentwicklung. Denn Milchzähne sind wichtige Platzhalter für das richtige Wachstum der bleibenden Zähne“, erklärt Schöler.

Sich attraktiv zu fühlen, ist für viele Menschen einer der wichtigsten Gründe, in die Pflege ihrer Zähne zu investieren. Sie wissen: Der erste Eindruck eines Menschen zählt und bleibt innerhalb weniger Sekunden haften. Auch wenn das gesamte Erscheinungsbild eine große Rolle spielt, um Sympathien zu wecken, Anerkennung zu finden und Erfolg zu haben – entscheidend ist der Ausdruck des Gesichts und hierzu gehören gepflegte Zähne. Studien haben nachgewiesen, dass Menschen mit weißen Zähnen schneller Karriere machen und besser verdienen.

Gepflegte Zähne sind gesunde Zähne

Ein sauberer Zahn ist nicht nur ein schöner Zahn. Er wird auch seltener krank. Das weiß jeder und putzt seine Zähne gründlich. Allerdings reicht das allein nicht. „Mit der Zahnbürste erreicht man maximal siebzig Prozent der Zahnoberfläche. Doch in den restlichen Nischen und Taschen sammeln sich über sechzig Prozent der Bakterien. Dort, wo nicht so gründlich geputzt werden kann, werden Zahn und Zahnfleisch krank“, sagt Schöler. Neuere Forschungsergebnisse weisen zudem darauf hin, dass bei tief entzündlichen Parodontalerkrankungen ein erhöhtes Risiko für Allgemeinerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall besteht. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, empfiehlt er eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung.

Bei dieser werden auch Beläge an sonst nicht zugänglichen Stellen beseitigt. Dabei werden bakterielle Zahnbeläge, Ablagerungen und Verfärbungen entfernt. Anschließend werden die Zähne poliert und mit Fluoridlack versiegelt.

Regelmäßige Vorsorge wird belohnt

Darüber hinaus hilft die regelmäßige Zahnvorsorgeuntersuchung Erkrankungen frühzeitig zu erkennen, zu behandeln und ihnen vorzubeugen. Sind doch einmal Zähne geschädigt, sichert die jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt, die im Bonusheft der Gesetzlichen Krankenkassen dokumentiert wird, höhere Behandlungszuschüsse beim Zahnersatz. Gerade bei Kronen, Teilkronen, Brücken oder Prothesen können hohe finanzielle Belastungen auf die Patienten zukommen. Patienten, die fünf Jahre hintereinander bei der Vorsorgeuntersuchung waren, werden beispielsweise mit einem um zwanzig Prozent höheren Festzuschuss auf den Regelsatz belohnt.

Es lohnt sich in vielerlei Hinsicht die 32 Wunderwerke der Natur zu hegen und zu pflegen. Die Zahnmedizin bietet dafür anspruchsvollen Patienten eine Menge Möglichkeiten, ihre Zähne ein Leben lang gesund und attraktiv zu erhalten. Zahnmediziner bieten dazu eine umfassende Beratung an, damit Prophylaxe individuellen Ansprüchen gerecht wird. ■



Herzlich, hochwertig und modern: Zahnarzt Stephanus Schöler und Dr. Christian Schöler.

Kontakt: Praxis für Zahngesundheit
Dr. Christian Schöler & Stephanus Schöler
Wattenbacher Straße 27A
34320 Söhrewald
Telefon 05608/4041
E-Mail: praxis@zahnarzt-schoeler.de
Internet: www.zahnarzt-schoeler.de



Wenn **STRESS** krank macht

Mehr als zwei Drittel der Arbeitnehmer fühlen sich psychisch belastet

Von Helga Kristina Kothe

Nicht jeder stressige Arbeitstag ist schädlich. Es ist wie mit allen anderen Dingen auch: Die Dosis ist entscheidend. Ein Stückchen Schokolade in der Woche macht noch lange nicht dick. Gönnen man sich dagegen jeden Tag eine Tafel, sind die Folgen verheerend. Ebenso ist es mit dem Stress: Ein bisschen kann beflügeln. Zu-

viel und zu oft machen krank – vor allem die Seele.

Gut zwei Tage im Jahr ist jeder Beschäftigte in Deutschland aufgrund einer psychischen Diagnose krank geschrieben. Das geht aus dem aktuellen Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse hervor. Die Studie zeigt, dass die psychisch bedingten Fehlzeiten im Jahr 2011 im Vergleich zum

Vorjahr deutlich gestiegen sind – um 6,3 Prozent.

Ein erhöhtes Risiko haben laut der Studie Beschäftigte in Dienstleistungsberufen wie Callcenter-Mitarbeiter, Pflegepersonal und Erzieher. Viele von ihnen sind zwischen Mitte Dreißig und Mitte Fünfzig – Menschen, die oftmals doppelt oder dreifach belastet sind: Zum einen stellen sich beruflich die entschei-



Aktuelle Buchtipps

Frank H. Berndt

30 Minuten Burn-out

Ausgepowert, seelisch verausgabt, ausgebrannt – jedes Jahr erleben tausende Führungskräfte, Manager, Selbstständige diesen Zusammenbruch ihres Leistungsvermögens. Darunter leidet dann nicht nur die Gesundheit des Betroffenen, sondern auch sein gesamtes Umfeld: Beruf, Partnerschaft, Familie und Freundeskreis. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig etwas gegen einen drohenden Burn-out zu unternehmen. Verständlich und in Kürze informiert dieser Ratgeber, an welchen Symptomen man Burn-out erkennt, wie er entsteht und warum Stress nicht die Hauptursache ist. Er zeigt Interventionsmöglichkeiten auf organisatorischer und individueller Ebene auf und gibt konkrete Hilfestellungen durch Tests zur Selbsteinschätzung, Tipps und Handlungsanleitungen.

Gabal Verlag ISBN 978-3-86936-255-7

denden Weichen für die Karriere. Zum anderen kümmern sie sich um ihre Kinder und nicht selten auch um die Pflege der Eltern.

Zu einem ähnlich alarmierenden Ergebnis kommt das Fürstenberg-Institut. Bei einer Umfrage fühlten sich mehr als zwei Drittel der Arbeitnehmer psychisch belastet. Stress und Erschöpfung haben im Vergleich zum Vorjahr zugenommen, resümiert das Institut in seinem Performance Index 2011. 84 Prozent gaben Probleme am Arbeitsplatz an, aber genauso viele sprachen auch von der Schwierigkeit Beruf und Privatleben zu vereinbaren.

Wachsende Anforderungen im Job

Vermutlich haben auch die wachsenden Anforderungen im Job ihren Anteil daran: Die Arbeit hat sich in den vergangenen Jahren immens beschleunigt und verdichtet. Leistungsdruck, Konkurrenz und Tempo sind die beherrschenden Parameter des Berufslebens einer globalisierten Welt.

Doch nicht nur das schlägt den Menschen aufs Gemüt. Laut einer Langzeitstudie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin deutet vieles daraufhin, dass auch die modernen Kommunikationsmittel wie E-Mail und BlackBerry sowie die seit Jahren steigende Mobilität belastet. Etwa die Hälfte der Befragten gab an, beim Arbeiten ständig gestört und unterbrochen zu werden. Und auch das Multitasking raube ihnen die Nerven.

Psychische Erkrankungen sind seit einigen Jahren nicht nur einer der häufigsten Gründe für Fehltage. Seit 1994 haben sie um achtzig Prozent zugenommen. Das hat eine Studie des Wissenschaftlichen Instituts der AOK ergeben. Psychische Erkrankungen sind heute auch der häufigste Grund für Behandlungen im Krankenhaus – vor Herzinfarkt, Schlaganfall oder Rückenschmerzen. Ständiger Stress beeinträchtigt die Funktion der Nervenzellen und kann eine Depression bewirken. Depres-

sionen sind allerdings nicht die einzige Folge, wenn Menschen ständig unter Strom stehen.

Auch der Körper nimmt Schaden durch eine anhaltend hohe Ausschüttung von Stresshormonen. Sie versetzen den Menschen in Alarmbereitschaft: Blutdruck und Herzfrequenz steigen, Energiereserven werden mobilisiert. Verdauung, Immunsystem und Sexualtrieb hingegen werden unterdrückt. Ist eine bestimmte Konzentration im Blut erreicht, wirkt dies einer weiteren Ausschüttung an Botenstoffen im Gehirn entgegen – Entspannung tritt ein. Bei Dauerstress ist dieser Regelkreis gestört. Das führt zu vielen Erkrankungen, angefangen bei Angst und Schlafstörungen über eine erhöhte Infektanfälligkeit und das Reizdarmsyndrom bis hin zu Übergewicht und Diabetes.

Erste Warnzeichen erkennen

Es gibt viele Warnzeichen, dass dauerhafter Stress nicht mehr gut tut. Antriebslosigkeit, Aggressivität, Mattheit, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Reizbarkeit und Weinerlichkeit sind nur einige von ihnen. Auch chronische Kopfschmerzen und Herz-Kreislauf-Beschwerden zeigen an: Stopp, hier muss ich innehalten und etwas gegen diesen Stress tun.

Wer sich nach einer turbulenten Zeit rasch erholen kann, erkrankt weniger oft an Stressfolgen. Belastbar wird man vor allem, wenn man sich in belastenden Situationen nicht so schnell aufregt oder ängstigt. Mit anderen Worten: Wenn man gelassener ist. Sich zu entspannen kann man lernen. Dazu gibt es systematische Methoden. Aber auch Sport, die tägliche Erholung und ein persönliches Zeitmanagement helfen. Wenn das nicht geht, sollte man die eigenen Einstellungen prüfen. Vielleicht erwartet man auch zuviel von sich und setzt sich selbst unnötig unter Druck. Das eigene Limit zu erkennen, das ist in der Arbeitswelt des neuen Jahrtausends wohl die größte Herausforderung. ■



Die folgen von Stress sind:

- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Angst
- Depression
- Nacken- und Kreuzschmerzen
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Magenschleimhautentzündung
- Magengeschwür
- Reizdarm-Syndrom
- Bluthochdruck
- Arteriosklerose
- Übergewicht
- Schlaganfall
- Diabetes
- Herzinfarkt
- Impotenz
- Unfruchtbarkeit
- Menstruationsstörungen

Antony Fedrigotti

30 Minuten Stressbewältigung

Stehen Sie unter Stress? Arbeiten Sie immer unter Druck? Fehlt Ihnen Gelassenheit, um Ihr Leben zu genießen? Stress entsteht sowohl durch äußere Stressoren wie auch durch die eigene Einstellung. Stress hat nur, wer ihn auch zulässt. Lesen Sie, wie Sie zu mehr Lebensqualität finden, indem Sie Ihren Stress loslassen. Mit diesem Buch erhalten Sie praktikable Anleitungen, um Stress zu vermeiden, indem Sie Ihre Einstellung oder Ihre Lebensgewohnheiten ändern, viele konkrete Übungen, mit denen Sie in kurzer Zeit Ihren Stress bewältigen können, Anregungen, um eine neue Sichtweise auf Ihr Leben zu entwickeln.

Gabal Verlag ISBN 978-3-86936-294-6





Millionen Deutsche sind von Burn-out betroffen

Das *Hamsterrad* dreht sich unablässig

Von Helga Kristina Kothe

Chronischer Stress im Job kann gefährlich werden. Im schlimmsten Fall halten Arbeitnehmer die alltägliche Belastung im Hamsterrad nicht mehr aus: Burn-out-Syndrom ist der Name für das Phänomen, unter dem immer mehr Menschen leiden.

Viele von uns kennen das: Wir können nur Wunder vollbringen, wenn wir unter Druck stehen – insbesondere im Job. Doch ein Leben unter Volldampf schadet auf Dauer. „Viele fühlen sich zunächst nur gestresst, doch der Weg zum Ausgebranntsein ist kurz“, sagt Margret Mürköster, Expertin für Selbstmanagement und Burn-out-Prophylaxe. Das Burn-out-Syndrom, definiert als Zustand der ar-

beitsbedingten totalen Erschöpfung, ist keine Seltenheit mehr. Experten gehen von neun Millionen Betroffenen in Deutschland (Quelle: Spiegel online vom 24.1. 2011) aus.

Verlässliche Zahlen gibt es nicht. Denn Burn-out ist als Krankheit in Deutschland nicht anerkannt. Laut der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) gibt es dafür keinen Diagnoseschlüssel wie für andere Krankheiten. Es werde auf dem Krankenschein nicht erfasst, so die DGUV-Experten. Burn-out werde meist mit einer anderen Diagnose belegt oder sei nur eine Zusatzziffer zu Depression, Angststörung, Rückenschmerzen oder Tinnitus. Die Diagnostik ist nicht einfach. Anzeichen für einen Burn-out sind, Lustlosigkeit, Schlafstörungen, chronische

Müdigkeit, Erschöpfung, diffuse Ängste, depressive Verstimmung, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Magenbeschwerden und körperliche Dysfunktionen. Mehr als 130 Symptome können zu den Beschwerden zählen. Im schlimmsten Fall kann sich eine dauerhafte Arbeitsunfähigkeit mit Depressionen bis hin zum Suizid entwickeln.

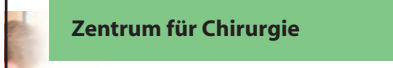
In der Diagnostik muss der Burn-out auch sorgfältig von einer Depression unterschieden werden. Laut einer aktuellen finnischen Studie entwickeln fünfzig Prozent der Betroffenen eine Depression, fünfzig Prozent nicht. Aber: Nicht jede Depression ist ein Burn-out. Aus diesem Grund ist eine genaue Anamnese notwendig, um die richtige Therapie anzuwenden. Tatsache ist laut Experten-Aussa-



Zentrum für Innere Medizin & Neurologie



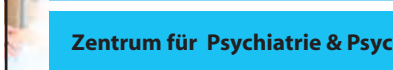
Zentrum für Geriatrie



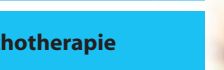
Zentrum für Chirurgie



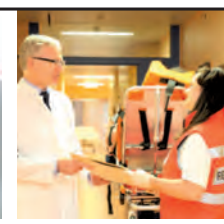
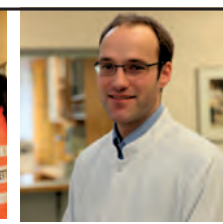
Zentrum für Frauenheilkunde & Geburtshilfe

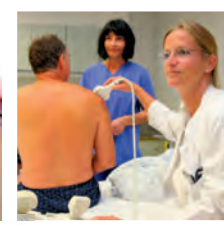


Zentrum für Psychiatrie & Psychotherapie



Zentrum für Anästhesie & Schmerztherapie



Menschen sind für Sie da.



Das Gesundheitszentrum der Region in Eschwege und Witzenhausen

Als regionales Gesundheitszentrum engagieren wir uns für die Wiederherstellung der Gesundheit unserer Patienten.

Wir bieten unseren Patienten vielfältige stationäre und ambulante Leistungen an, um Krankheiten zu erkennen, zu heilen, ihre Verschlimmerung zu verhindern und Krankheitsbeschwerden zu lindern. Beratung und Vorsorge zum Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden gehören ebenso dazu wie Hilfe bei der Wiedereingliederung in Alltag und Beruf. Erfahren Sie mehr über uns:

www.klinikum-werra-meissner.de



**Klinikum
Werra-Meißner**

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Georg-August-Universität Göttingen

Klinikum Werra-Meißner GmbH, Elsa-Brändström-Straße 1, 37269 Eschwege, Telefon 0 56 51 / 82-0 und Steinstraße 18-26, 37213 Witzenhausen, Telefon 0 55 42 / 504-0, mail@klinikum-wm.de

gen, dass ein Burn-out als Diagnose häufig besser akzeptiert wird als eine Depression. Grund ist wohl, dass der Begriff Burn-out für sie beinhaltet, zuvor engagiert und gut gewesen zu sein. Betroffen sind Menschen, die in ihrem Job über die Maßen engagiert sind, denen aber das richtige Maß in punkto Leistungsbereitschaft und die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung fehlen.

„In dem Szenario aus den an sie gestellten Anforderungen, den eigenen Ansprüchen, den zu erbringenden Leistungen und dem herrschenden Zeitdruck, merken sie ihre Probleme oft nicht. Sie sind irgendwann nicht mehr in der Lage, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen“, erklärt Mürköster. Sie toben sich immer weiter im Hometrainer Stress aus, was zum Totalausfall führt. Ursache der Überforderung ist nicht zu viel Arbeit allein. „Es ist der Preis, den man für das Streben nach Perfektionismus, überstei-

gerten Ehrgeiz, notorisches Nicht-Nein-Sagen-Können, übertriebenen Idealismus oder für ein überdimensioniertes Helfersyndrom zahlen muss“, sagt Mürköster.

Viele haben Angst, andere zu enttäuschen. Bei anderen ist es der Wunsch, Karriere zu machen. Wesentlicher Risikofaktor ist ausgeprägtes Perfektionsstreben. Denn: Wer immer alles richtig machen will oder mehr von sich erwartet als er leisten kann, muss zwangsläufig häufiger das Gefühl haben, es nicht zu schaffen. „Perfektionisten arbeiten ständig an ihrer Leistungsgrenze. Die Vorstellung, ein gesetztes Ziel nicht zu erreichen, ist für sie eine Katastrophe“, erklärt Mürköster. Betroffene schaffen es auch nicht mehr, eine Grenze zwischen sich und dem Job zu ziehen. „Sie können sich auch die Frage „Was bin ich ohne meinen Job“ nicht mehr beantworten, die eigene Persönlichkeit nicht mehr ohne sehen und beschreiben“, sagt Mürköster.

Zahlen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK

Zwischen 2004 und 2010 sind die Krankheitstage wegen Burn-out (von Ärzten als Zusatzdiagnose angegeben, da keine eigenständige Diagnose nach ICD-10) um das Neunfache gestiegen. Hochgerechnet auf etwa 34 Millionen gesetzlich Versicherte in Deutschland, wurden 2010 knapp 100.000 Menschen wegen eines Burn-outs krankgeschrieben – mit mehr als 1,8 Millionen Fehltagen. Frauen wurden doppelt so häufig krankgeschrieben wie Männer.

Burn-out: Therapie und Rückkehr

Interview mit Martin von Hagen, Chefarzt des Zentrums für Psychiatrie und Psychotherapie in Eschwege

Von Helga Kristina Kothe

Sie behandeln in Ihrer Klinik Menschen, die über Burn-out, Erschöpfung oder Depressionen klagen. Was tun Sie mit ihren Patienten zunächst?

Martin von Hagen: Das Burn-out-Syndrom ist laut ICD keine Krankheit. Trotz dieser Unschärfe stellt das Burn-out-Syndrom eine gesundheitliche Störung mit nicht zu unterschätzenden Auswirkungen dar. Die Differentialdiagnostik ist schwierig und kann psychiatrische, neurologische, internistische Krankheitsbilder und Infektionskrankheiten betreffen. Insofern steht eine genaue Diagnostik am Anfang.

Mit welchen Therapien versuchen Sie Patienten den Weg zurück ins Leben zu ebnen?

Von Hagen: Therapieziel ist die Entwicklung eines Störungsbewusstseins zu fördern, um eine Einsicht in die Notwendigkeit von therapeutischen Interventionen zu bekommen. Folgende Interventionen haben sich als nützlich erwiesen: Entspannungstechniken, Biofeedback, Copingstrategien, Coaching am Arbeitsplatz, Selbstsicherheitstraining, Selbstwahrnehmungsübungen, Verbesserung von Arbeitsabläufen, Förderung positiver Erfahrungen, klare Kommunikationsstrukturen, Entfaltung neuer Aktivitäten, Aufarbeitung von Schuld-, Scham-, Insuffizienzgefühlen

In welchem Zustand ist der „typische“ Patient, der zu Ihnen kommt?

Von Hagen: Emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung, verminderte Leistungsfähigkeit, Mangel an Empathie, welcher sich im Zynismus ausdrückt. Die Bewältigung einer Aufgabe wird nicht als erfolgreich erlebt, daher herrscht ein negatives Selbstbild. Daneben Ängste, psychosomatische Beschwerden, Substanzmissbrauch.

Wann ist eine stationäre Therapie angezeigt?

Von Hagen: Wenn weitere Krankheiten hinzukommen, das Störungsbild schwer und lang ausgeprägt erscheint, der Patient es nicht schafft, sich von den krankmachenden Faktoren seiner Umwelt zu distanzieren und seine Verhaltensweisen nicht verändern kann, ist eine stationäre Behandlung angesagt.

Wann betrachten Sie den Patienten als geheilt?

Von Hagen: Ein erfolgreiches Ende der Behandlung besteht darin, wenn der Patient symptomfrei an seinem Arbeitsplatz zurückkehrt.

Es heißt, Betroffene müssen lernen, neue Handlungsmuster zu entwickeln.

Von Hagen: Eine kognitive-verhaltenstherapeutische Therapie versucht Grundeinstellungen und Verhaltensweisen gegenüber der Arbeit zu modifizieren und andere Strategien im Umgang mit „schlechten Stressoren“ zu entwickeln. Eine tiefenpsychologisch ausgerichtete Therapie versucht auf dem Hinter-

Zur Person:



Martin von Hagen ist Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie und Chefarzt des Zentrums für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Werra-Meißner

grund früherer Erfahrungen und innerer Konflikte zu erarbeiten.

Wie sieht eine Rückkehr in den Alltag des Berufs- und Privatlebens aus?

Von Hagen: Über eine stufenweise Wiedereingliederung am Arbeitsplatz, Gespräche mit dem Arbeitgeber über gesundheitsfördernde Maßnahmen am Arbeitsplatz, Einbeziehung der Angehörigen in den therapeutischen Prozess.

Wie kann ein Rückfall vermieden werden?

Von Hagen: Durch betriebliche Gesundheitsförderung und indem ein höherer Grad an Selbstbestimmung über die eigene Gesundheit ermöglicht wird. Neben klassischen Gesundheitsangeboten ist es wichtig, diese mit Elementen der Personalentwicklung zu verbinden. Dies erfordert auch ein Leitbild der „gesunden Organisation“.

Vielen Dank für das Gespräch.



Ich will, *dass es mir gut geht!*

Von Margret Mürköster

Noch nie waren Menschen so gut darüber informiert, was sie tun können und müssen, um ein gutes, gesundes Leben zu führen. Und noch niemals zuvor hatten so viele Menschen mit Herz- und Kreislauferkrankungen, Übergewicht und Burn-out zu kämpfen. Das scheint mit dem normalen Menschenverstand nicht nachzuvollziehen, ist aber doch allzu menschlich.

Was bedeutet es eigentlich, ein gutes, gesundes Leben zu führen? Dafür haben wir kein Sensorium im Sinne eines Gesundheitssinns. Wir besitzen auch keine Warnlampe, die – wie im Auto – vor Überlastung warnt oder eine Störung meldet. Wir müssen schon mit Selbstverantwortung an unser Leben herangehen und es mit dem Satz probieren: Ich will, dass es mir gut geht! Wenn wir diese Verantwortung übernehmen und unser Leben selbstwirksam und selbstbestimmt führen,

dann können wir ein hohes Maß an Lebenszufriedenheit erwarten.

Ziehen Sie eine Lebensinventur

Nun bedeutet „ein gutes Leben“ für jeden Menschen etwas anderes. Und das Leben bietet auch unendlich viele Möglichkeiten, es „sich gut gehen“ zu lassen. Um festzustellen, wie es um Ihr Leben bestellt ist und was Ihnen gut tut, schlage ich Ihnen eine schnelle Sieben-Schritte-Lebensinventur vor:



Foto: istockphoto.com

1. Stellen Sie fest, was Ihnen an Ihrem Leben gefällt. Stellen Sie sich die Frage: was kann und soll genau so bleiben? Darüber können Sie sich freuen!

2. Fragen Sie sich, was Sie an Ihrem Leben ändern möchten, suchen Sie davon den wichtigsten Punkt heraus und legen ihn als erstes Ziel fest. Tun Sie alles, um dieses Ziel zu erreichen.

3. Suchen Sie sich dafür Unterstützer und Helfer von außen. Das können zum Beispiel Menschen in Ihrer direkten Umgebung oder ein professioneller Coach mit Blick von außen sein, die Sie bei Ihrem Vorhaben wohlwollend begleiten.

4. Gehen Sie nur diesen einen Punkt an und setzen ihn mindestens sechs Wochen lang konsequent um. Also: sechs Wochen ein Ziel und – möglichst – keine Ausnahmen!

5. Bevor Sie sich den nächsten Punkt Ihrer Inventurliste vornehmen, festigen Sie Ihr Verhalten noch einmal sechs Wochen.

6. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Fortschritte.

7. Feiern Sie Ihre Erfolge mit überschwänglicher Lebensfreude – Sie haben es sich verdient!

8. So können Sie Schritt für Schritt ein für Sie gutes, zu Ihnen passendes Leben anstreben.

Seien Sie offen für genussvolles Leben

Ein paar allgemeine Ideen und Vorschläge sollen Ihnen die Umsetzung des guten oder besseren Lebens erleichtern – für Sie ganz persönlich, für Sie in Ihrer Partnerschaft oder Familie und für Sie in Ihrer täglichen Arbeits-

umgebung. Dabei geht es nicht darum, zum Beispiel kurzfristig eine Diät durchzuführen, sondern langfristig seine Lebensweise zu verändern, wobei das Wort Diät in seiner ursprünglichen Bedeutung aus dem Griechischen mit „Lebensweise“ übersetzt wird.

9. Gönnen Sie sich in Ihrem täglichen Leben kleine Pausen – fünf Pausen à eine Minute genügen schon, um Ihren Körper mal kurz zu „resetten“ und so das abendliche Abschalten und nächtliche Regenerieren zu trainieren.

10. Genießen Sie Ihr Leben – auch hier im wahrsten Sinne des Wortes – fordern Sie täglich Ihre fünf Sinne, das heißt, sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen Sie ganz bewusst. Damit beugen Sie auch einem Burn-out vor, bei dem unter anderem die Genussfähigkeit verloren geht.

11. Seien Sie stets ganz bei der Sache, die Sie zurzeit erledigen. Das führt zu einer höheren Effektivität. Sie erledigen Ihre Aufgaben zügiger und haben mehr Zeit zur Regeneration.

12. Lernen Sie Ihre eigenen Interessen kennen und gehen Sie diesen mit Freude nach. Das stärkt das Vertrauen in die Selbstwirksamkeit und macht glücklich und zufrieden.

13. Holen Sie sich Hilfe und Unterstützung, wo immer Sie diese benötigen oder wünschen. Machen Sie sich positiv und kreativ auf die Suche nach einer „helfenden Hand“. Ich bin sicher, dass Sie erfolgreich sein werden – früher oder später.

14. Leben Sie einfach und leben Sie einfach. Hier kommt es, wie so oft im Leben, auf die richtige Betonung an. Ein ein-

Unsere Gastautorin:



Margret Mürkøster ist Expertin für Selbst- und Stressmanagement. Spezialisiert ist sie unter anderem auf Burn-out-Prophylaxe. „Mehr Genuss statt Muss“ lautet ihr

Credo. Sie bietet bundesweit Coachings, Trainings, Workshops und Vorträge an.

faches Leben kann Ihnen helfen, sich wieder auf die wichtigen Dinge im Leben zu besinnen und dadurch Zeit, Energie und Geld zu sparen. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

15. Streben Sie nicht bei allem nach Perfektion, sondern machen Sie auch mal Kompromisse. Das macht Sie zu einem glücklicheren Menschen.

Und wenn ich jetzt noch drei Wünsche frei hätte ...

Ich wünsche mir Familien, in denen darüber gesprochen wird, was jeder einzelne zu seinem guten Leben benötigt und die sich bemühen, diese Bedingungen zu schaffen. Ich wünsche mir Unternehmen, in denen einfache Konzepte umgesetzt werden, die ihren Mitarbeitern ein gutes Leben ermöglichen – zum Beispiel durch kurze Pausen mit Konzentrations- und Entspannungsübungen, aber auch durch Transparenz im Geschäftsleben.

Und: Ich wünsche Ihnen ein gutes Leben. ■

Bücher

Marie Mannschatz:

Buddhas Anleitung zum Glückhsein – Das Übungsbuch.

Über 100 000 Leser haben sich schon von dem Bestseller „Buddhas Anleitung zum Glückhsein“ begeistern lassen. Das Übungsbuch dazu beginnt da, wo das gleichnamige Buch aufhört. Es ist Workshop und persönliches Arbeitsbuch zugleich und unterstützt dabei, eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Schritt für Schritt führt es die Leser mit verschiedenen Übungen von der Stärkung der eigenen Motivation über die Schulung der Achtsamkeit bis hin zur konkreten Umsetzung ihrer Ziele. Das Besondere: Die Autorin lässt die Wahl, wie schnell man seine Anleitung zum Glückhsein umsetzen möchte. Für Eilige ist das Buch in fünf Wochen zu schaffen, wer mehr Ruhe braucht, kann sich auch über einen Zeitraum von zehn Wochen damit beschäftigen. Dabei gelingt es der erfahrenen Psychotherapeutin und Meditationslehrerin, die moderne, ressourcenorientierte Motivationspsychologie mit dem zeitlosen Wissen der buddhistischen Lehre zu verschmelzen. HKK

GU Verlag. ISBN 978-3-8338-2379-4





Mentale Stärke kann man lernen

Die **Macht** der **Gedanken**

Von Vicky Helms

Sportevents zeigen es immer wieder: Sportler wirken kurz vor dem Wettkampf in sich versunken und zelebrieren Rituale. Was in diesen Momenten passiert, ist die mentale Vorbereitung auf die anstehende Leistungssituation. Bewegungen werden durchgegangen, Erinnerungen an Erfolge aktiviert, das Meistern der anstehenden Aufgabe visualisiert. Was im Leistungssport längst selbstverständlich ist, entdecken immer mehr Menschen als Erfolgsfaktor: mentales Training.

Stärke zeigt sich nicht nur durch Kraft, sondern auch im Geist. Der Sport ist das beste Beispiel dafür. Dass man beides trainieren kann, auch das zeigt der Sport. Dort macht man sich die Macht der Gedanken seit langem zunutze. Mentales Training hat sich als wesentlicher Faktor des Erfolgs etabliert. Ursprünglich im Sport entwickelt, um Bewegungsabläufe zu optimieren, hat sich das mentale Training inzwischen zu einer wirkungsvollen und großen Werkzeug- und Strategiensammlung erweitert, die Lösungen und Hilfen für viele Lebenssituationen bereithält: Wie kann ich mich selbst motivieren? Wie bereite ich mich optimal auf wichtige Situationen vor? Wie gehe ich mit Ängsten und Stress um? Wie regeneriere ich?

Den Ernstfall proben und meistern

Eine der bekanntesten Strategien ist das mentale Üben von Abläufen: Gedanklich werden Situationen und Verhaltensweisen immer wieder durchgespielt. Da unser Gehirn nicht zwischen tatsächlich Erlebtem und bloßen Vorstellungen unterscheiden kann, ist dieses mentale Üben ähnlich effektiv wie die reale Ausführung.

So können Sie zum Beispiel Ihre Präsentation oder ein wichtiges Gespräch vielfach durchgehen, unterschiedliche Szenarien proben und den erfolgreichen Ausgang in Ihrer Vorstellung erleben. Wichtig dabei ist, dass Sie möglichst alle Sinne – also Bilder, Geräusche, Gefühle, Geruch oder Geschmack – in Ihre Vorstellungen einbeziehen, die Situationen aus Ihrer eigenen Person heraus erleben

– nicht als Beobachter – und auch den Umgang mit Worst-Case-Fällen wie Missgeschicke oder Fehler trainieren.

Die Lösungen für konkrete Situationen werden so in Ihrem Unterbewusstsein verankert. Das ermöglicht bei Bedarf einen schnellen Zugriff. Mentales Training erhöht neben der Kompetenz auch die Selbstsicherheit und reduziert gleichzeitig negative Begleiterscheinungen wie Ängste und Blockaden.

Gedanken und Gefühle steuern lernen

Ein Zuviel an Stress blockiert und führt zum Blackout. Ganz ohne Spannung und Aufregung geht es allerdings auch nicht. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der Mensch ein gewisses Maß an Druck benötigt, um sich hundertprozentig auf eine Aufgabe konzentrieren und sein volles Potenzial abrufen zu können – im Sport wie im Beruf.

Auch hier hält das mentale Training einige Möglichkeiten bereit: Zu lernen, die eigenen Gedanken und Gefühle bewusst zu steuern, um vor wichtigen Situationen einen optimalen Spannungszustand zu erreichen und um gezielt Stress und Druck abzubauen. Hierbei sind es in erster Linie mentale Strategien gefragt, die helfen, Grübeleien zu unterbrechen, die Aufmerksamkeit gezielt zu lenken oder mit negativen Gefühlen umzugehen. Eine Möglichkeit besteht beispielsweise darin, sich ganz bewusst auf das körperliche Empfinden zu konzentrieren, das mit unangenehmen Gefühlen einhergeht.

Regelmäßigkeit ist auch beim Training der mentalen Fähigkeiten das A und O. Damit Sie derartige Strategien genauso unbewusst beherrschen wie das Autofahren, müssen Sie diese über viele Wiederholungen verinnerlichen und automatisieren.

Ziele definieren und visualisieren

Viele Menschen vermeiden und umgehen Situationen, die sie als unangenehm empfinden, die mit Unsicherheit, Druck und negativen Gefühlen verbunden sind. Man spricht hierbei vom Leben in der Komfortzone. In der Regel steckt dahinter die mangelnde Fähigkeit, mit solchen Situationen umzugehen – weil die mentalen Strategien fehlen oder unrealistische Erwartungen wie „Alles muss mir immer Spaß machen“ bestehen.

Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, ein Leben in vollständiger emotionaler Balance zu führen. Stress und Ängste gehören in einem gewissen Maß zum Leben dazu – und sie bieten die Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung. „Ohne Probleme und Herausforderungen verblöden wir“, sagt der Hirnforscher Gerald Hüther. Entwicklung beginnt, wenn man die Komfortzone verlässt und lernt, die unterschiedlichsten Situationen als Herausforderung anzunehmen.

Auch dabei können Sie auf erfolgreiche Strategien aus dem Koffer des mentalen Trainings zurückgreifen. In fordernden Situationen ist es zum Beispiel wichtig, ein klares Ziel vor Augen zu haben und sich stets die Frage beantworten zu können: Wofür? Es gilt, Ziele zu definieren und immer wieder zu visualisieren.

Entwicklung beginnt, wenn man die Komfortzone verlässt und lernt, die unterschiedlichsten Situationen als Herausforderung anzunehmen

Das Gehirn regenerieren lassen

Neue Befunde der Neurobiologie belegen: Ständiger Stress erhöht den Stresshormonspiegel und verändert so die Aktivität bestimmter Areale im Gehirn. Als Folge davon verkümmern Gehirnzellen, es werden keine neuen gebildet. Dadurch sinkt der Stoffwechsel in bestimmten Bereichen des Gehirns – das Gehirn stumft ab, was sich besonders in Konzentrations- und Gedächtnisstörungen bemerkbar macht.

Unsere Gastautorin:



Vicky Helms ist Coach und Trainerin für persönliche und berufliche Weiterentwicklung in Kaufungen. „Immer mehr Menschen nutzen die professionelle Unterstützung zur persönlichen Entwicklung,

Ressourcen-Aktivierung, für eine positive Lebensqualität und um ihre Ziele zu erreichen“, sagt sie. Der Fokus ihrer Arbeit liegt im Überwinden persönlicher Grenzen, im zielgerichteten Verändern von Denken, Fühlen und Handeln und im Entwickeln des Systems aus Psyche und Körper.

Aus diesem Grund sind Regenerationsphasen auch für das Gehirn wichtig. Sie erhalten das Gehirn organisch gesund und mental leistungsfähig. Auch das geistige Abschalten kann man lernen. Ordnen Sie beispielsweise nach der Arbeit Ihre Gedanken, entspannen Sie mit Atemübungen und leiten Sie Ihr Denken auf Dinge, die Ihnen Freude machen. Je stärker Sie die schönen Seiten vor Ihren Augen visualisieren, desto realer werden sie. Damit kann es Ihnen gelingen, das Gedankenkarussell zu Fragen und Problemen des Alltags zu durchbrechen und Ihrem Gehirn eine effektive Pause zu schenken. ■

Übung „Päckchen packen“

- Diese Übung kann Ihnen helfen, Abstand von Themen zu gewinnen und Ihre Gedanken zu ordnen. Sie eignet sich beispielsweise, um eine klare Grenze beim Verlassen des Arbeitsplatzes zu ziehen, so dass berufliche Themen Sie nicht in Ihre Freizeit begleiten.
- 1 Setzen Sie sich bequem hin (z. B. noch an Ihrem Arbeitsplatz) und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Nehmen Sie für einige Atemzüge wahr, wie sich Ihr Brustkorb hebt und senkt, der Atem ein- und ausströmt.
- 2 Benennen Sie das Thema, zu dem Sie nun Abstand herstellen und von dem Sie Ihre Gedanken befreien wollen. Geben Sie dem Thema wie einem Buch einen Titel, eine Überschrift.
- 3 Wählen Sie nun in Ihrer Vorstellung eine passende Verpackung für das Thema. Dies kann ein Karton, eine Truhe, ein Container etc. sein.
- 4 Packen Sie das Thema hinein und verschließen Sie die Verpackung.
- 5 Suchen Sie in Ihrer Vorstellung einen Ort, an dem Sie das Päckchen deponieren möchten. Wählen Sie einen Abstand, der Ihnen Freiraum von diesem Thema gibt, aber nicht so weit weg liegt, dass Sie die Verbindung verlieren (Lassen Sie es z. B. auf Ihrem Schreibtisch zurück, um sich am nächsten Tag wieder damit zu beschäftigen).
- 6 Prüfen Sie noch einmal, ob sich der Abstand für Sie gut anfühlt.
- 7 Haben Sie weitere Themen, gehen Sie nach dem gleichen Schema vor.
- 8 Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit wieder zurück auf Ihren Atem. Atmen Sie über einige Züge tief ein und aus. Vergewärtigen Sie sich noch einmal Ihren neu gewonnenen Abstand zu den Themen in Ihrer Verpackung – und kehren Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Raum zurück.



Kraft für den Alltag schöpfen

Systematische Entspannungstechniken



Von Helga Kristina Kothe

Foto: istockphoto.com

Schluss mit dem Stress: Dabei helfen systematische Techniken zur Entspannung. Atemtechniken, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Yoga schenken mehr Ruhe und Gelassenheit.

Schon mit einfachen Mitteln kann man sich entspannen. Zum Beispiel durch Musik hören oder lesen. Solche Methoden entspannen, weil sie Zufriedenheitserlebnisse schaffen. Man spricht auch von passiven Methoden. Aktive Entspannungstechniken wirken gezielt auf den Organismus. Zu ihnen zählen die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training. Ihre Effekte sind wissenschaftlich gut erforscht und belegt, ebenso die positive Wirkung von Yoga und Atemtechniken.

Aktive Entspannungstechniken

- lösen Verspannungen und beruhigen
- schulen die Körperwahrnehmung
- helfen in Stress-Situationen die körperlich-emotionale Erregung abzubauen
- machen belastbarer und erhöhen die Stresstoleranz
- helfen langfristig gelassener und zufriedener zu werden

- verringern psychosomatische Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen, Herz- oder Kreislaufstörungen
- helfen bei chronischen Beschwerden

Eine aktive Entspannungstechnik kann man in wenigen Wochen lernen, zum Beispiel in Kursen. Wie beim körperlichen Training braucht man dafür Zeit – etwa zwanzig Minuten täglich. Am besten zu einer festen Stunde. Manche Menschen stehen dafür zwanzig Minuten früher auf. Andere machen diese zwanzig Minuten zu einem Teil ihres Abendprogramms. Wer sich einmal darauf eingelassen hat, möchte diese Auszeit bald nicht mehr missen, denn sie bringt Entspannung und Wohlfühlgefühl. Während dieser Zeit fährt der Körper sein Betriebssystem herunter: Der Blutdruck sinkt. Die Muskeln entspannen. Der Atem wird ruhig. Langfristig bewältigt man Stress entspannter und gesünder.

Atemtechniken

Atemtechniken helfen, sich im Alltag leichter zu entspannen. Viele stammen aus dem Yoga oder aus der Meditation. Bei diesen Übungen konzentriert man sich ausschließlich auf den Fluss des Atems, sodass sich innerlich Ruhe einstellt. Mit Atemübungen kann man sich in

stressigen Situationen eine kleine Erholungspause verschaffen. Sie beruhigen, entkrampfen und helfen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Autogenes Training

Ziel des Autogenen Trainings ist es, mittels selbsthypnotischer Formeln auf körperliche Prozesse Einfluss zu nehmen. Das Autogene Training besteht aus sechs Übungen: der Schwere-, Wärme-, Atem-, Herz-, Sonnengeflechts- und Stirnkühleübung. Mit der Wärmeübung verbessert sich beispielsweise die Durchblutung. Mithilfe der Formel „Mein linker Fuß ist ganz warm“ stellt man sich dieses Gefühl intensiv vor. Die Adern weiten sich und das einströmende Blut wärmt den Fuß. Autogenes Training ist entspannend und beruhigend, senkt die Reizbarkeit und schafft einen klaren Kopf, sodass es leichter fällt, schwierige Situationen zu meistern.

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung hilft, auch unter Stress frei von Verspannungen zu bleiben. Denn unter Stress spannt man oft Muskeln an. Das führt zu Verspannungen und zu Schmerzen. Das Verfahren ist einfach: Es werden abschnittsweise Muskelgruppen angespannt und entspannt. Dabei richtet man seine Aufmerksamkeit auf das, was man empfindet. Man merkt deutlich, wie es sich anfühlt, wenn Muskeln sich nach dem kräftigen Anspannen entspannen und locker werden. Zudem wirkt es sich positiv auf Durchblutung, Herz, Kreislauf und Blutdruck aus. Man wird ausgeglichener, schläft besser und selbst chronische Schmerzen können gelindert werden.

Yoga

Yoga ist ein Teil der traditionellen indischen Heilkunde, dem Ayurveda. Diese Lehre sieht einen engen Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele. Yoga wird in unterschiedlichen Formen gelehrt. Mit bestimmten Körperstellungen, den Asanas, Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen lernt man, den Körper und seine inneren Prozesse besser wahrzunehmen. Die bekannteste Form ist der Hatha-Yoga. Er umfasst die körperorientierten Praktiken: Körperstellungen, Atemübungen, Tiefenentspannungstechniken. Regelmäßiger Yoga kann stressbedingten Störungen wie Bluthochdruck, Magenbeschwerden oder Kopfschmerzen entgegenwirken, Konzentration und Ausgeglichenheit fördern. Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden, profitieren oft von den Körper-, Asthmakranke von den Atemübungen ■

Kampagne des Hessischen Heilbäderverbandes

„Die neue Kur – Urlaub für die Gesundheit“

Von Cornelia Harberg

In Zeiten ständiger Erreichbarkeit dreht sich für viele Menschen das Hamsterrad aus beruflichen und privaten Verpflichtungen schneller und schneller. Ebenso schnell fühlt man sich geschlaucht und ausgebrannt, nicht mehr fit und gesund. Von daher ist es verständlich, dass der Wunsch nach einer Auszeit vom Alltag, nach Tagen und Wochen der Entschleunigung, groß ist. Wie gut, dass es die Kur gibt. „Die neue Kur – Urlaub für die Gesundheit“ ist eine Kampagne des Hessischen Heilbäderverbandes. Sie steht für Prävention und Rehabilitation – damit der Alltag wieder zu meistern ist.

Keine Frage, Gesundheit ist das höchste Gut! Selbstverständlich erwartet jedermann, im Krankheitsfall kompetente Behandlung zu erfahren und zu genesen. Doch damit allein ist es heute nicht getan. In unserer immer älter werdenden Gesellschaft spielt nicht nur für jeden Einzelnen die Vorbeugung vor Zivilisationskrankheiten oder kostenintensiven Alterserkrankungen wie Diabetes oder Demenz eine wichtige Rolle. Auch der Leistungsdruck im Beruf oder die Mehrfachbelastung in der Familie bedrohen zunehmend die Work-Life-Balance von Jüngeren. Alle Generationen stehen deshalb unter wachsendem Zugzwang, nicht nur mehr für ihre Gesundheit, sondern auch mehr für ihr Lebensgefühl zu tun. Eigenverantwortlich wohlgeachtet, denn die gesetzlichen Gesundheitsleistungen decken hier mittlerweile nur noch einen Bruchteil des Bedarfs ab. Mit einer neuen Strategie will der Hessische Heilbäderverband genau diese Lücke schließen und alle – vom Senior bis zum Youngster – ansprechen. „Die neue Kur“ ist das Stichwort. Sie steht auf der Basis von Prävention und Rehabilitation für ein lebenslanges Gesundheitsprogramm mit dem Ziel, Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit zu erhalten und gleichzeitig Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden zu bieten.

Wo Bad drauf steht, ist auch Bad drin

Die neue Kur in staatlich anerkannten Heilbädern und Kurorten versteht sich dabei als zusätzliche Säule im Gesundheitssystem und gilt auch als komplexe, ärztlich geleitete Behandlung zu Vor- und Nachsorge. Für chro-



nisch Kranke will sie im Rahmen eines individuellen Gesundheitsprogramms stabilisierend behandeln, für Gesunde präventiv und nachhaltig zu einer verantwortungsvollen Lebensgestaltung beitragen. Als Gesundheitskompetenzzentren mit einem umfassenden, qualitätsgesicherten Leistungsangebot, hoher Professionalität und Gästeorientierung wollen, so Geschäftsführerin Almut Boller, auch die Hessischen Heilbäder hier die erste Adresse sein. Dazu dienen nicht zuletzt die strengen Bewertungskriterien, denn: „Wo Bad drauf steht, ist auch Bad drin.“

„Die neue Kur ist Urlaub für die Gesundheit“, bringt es Almut Boller auf den Punkt. Ganz auf die Zukunft ausgerichtet vereine sie zahlreiche Megatrends wie beispielsweise Medical Wellness. Als neues Angebot der Heilbäder stehe sie gleichzeitig für eine Pause vom Alltag, um sich neu aufstellen zu können. Die zahlreichen Gesundheitsreformen hätten Kur und ambulante Badekur aus den Gesetzesvorschriften verschwinden und einen Imagewechsel der Heilbäder und Kurorte erforderlich werden lassen – nicht zuletzt aus wirtschaftlichen Gründen.

Unstrittig sei jedoch der Bedarf sowohl für die ältere Generation wie auch für Jüngere ab vierzig Jahren, die von Burn-out bedroht seien. Auch Unternehmen fühlten sich zunehmend in der Verantwortung, betont Almut Boller und setzt hinzu: „Gerade in Nordhessen ist das ein großes Thema. Um als Arbeitgeber für qualifizierte Mitarbeiter attraktiv zu bleiben, wird damit geworben.“ Die insgesamt dreißig Hessischen Heilbäder könnten hier im bundesweiten Vergleich

qualitativ absolut punkten, da sie nicht nur ein breit gefächertes Portfolio, sondern gerade auch an den zehn nordhessischen Standorten landschaftliche Schönheit zu bieten hätten.

www.die-neue-kur.de

Medical Wellness: Mehr Gesundheit in eigener Regie

Für die eigene Gesundheit vorsorgen und damit die individuelle Lebensqualität verbessern – darauf zielt Medical Wellness. Dabei werden sinnvolle medizinische Leistungen mit speziellen Wohlfühlangeboten kombiniert. Vor allem Menschen, die außerhalb der üblichen Krankenversorgung etwas für ihr Gesundheitsempfinden tun wollen, fühlen sich angesprochen. Ihre Eigenverantwortung gilt als Hauptmotiv für die Behandlung auf der Basis eines individuellen Anwendungsplans. Ausgangspunkte sind stets der aktuelle Gesundheitszustand sowie die persönlichen Wünsche. Darauf bauen Wohlfühl-, Bewegungs- und Entspannungsangebote ebenso auf wie abgestimmte medizinische Behandlungen. Zu Medical-Wellness-Einrichtungen zählen Hotels, Gesundheitszentren und Kliniken, deren spezielle Aufenthalts- und Qualitätsstandards geprüft wurden.



Bad Krotzinger Erklärung

Jetzt umsteuern: **Mehr Prävention in der Gesundheitspolitik**



Foto: istockphoto.com

Von Cornelia Harberg

Mehr Vorsorge und Gesundheitsförderung, dazu appelliert der Deutsche Heilbäderverband in der Bad Krotzinger Erklärung. Nur durch eine gezielte Prävention ließen sich die Ausgaben für Krankheiten um bis dreißig Prozent reduzieren. Dringend notwendig, meint der Verband. Denn als Folge des demografischen Wandels und veränderter Lebensbedingungen sei künftig mit wachsenden Kosten für chronisch-degenerative Erkrankungen zu rechnen.

Die Lösung könne nur ein Paradigmentwechsel in der Gesundheitspolitik, nämlich mehr Investitionen in die Gesundheitsvorsorge sein. In der Bad Krotzinger Erklärung heißt es: „Derzeit werden pro Versi-

cherten 3.500 Euro für die Finanzierung von Krankheiten und nur vier Euro für Prävention und Gesundheitsförderung ausgegeben. Jetzt muss umgesteuert werden.“

Heilbäder und Kurorte ausbauen

Konkret schlägt der Heilbäderverband einen umfangreichen Maßnahmenkatalog vor. An erster Stelle steht der weitere Ausbau der Heilbäder und Kurorte als „unverzichtbare Kompetenzzentren für Prävention und Rehabilitation“ und Mittelpunkt vernetzter Gesundheitsregionen. Hier müsse in die Infrastruktur durch Umbauten und neue Einrichtungen investiert und die Vernetzung mit Ärzten und Krankenhäusern über eine gesundheitstouristische Marketingstrategie sichergestellt werden.

Auch die Sozialgesetzgebung sollte die Prävention stärken, indem sie erforderliche ambulante Vorsorgeleistungen in anerkannten Kurorten zur Pflichtleistung der Krankenkassen mache und eine selbstfinanzierte Kur von Urlaubern gesetzlich benenne und begünstige.

Stiftung Gesundheitstest soll Orientierung geben

Eine Stiftung Gesundheitstest soll Orientierung im Dschungel der zahlreichen Präventionsangebote schaffen. Ziel sei es, Präventionsprogramme, Krankenversicherungen und Gesundheitsdienstleistungen für Patienten, Versicherte und Endverbraucher transparent und vergleichbar zu machen. Generell müssten Präventionsangebote über eine Medienkampagne bekannter werden.

Speziell für gesunde Ernährung wird ein eigenes Schulfach und für den Schulsport eine Neubewertung empfohlen, da es sich hierbei um Grundelemente eines gesunden Lebensstils handele.

Betriebliche Gesundheitsleistungen fördern

Aber auch Erwachsene sollten im Rahmen betrieblicher Präventionsprogramme zur Zielgruppe werden und dafür einen steuerlichen Präventionsbonus von 1.000 Euro erhalten. Nicht zuletzt in den Tarifverträgen müssten sich betriebliche Gesundheitsleistungen und spezifische Kurangebote wiederfinden.

Um der wachsenden Alterung der Erwerbstätigen gerecht zu werden, müsse das Rehabilitationsbudget als Leistung der gesetzlichen Rentenversicherung angepasst werden. Reha stehe vor Pflege, denn Kur und Prävention verhinderten Krankheiten und erhielten Lebenskraft. Energie, die insbesondere pflegende Angehörige bräuchten, weil sie sowohl physisch wie psychisch stark gefordert würden. Ihnen eine Kur zu ermöglichen, bedeute, in Gesundheit zu investieren und die Finanzierung von Krankheit zu vermeiden.

Mit der Kraft der Natur heilen

Mehr Gewicht schreibt der Heilbäderverband in Zukunft auch den natürlichen Heilmitteln und -verfahren zu. Denn: „Heilen mit der Kraft der Natur heißt, das Problem an der Wurzel anpacken. Naturheilverfahren betrachten den Körper immer als Ganzes, um so nicht nur das eine quälende Krankheitszeichen loszuwerden, sondern auch die Widerstandskräfte zu stärken.“ ■

Körper, Geist und Seele im Gleichklang

Neue Kur, neues Lebensgefühl

Von Cornelia Harberg

Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Stress? Dann tut eine Kur einfach gut. Sie bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

Eine Kur ist Urlaub für die Gesundheit und damit ein wesentlicher Baustein der Prävention. Ronald Gundlach, Vorsitzender des Hessischen Heilbäderverbandes, spricht im Interview darüber, was „die neue Kur“ in Nordhessen bietet.

Die „neue Kur“ hat sich auch in Nordhessen als zusätzliche Säule des Gesundheitsmarktes etabliert. Mit welchen speziellen Angeboten kann die Region aktuell besonders punkten?

Ronald Gundlach: Die „neue Kur“ steht für ein Lebensgefühl, sie sorgt dafür, dass Körper und Seele im Gleichklang klingen und neue Lebensgeister geweckt werden. Wo anders könnte man Kur besser genießen als in der Grimm-Heimat Nordhessen. Die wunderbare Landschaft, die hohe medizinische Qualität und zehn der insgesamt dreißig Hessischen Heilbäder und Kurorte sorgen dafür, dass die Seele ihren Freiraum erhält. Die neue Kur ist in Hessen – und natürlich besonders in Nordhessen – zu Hause.

Was für Neuheiten sind auf dem Weg oder in nächster Zeit geplant?

Gundlach: Die Aktivitäten der nordhessischen Heilbäder und Kurorte sind vielfältig. Dazu zählen (gesundheits-)touristische Infrastrukturmaßnahmen ebenso wie die Entwicklung von kreativen Angeboten. Ganz aktuell punktet Bad Hersfeld mit seiner Wissens- und Erlebniswelt „wortreich“ oder Bad Karlshafen mit seiner neuen Boots-Sauna auf der Weser. Die Thermen- und Bäderwelten befinden sich auf einem neuesten Stand, so bietet beispielsweise die WerratalTherme in Bad Sooden-Allendorf eine außergewöhnliche Saunalandschaft mit eigenem Gradierwerk. Alles in allem gesehen, sind die Gesundheitsangebote hochwertig angelegt, hinzukommen kulturelle Highlights, wie Konzerte und Festspiele. Nordhessische Heilbäder für die Sinne.

Welche hiesigen Heilbäder und Kurorte sind hier an erster Stelle zu nennen?

Gundlach: Für Hessen gilt „nur wo Bad darauf steht, ist auch Bad“ drin. Die Hessischen Heilbäder und Kurorte legen deshalb Wert auf ihre Prädikate und die permanente

Erfüllung der Standards. Mit Bad Wildungen und Bad Sooden-Allendorf befinden sich gleich zwei große Heilbäder in Nordhessen. Die Gesundheitszentren haben sich spezialisiert und können so dem Gast die gewünschten Leistungen bieten. Das gilt natürlich für alle dreißig Heilbäder und Kurorte in Hessen.

Wie steht Nordhessen mit diesem Portfolio im hessen- beziehungsweise bundesweiten Vergleich da?

Gundlach: Die Heilbäder und Kurorte in ganz Hessen agieren gemeinschaftlich und haben sich in den letzten Jahren sehr stark im Markt profiliert. Auch mit den Aktivitäten des Heilbäderverbandes, der neben der Interessensvertretung das gemeinsame Marketing übernimmt. Um sich noch stärker in dem viel umworbenen Markt darzustellen, hat der Verband gemeinsam mit den Mitgliedern die Werbelinie weitergeführt und neue Projekte ins Leben gerufen. Dazu gehören der neue Internetauftritt sowie der Merian guide „Kunst, Kultur und Kur in Hessen“. Hessens Heilbäder und Kurorte tragen über 28 Prozent an den gesamthessischen Übernachtungen bei und sind damit ein wichtiges Standbein im Tourismus. Dieser Trend ist auch bundesweit festzustellen. Auch hier tragen Deutschlands Heilbäder und Kurorte rund dreißig Prozent an den gesamten Übernachtungen in Deutschland bei.

Welche Zielgruppen wollen die heimischen Einrichtungen in erster Linie ansprechen?

Gundlach: Eine sehr wichtige Zielgruppe will ich gleich zu Beginn nennen: Unsere Bürgerinnen und Bürger. Heilbäder und Kurorte sind sehr beliebt und das gerade bei den Menschen, die hier wohnen. Daher liegen sie uns sehr am Herzen und sie sind stets eingeladen, die außergewöhnlichen Angebote von den Thermen über den Kurpark bis hin zu den Gesundheitsangeboten zu genießen. Zu unseren Zielgruppen zählt natürlich die Generation 55+, wir stellen aber auch fest, dass immer mehr Menschen der Generation 35+ unsere Angebote nutzen. Gerade sie finden in den Heilbädern und Kurorten eine gezielte Auszeit von den beruflichen Herausforderungen. Unsere Gäste kommen aus Hessen, Nordrhein-Westfalen, Bayern und den neuen Bundesländern. Für Nordhessen sind noch die wichtigen Quellmärkte Niederlande, Dänemark und Belgien zu nennen.



Ronald Gundlach, Vorsitzender des Hessischen Heilbäderverbandes

Was für eine Rolle spielt dabei die Prävention?

Gundlach: Nach wie vor ist die Prävention ein wichtiges Thema. Und wenn Sie sehen, wie sich unser berufliches Umfeld verändert hat, wie gerade hier die Anforderungen gestiegen sind, wird auch deutlich, dass wir immer stärker auf Prävention setzen müssen und werden. Wir bedauern dabei sehr, dass noch immer die Prävention in der Gesetzgebung nicht in dem Maße gefördert wird, wie es eigentlich nötig ist. Zum Vergleich: Für Rehabilitation, also Nachsorge, geben die Krankenversicherungen im Jahr pro Person circa 3.500 Euro aus, für Prävention weniger als fünf Euro.

Wie sehen Sie die Zukunft der neuen Kur in Nordhessen?

Gundlach: Hessens Heilbäder und Kurorte sind für die Zukunft gut aufgestellt. Sie haben ausgezeichnete Voraussetzungen, um perfekte Angebote zu gestalten und die neue Kur im Markt zu positionieren. Dazu wird das neue gesundheitstouristische Informationsportal www.gesunder-urlaub.de, in dem Hessens Heilbäder und Kurorte führend sind, einen sehr großen Beitrag leisten. Die nordhessischen Gesundheitszentren sind dabei ein wichtiger Bestandteil der Gemeinschaft.

Herzlichen Dank für das Gespräch. ■
www.gesunder-urlaub.de



Heilbad Bad Arolsen

Barocke Residenz am Twistesee



Das romantische Heilbad Bad Arolsen liegt inmitten herrlicher Laub- und Nadelwälder am Twistesee im Waldecker Land und bietet eines der reizvollsten Stadtbilder Deutschlands. Erst seit dem Jahr 1997 schmückt sich die weit über die Region hinaus bekannte Barockstadt mit dem Prädikat „Bad“.

Die Geschichte der früheren Garnisonsstadt reicht viel weiter zurück. Vor allem in der Zeit des Barock machte sie von sich reden. Noch heute lässt das Residenzschloss das Ansehen und den Wohlstand erahnen, den die Fürsten zu Waldeck und Pyrmont genossen. Im Schloss finden sich auch Skulpturen des bekanntesten Sohnes der Stadt: Christian Daniel Rauch.

Die Heilanzeigen sind Magen- und Darmerkrankungen, funktionelle Darmstörungen, Gallenwegs- und Lebererkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und degenerative Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule leichter Art. Das fluoridhaltige Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat-Wasser der Heilquelle Schlossbrunnen wird als Kurmittel bei Trinkkuren eingesetzt. Bekannt ist die Schön Klinik Bad Arolsen, die das gesamte Indikationsspektrum der Psychosomatik ab-

deckt. Innerhalb dieser Indikation wird ein bewährtes Konzept zur Behandlung des chronisch komplexen Tinnitus angewendet.

Neben Kur- und Gesundheitsangeboten verfügt die Stadt über ein vielseitiges kulturelles Angebot. Weiterhin sorgen die Freizeitangebote am Twistesee und das Freizeitbad Arobella mit seiner großzügigen Saunalandschaft für einen abwechslungsreichen Aufenthalt. **HKK**

Indikationen: Bewegungsapparat, Darm, Galle, Leber, Magen, Stoffwechsel.

Gesundheits- und Therapieangebote:

Kliniken, Heilquelle, Trinkkuren, Baumpark und Alleen, Schonklima Bäderabteilung mit Fango, medizinischen Bädern, Lymphdrainage, Krankengymnastik und Bewegungstherapie, Inhalationen, Naturheilkunde, Kneipp-Anlage, Tai Chi, Qigong, Aktiv-, Fitness-, Entspannungs- und Rückenprogramme, Fitnesparcours, Wandern, Radwandern, Nordic Walking, Beauty- und Wellnesslagune, Freizeitbad Arobella mit Bewegungsbecken, Saunaanlage, Aktivangeboten und Gesundheitszentrum, Twistesee mit Seerundweg, Strandbad und Wasserski-Anlage. ■

www.bad-arolsen.de

Mineralheilbad Bad Emstal

Aus der Kraft der Natur schöpfen

In den Naturpark Habichtswald eingebettet liegt Bad Emstal. Erst seit dem Jahr 1992 trägt der Ort als Mineralheilbad das Prädikat „Bad“. Die heilsame Wirkung des Quellwassers ist jedoch schon viel länger bekannt. Seit mehr als dreißig Jahren reisen Gäste in den Habichtswald, um das als Emstaler Lebenselixier bekannte Mineral-Wasser zu genießen. Das natürliche und reine Mineralwasser sprudelt aus einer Quelle in etwa 800 Metern Tiefe und versorgt so mit lebenswichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen.

Und selbst im Mineral-Thermalbad sorgt es für einen erholsamen Badespaß. Als Heilwasser zertifiziert und mit einer Temperatur von 34 Grad Celsius, eignet sich das Mineral-Thermalwasser hervorragend bei Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Rheuma, Arthrose, Ischias und Neuralgien.

In Bad Emstal kann man aus der Kraft der Natur schöpfen. Das Angebot reicht von der ambulanten Badekur bis hin zur Stressbewältigung und bietet nahezu alles, was das Herz für eine gesunde Erholung begehrt.

Ruhe und Besinnung lassen sich auch aus der reizvollen Landschaft und der ländlichen Atmosphäre schöpfen. Die waldreichen Hügel und weitläufige Wiesen laden zu Wanderungen ein. Der großzügige Kurpark lockt mit seinem Rosen- und Heilkräutergarten zu Spaziergängen mit allen Sinnen. Der Fitness- und Erlebnispfad und der Nordic-Walking-Fitnesspark bieten Aktiven eine Menge Sportmöglichkeiten. **HKK**

Indikationen: Bewegungsapparat, Haut, Nerven, psychosomatische Leiden, rheumatische Erkrankungen.

Gesundheits- und Therapieangebote:

Kliniken, Heilquelle, Thermalbad mit Bad, therapeutischem Bewegungsbad, Saunawelt, Hydrojet, Wassergymnastik und Medizinischer Abteilung/Kurmittelhaus, Kurpark mit Rosengarten und Heilkräutergarten, Fitness- und Erlebnispfad, Nordic-Walking-Fitnesspark, Schönheitsfarm, Schroth-Kuren, Unfall-Nachbehandlung Heilfasten, Kneipp-Anlage, Radwandern, Wandern. ■

www.bad-emstal.de



Heilbad Bad Hersfeld

Erholung und Genesung mit Tradition



Fotos: Heilscher Heilbäderverband



Bad Hersfeld nimmt sich Zeit für seine Gäste – vor allem, wenn sie in den Nordosten Hessens reisen, um wieder gesund zu werden. Kammen sie einst, um aus den Heilquellen Lullus und Vitalis zu trinken und Linderung bei Magen- und Darmproblemen zu erfahren, so hat sich das Spektrum der medizinischen Versorgung heute erheblich erweitert. Erkrankungen des Bewegungsapparates werden ebenso behandelt wie psychosomatische Beschwerden.

Entdeckt wurde die eisen- und fluoridhaltige Quelle, die den Namen des Klostergründers Lullus trug, im Jahr 1673. Im 17. Jahrhundert wurde sie bei einem Hochwasser der Fulda verschüttet. Erst im Jahr 1904 tauchte der Brunnen wieder auf. Im Jahr 1949 kam die Thermalwasser-Vitalisquelle hinzu. Beide Quellen fließen heute aus dem Granitbrunnen des Kurhausfoyers für Trinkkuren.

Auch wer nur ein wenig entspannen möchte, ist in Bad Hersfeld goldrichtig. Die Kurbad-Therme mit Bade- und Saunalandschaft ist eine Insel der Erholung und der „Kurpark der Jahreszeiten“ eine der schönsten Parkanlagen Deutschlands, auf die die Hersfelder zu Recht stolz sind.

Im Sommer kann man den Mythos Kur in Kombination mit erstklassiger Kultur genießen. Dann öffnen sich die Tore der historischen Stiftsruine für die Bad Hersfelder Festspiele. Mehrere Wochen macht das Heilbad mit Bühnenklassikern und schwungvollen Musical-Inszenierungen seinem Ruf als herausragende Festspielstadt alle Ehre.

Ob man einfach ausspannen möchte, bewusst genießen oder gezielt Heilung sucht – Bad Hersfeld hat beste Voraussetzungen. Erholung und Genesung haben dort eine lange Tradition. **NH**

Indikationen: Bewegungsapparat, Magen, Darm, Leber, Galle, Stoffwechsel, Nerven, psychosomatische Leiden, rheumatische Erkrankungen.

Gesundheits- und Therapieangebote: Kliniken, Kurpark, Heilquelle, Trink- und Badekuren, Kneipp-Anlage, Kurbad-Therme, Duft-Farb-Klangraum zur Entspannung, Waldsportpfad Jahnpark, Unfall-Nachbehandlung, Wellness- und Rückenprogramme, Wandern, Radwandern, Nordic Walking, Laufen, Kanu. ■

www.bad-hersfeld.de

Soleheilbad Bad Karlshafen

Wo das weiße Gold zu Hause ist

Bad Karlshafen, die „weiße Barockstadt im Grünen“, liegt im Weserbergland, direkt am Zusammenfluss von Weser und Diemel. Die ausgedehnten Mischwälder des Reinhardswaldes und des Sollings reichen bis an das Soleheilbad heran. Sehenswert ist der barocke Stadtkern mit dem historischen Rathaus am Hafen. Im Kloster Helmarshausen entstand einst das teuerste Buch der Welt: das Evangelium Heinrich des Löwen. Das Deutsche Hugenotten-Museum erzählt die Geschichte der Glaubensflüchtlinge aus Frankreich, die im 17. Jahrhundert in die Stadt kamen.

Ein hugenottischer Arzt war es übrigens, der im Jahr 1730 die heilkräftige Sole-Quelle entdeckte, die Bad Karlshafen den Beinamen „Stadt der Solequellen“ gegeben hat. Angenehm temperiert und wohltuend mit Salz gesättigt, ziehen die Heilquellen seit fast 200 Jahren die Kurgäste an das Ufer der Weser.

Heute leitet die Weser-Therme das Heilwasser in verschiedenen Konzentrationen in die Schwimmbecken. Die Innen- und Außenbecken sind randvoll mit bester Sole. Und auch das Saunaland mit fünf Innen- und drei Au-

ßensaunen, Bootssauna auf der Weser, zwei Dampfbädern, Osmanischem Hamam und Wellnessabteilung macht einen Badetag zur märchenhaften Erfahrung.

Berühmt ist im Übrigen nicht nur die Sole als weißes Gold der Stadt, sondern auch das Fürstenberger Porzellan. Die Manufaktur liegt hoch über der Weser auf Schloss Fürstenberg. Das Museum gibt einen Einblick in die Geschichte des anderen berühmten weißen Goldes, dem Porzellan. **HKK**

Indikationen: Atemwege, Bewegungsapparat, Erkrankungen im Kindesalter, rheumatische Erkrankungen.

Gesundheits- und Therapieangebote: Kliniken, Kinderklinik, Heilquelle, Solegradierwerk, Kurzentrum mit Therapieabteilung, Kuren mit Kind, Geriatrie Behandlung, Unfall-Nachbehandlung, Rückenprogramm, Weser-Therme mit Saunalandschaft, Wellness und Massage, Wandern, Radwandern, Mountainbiking, Nordic Walking, Wasserwandern, Fitnesszentrum, Sauna. ■

www.bad-karlshafen.de



Fotos: Heilscher Heilbäderverband



Kneipp-Heilbad Naumburg

Märchenhaft kneippen und kuren



In Naumburg, wo Grimms „Froschkönig“ einst residiert haben soll, sind heute Naturbegeisterte und Kneipp-Gäste gleichermaßen in ihrem Element. Denn am Rande der Deutschen Märchenstraße versteht man sich darauf, kaltes Wasser genau so einzusetzen, dass es seine heilsame Kraft entfaltet. Das hat Naumburg auch das Prädikat Kneippheilbad eingebracht und Erholungssuchenden einen weiteren Grund gegeben, den Urlaub im Naturpark Habichtswald zu verbringen.

eine erfrischende Möglichkeit von vielen. Besonders bei den jüngeren Gästen steht das Zelten nach Art der „Brüder Grimm“ hoch im Kurs. Der gleichnamige Kneipp-Kur-Campingplatz ist der erste seiner Art in Hessen, der mit vier Sternen aufwarten kann. In Naumburg trägt der „Mythos Kur“ eben märchenhafte Züge. **NH**

Indikation: Bewegungsapparat, Herz- und Kreislauf, Magen, Darm, Leber, Galle, stoffwechsel, Nerven, psychosomatische Leiden, rheumatische Erkrankungen.

Gesundheits- und Therapieangebote:

Zwei bis vier Wochenpauschalkuren – Erholungs- und Stärkung für den Rücken, Schmerzlinderung bei Fibromyalgie, Abtauchen ohne Stress, Ausgleich und Stabilisierung bei Herz- und Kreislaufschwäche, Kneippangebote, Naturheilverfahren, Fastenwandern im Frühjahr, Orientalisches Wellness & Beautywochenende, Medical Wellness für Freundinnen, Kneipp-Familienaufenthalte. ■

www.naumburg.eu



Fotos: Stadt Naumburg

Im Kneippheilbad und ausgezeichneten „umweltfreundlichen Fremdenverkehrsort“ Naumburg warten saubere Luft, bunte Wiesen, alte Wälder und klare Flüsse auf Fitnessfans und Erholungssuchende. Im Mittelpunkt stehen zahlreiche Angebote, um Körper, Geist und Seele mit sanften Mitteln wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

In Naumburg setzt man bewusst auf Entspannung für die ganze Familie, jeden Alters und jeden Geschmacks. Das Kneippen ist

Zertifizierter Premiumwanderweg Habichtswaldsteig

Auf den Schwingen des Habichts

Wandern mit Genuss und Zertifikat – dafür steht der „Habichtswaldsteig“, der am 18. September 2011 eröffnet wurde. Er führt von der Sperrmauer des Edersees bis nach Zierenberg und hat auf über 85 Kilometern alles, was Freunde der fußläufigen Erholung schätzen: Bizarre Felsformationen, Baumriesen, Wacholderheiden und nicht zuletzt geschichtsträchtige Orte am Wegesrand, die zum Verweilen einladen. Naumburg ist dafür ein perfektes Beispiel. Die Fachwerkperle empfängt ihre Gäste gleich mit sechs Unterkünften, die sich das Prädikat „Qualitätsgastgeber wanderbares Deutschland“ verdient haben.

Sowohl als Etappenziel als auch als Ausgangspunkt der Extratour „Im Tal der zwei Burgen“ kommt Naumburg eine besondere Bedeutung auf dem „Habichtswaldsteig“ zu. Der erlebnisreiche Wanderweg führt über ein meist sanftes Relief und verbindet verschiedene naturräumliche Regionen. Dabei steht der Natur- und Landschaftsgenuss im Mittelpunkt.

Der Habicht wurde aus gutem Grund als Wappentier für diesen Weg gewählt: Der Flug des Raubvogels über die Landschaft steht für ein Gefühl von Freiheit und Aben-

teuer, das auch der Mensch empfindet, wenn er eine Vielzahl an malerischen Orten und märchenhaften Plätzen passiert. So gleitet der Wanderer quer durch den Naturpark Habichtswald vorbei am Bergpark Wilhelmshöhe bis hin zu den Steilhängen des Urwaldsteiges am Edersee und dem Unesco-Weltkulturerbe, dem Nationalpark Kellerwald-Edersee.

Beginnend am Marktplatz in der historischen Fachwerkstadt Zierenberg, über den Dörnberg mit seinem Alpenpfad durch die Wacholderheiden, das Naturpark-Informationszentrum und den Dörnberg mit der ehemaligen Chattensiedlung schlängelt sich der Weg pfadartig bergauf und bergab. Man gelangt zum Silbersee und durch jahreszeitlich in den Farben wechselnde Buchenwälder zur Hute am Herkules. Dort wird man unterhalb des Herkules mit einem herrlichen Blick auf den größten europäischen Bergpark und das Kasseler Becken belohnt.

Märchenrastplätze und Infotafeln an naturkundlichen und kulturellen Besonderheiten halten die Erinnerung an das Wirken der Brüder Grimm in dieser Region wach und verbinden die Orte am Steig. **NH**

www.habichtswaldsteig.de



Fotos: Stadt Naumburg



Vom Salz des Lebens profitieren Bad Sooden-Allendorf: *Die Perle im Werratal*

Bad Sooden-Allendorf liegt eingebettet in eine sanfte Mittelgebirgslandschaft an den Ausläufern des Hohen Meißners am Ufer der ruhig dahinfließenden Werra. Einzigartig ist das Stadtbild: Ganze Straßenzüge und Stadtviertel sind noch in geschlossener Fachwerkbauweise erhalten. Überall gibt es malerische Winkel zu entdecken, die Fischerstadt am Werraufer zum Beispiel oder den Brunnen vor dem Tore. Viele historische Sehenswürdigkeiten erzählen die Geschichte vom Salz.

Historisches Gradierwerk

Eine Station bei der Gewinnung des Salzes aus der Sole waren Gradierwerke, von denen eines der letzten in Bad Sooden-Allendorf steht. Das mächtige 140 Meter lange und zwölf Meter hohe Holzgerüst wurde im Jahr 1638 errichtet. Es ist mit Schwarzdornreisig gefüllt, über das ständig Sole rieselt. Dabei verdunstet viel Wasser, Verunreinigungen setzen sich am Reisig ab, die Sole wird immer konzentrierter und reiner. Früher sparte man auf diese Weise Brennstoff beim Salzsieden, heute dient es als Freiluft-Inhalatorium. Denn die mit Salz und Feuchtigkeit angereicherte Luft tut Haut und Atemwegen gut.

Heute ist das Freiluft-Inhalatorium auch das Wahrzeichen der WerratalTherme. Deren Innen- und Außenbecken füllt 32 Grad warme dreiprozentige Sole, sprudelnd und rauschend aus Sprudelliegen, Massagedüsen und Fontänen. Auch in der variantenreichen Saunalandschaft und in der Medical-Wellness-Abteilung kommt die Sole zum Einsatz. Als Heilanzeigen gelten in Bad Sooden-Al-

lendorf Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Muskeln und Gelenke, der Atemwege und der Haut, neurologische Erkrankungen, Entwicklungsstörungen im Kindesalter, allgemeine Erschöpfungszustände und onkologische Erkrankungen. Mehrere Kliniken haben sich auf unterschiedliche medizinische Bereiche spezialisiert wie Orthopädie, Rheumatologie, Nephrologie, Onkologie, Innere Medizin und Pneumologie, Familiengesundheit und Psychosomatik.

Reizvolle Landschaft

Wunderbar ergänzt wird die Heilkraft der Sole durch die intakte Naturlandschaft rund um Bad Sooden-Allendorf. Der Naturpark Meißner-Kaufunger Wald liegt vor dem Stadttor, im lieblichen Werratal ist die Fachwerkstadt einer der schönsten Haltepunkte für die Wasserwanderer, die auf der Werra die besonders reizvolle Strecke zwischen Creuzburg und Bad Sooden-Allendorf im Kanu befahren.

Ein dichtes Netz von Wander- und Radwegen erschließt die Umgebung und die vielen lohnenden Ausflugsziele: botanische Raritäten, eine reiche Tier- und Pflanzenwelt, einzigartige Ausblicke und Naturdenkmäler, Spuren der Geschichte wie alte Bergwerke und Hügelgräber, Burgen und Schlösser. Wer mehr erfahren will, kann sich einer der vielen geführten Touren anschließen.

Sportlich Ambitionierte haben die Wahl unter Mountainbike-Routen und Nordic-Walking-Strecken. Mountainbiker können auf vier ausgeschilderten Strecken mit insgesamt

130 Kilometern bis zu 1.600 Höhenmeter überwinden. Nordic-Walker haben die Wahl zwischen sechs Routen in drei Schwierigkeitsgraden.

Neben den Spuren vergangener Jahrhunderte hat sich auch die jüngere Geschichte tief in die Landschaft eingeschrieben: Als „grünes Band“ verläuft die frühere innerdeutsche Grenze ganz nah bei Bad Sooden-Allendorf, im Grenzmuseum „Schiffersgrund“ erinnern original erhaltene Sperranlagen an dieses Kapitel der deutschen Geschichte. NH ■

Bad Sooden-Allendorf in Kürze

Historie: Mehr als ein Jahrtausend bestimmte das aus Solequellen gewonnene „Weiße Gold“ die Geschichte. Bis 1906 wurde in Siedehäusern das Salz erzeugt, im 19. Jahrhundert entdeckte man die heilkräftige Wirkung der Sole. 1881 wurde das Heilbad offiziell gegründet und das erste Badehaus eröffnet. 1929 wurden Bad Sooden und Allendorf zur Stadt Bad Sooden-Allendorf vereint.

Indikationen: Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Muskeln und Gelenke, neurologische Erkrankungen, chronische Erkrankungen der Atemwege, Entwicklungsstörungen im Kindesalter, allgemeine Erschöpfungszustände, Hauterkrankungen, Onkologische Erkrankungen

Kliniken: Rehaklinik für Orthopädie, Rheumatologie und Nephrologie; Zentrum für Familiengesundheit; Orthopädie und Innere Medizin/Pneumologie; Reha-Zentrum für Orthopädie und Psychosomatik; Fachklinik für Onkologie

Kurangebote: Kurpark, Gradierwerk, Kurmittelhaus mit physik. Behandlung in Sole-, Moor- oder Schwefelbädern, Inhalatorien, Sole-Foto-Therapie und Gymnastikräumen, WerratalTherme mit Sole-Innen- und Außenbecken, Saunalandschaft mit sechs Saunen, Dampfbad und Sologrotte sowie Medical Wellness, Krankengymnastik und Auftriebtherapie; Wander- und Radwegenetz, Mountainbike-Routen, Nordic-Walking-Parcours

Kontakt: Tourist Information, Landgraf-Philipp-Platz 1–2, 37242 Bad Sooden-Allendorf, Telefon 05652/ 9587–0, Internet: www.bad-sooden-allendorf.de



Fotos: Balzerborn-Kliniken

Damit der Schmerz ein Ende hat

Balzerborn-Kliniken sind spezialisiert auf Orthopädie und Rheumatologie

Von Helga Kristina Kothe

Dynamisches Auftreten ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Erfolg und ein Zeichen für Leistungsfähigkeit. Dynamik ist ohne Bewegung nicht denkbar. Sich bewegen ist wichtig und soll Freude machen. Im Schwimmbad Runden drehen, auf dem Golfplatz das Handicap verbessern oder morgens joggen: Sport ist für viele die beste Möglichkeit, um sich gesund und fit zu halten und einen Ausgleich zum Alltag zu finden. Nichts ist schlimmer, wenn man dem plötzlich nicht mehr nachgehen kann – wenn ein Unfall, Verletzungen, Verschleiß, Funktionsstörungen oder chronische Erkrankungen Sport verbieten.

Kompetenter Partner in der Rehabilitation

Das muss nicht sein. Eine gute Reha ermöglicht es, bald wieder die Sportschuhe zu schnüren. Die Balzerborn-Kliniken in Bad Sooden-Allendorf führen stationäre und ambulante Rehabilitationen durch. Die Fachklinik ist auf orthopädische und rheumatologische Erkrankungen spezialisiert. Patienten unter anderem mit Überlastungs-

schäden und Sportverletzungen, degenerativen Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, Osteoporose, nach Implantationen künstlicher Gelenke, Wirbelsäulen- und Bandscheibenoperationen, mit entzündlichen Gelenk-, Wirbelsäulen-, Bindegewebs- und Gefäßerkrankungen oder Gicht finden in den Balzerborn-Kliniken die richtige Reha.

Universitätsmediziner an der Spitze

Kompetenz und Können, Wissen und Erfahrung zeichnen die renommierten Fachärzte der Balzerborn-Kliniken aus. Geleitet wird das Team von zwei Göttinger Universitätsprofessoren: Prof. Dr. Gerhard A. Müller, ärztlicher Direktor der Balzerborn-Kliniken und Direktor der Abteilung Nephrologie und Rheumatologie der Universitätsmedizin Göttingen, und Prof. Dr. Wolfgang Schultz, Chefarzt der orthopädischen Abteilung und Direktor der Abteilung Orthopädie der Universitätsmedizin Göttingen. Sie setzen in ihrer Arbeit auf eine enge Kooperation mit der Universitätsmedizin Göttingen (UMG). „Sie ermöglicht uns den neuesten Standard medi-

zinischer Forschung, Diagnose und Therapie“, sagen Müller und Schultz unisono.

Das erfahrene Therapeutenteam ist sensibel und zielstrebig im Umgang mit seinen Patienten – mit dem Ziel: Ihnen zu helfen, Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude schnellst möglich wieder zu erlangen. Für jeden Patienten entwickeln Ärzte und Therapeuten ein individuelles Therapieprogramm.

Modernes Therapieangebot

„Das Spektrum der Therapien ist breit gefächert und dennoch zielgerichtet“, sagen Ulrich Ehrenberg, Leiter der physikalischen Therapie, und Holger Braun, Leiter der Physiotherapie. Es reicht von manuellen Therapien, klassischen Massagen, Bädern und Packungen über Schlingentisch, Wirbelsäulengymnastik, Ganganalyse- und schule bis hin zu Sehtraining, Nadelreizen, Laser- und Ultraschalltherapie. Die Arbeit der Therapeuten wird von modernen computergesteuerten Trainingsgeräten zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit unterstützt.

Auch die Stochastische Resonanztherapie gehört zum modernen therapeutischen Angebot. Sie ist eine von Frankfurter Sportwissenschaftlern entwickelte Präventions- und Therapiemaßnahme, die bei zahlreichen neurologischen und orthopädischen Erkrankungen, als auch bei Hochleistungssportlern die Koordination erheblich verbessert. Ständig wechselnde Reize trainieren das Zusammenspiel zwischen Sensoren, Gehirn und Muskulatur und bewirken effizientere, an die jeweiligen Anforderungen angepasste Bewegungsabläufe.

Prävention für Sportler und Gesundheitsbewusste

Doch nicht nur moderne Therapieverfahren wie dieses machen die Balzerborn-Kliniken für Amateur- und Leistungssportler interessant. Neben der Rehabilitation bietet die Klinik ihnen und auch Gesundheitsbewussten die Möglichkeit, dort Prävention, medizinische Check-ups und Training miteinander zu verbinden. Die Klinik verfügt in Größe und Ausstattung über eine 350 Quadratmeter große Sporthalle für Profis. Dort können Feldsportarten wie Volleyball, Basketball und Kleinfeldfußball ausgeübt werden.

Ein Fitnessraum und eine über 400 Quadratmeter große Schwimmhalle mit Schwimm- und Therapiebecken ergänzt das Angebot. 30 Grad warmes Wasser, 20 Meter langes Becken integrierter Whirlpool, Gegenstromanlage, Massagestrahl und Aquatherapien machen es zum idealen Bewegungsbad.



Prof. Dr. Gerhard A. Müller und Prof. Dr. Wolfgang Schultz.

Großzüge Klinikanlage zum Wohlfühlen

Ein Patient muss sich wohl fühlen, um gesund zu werden. Die Balzerborn-Kliniken überzeugen von der Lobby über die Zimmer bis hin zur Parkanlage mit Großzügigkeit, Eleganz und Komfort. Die Klinik verfügt fast ausschließlich über Einzelzimmer in gehobenem Hotelstandard und Balkon. Der gesamte Innenbereich ist barrierefrei und die Außenanlagen sind rollstuhlgerecht – und damit

auch für Patienten mit Unterarmgehstützen, Rollatoren und Rollstühlen geeignet. Und wer sich nur eine Auszeit, verbunden mit einer Präventiv-Kur gönnen möchte, findet im fünf Gehminuten entfernten EKKOs Kultur- und Tagungshotel ein Vier-Sterne-Superior-Haus, das neben luxuriösen Zimmern und feiner Küche auch mit einem kleinen Spa und einer exquisiten Sammlung afrikanischer Kunst aufwartet. ■



Fotos: Mario Zgoll

Die Klinik verfügt fast ausschließlich über Einzelzimmer in gehobenen Hotelstandard und mit Balkon.

Balzerborn-Kliniken Bad Sooden-Allendorf

Die Balzerborn-Kliniken sind auf die Rehabilitation orthopädischer und rheumatischer Erkrankungen spezialisiert. In allen Bereichen arbeitet die Klinik eng verzahnt mit der Universitätsmedizin Göttingen zusammen. Die Kliniken bieten Anschlussheilbehandlungen und stationäre Heilverfahren nach einer Akutbehandlung oder Operation, bei einer chronischen Erkrankung und zur Vorbeugung einer Chronifizierung sowie Präventionsprogramme für Sportler und Gesundheitsbewusste an. Die Kliniken verfügen über mehr als 200 Betten.

Kontakt: Balzerborn-Kliniken
Balzerbornweg 27
37242 Bad Sooden-Allendorf
Telefon: 05652 / 58762000
E-Mail: info@balzerborn-kliniken.de
Internet: www.balzerborn-kliniken.de



Erholung in einer Oase der Gesundheit

Bad Wildungen und Reinhardshausen:

„Natürlich gut“



Foto: Katharina Jäger

Foto: Reinhard Piel

Die bekannte nordhessische Gesundheitsmetropole zählt zur Spitzengruppe der deutschen Heilbäderzentren. Über alle gute Tradition hinaus entwickelt sich die charmante Badestadt in den letzten Jahren vom klassischen Kurort hin zu einer sympathischen „Wohlfühlstadt“ mit gleich zwei attraktiven Heilbädern unterschiedlicher Prägung, die sich ideal ergänzen. Bad Wildungen liegt im Herzen Deutschlands, ist aus jeder Himmelsrichtung gut zu erreichen. Die glückliche Kombination aus malerischem Stadtbild, unverfälschten Naturerlebnissen, sympathischer Gastlichkeit und umfassendem Gesundheits- und Tourismusangebot überzeugt. Hier, in den urwüchsigen Mischwäldern des National-

parks Kellerwald-Edersee (Unesco-Welt-Naturerbe), mit gesundem Klima und einem attraktiven Kultur- und Freizeitangebot, lässt es sich gut leben.

Modernes Gesundheitszentrum mit Tradition

Tradition und Moderne leben in Bad Wildungen und Reinhardshausen in Harmonie miteinander. Die beiden Heilbäder von internationalem Rang bieten zwanzig heilkräftige Quellen und Europas größten Kurpark, der die beiden Orte mit über zwanzig großen Kliniken verbindet.

Das „Wildunger“ Wasser ist kein Mineralwasser, sondern ein Arzneimittell. Es gilt

schon seit dem ausgehenden Mittelalter als „legendär“, besonders die Helenenquelle – sie wird als eines der wertvollsten Heilwässer Europas bezeichnet –, die Georg-Viktor-Quelle, die Reinhardsquelle und die Naturquelle werden hoch geschätzt

Bad Wildungen ist und bleibt vor allem „Gesundheitsstadt“. Entscheidend sind dabei Qualität, Kompetenz und ein ganzheitlicher

Ansatz. Die über 600-jährige Kurtradition, ein günstiges Umfeld und das Wissen um die besondere Heilkraft der Quellen paaren sich mit der außergewöhnlichen medizinischen Kompetenz der Kliniken.

Modernste Therapieformen in den klassischen Indikationsbereichen Niere, Blase, Herz-, Kreislauf und Stoffwechsel werden längst ergänzt durch orthopädische, neurologische, rheumatologische oder onkologische Fachabteilungen. Einige Kliniken haben sich zudem auf die Behandlung psychosomatischer Erkrankungen spezialisiert, besondere Therapieformen gegen Essstörungen, Burn-out-Syndrom, traumatische Erlebnisse oder Stress werden hier angeboten. Aber auch aktuelle Programme wie in der Sportmedizin, der plastischen Chirurgie oder Tageskliniken für Traditionelle Chinesische Medizin und Angebote im Bereich „Medical Wellness“ ziehen zunehmend Gäste an.

In den Wandelhallen in Bad Wildungen und Reinhardshausen werden fünf der wertvollen Heilquellen zur Trinkkur angeboten. In Reinhardshausen lädt zudem direkt neben der leistungsfähigen Therapieeinrichtung Kur-Centrum die Quellentherme als „Wohlfühl- und zeitgemäßes Gesundheitsbad mit mineralisiertem (Heil-)Wasser, Außenschwimmbaden und Saunalandschaft zum Entspannen ein.

Sich rundum verwöhnen lassen

So treten nun neben der medizinischen Rehabilitation vielfältige Angebote für Selbstzahler zur Vorsorge oder zum Rundumverwöhnen in das Blickfeld. Mehrere Komfort- und Luxushotels bieten in geschmackvoll eingerichteten Beauty-Oasen und Wellness-Bereichen ebenso wohltuende wie entspannende Behandlungen an. Zwei Salzgrotten helfen, gesund durchzuatmen, während sich exklusive Sport- und Finesseinrichtungen und kun-

dige Trainingsinstitute individuell dosiert um die körperliche Fitness kümmern.

Flanieren in einmaliger Kulisse

Bad Wildungen hat viele Gesichter, die es gern bei Bustouren oder originellen Erlebnisführungen präsentiert: Die Silhouette der malerischen Fachwerk-Altstadt wird geprägt von der gotischen Stadtkirche mit dem berühmten Flügelaltar. Enge Gässchen und Reste mittelalterlicher Wehranlagen gilt es zu entdecken, auf einem Bergkegel gegenüber thront das stolze Barockschloss Friedrichstein. Im eleganten Kurviertel begleiten prachtvolle Architektur aus Gründerzeit und Jugendstil, Heilquellen und Brunnen, blütenbunte Parks und einschmeichelnde Kurmusik die flaniierenden Gäste. Das jüngere Heilbad Reinhardshausen besticht mit kurzen, barrierefreien Wegen und seinen attraktiven Kurparkanlagen rund um die Heilquellen. Im nahen „Schneewittchenort“ Bergfreiheit faszinieren das historische Besucherbergwerk, das liebevoll hergerichtete „Schneewittchenhaus“ und der durchaus belegte Ursprung des beliebtesten Grimm-Märchens.

Kultur, Natur und mehr erleben

Das Kulturangebot muss keinen Vergleich scheuen: Gleich vier vielbeachtete Musikfestivals, fünf Museen, klassische Konzerte, das zauberhafte Lichterfest „Träumerei im Park“, Kleinkunst, Star-Theater, Musicals und Varieté, Volksfeste oder die eigenständige Jazz-Szene finden hier ihr Publikum. Golf, Reiten, Tennis, Biking, Gleitschirm- und Segelfliegen, reizvolle Ausdauersport- und Wanderwege, Radwege und ein Verleihnetz für Elektroräder sowie Nordic-Walking-Strecken setzen den sportlichen Akzent eines Aufenthaltes. Attraktiver Anziehungspunkt für Familien mit Kindern ist die Bad Wildunger Freizeitanlage Heloponte. Bad Wildungen und Reinhardshausen haben immer Saison und sind zu jeder Jahreszeit „natürlich gut“. NH

Bad Wildungen in Kürze

Historie: Ab dem 16. Jahrhundert bescheidener Badebetrieb und Versand des Heilwassers in ganz Europa. Im späten 19. Jahrhundert rasanter Aufschwung, 1894 Gründung des 2. Heilbades in Reinhardshausen; 1906 Verleihung des Prädikates „Bad“ Wildungen, seit 1946 Hessisches Staatsbad.

Indikationen: Klassisch: Nieren-, Blasen-, Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Ergänzend: Innere Medizin, Psychosomatik, orthopädische, neurologische, rheumatologische und onkologische Erkrankungen, Schlaganfall, Ernährungsstörungen, Burn-out-Syndrom, Traumata, Stress

Kliniken: Asklepios Kliniken (Stadtklinik Bad Wildungen, Asklepios Helenenklinik (Psammotherapie), Asklepios Fachklinik „Der Fürstenhof“ und Asklepios-Gesundheitszentrum AGZ); Rheumaklinik der LVA (Kältekammer); Wicker-Kliniken (Werner-Wicker-Klinik (Orthopäde. Schwerpunkt-klinikum, europaweit führend bei Erkrankungen der Wirbelsäule); Wicker-Klinik Bad Wildungen, Neurolog. Klinik Westend, Klinik am Homberg.); Mutter-Kind-Klinik Talitha; Kliniken Harstenstein (Kliniken Birkental, Quellental, Reinhardstal und Wildetal); Klinikzentrum Mühlengrund (Kliniken Junkerngrund und Klinik Alte Mühle); MediClin Akut- und Fachkliniken und Rehasentrum; Parkland Klinik; Klinik am Kurpark; Zeiss-Kliniken (Reha-Klinik Reinhardshausen und Gesundheitszentrum Helenenklinik); Klinik Reinhardshöhe

Kurangebote: Zwanzig heilkräftige Quellen, fünf mit Ausschank zur Trinkkur; Wandelhallen in Bad Wildungen und Reinhardshausen; Kur-Centrum Reinhardshausen mit Quellen Therme, physik. Therapie, Beauty und Wellness; Hallenbewegungsbad und physik. Therapie in der Klinik Fürstenhof; Hallenbäder und Therapieabteilungen in Kliniken und Hotels; Kurpark; vier Terrainkurwege; vier Nordic-Walking-Strecken; ca. 500 Kilometer markierte Wanderwege; Sport- und Finesseinrichtungen

Kontakt: Kur- u. Tourist-Information
Brunnenallee 1
34537 Bad Wildungen
Telefon (gebührenfrei) 0800 79 10 100
Internet: www.bad-wildungen.de



Foto: Fotostudio Hann



Einzigartiger Ort

Foto: Helga Kristina Kothe



des Wissens

Die Balneologische Bibliothek des Hessischen Heilbäderverbandes, die Anfang des Jahres in Bad Wildungen eröffnet wurde, ist ein einzigartiger Ort des Wissens. Dort finden sich zahlreiche Schriften und Bücher rund um die Bäderwissenschaft und bedeutende Aspekte der Kurort- und Rehabilitationsmedizin. Damit eröffnet die Bibliothek Schülern, Studenten, Interessierten und selbst Professoren neue Informationswelten.

Die Balneologische Bibliothek wurde einst in Bad Orb gegründet. Den Grundstein für diese besondere Einrichtung legte Professor Dr. Klaus-Ludwig Schmidt von der Justus-Liebig-Universität Gießen. Heute ist die Bibliothek in einem alten Burghaus in Altwildungen zu Hause. Neben den Schriften, die der Hessische Heilbäderverband gesammelt hat, befindet sich in den Räumlichkeiten auch das Bad Wildungen Kurarchiv. Insgesamt umfasst die Sammlung über 6 000 Publikationen.

samt umfasst die Sammlung über 6 000 Publikationen.

Neuer Ort, neue Perspektiven

Die neuen Ausstellungsflächen bieten für den Ort des Wissens auch neue Perspektiven. So ist geplant, Teile der Bibliothek des Deutschen und sogar Europäischen Heilbäderverbandes in Bad Wildungen einzubringen. „Damit werden wir sicherlich eine der größten Balneologischen Bibliotheken in Deutschland gestalten können“, freut sich der Vorsitzende des Hessischen Heilbäderverbandes Ronald Gundlach

Die Balneologische Bibliothek in der Schlossstraße in Altwildungen ist montags von 15 bis 17 Uhr und donnerstags von 10 bis 12 Uhr geöffnet. Wer außerhalb dieser Zeiten einen Blick in die Bibliothek werfen möchte, sollte sich telefonisch oder per E-Mail anmelden. Ansprechpartner ist der Leiter der Städtischen Museen Bernhard Weller. *NH*

Balneologische Bibliothek in Bad Wildungen eröffnet

Rudolf-Lorenz-Stiftung

Die Rudolf-Lorenz-Stiftung befindet sich in einem Burghaus aus dem Jahre 1550, unmittelbar in der Nähe von Schloss Friedrichstein. Die Stiftung wurde im Jahr 1979 gegründet; seit dem Jahr 2010 wird sie von den Städtischen Museen Bad Wildungen betreut. Dort ist das regionalgeschichtliche Archiv der Stadt Bad Wildungen untergebracht, das auf den Nachlass des Buchhändlers und Heimatforschers Rudolf Lorenz (1906 – 1979) zurückgeht. Nach seinem Tod wurde der Bestand von seiner Frau Luise Lorenz (1920 – 2009) fortlaufend ergänzt und erweitert, so dass eine umfangreiche Sammlung mit vorwiegend heimatkundlichen Schriften und archäologisch-geologischen Objekten aus der Region aufgebaut werden konnte. *NH*

Kontakt: Balneologische Bibliothek
Schlossstraße 30
34537 Bad Wildungen-Altwildungen
Telefon 0 56 21 / 71 01 0
E-Mail: Rudolf-Lorenz-Stiftung@badwildungen.net

Öffnungszeiten:
montags von 15 bis 17 Uhr
donnerstags von 10 bis 12 Uhr

Die Rückkehr der *Lebensqualität*

Urologische Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation nach Tumorerkrankungen

Von Helga Kristina Kothe

In Deutschland erkranken jedes Jahr 60 000 Männer am Prostatakarzinom. Das ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern.

Etwa fünfzig Prozent nehmen nach einer Primärbehandlung Anschlussheilbehandlungen (AHB) und Rehabilitationen (Reha) in Anspruch. „Zu wenig“, sagt Dr. Dr. Stefan Buntrock, Chefarzt der Klinik am Kurpark in Bad Wildungen. Dort ist man auf die urologische AHB und Reha spezialisiert.

Eine AHB beginnt zwei Wochen nach der Entlassung aus der Akutklinik, die Reha binnen eines Jahres. Kostenträger ist in den meisten Fällen die Deutsche Rentenversicherung (DRV).

„Eine stationäre AHB ist notwendig. Sie führt zur besseren Kompensierung körperlicher Einschränkungen und seelischer Belas-

tungen und so zur schnelleren Rückkehr in den Alltag“, sagt Buntrock.

75 Prozent der Patienten der Klinik am Kurpark sind Männer mit Prostatakrebs. 25 Prozent sind Patienten mit Blasen- und Nierenkrebs.

Psychische Belastungen mindern

„Eine Primärbehandlung bei Prostatakrebs, wie auch bei jeder anderen urologischen Tumorerkrankung, ist ein schwerer körperlicher Eingriff, der von unerwünschten Folgen begleitet ist“, sagt Buntrock. Nach der totalen Prostataentfernung können das Inkontinenz- und Erektionsstörungen sein, nach einer Strahlen- oder Chemotherapie Erschöpfung, körperlicher Abbau und Symptomen an Darm und Blase. „Sehr oft ist die seelische Belastung hoch“, sagt Buntrock.

„Wir sehen die Krankheit in einem bio-psycho-sozialen Kontext. Die Rehabilitation darf sich nicht nur auf die körperlichen Folgen beschränken, sondern sie soll auch die psychischen Belastungen angehen“, sagt Buntrock. „Es geht darum, die Lebensqualität wieder herzustellen.“

Ein Schwerpunkt der Behandlung gilt der postoperativen Harninkontinenz, unter anderem mittels Bewegungsübungen des Beckenbodens. Etwa achtzig bis neunzig Prozent der Patienten leiden darunter. Während der AHB erleben laut Buntrock die meisten eine deutliche Besserung ihrer Beschwerden. Wichtig für den Erfolg sei der Faktor Zeit und die aktive Mitgestaltung des Patienten über die AHB hinaus. Weitere Therapiemöglichkeiten bestehen aus Reizstrom oder medikamentöser Unterstützung. ■

Urologisch-nephrologische Erkrankungen
Anschlussrehabilitation (AHB)
Vorsorge • Rehabilitation



AM KURPARK

Urologisches Zentrum für Anschlussheilbehandlung (AHB)
und Rehabilitation

Nach Ihrem stationären Aufenthalt bei Erkrankungen des Urogenitalsystems möchten wir Sie auf dem Weg Ihrer Genesung unterstützen. Es erwartet Sie ein hochprofessionelles, freundliches Team von Fachärzten, Therapeuten und Pflegekräften. Wir sind spezialisiert auf die Behandlung von Inkontinenz und Impotenz nach Prostata-Operationen. Untergebracht sind Sie in 228 Zimmern mit gehobenem Hotelstandard am Rande von Europas

größtem Kurpark. Für Ihre Angehörigen haben wir die Möglichkeit geschaffen, Sie während des Rehabilitationsaufenthaltes zu begleiten. Die Verpflegung wird auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt.

Chefarzt: Dr. med. Dr. phil. Stefan Buntrock • Facharzt für Urologie, FEBU
Wir freuen uns auf Sie!



Klinik am Kurpark Reinhardshausen GmbH_ Ziergartenstraße 19
34537 Bad Wildungen - Reinhardshausen

tel.: +49 (0) 5621 - 702-0

fax: +49 (0) 5621 - 702-190

Mehr im Netz:

Belegungsdisposition: 0800 100 58 25

info@klinik-am-kurpark.de

www.klinik-am-kurpark.de





Klinik für Akutpsychosomatik am Hahnberg richtet 20 neue Therapieplätze ein

Mehr Betten für Akutpatienten in der Psychosomatik

Zur Verbesserung der psychosomatischen Akutversorgung hat das Sozialministerium für die MediClin Klinik für Akutpsychosomatik am Hahnberg weitere 15 vollstationäre Betten und fünf teilstationäre Behandlungsplätze genehmigt. Somit stehen dreißig voll-

und fünf teilstationäre Therapieplätze für die Behandlung psychosomatischer Patienten zur Verfügung. „So können wir vielen Patienten schneller in ihrer Notsituation helfen, einen schnelleren Zugang zu der Behandlung ermöglichen und die Wartezeiten

verkürzen“, sagt Chefarzt Dr. med. Michael Unger.

Als die Klinik vor zwei Jahren eröffnet wurde, waren die 15 vorhandenen Betten schnell belegt. Die Warteliste wurde schließlich immer länger. In Nordhessen ist der Bedarf an akutpsychosomatischer Versorgung deutlich größer als das Angebot. Deshalb hat sich die MediClin Klinik für Akutpsychosomatik entschlossen, sich zu vergrößern.

MediClin Klinik
für Akutpsychosomatik
am Hahnberg

MEDICLIN

Wir bieten:

- ein aufgeschlossenes, kreatives Team
- ein mentorengestütztes Einarbeitungskonzept
- ein interessantes und abwechslungsreiches Aufgabengebiet
- umfangreiche interne und externe Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- eine attraktive Vergütung
- ein familienfreundliches Sozialwesen mit betrieblicher Altersversorgung

Für weitere Informationen wenden Sie sich an:
MediClin Klinik für Akutpsychosomatik am Hahnberg

Dr. med. Michael Unger
Chefarzt Psychosomatik
Tel. 0 56 21 / 796 212, michael.unger@mediclin.de

Reinhold Sievers
Leitender Oberarzt
Tel. 0 56 21 / 796 283, reinhold.sievers@mediclin.de

Bitte richten Sie Ihre
aussagekräftige Bewerbung an:

Servet Dag
Kaufmännischer Direktor
Ziergartenstraße 9, 34567 Bad Wildungen
Tel. 0 56 21 / 796-234, servet.dag@mediclin.de



Gemeinsam die Zukunft gestalten!

Die MediClin Klinik für Akutpsychosomatik am Hahnberg ist eine moderne Fachklinik für Akutpsychosomatik mit derzeit 15 Betten, die in den Krankenhausplan Hessens aufgenommen sind.

Da wir unsere Kapazitäten auf 30 vollstationäre und 5 teilstationäre Plätze erweitern, suchen wir:

Fach- und Assistenzärzte (m/w)

- idealerweise mit Vorkenntnissen in der Psychosomatik und Psychotherapie / Traumatherapie. Eine Weiterbildungsermächtigung für das Gebiet Psychosomatische Medizin und Psychotherapie liegt vor.
- in Voll- oder Teilzeit

Psychologische Psychotherapeuten (m/w) Dipl.-Psychologen / Psychologen M. Sc. (m/w), auch in Ausbildung

- in Voll- oder Teilzeit
- Die Klinik ist als Weiterbildungsklinik anerkannt.

Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w)

- in Voll- oder Teilzeit

Was Mitarbeiter an der MediClin Klinik für Akutpsychosomatik am Hahnberg schätzen:



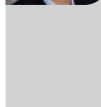
„Besonders positiv empfinde ich die gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung im Team. Ein Miteinander im Team ist die Basis des Erfolgs.“

Dirk Strüwing, Leitender Psychologe



„An meinem Arbeitsplatz schätze ich das warmherzige und vertrauensvolle Miteinander der Mitarbeiter. Durch einen Austausch im multiprofessionellen Team, interne und externe Supervisionen sowie regelmäßige Fortbildungen hat jeder Mitarbeiter die Chance, sich weiterzuentwickeln.“

Cordula Kreuzer, Bereichsleitung Pflege Akutpsychosomatik



„Besonders reizvoll finde ich es, gemeinsam mit einem jungen, motivierten Team Therapie gestalten zu können.“

Reinhold Sievers, Leitender Oberarzt

„Wir sehen uns in der Verantwortung, eine bestmögliche regionale Versorgung von Menschen mit psychosomatischen Krankheitsbildern zu gewährleisten. Dafür werben wir um qualifiziertes Personal, um gemeinsam die Zukunft zu gestalten.“

Servet Dag, Kaufmännischer Direktor



Über die MediClin Klinik für Akutpsychosomatik am Hahnberg

Im März 2010 wurde die MediClin Klinik für Akutpsychosomatik am Hahnberg eröffnet. Sie ist angeschlossen an das MediClin Reha-Zentrum am Hahnberg, zu dem eine Fachklinik für konservative Orthopädie mit einem Zentrum für Amputationsnachsorge und eine Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie gehören. In der MediClin Klinik für Akutpsychosomatik am Hahnberg werden schwerpunktmäßig Depressionen, Störungen als Folge von Traumatisierungen, Erschöpfungszustände, Angststörungen und funktionelle körperliche Störungen behandelt. Grundlage für die Behandlung der Patienten ist das Konzept einer achtsamkeitsbasierten, ressourcen- und kompetenzorientierten Psychotherapie, das von den Mitarbeitern der Klinik entwickelt wurde. Durch die Vergrößerung der Klinik von 15 auf 35 Therapieplätze haben neue Mitarbeiter die Möglichkeit, an der Weiterentwicklung des Therapiekonzepts mitzuwirken.

www.klinik-am-hahnberg.de

Behandlungsspektrum ausbauen und spezifizieren

In der Einrichtung, die an das MediClin Reha-Zentrum am Hahnberg angeschlossen ist, werden Depressionen, Angststörungen, Trauma-folgestörungen, Erschöpfungszustände und chronische Schmerzstörungen behandelt. Mit der Erweiterung der Bettenkapazitäten soll auch das Behandlungsspektrum ausgebaut und spezifiziert werden. So haben die Mitarbeiter der Klinik gemeinsam ein Konzept für eine achtsamkeitsbasierte, kompetenzorientierte Psychotherapie erarbeitet. Ziel des Konzepts ist, dass Patienten lernen, ihre eigenen Gefühle und inneren Prozesse differenzierter wahrzunehmen.

Damit die steigende Zahl der Patienten optimal versorgt wird, stellt die Klinik neue Ärzte, Psychologen und Pflegekräfte ein. Die ärztlich-therapeutische Leitung der Klinik übernehmen der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Reinhold Sievers als Leitender Oberarzt und der Psychologische Psychotherapeut Dirk Strüwing als Leitender Psychologe. „Um auch die bestmöglichen Voraussetzungen für die Behandlung unserer Patienten und ein optimales Arbeitsumfeld für unsere Mitarbeiter zu gewährleisten, werden wir noch einige Umbaumaßnahmen durchführen“, sagt Servet Dag, Kaufmännischer Direktor. Dazu zählen neue Zimmer und Aufenthaltsräume für die Patienten. Für die Mitarbeiter wird eine neue und zentrale Behandlungs- und Büroeinheit eingerichtet, um eine enge Zusammenarbeit und kurze Wege sicherzustellen. NH

Heilbad, Heilquellen-Kurbetrieb und Luftkurort Bad Zwesten

Erholung inmitten der Natur



Fotos: Hessischer Heilbäderverband

Das kleine Heilbad Bad Zwesten im Kurhessischen Bergland ist eingebettet in die Täler von Schwalm, Urff und Wälz bach. Mit seinem milden Reizklima bietet der Luftkurort ideale Voraussetzungen für einen erholsamen Kur- und Urlaubsaufenthalt. Bad Zwesten hat alles, was Körper und Seele fit macht.

Wer Bad Zwesten richtig genießen möchte, tut dies am besten zu Fuß. Denn das Heilbad am Rande des Kellerwaldes bietet alles, was Bewegung im Schrittempo zum Erlebnis macht. Hier bummelt man vorbei am romantischen Fachwerk-Rathaus, erkundet den Planetenweg, spaziert durch die beiden Kurparks mit ihren Rosen-, Duft und Kräutergärten und erfrischt sich mit einem kühlen Schluck des Zwestener Löwensprudels. Besucher, die hoch hinaus wollen, sollten die Burg Löwenstein ansteuern. Die Ruine samt Jausenstation gilt als das Wanderziel in der Umgebung. Und das ist nur eine der Sehenswürdigkeiten, die der Ort bereithält. Schließlich umfassen die Bad Zwestener Wanderwelten rund 170 Kilometer markierte Wanderwege. Die Königsstrecke ist der

Kellerwaldsteig, eine zum Qualitätsnetz „Wanderbares Deutschland“ zählende Route, die durch den Naturpark Kellerwald-Edersee führt. *NH*

Indikationen: Bewegungsapparat, Magen, Darm, Leber, Galle, Stoffwechsel, Nerven, psychosomatische Leiden, Nieren, harnabführende Wege, rheumatische Erkrankungen

Gesundheits- und Therapieangebote:

Kliniken, Kurpark am Kurhaus, Kurpark am Löwensprudel mit Brunnentempel der Heilquelle, Trinkkuren, Rosen-, Duft und Heilkräutergarten, Kneipp-Anlage, Kurhaus mit Hallenbewegungsbad, Dampfbad, Sauna und Therapiezentrum, Elektrotherapie, medizinische Bäder, Packungen, Unterwassermassagen, Physiotherapie, Terrainkurwege, Nordic-Walking-Park, Planetenweg, Klangerlebnispfad, Klanggarten, Krebs-Nachbehandlung, Unfall-Nachbehandlung, Rollstuhlgerichtet, Rückenprogramm, Naturheilverfahren Wandern, Radwandern, Floating-Tank, Diät in verschiedenen Formen, Beauty

■ www.bad-zwesten.de

Kneipp-Heilbad und Heilklimatischer Kurort Willingen

Gesunde Aktivität in frischer Luft

Inmitten der reizvollen Landschaft des Hochsauerlandes liegt das Kneipp-Heilbad Willingen. Der bekannte Wintersportort empfängt seine Besucher mit optimalen Kurbedingungen und attraktiven Wellness- und Gesundheitsprogrammen.

Ob beim Wandern, Fahrradfahren, Nordic Walking, im Lagunen-Erlebnisbad oder auf der Sommerrodelbahn – Sportbegeisterte und Erholungssuchende können in Willingen aus dem Vollen schöpfen, in herrlicher Natur und frischer Luft. Die ist übrigens so gut, dass sie in der Sauerlandgemeinde den Rang eines Heilmittels hat. Willingen ist heilklimatischer Kurort und stolz darauf.

Dass das Klima hält, was das Prädikat verspricht, davon können sich die Gäste auf verschiedenen Wegen überzeugen. Das gilt für den anspruchsvollen Uplandsteig ebenso wie für den Pilgerpfad. Urlaubsseelsorger Pfarrer Ulf Weber lädt ein, den 17 Kilometer langen Pilgerpfad zu begehen, sich über Gott und die Welt auszutauschen oder in aller Stille zu sich

selbst zu finden. In Willingen kann man eine individuelle Kur der besonderen Art verbringen: Auf der Basis des Reizklimas, der reinen Luft, Sonne und Licht, Wind und Kälte wurde die Willinger Osteoporose Kompaktkur speziell für den Kurort entwickelt. *NH*

Indikationen: Atemwege, Bewegungsapparat, Haut, Herz und Kreislauf, Kompaktkur, Magen, Darm, Leber, Galle, Stoffwechsel, Nerven, psychosomatische Leiden, rheumatische Erkrankungen

Gesundheits- und Therapieangebote:

Kurpark, Kneipp-Anlage, Hallenbad, Thermalbad, Solebad, Therapeutisches Bewegungsbad, Lagunen-Erlebnisbad mit Saunawelt, Freibad, Geriatriische Behandlung, Rollstuhlgerichtet, Naturheilverfahren, Heilfasten, Wandern, Radwandern, Fitnessparcours, Nordic-Walking-Trails, Terrainkurwege, Heilklima-Wanderungen, Rückenprogramm, Schönheitsfarm, Schönheitswoche

■ www.willingen.de



Fotos: Hessischer Heilbäderverband



Seit dem 19. Jahrhundert ein Ziel für Kurende

Bad Wilhelmshöhe: *Jeder Atemzug einen Thaler wert*

Bereits im frühen 19. Jahrhundert kamen die ersten Kurgäste und Sommerfrischler nach Wilhelmshöhe. Der Besuch des Gesamtkunstwerks aus Park und Wasserkünsten in seiner geglückten Synthese aus barocken und romantischen Stilelementen, das Landgraf Karl Anfang des 18. Jahrhunderts geschaffen hatte, wurde zur Pflicht für bildungsbeflissene Reisende. Das exklusive Schauspiel der Wasserkünste wurde aber nur an vier Tagen im Jahr veranstaltet: lediglich Himmelfahrt, dem zweiten Pfingsttag und an beiden Sonntagen während der Herbstmesse.

Schon Kaiser Wilhelm II. war zu Gast

Aber Wilhelmshöhe hatte darüber hinaus auch sehr viel zu bieten. Mitte des 19. Jahrhunderts herrschte bereits ein reger oftmals ganzjähriger Badebetrieb. Der Popularität förderlich waren die regelmäßigen Besuche bekannter Persönlichkeiten, wie die alljährli-

chen Sommerwochen Kaiser Wilhelm II. und der Kaiserin. Aus dieser Zeit stammt auch das berühmte Zitat von Bismarcks Leibarzt Dr. Ernst Schweningen: „Hier ist jeder Atemzug einen Thaler wert.“

Prädikatisiertes Thermalsole- und Kneipp-Heilbad

Das Kurviertel Bad Wilhelmshöhe mit Thermalsolebad, Kur- und Badehaus, Kliniken und Kurpark liegt in einer geschützten Höhenlage von 230 bis 600 Metern mit mildem Mittelgebirgs-Reizklima. Das prädikatisierte Thermalsole- und Kneipp-Heilbad setzt dabei nicht nur auf moderne Trends, sondern baut vor allem auf klassische aber nicht weniger aktuelle Methoden. Was heute zum Teil mit neuen Begriffen wie TCM versehen wird, ist nichts anderes als die klassischen Anwendungen Sebastian Kneipps. Denn neben der weithin bekannten Wasseranwendung ist

Kneipp noch mehr: Richtige Ernährung, Bewegung, Pflanzenanwendung und die Ausgeglichenheit, das Gleichgewicht des gesamten Organismus.

Dem Kneipp'schen Thema Wasser verpflichtet ist auch die Bade- und Erlebniswelt der Kurhessen Therme, die von einer Solequelle gespeist wird, mit integriertem Kurmittelhaus und Kneippabteilung, sowie die angeschlossene Habichtswald- und Ayurvedaklinik, die den Mittelpunkt von Bad Wilhelmshöhe präsentieren. Ein vielfältiger Mix unterschiedlicher medizinischer Schwerpunkte rundet das Angebot ab. Die Anwendungspalette reicht vom anthroposophisch orientierten Gesundheitszentrum Marbachshöhe mit Heilpflanzengarten über die ganzheitlich ausgerichtete Gesundheitsakademie Bad Wilhelmshöhe, dem Gesundheitssportzentrum Bad Wil-



helmshöhe, fünf Kneipp-Wassertretanlagen und neun Kurterrainwegen im Bergpark Wilhelmshöhe.

Der größte Bergpark Europas ist zugleich der Kurpark von Bad Wilhelmshöhe. Mittendrin befinden sich drei malerisch gelegene Kneipp-Tretanlagen. Eine angenehme Erfrischung für müde Beine nach dem Aufstieg vom Schloss zur Löwenburg, eine Erholung der Füße an der Kneipp-Anlage am Mulang, zwischen Schloss Wilhelmshöhe und Habichtswaldklinik gelegen, alles ist möglich. Dabei schreitet man im Storchengang im Becken herum. Bei jedem Schritt wird ein Bein völlig aus dem Wasser herausgezogen und dabei die Fußspitze etwas nach unten gebeugt. Danach streift man das Wasser mit den Händen von den Beinen und erzeugt durch Fußgymnastik oder Gehen ein angenehmes Wärmegefühl. Die Saison an den Kneipp-Tretanlagen beginnt ebenso wie die der Wasserspiele am 1. Mai. Alle Anlagen stehen bis zum 3. Oktober täglich kostenlos zur Verfügung.

Große Wasserkunst am Fuße des Herkules

Die Wasserspiele beginnen in einer Grotte zu Füßen des Herkules. Hier haben vor gut 300 Jahren spielerische Fontänen und eine Wasserorgel für Kurzweil gesorgt. Das Riesenkopfbecken markiert den Punkt, an dem die Kaskadenanlage beginnt. Über eine Strecke von 250 Metern leiten sie 350 000 Liter Wasser zum Neptunbecken. Talwärts überwindet das Wasser 225 Höhenmeter und passiert Stationen wie den Steinhöfer Wasserfall, die Teu-

felsbrücke und das Aquädukt. Ohne jede Pumpe und allein durch natürlichen Druck steigt das Wasser. Das großartige Schauspiel der Beleuchteten Wasserspiele wird durch hunderte Scheinwerfer ermöglicht, die Kaskaden, Teufelsbrücke, Aquädukt, Jussowtempel, Bäume und die über fünfzig Meter hohe Fontänen erstrahlen lassen.

Bewegung mit Klimareizen

Das gesunde Klima im Bergpark kann man auch für die eigene Gesundheit einsetzen. Dazu werden die bestehenden Kurwege in Terrainkurwege weiter entwickelt. Geplant sind sechs Wege zur Terrainkur. Kurterrain verbindet eine Kombination von Bewegung mit Klimareizen. Dabei fördert das Gehen im Gelände Ausdauer und Koordination. Die sich ständig ändernden Klimareize stärken Adaptionsmechanismen des Organismus. Kältereize fördern die Abhärtung und Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte. Die Kombination dieser Faktoren führt zur Erhaltung und Steigerung der Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus führt das Landschaftserlebnis zu positiven psychologischen Effekten.

Der Bergpark beherbergt aber nicht nur die Kneipp-Anlagen und die Kurterrainwege, sondern auch kulturelle Schwergewichte wie das Schloss Wilhelmshöhe mit der Antikensammlung und der berühmten Gemäldegalerie Alte Meister, die Löwenburg und den Herkules, das Wahrzeichen der Stadt. Das Kultur- und Erlebnisangebot Kassels tragen darüber hinaus zu dem einzigartigen Ambiente bei. *NH*

Bad Wilhelmshöhe in Kürze

Historie: Seit der Jahrtausendwende verfügt Wilhelmshöhe über das Prädikat Thermalsoleheilbad. Das Bestreben, dort eine Thermalsole zu fördern, gab es schon zu Beginn des letzten Jahrhunderts. Die Förderung der Sole, aus zwei mehr als 1.000 Meter tiefen Bohrungen, war aufgrund der Tiefe des Vorkommens, mit damaligen technischen Mitteln jedoch nicht möglich. Im April 1979 kam der Durchbruch. Die neue Bohrung Wilhelmshöhe 3 brachte in 629 Meter Tiefe den gewünschten Erfolg: eine Natrium-Chlorid Thermalsole. Daraufhin wurde 1983 die Kurhessen-Therme eröffnet. Engagierte Kurärzte gaben bereits um 1900 wichtige Anstöße für neue, natürliche Therapien. Bereits 1914 wurde eine Wasserheilanstalt auf dem Gelände der heutigen Habichtswaldklinik und einige Wassertretstellen gebaut. 1994 wurde Wilhelmshöhe endgültig zum Kneipp-Heilbad anerkannt. 2000 erfolgte nicht nur die Anerkennung zum Thermalsoleheilbad, sondern auch die Umbenennung des Stadtteils Wilhelmshöhe/Wahlershausen in Bad Wilhelmshöhe. 2006 wurde Bad Wilhelmshöhe in die Premium Class der Kneipp-Heilbäder aufgenommen.

Indikationen: Atemwege, Bewegungsapparat, Haut, Herz und Kreislauf, Magen, Darm, Leber, Galle Stoffwechsel, Nerven, psychosomatische Leiden, rheumatische Erkrankungen

Kliniken: Habichtswald-Klinik, Ayurvedaklinik, Vitos Klinik Bad Wilhelmshöhe, Vitos Orthopädische Klinik Kassel, Burgfeld Krankenhaus, Gynäkologische Tagesklinik, Rotes Kreuz Krankenhaus, Paracelsus Elena Klinik

Kurangebote: Kurhessen Therme mit Kurmittelhaus und Kneippabteilung, Kurpark, Gesundheitszentrum Marbachshöhe, Gesundheitsakademie Bad Wilhelmshöhe, Gesundheitssportzentrum Bad Wilhelmshöhe, fünf Kneipp-Wassertretanlagen, neun Kurterrainwege im Bergpark Wilhelmshöhe, Kletterpark, Wanderwegenetz im Bergpark Wilhelmshöhe und im Habichtswald, Freibad

Kontakt: Tourist- & Kurinformation im Bahnhof Wilhelmshöhe
Telefon: 0561 / 340 54
E-Mail: info@kassel-marketing.de
Internet: www.kassel-marketing.de



Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule

HIER hilft keine Massage

Von Dr. Gisela Heimbach

„Mein Nacken und meine Schultern tun weh. Ich bin total verspannt und brauche eine Massage.“ So denken wohl viele. Denn Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich sind sehr verbreitet. Doch gar nicht selten verbirgt sich hinter einer vermeintlich harmlosen Muskelverspannung ein Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule. Und dann ist es mit einer Massage nicht getan. Sie kann sogar die Beschwerden verschlimmern.

Erste Symptome

Die Symptome eines Bandscheibenvorfalls können sehr unterschiedlich sein: Nacken- und Schulterschmerzen, die in den Arm ausstrahlen, Taubheitsgefühl oder Kribbeln in Arm und Hand. Ebenso unterschiedlich

Man sollte zunächst alle konservativen Therapiemöglichkeiten ausschöpfen



Foto: Florian Funck/nh

Ulrich Schmitz-Sieg, Leiter der Wirbelsäulenchirurgie der Vitos Orthopädischen Klinik Kassel.



Foto: Florian Funck/nh

Modell einer Halswirbelsäule

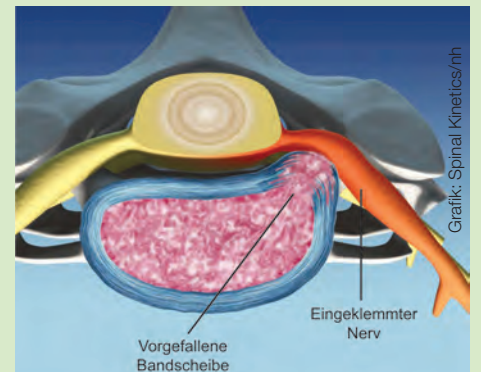
ist die Art des Schmerzes. Er kann variieren von unspezifisch über Nacken und Schulter ziehend bis hin zu einem stechenden Schmerz, der genau lokalisierbar ist.

„Bei Auftreten dieser Symptome, insbesondere bei Schwäche der Armmuskulatur und Taubheitsgefühl, sollte man einen Arzt aufsuchen. Denn das ist ein Zeichen dafür, dass die Bandscheibe gegen die umliegenden Nerven oder das Rückenmark drückt“, erklärt Ulrich Schmitz-Sieg, Leiter der Wirbelsäulenchirurgie der Vitos Orthopädischen Klinik Kassel.

Konservative Therapie ausschöpfen

Die Wahl der Therapie hängt selbstverständlich von der Ausprägung des Bandscheibenvorfalls ab. Wenn keine Lähmungen auftreten, sollte man zunächst versuchen, die Beschwerden konservativ zu lindern. Schmerzmittel und gezielte Krankengymnastik sind bei den meisten Patienten schon sehr hilfreich. „Wenn dennoch die Bandscheibe weiter die Nerven reizt, können wir mit Reizstrom, Akupunktur oder Injektionen versuchen, die Beschwerden zu lindern.“

Unter CT-Kontrolle wird beispielsweise eine Thermo-sonde in den Bereich der Schmerz erzeugenden Nervenfasern geschoben und nach örtlicher Betäubung die Sondenspitze erhitzt. Dadurch werden die Nervenfasern verödet und die Schmerzweiterleitung unterbrochen“, erklärt Wirbelsäulenspezialist Ulrich Schmitz-Sieg und rät: „Man sollte zunächst alle konservativen Therapiemöglichkeiten ausschöpfen. Bei den meisten Patienten helfen diese Behandlungsmethoden, um die Bandscheibe ‚zu zähmen‘. Ziel ist, dass die Bandscheibe eine Position einnimmt, mit der ein Patient möglichst schmerzfrei leben kann.“



Grafik: Spinal Kinetics/nh

Eine vorgefallene Bandscheibe drückt auf einen Nerv.

Hüftgelenkprothese minimal-invasiv einsetzen

Schneller fit nach SCHLÜSSELLOCH-OP

Von Dr. Gisela Heimbach



Foto: Florian Funckh

Prof. Dr. Werner Siebert, Ärztlicher Direktor der Vitos Orthopädischen Klinik Kassel

Schon seit einigen Jahren kann ein künstliches Hüftgelenk mit der so genannten „Schlüsselloch-Technik“ eingesetzt werden. Diese minimal-invasive OP-Methode hat neben dem ästhetischen Vorteil einer kleineren Narbe viele weitere Pluspunkte, von denen der Patient profitiert. Er ist relativ schnell schmerzfrei, kann das operierte Bein sofort voll belasten und rascher wieder normal und sicher laufen. Grund für diesen Effekt ist die Muskeln schonende OP-Technik.

Vorteile

Prof. Dr. Werner Siebert, Ärztlicher Direktor der Vitos Orthopädischen Klinik Kassel, erklärt: „Bei der ‚Schlüsselloch-Technik‘ setzen wir die Prothese nach einem kleinen

Hautschnitt durch natürliche Lücken in den Muskelsträngen ein. Nach der Implantation des künstlichen Gelenks schmiegen sich die lediglich auseinandergeschobenen Muskeln wieder aneinander. Die Weichteile müssen nicht, wie sonst üblich, genäht werden. Das heißt, es gibt neben der Naht von Unterhaut und Haut keine weiteren inneren Nähte, die nach der OP Schmerzen und den Heilungsprozess verzögern können.“

Muskeln sind das Problem

Bei der herkömmlichen OP-Technik muss die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur teilweise durchtrennt werden. Diese Muskelverletzungen, die nach dem Einsetzen der Prothese genäht werden müssen, führen zu postoperativen Schmerzen. Patienten können deshalb das Bein erst später voll belasten und sind noch längere Zeit unsicher beim Gehen. Die minimal-invasive OP-Methode

ist daher der herkömmlichen überlegen. Voraussetzung ist allerdings, dass Patienten keinen zu muskulösen Körperbau haben. Der Einsatz einer zweiten Hüftprothese (Wechseloperation) lässt sich minimal-invasiv

derzeit nur selten durchführen. Hierzu ist mehr Platz erforderlich und es muss oft auch Knochen angelagert werden.

Erfahrung ist wichtig

Zu Beginn der Entwicklung der minimal-invasiven OP-Technik wurden spezielle Kurzschaftprothesen benutzt. Mittlerweile können fast alle auf dem Markt befindlichen Prothesenmodelle auch durchs „Schlüssel-

loch“ eingesetzt werden. „Für das minimal-invasive Implantieren eines künstlichen Hüftgelenks benötigt der Operateur nicht nur Spezialinstrumente. Wichtig ist, dass er große Erfahrung mit den verschiedenen anatomischen Zugängen hat. Denn letztlich hängt die exakte Positionierung der Prothese von der guten räumlichen Orientierung des Operateurs ab“, erklärt der Endoprothetik-Experte, Prof. Dr. Werner Siebert. ■

Vitos Orthopädische Klinik Kassel

Sie zählt zu den großen orthopädischen Fachkliniken und Endoprothetik-Zentren Deutschlands. Die Klinik pflegt einen weltweiten wissenschaftlichen Austausch mit medizinischen Gesellschaften und der Orthopädiotechnik. Die Vitos OKK ist an vielen Forschungsprojekten, wissenschaftlichen Studien und Produktentwicklungen z.B. auf dem Gebiet der Endoprothetik und Wirbelsäulenchirurgie beteiligt.

Durch die hohe Qualität und Ausstattung der Unfallchirurgie wurde die Klinik in diesem Jahr als Lokales Traumazentrum zertifiziert. Überdies ist die Vitos OKK anerkannte Schmerzklinik.

Die Ärzte und Therapeuten bieten alle konservativen und operativen Behandlungen des gesamten Haltungs- und Bewegungsapparates an.

Die Klinik hat 180 Betten, 280 Beschäftigte kümmern sich um das Wohlergehen der Patienten. Im Jahr 2011 wurden über 5.500 Patienten aus ganz Deutschland und dem Ausland stationär und ca. 13.500 Patienten ambulant behandelt.

Kontakt: Wilhelmshöher Allee 345
34131 Kassel
Telefon 0561 / 3084-0
www.vitos-okk.de



Was steckt dahinter?

Betriebliche Gesundheitsförderung



Foto: istockphoto.com

Einen großen Teil seiner Zeit verbringt man am Arbeitsplatz. Was liegt also näher, als dafür zu sorgen, das Arbeitsumfeld so zu gestalten, dass es der Gesundheit förderlich ist? Viele Firmen haben dies bereits erkannt. Sie haben die Gesundheitsförderung zu einer Managementaufgabe gemacht. Gesunde Beschäftigte in gesunden Unternehmen ist das Ziel, an dem sich alle im Betrieb beteiligen können: Unternehmensleitung, Beschäftigte, Betriebs- und Personalräte, Betriebs- und Werksärzte.

In den vergangenen Jahren hat die betriebliche Gesundheitsförderung zunehmend größeres Interesse gefunden. Sie ist ein geeignetes Mittel, auf die gesundheitlichen Beanspruchungen der

Beschäftigten und veränderten psychischen Belastungen – zum Beispiel durch den zunehmenden Umgang mit Informations- und Kommunikationstechnologien sowie Zeitdruck – angemessen zu reagieren.

Um die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Beschäftigten zu fördern, werden Arbeitsmittel, Arbeitsumgebung, Arbeitszeit, Arbeitsorganisation, Sozialbeziehungen, individuelle Anpassungen und unterstützendes Umfeld einbezogen. Sinnvoll ist es auch die Lebenssituation der Mitarbeiter im Sinne der Work-Life-Balance zu berücksichtigen.

Die betriebliche Gesundheitsförderung ist ein wesentlicher Baustein des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Sie umfasst die Bereiche des Gesundheits- und Arbeitsschutzes, des betrieblichen Eingliederungsmanagements sowie der Personal- und Organisationspolitik. Sie schließt alle Angebote im Betrieb zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen ein.

Chancen und Barrieren

Die betriebliche Gesundheitsförderung ist überwiegend in großen Unternehmen zu finden. Kleine und mittlere Unternehmen nutzen diese Möglichkeiten noch zu selten. Das Potenzial und die Motivation sich der Gesundheitsförderung zuzuwenden sind prinzipiell vorhanden. Die größte Hürde scheint fehlendes Wissen zu sein. Viele Firmen kennen die vielen Möglichkeiten nicht und sind mit der Umsetzung überfordert, da ihnen nur wenige Ressourcen zur Verfügung stehen oder ihnen mögliche Kooperationspartner wie Sozialversicherungsträger: Krankenversicherung, Unfallversicherung oder kommerzielle Dienstleister wie Gesundheitszentren, Ernährungsberater oder Institute für betriebliche Gesundheitsförderung nicht bekannt sind.

Die betriebliche Gesundheitsförderung umfasst Angebote, die auf das Verhalten von Menschen

ausgerichtet sind (Verhaltensprävention) und Angebote, die Arbeitsbedingungen analysieren (Verhältnisprävention). Oftmals ist eine klare Trennung in der Praxis nicht möglich und auch nicht sinnvoll, da die Bereiche sich gegenseitig beeinflussen. So verursachen zum Beispiel Über- und Unterforderung von Beschäftigten Stress und Demotivation. Um diese Auswirkungen zu vermeiden sind neben Kursen zur Stressbewältigung auch Änderungen der Arbeitsbedingungen notwendig.

Einstieg und erste Schritte

Auf der Grundlage der krankheitsbedingten Fehlzeiten in der deutschen Wirtschaft und der von den gesetzlichen Krankenkassen geförderten Handlungsfelder bieten sich zum Einstieg verschiedene Themen an:

- Arbeitsbedingte körperliche Belastungen, Rückengesundheit
- Ernährung, Betriebsverpflegung
- Psychosoziale Belastungen (Stress)
- Förderung individueller Kompetenzen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz
- Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung
- Suchtmittelkonsum
- Demografischer Wandel, altersgerechte Arbeitsplätze
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit.
Mehr Informationen zu bundesweit erfolgreich umgesetzten Projekten zur betrieblichen Gesundheitsförderung findet man unter

www.bmg.bund.de/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung.html

Vorteile

- leistungsfähigere, motiviertere und zufriedener Mitarbeiter
- Verbesserung des Betriebsklimas
- Stärkere Identifikation mit dem Unternehmen
- mehr Lebensqualität
- weniger gesundheitliche Risiken und Belastungen
- Verbesserung des Gesundheitszustandes
- Reduzierung der Arztbesuche und Fehlzeiten
- weniger Kosten durch Krankheits- und Produktionsausfälle
- Mitgestaltung des Arbeitsplatzes und des Arbeitsablaufs
- Steigerung der Produktivität und Qualität
- Imageaufwertung des Unternehmens
- Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit

Wie kann man aktiv werden?

- gesunde Kantinenkost
- Ernährungskurse, Ernährungsberatung
- gesundheitsfördernde Arbeitsplatzgestaltung
- Rückenurse, Walking
- gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung
- Kurse zur Entspannung, Stressmanagement, Weiterbildung
- Rauchfreier Betrieb, Verbesserung des Betriebsklimas (Mobbing, Mitarbeiterführung)
- Kurse zur Tabakentwöhnung, Hilfs- und Beratungsangebote
- Etablierung von Gesundheitszirkeln,
- Arbeitsplatzwechsel, flexible Arbeitszeiten
- Leitbild, transparente Kommunikation, Führungskompetenz

Karrierefaktor *Gesundheit*

Eine attraktive und wertvolle Ressource nutzen

Von Helga Kristina Kothe
und Dr. Heidemarie Krüger

Gesundheit ist ein wertvolles Gut. Auch im Arbeitsleben gewinnt es zunehmend an Bedeutung. Gesundheit wird immer mehr zu einem Faktor im Wettbewerb um gute Jobs und qualifizierte Fachkräfte. Gesundheit ist damit zu einer wichtigen Ressource für Arbeitnehmer und Unternehmen geworden.

Dynamisch ist ein Prädikat mit dem sich vor allem gerne junge Arbeitskräfte auszeichnen. Dynamisch, so scheint es auf den ersten Blick, ist eine längst abgegriffene Platitüde. Sie klingt in etwa so interessant, wie eine zu oft abgespielte Langspielplatte. Doch schaut man genauer hin, verbindet man mit dem Begriff auch einen unschätzbaren Wert: Gesundheit. Wer sich selbst als dynamisch bezeichnet, fühlt sich fit, engagiert und leistungsfähig. All diese Eigenschaften trägt man nur in sich, wenn man gesund ist. Bei genauerer Analyse wird klar, Gesundheit ist – neben frischer fachlicher Qualifikation – ein entscheidender Wettbewerbsfaktor für junge Arbeitskräfte. Sie können damit wettmachen, was ihnen am Berufsanfang von Natur aus noch fehlt: Erfahrung und Spezialisierung.

Gesundheit ist nicht nur, wenn man jung ist, ein Faktor, um sich zu profilieren. Gesundheit trägt entscheidend zur eigenen Außenwirkung bei – ein Leben lang. Gesunde und

dabei zumeist auch sportliche Menschen strahlen eine Körperlichkeit aus, die von anderen als positiv wahrgenommen wird. Schon alleine die Körperhaltung ist anders, wenn man sich fit fühlt, als wenn man matt ist und im wahrsten Sinne des Wortes schlapp durchhängt. Gesundheit zeugt von Energie, von Motivation, von Ehrgeiz, von Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein und nicht zuletzt von Attraktivität. Und nicht zuletzt wird körperliche Fitness auch mit geistiger Fitness gleichgesetzt.

Fitness steht für Leistungsfähigkeit

Gesundheit schnürt ein Paket positiver Attribute, die der Karriere dienen und die man nicht vernachlässigen sollte. Erst recht nicht, wenn man erst einmal Erfolg hat. Gerade in gehobenen Positionen ist es jeden Tag aufs Neue wichtig zu zeigen, wie fit man ist. Die Führungsfähigkeit wird nicht selten daran gemessen, wie hoch die Leistungsgrenze liegt. Wer gesund ist, hat auch hier einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil. Darüber hinaus ist Gesundheit auch ein Spiegel der Persönlichkeit: Wer in der Lage ist für seinen Körper Verantwortung zu übernehmen, ist auch in der Lage, dies für ein Unternehmen zu tun.

Aber auch für Unternehmen ist es ein Gebot der Zeit, den Faktor Gesundheit wertzuschätzen. Klassische Faktoren für die Attraktivität eines Arbeitgebers wie gutes Gehalt oder gute Aufstiegsmöglichkeiten bekommen zunehmend Konkurrenz durch gesundheitsfördernde Angebote und gesunde Arbeitsbe-

Unsere Gastautorin:



*Dr. Heidemarie Krüger
ist Personalberaterin in
Kassel.*

dingungen. Dies bestätigt eine aktuelle bundesweite Studie der Barmer GEK. Befragt wurden 1.008 Arbeitnehmer ab 18 Jahre nach dem Stellenwert, den sie der Gesundheitsförderung in Unternehmen beimessen.

Gesundheitsförderung in Unternehmen führt laut der Studie zu einem signifikanten Anstieg der Loyalität: 67 Prozent der Mitarbeiter von Unternehmen, die Gesundheitsförderung anbieten, fühlen sich bei ihrem Arbeitgeber wohl und haben keinerlei Absicht zu wechseln. Dies sagen lediglich 42 Prozent der Mitarbeiter in Unternehmen ohne entsprechende Angebote. Auffällig: Die befragten Arbeitnehmer haben nicht allein die positiven Effekte für sich selbst, sondern für das gesamte Unternehmen im Blick. So steigern für 61 Prozent der Befragten Angebote zur Gesundheitsförderung die Attraktivität des Arbeitgebers für potenzielle Bewerber, 71 Prozent sehen motiviertere Mitarbeiter, 66 Prozent sinkende Krankenzustände und sieben Prozent eine höhere Produktivität. Alles Argumente, die auch von Arbeitgebern für ein aktives Gesundheitsmanagement genannt werden.

Auch die Herausforderungen der demografischen Entwicklung erfordern eine nachhaltige Personalpolitik. Es wird für Unternehmen immer wichtiger, Fachkräfte zu rekrutieren, qualifizierte Kräfte langfristig an das Unternehmen zu binden und ältere Arbeitnehmer so lange wie möglich im Unternehmen zu halten. Der Wandel am Arbeitsmarkt ist auch keine Zukunftsvision mehr, sondern schon jetzt deutlich zu spüren. Immer mehr Arbeitskräfte sind über Fünfzig, verlängerte Arbeitszeiten kommen zum Tragen. Und auch dies sind Aspekte, betriebliche Gesundheitsförderung zu nutzen, um auch als Unternehmen wettbewerbsfähig zu bleiben.

Fazit: Gesundheit ist eine der attraktivsten und wertvollsten Ressourcen der heutigen Zeit. Für beide Seiten: für Arbeitnehmer und Arbeitgeber. Gesundheit schafft entscheidende Wettbewerbsvorteile. Es lohnt sich, für sie aktiv zu werden. ■



Foto: istockphoto.com

Entscheidender Wettbewerbsfaktor für Arbeitnehmer und Unternehmen: Gesundheit und Fitness

Gesunde Unternehmenskultur *schaffen*



Von Ilka Jastrzembowski

Die Zahl derer, die sich müde und ausgelaugt fühlen und deren Erschöpfung nicht mehr weichen will, steigt. Studien aus dem Jahr 2011 belegen, dass etwa 45 Prozent der Führungskräfte dauerhaft unter vitaler Erschöpfung leiden und dass seit dem Jahr 2000 die Zahl derjenigen, die von seelischen Erkrankungen betroffen sind, um 54 Prozent gestiegen ist.

Insbesondere das Thema Burn-out beschäftigt immer mehr Mediziner, Arbeitspsychologen, Therapeuten und auch Beratungsunternehmen. Sie registrieren eine wachsende Anzahl derer, die sich wie in einem Hamsterrad aus Anforderungen gefangen fühlen und daran zerbrechen. Unaufhörlich wächst das Angebot an Coachings, Entspannungskursen und Kurangeboten. Doch löst dies das Problem? Nein.

Wir dürfen nicht nur in die Rehabilitation investieren, sondern in die Prävention – und zwar dort, wo der dramatische Anstieg seelischer Erkrankungen seinen Ursprung hat. Er ist Ausdruck einer gesellschaftlichen Fehlentwicklung. Hervorgerufen, durch sich immer stärker dynamisierende Märkte in allen Branchen, immer kürzere Innovations- und Prozesszyklen, immer schneller wandelnde Arbeitswelten.

Die Menschen sind mit dem Tempo der Veränderungen überfordert. Einseitiger Forderung nach immer mehr quantitativem Wachstum steht ein Defizit an wertorientierten Unternehmenskulturen gegenüber. Unternehmen passen ihre Organisationssysteme diesen Bedingungen an und investieren einseitig in Technik und betriebswirtschaftliches Know-how – ohne dem Menschen und der Führungsentwicklung Beachtung zu schenken.

Was kennzeichnet die Arbeitswelt von heute?

- Wir befinden uns in der Ära der Globalisierung. Die Konkurrenz sitzt nicht mehr nebenan, sondern auf anderen Kontinenten. Die Geschäfte laufen rund um die Uhr. Ansprechpartner sind weit weg. Das Erfüllen von Vorgaben wird stumpf kontrolliert. Liefert man gute Arbeit, wird das nicht mehr direkt belohnt, sondern in Kennzahlen für die Aktionäre verpackt. Durch die globale Entgrenzung ist alles offen und Hierarchien sind nicht mehr verständlich. Zurück bleiben Druck und Ängste.
- Das Arbeiten ist geprägt durch flache Hierarchien, Team- und Gruppenarbeit, Großraumbüros, ständigen Kundenkontakt, einer Informationsflut und Multitasking. Zurück bleiben: Unkonzentriertheit, Ineffizienz, Überforderung, Reizüberflutung und Erschöpfung. Studien belegen, dass durch ständige Ablenkungen kaum jemand länger als



Foto: istockphoto.com

drei Minuten am Stück konzentriert arbeitet und ständig wieder umschaltet. Das verschwendet im Durchschnitt 54 Arbeitstage pro Mitarbeiter

- Die Arbeitswelt hat sich in Bezug auf ihre Aufgabenstellung gewandelt: von der Funktionserfüllung zur Prozessoptimierung. Früher gab es konkrete Aufgaben – das Ergebnis war sichtbar. Heute wird eine Prozesskette begleitet – man muss ständig verschiedene Aufgaben im Blick haben. Doch wo beginnt ein Prozess und wo endet er? Wie viele Projekte werden verwirklicht? Zurück bleibt das Gefühl nie fertig zu werden und Erfolge zu sehen. Zurück bleibt Unzufriedenheit.

- Die ständige Erreichbarkeit führt zu einer Entgrenzung von Beruf und Privatem. 24 Stunden das ganze Jahr über erreichbar zu sein, führt dazu, dass wir nicht mehr erkennen,

wann wir arbeiten und freie Zeit haben. Wir befinden uns im ständigen Stand-by-Modus um Ziele, Zeiten und Leistungen einhalten zu können. Zurück bleibt eine Daueranspannung – letztlich eine krankmachende Lebenssituation.

Selbstführung und Selbstmanagement lernen

Jeder kann selbst zu gesunder Leistung zurückfinden, indem man ein selbstbestimmtes Leben richtig definiert: Was will ich und was nicht? Ist ein voller Terminkalender nötig? Muss ich immer wieder denken „Ach ich könnte noch ...“?

Es gilt Struktur zu schaffen, Grenzen zu setzen, Ängste abzustellen, etwas zu verpassen und das Jammern zu stoppen. Eine positive innere Einstellung zur Arbeit bewirkt viel. Warum sagen wir nicht: „Ich möchte“ anstatt „Ich muss“. Struktur heißt auch, bewusst Pausen einzulegen und Phasen konzentrierten Schaffens einzuhalten. Nur wer die Aufmerksamkeit bewusst auf Dinge richtet, entfernt sich vom Multitasking. Selbstmanagement, und damit Verantwortung für sich und sein Handeln zu übernehmen, ist notwendig, um sich vor Überforderung, Dauerbelastung und Krankheit zu schützen.

Mitarbeitergesundheit ist Führungsaufgabe

Führungskräfte in ihrem Führungsstil zu schulen ist der Schlüssel zur Eindämmung von Stressleiden. Sind Führungskräfte im Dialog mit allen und gehen auf sie ein, sind sie kooperierend und motivierend, sorgen sie für einen professionellen, wertschätzenden Umgang, setzen sie anspruchsvolle und zu-

Unsere Gastautorin:



Ilka Jastrzembowski ist geschäftsführende Gesellschafterin des Personal- und Organisationsberaters Müller+Partner (Kassel - Ulm - Starnberger See). Sie berät seit 18 Jah-

ren Unternehmen bei Veränderungen, begleitet Unternehmer und Mitarbeiter dabei die notwendigen Strukturen und Abläufe zu schaffen sowie das eigene Verhalten im internen Umgang und mit den Kunden weiterzuentwickeln.

gleich machbare Ziele, geben sie Rückmeldung und Lob, interessieren sie sich für den anderen als Mensch, sind die Mitarbeiter gesünder und effektiver.

Doch nicht nur der Führungsstil ist Zeichen einer gesunden Unternehmenskultur, sondern auch die Organisationsstruktur. Der Weg der ständigen Prozessoptimierung ist kritisch zu sehen, klare Aufgaben und Funk-

tionen helfen, dass er entsprechend seiner Fähigkeiten arbeitet. Auch kleinere Büroeinheiten und Wechselzonen für Entspannung, Konzentration und Besprechung sorgen für ein gesünderes Arbeitsklima. Ebenso Regeln für die Zusammenarbeit – beispielsweise Stopp-

schilder einsetzen, die konzentriertes Arbeiten signalisieren oder bewusste Kommunikation, die den Lärmpegel senkt.

Regelmäßige Mitarbeitergespräche helfen, Veränderungen und Probleme zu erkennen. Im Tempo des Alltages für feste Rhythmen der Kommunikation zu sorgen, schafft Vertrauen und nimmt Ängste. Und: Vernetzen Sie sich als Unternehmen – mit Ärzten und Therapeuten. Denn Führung endet dort, wo Therapie beginnt.

Der totalen Erschöpfung ein Ende setzen

Wer sagt, „Wir können nicht anders als bisher“, irrt. Eine wertschätzende, aufmerksame und zielorientierte Unternehmenskultur ist eine Vorstufe zum Gesundheitsmanagement – eine gesunde Unternehmenskultur ein Gesundmacher und Erfolgsfaktor. Sie ist der Beginn, die Spirale der totalen Erschöpfung aufzulösen. ■



Foto: BKK

Gesundheitsförderung ist **WERTSCHÄTZUNG**

Gesundheit ist Chefsache: B. Braun Melsungen AG

Von Dr. rer. pol. Heinz-Walter Große

Unsere Gesellschaft verändert sich. Durch den demographischen Wandel gehen die Menschen später in Rente, neue Kommunikationsmöglichkeiten und -gewohnheiten weichen die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit auf. Und auch die gestalten die Menschen zunehmend virtuell anstatt sich zu bewegen. Die Folgen: Herz-Kreislaufkrankungen und Rückenprobleme nehmen zu, der Begriff Burn-out ist plötzlich allgegenwärtig.

Unternehmen müssen sich heute diesen Problemen stellen, Verantwortung übernehmen und sich um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter kümmern. Viele haben das auch schon erkannt und erste Maßnahmen ergriffen. Doch mit einer Rückengymnastik hier und einem Hautscreening da ist es heute nicht mehr getan. Vielmehr kommt es darauf an, ein betriebliches Gesundheitsmanagement zu implementieren, das das ganze Unternehmen durchdringt, in dem die verschiedenen Bereiche wie Werksärztlicher Dienst, Personalwesen, Betriebsrat und die Fachabteilungen miteinander gemeinsam Konzepte erarbeiten und umsetzen, maßgeschneidert und nachhaltig.

Maßgeschneidertes, nachhaltiges Konzept etabliert

Bei B. Braun haben wir vor einigen Jahren angefangen, ein Gesundheitsmanagement zu etablieren. Im vergangenen Jahr haben wir unter dem Namen fit@B. Braun begonnen, Gesundheitsthemen mit zu erwartenden betrieblichen Auswirkungen des demografischen Wandels zu verknüpfen – ein Konzept, das maßgeschneiderte und nachhaltige Maßnahmenpakete vorsieht.

Derzeit wird gemeinsam mit der BKK B. Braun und in enger Abstimmung mit den jeweiligen Fachabteilungen ein speziell auf deren Bedürfnisse abgestimmtes Programm mit vielfältigen Bausteinen erarbeitet. So schulen beispielsweise Ökotrophologen in Sachen gesunder Ernährung. Physiotherapeuten geben wertvolle Tipps zur „Entspannung in der Mittagspause“ und überprüfen zudem in

den Büros die Arbeitsplatzergonomie. Wichtig dabei ist, dass alle Kurse auch Anleitungsschakter haben und den Mitarbeitern Anstoß für eine gesunde Lebensführung geben.

Zu einem gesunden Leben motivieren

In Zukunft sollen solche Maßnahmen noch ausgebaut, standortübergreifend vernetzt und vor allem zielgruppengerecht angepasst werden. Schließlich ergeben sich in den Büros andere Probleme als in der Produktion oder in den Warenlagern. Und selbst innerhalb der verschiedenen Bereiche üben die Mitarbeiter wiederum unterschiedliche Tätigkeiten aus. Und das in verschiedenen Schichtmodellen. Zudem müssen zwei Faktoren berücksichtigt werden: den Mitarbeiter zum gesunden Leben zu motivieren und einen gesunden Arbeitsplatz anzubieten.

Und nicht zuletzt müssen die Maßnahmen natürlich dem Alter der Mitarbeiter angepasst werden. Dazu haben wir eine Untersuchung durchgeführt und quasi einen Blick in die Zukunft bis zum Jahr 2020 gewagt, um zu ermitteln, ob es Krankheitsverschiebungen geben wird. Mit dem Ergebnis, dass wir schon heute aufgrund der geänderten Altersstruktur Verschiebungen bei Krankheitsbildern lokalisieren können. Wir können so besser einschätzen, welchen Themen wir uns widmen müssen, um zukünftige Belastungen zu mindern und rechtzeitig gesundheitsförderliche Maßnahmen einzuleiten.

Positive Auswirkungen sind belegt

Diese Vielschichtigkeit zeigt, dass Gesundheitsmanagement keine leichte Aufgabe ist. Dennoch: Ein zielgerichtetes Gesundheitsmanagement muss all diesen Faktoren gerecht werden, um nachhaltig erfolgreich sein zu können. Noch ist das Thema zu jung, um fundierte Aussagen über Langzeiteffekte machen zu können, doch erste Evaluierungen zeigen bereits, dass die Mitarbeiter die Angebote annehmen und sie sich positiv auswirken.

Ein gutes betriebliches Gesundheitsmanagement lohnt sich also, denn am Ende gewinnen alle. Für Unternehmen rechnen sich gesundheitsfördernde Maßnahmen, da Fehlzeiten sehr teuer sind. Allein 2010

Unser Gastautor:



Dr. Heinz-Walter Große, 59, ist Vorstandsvorsitzender der B. Braun Melsungen AG. Die B. Braun Melsungen AG produziert und vertreibt Produkte für den Gesundheitsmarkt. Weltweit sind über 44.000 Menschen für B. Braun tätig. Im Jahr 2005 trat Dr. Große in den Vorstand ein und wurde im April 2009 Stellvertretender Vorstandsvorsitzender. Am 1. April 2011 übernahm er den Vorstandsvorsitz

leisteten nach Angaben des Arbeitsministeriums deutsche Unternehmen Entgeltfortzahlungen im Krankheitsfall in Höhe von 35,1 Milliarden Euro.

Gesundheitsmanagement fördert Wettbewerbsfähigkeit

Wollen Unternehmen wettbewerbsfähig bleiben, ist also ein funktionierendes Gesundheitsmanagement unerlässlich. Zudem wird – gerade vor dem Hintergrund des immer längeren Arbeitslebens – der Gesundheitsaspekt als Entscheidungskriterium für potenzielle Bewerber an Bedeutung gewinnen. Eine gute Möglichkeit für Unternehmen also, sich als attraktiver Arbeitgeber zu positionieren. Und der Nutzen für die Mitarbeiter liegt auf der Hand. Sie werden dabei unterstützt, ihre Gesundheit möglichst lange zu erhalten. Eine Win-Win-Situation für beide Seiten.

Diese Fürsorge ist auch eine Form der Wertschätzung gegenüber dem Mitarbeiter, ein Punkt, der uns bei B. Braun sehr wichtig ist. Und sicherlich haben Unternehmer und Führungskräfte hier auch eine Vorbildfunktion. Denn wer Wasser predigt und Wein trinkt, wie das Sprichwort sagt, verliert seine Glaubwürdigkeit und das Vertrauen der Mitarbeiter. Das gute Beispiel jedoch schafft Vertrauen und strahlt auf den Mitarbeiter ab. Auch so gesehen ist Gesundheit Chefsache. ■



Schuheinlagen für Freizeit und Sport

Laufen *leicht* gemacht

Von Helga Kristina Kothe



Fotos: Mario Zgoll

Einlagen werden auf die individuellen Bedürfnisse angepasst gefertigt.

Akute Verletzungen im Laufsport wie Muskelverletzungen oder Achillessehnenriss sind selten. Über achtzig Prozent der Beschwerden sind Überlastungsreaktionen an Knie, Fuß oder Achillessehne. Ein Risikofaktor dafür sind Fehlstellungen des Fußes. Eine adäquate Versorgung mit Schuhwerk und Einlagen kann dies verhindern und darüber hinaus für mehr Leistungsfähigkeit sorgen.

Die positiven Effekte auf Körper und Psyche motivieren eine große Zahl an Freizeitläufern. Auf der anderen Seite fordert das Laufen den Körper in vielerlei Hinsicht. Bei zahlreichen Bewegungen wirken starke Kräfte auf den Fuß. Ermüdung, Überlastung, Schmerzen und Verletzungen können Folgen sein.

Die Fußform spielt als Risikofaktor eine große Rolle. „Sehr viele Menschen haben eine Fußfehlstellung. Ein Spreiz-, Senk-, Knick- oder Hohlfuß bringt immer eine Störung der Biomechanik mit sich und führt so zu über-

lasteten Gelenken, Sehnen und Bändern“, sagt Kevin Wegener, Techniker im Sanitätshaus Brandau in Kassel.

Doch nicht nur Läufer sind betroffen: Ballspieler erleiden Verletzungen, die durch ungewohnte Bewegungen mit hohen Krafteinwirkungen entstehen. Golfer belasten Füße und Gelenke durch die großen Distanzen, die sie auf dem Patz zurücklegen, und durch die Abschlagbewegung.

Einlagen unterstützen und entlasten

Immer mehr Freizeit- und Profisportler vertrauen auf spezielle Einlagen für Sportschuhe, die die Füße und den Bewegungsapparat gezielt entlasten und stabilisieren, Beschwerden lindern und die Statik wieder herstellen, Ermüdungen, Stürzen und Verletzungen vorbeugen. Ein weiterer Vorteil: Da der Fuß keine Fehlstellungen mehr ausgleichen muss und so die Muskeln weniger Sauerstoff verbrauchen, übersäuert der Körper nicht und ist leistungsfähiger. „Jeder Sportler sollte früh genug beginnen, sich mit den richtigen

Einlagen zu versorgen“, sagt Elmar Gehl, Orthopädie – Techniker Meister im Sanitätshaus Brandau in Kassel. Dort setzt man auf Active-Einlagen, die es in verschiedenen Ausführungen gibt: Walk, Run, Play und Golf. Das Wirkungsprinzip beruht auf dem vertikalen Anordnen verschieden fester Materialien, die wellenförmig miteinander verzahnt sind. Je nach Sportart sind die einzelnen Zonen so positioniert, dass die Füße bei den typischen Belastungen optimal geführt, gestützt und gedämpft sind.

Active Run beispielsweise unterstützt Läufer optimal. Die stabile Führungszone bietet Ferse und Rückfuß Halt und fördert das natürliche Abrollverhalten des Fußes. Die Stützzone nimmt das Körpergewicht im Mittelfuß flächig auf und leitet die Bewegung auf den Vorfuß weiter. Das mittelfeste Material verhindert, dass der Fuß zu stark einsinkt. Die weiche Dämpfungszone reduziert den Druck und die Belastung im Vorfuß- und Mittelfußbereich. „Die positive Wirkung: höhere Stabilität am Knie, Entlastung der Unterschenkelmuskulatur sowie der Fuß- und Sprunggelenke, weniger muskuläre Ermüdung“, sagt Wegener.

Diagnose mit Fußdruckmessung

Welche Fußregionen besonders belastet sind und welche Fußfehlstellungen vorliegen, darüber gibt eine Fußdruckmessung Aufschluss. Es gibt zwei verschiedene Arten der Messung. Mittels einer mit Sensoren ausgestatteten Platte oder mit Sensoren ausgestatteten Sohlen in den Schuhen werden die Fußbewegungen aufgezeichnet. „Eine präzise Diagnose garantiert die optimale Versorgung“, sagt Wegener. ■



Diagnose per Fußdruckmessung

Kontakt: Sanitätshaus Brandau
Oberere Karlsstraße 16–18
34117 Kassel
Telefon 0561/10567-0
Internet: www.brandau-kassel.de

Hilfe bei Schwerhörigkeit schenkt Lebensqualität

Geräusche richtig aufnehmen und verstehen, die Umwelt vollständig erfassen und mit anderen kommunizieren, sich besser orientieren und sicher fühlen: Wer gut hört, fühlt sich gut und hat mehr vom Leben. Doch was tun wenn Hörstörungen die Lebensqualität beeinflussen? Wo liegen die Ursachen?

Je nach Ursache kann sie plötzlich und nur vorübergehend auftreten oder sie setzt schleichend ein und wird mit der Zeit zu einem dauerhaften Hörproblem. Bei einem Hörsturz beispielsweise kann eine Hörminderung akut auftreten. Altersschwerhörigkeit dagegen stellt sich schleichend ein.

In den letzten Jahren sind auch vermehrt junge Menschen als Folge einer hohen Lärmbelastung von Schwerhörigkeit betrof-

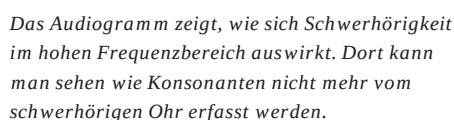


Foto: iStockphoto.com

Betroffene können beispielsweise aus einem Wortfetzen wie „...isch“ das Wort „Tisch“ oder „Fisch“ schließen. Das Zuhören wird so nicht nur zu einer Anstrengung, sondern auch zu einem Ratespiel. Je lauter es in der Umgebung ist, umso schwieriger wird es, aus den Sprachfetzen den genauen Wortlaut herauszuhören. „Anfangs mag das amüsant sein. Doch mit der Zeit verunsichern und belasten die häufigen Missverständnisse“, sagt Lengemann.

Eingeschränktes Hören bedeutet immer eine Einschränkung der Lebensqualität. Nicht nur die alltägliche Kommunikation stellt ein Problem dar, sondern sie schränkt

Jeder sollte bewusst auf sein Hörvermögen achten. Mit einem Hörtest kann ein HNO-Arzt oder Hörakustiker die Hörfähigkeit prüfen. Weitere Tests geben dem HNO-Arzt Hinweise auf die Ursachen. Es gibt viele verschiedene Therapiemöglichkeiten, um Schwer- und Fehlhörigkeit zu behandeln. „Hören ist eine sensible Angelegenheit. Ein gutes Hörvermögen ist eine Kostbarkeit“, sagt Lengemann. Deshalb sollten Hörsysteme zum Einsatz kommen, wenn das Gehör nicht mehr ausreichend gut funktioniert. Moderne Systeme mit Hochleistungsprozessoren passen sich den Gesprächssituationen an und reduzieren die Umgebungsgeräusche und verhelfen so zu einem Mehr an Lebensqualität.

Vitalles Nordhessen – eine Region für die Gesundheit | 65



ANGST

die Stille zu verlieren



Foto: iStockphoto.com

Über 13 Millionen leiden in Deutschland unter Tinnitus

Es rauscht, brummt, klingelt und pfeift: Ohrgeräusche sind so alt wie die Menschheit. Schon im alten Ägypten wurden sie beschrieben. Auch Beethoven und van Gogh hatten sie. Fast jeder Mensch kennt dieses Phänomen, aber nicht jeder nimmt es wahr. Tinnitus kann man nicht messen, nicht hören und auch diagnostisch nicht konkret nachweisen.

Es gibt über 400 mögliche Ursachen. Erkrankungen des Hals-Nasen-Ohren-Bereiches sind dafür ebenso verantwortlich wie zahnmedizinische Probleme. Auch internistische, orthopädische oder psychische Erkrankungen können dauerhafte Ohrgeräusche auslösen. Im Akutfall helfen oft eine Infusionstherapie und die Sauerstoffbehandlung in der Druckkammer.

Wenn der Alltag zur Qual wird

Wenn das Klingeln im Kopf nicht mehr aufhört, bleibt die Angst, die Stille für immer zu verlieren. Zwischen acht und 13 Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen. Über eine Million leidet so stark, dass sie

nicht mehr in der Lage sind, ein normales Leben zu führen. Schlafstörungen und Nervosität, Angst und Aggressivität, mangelnde körperliche und seelische Belastbarkeit bis hin zu ausgeprägten Depressionen machen den Betroffenen den Alltag zur Qual. Zwei Kliniken in der Region bieten Betroffenen Hilfe: die Habichtswald Klinik und die Tinnitusklinik Bad Arolsen.

Ganzheitliche Therapie auf vier Säulen

Eine drastische Veränderung der inneren Wahrnehmung macht Lutz-Michael Schäfer, HNO-Arzt in der Habichtswald Klinik in Kassel-Bad Wilhelmshöhe, für die quälenden Störenfriede verantwortlich. Zunehmende Reizüberflutung verändere die Verarbeitungskapazität des Gehirns. „Filter, die bis dahin noch intakt waren, sind plötzlich defekt. Die Fähigkeit, unwichtige oder störende Geräusche in den Hintergrund zu drängen, geht unweigerlich verloren“, sagt er.

Mit einer ganzheitlichen Tinnitus Retraining Therapie (TRT) will man in der psychosomatischen Abteilung der Habichtswald Klinik den Teufelskreis von Angst und Wahr-

nehmung durchbrechen und dem chronischen Tinnitus Paroli bieten.

„Wichtig ist es, wieder einen positiven Zugang zum Hören zu finden und so mit dem Geräusch im Ohr Frieden zu schließen“, sagt Schäfer. Darüber hinaus sei es wesentlich zu erkennen, welches die krankmachenden Verhaltensmuster sind. Entspannungstechniken zu erlernen, unterstütze die Patienten ihre Lebensfreude wieder zu finden.

Das Störgeräusch überhören lernen

Als kompliziertes Geschehen, das „körperliche Störungen mit psychischem Erleben koppelt“, sieht Dr. Gerhard Hesse, Leiter der Tinnitusklinik in Bad Arolsen, das Krankheitsbild. Das Akzeptieren des Ohrgeräusches und die medizinisch fundierte Aufklärung der Patienten ist auch für ihn der Schlüssel zum Erfolg.

Für ihn gehören die ausführliche Diagnostik und die Behandlung von Innenohrschäden an den Anfang des Behandlungsplans. Das Störgeräusch überhören zu lernen, ist ein weiterer Schritt. „Wenn das Pfeifen im Ohr seine zentrale Bedeutung verliert, verliert es auch seine Lautstärke“, Hesse. **HKK**

Hörprobleme frühzeitig erkennen

HINgehört



Jeder fünfte Deutsche hat Hörprobleme. In Deutschland gibt es 15 Millionen Menschen mit Beeinträchtigungen des Hörvermögens. Bei 32 Prozent wäre die Nutzung von Hörsystemen sinnvoll. Je früher das Hören unterstützt wird, desto besser wird das Verstehen im Alter.

Eine Hörminderung tritt in der Regel nicht über Nacht auf. Vielmehr ist es ein schleichender Prozess, der langsam aber sicher die Lebensqualität einschränkt. Um beginnende Hörprobleme eindeutig festzustellen und einzugrenzen, ist ein kostenloser Hörtest bei einem Hörspezialisten wie Hess + Obitz der richtige Weg. Eine Untersuchung dauert nur wenige Minuten, ist völlig schmerzfrei und verschafft Klarheit.

Individuelle Lösungen finden

Studien zeigen, dass sich Hörsysteme positiv auf das körperliche und emotionale Wohlbefinden auswirken.



Foto: CIC

Hinter dem Ohr: Mini-HdO von oticon übertragen den Schall durch einen Schlauch.



CIC-Hörgeräte (Completely-in-Canal) von oticon sind sehr klein: Sie verschwinden nahezu unsichtbar im Gehörkanal. Sie sind für leichte Hörminderungen geeignet.

finden auswirken. „Das Schöne an meinem Beruf ist, dass wir den Menschen immer besser helfen können“, freut sich Augenoptiker- und Hörgeräteakustikermeister Christian Straube.

Grund dafür ist die rasante Entwicklung der Hörsysteme-Technik in den letzten Jahren. Durch die Digitalisierung werden die Geräte immer kleiner, lassen sich immer individueller einstellen und ermöglichen die einfache Nutzung moderner Unterhaltungselektronik. Christian Straube kann seinen Kunden die innovativsten Hörsysteme auf dem Markt anbieten. „Wenn die Betroffenen Hörsysteme einfach persönlich und live erleben, bringt das mehr als alle langen Erklärungen. So können sie sich am besten davon überzeugen, was neueste Technologie heute leisten kann. Sogar

Gespräche in lauter Umgebung werden einfacher“, erläutert der Akustik-Experte.

Hörsysteme auf Rezept

Stellt ein HNO-Arzt eine Hörminderung fest und verschreibt eine Hörhilfe, beteiligt sich die Krankenkasse nicht unerheblich an den Kosten einer Hörsystemeanschaffung. NH ■



Fotos: oticon

Dezent: In Beige passt sich das CIC von oticon optimal der Hautfarbe an.

Kontakt:

Hess + Obitz
Optik und Akustik
Marktplatz 11
34225 Baunatal
Telefon 05 61 / 4 91 10 64

Straube OHG
Bahnhofstraße 15
34613 Schwalmstadt
Telefon 0 66 91 / 15 16



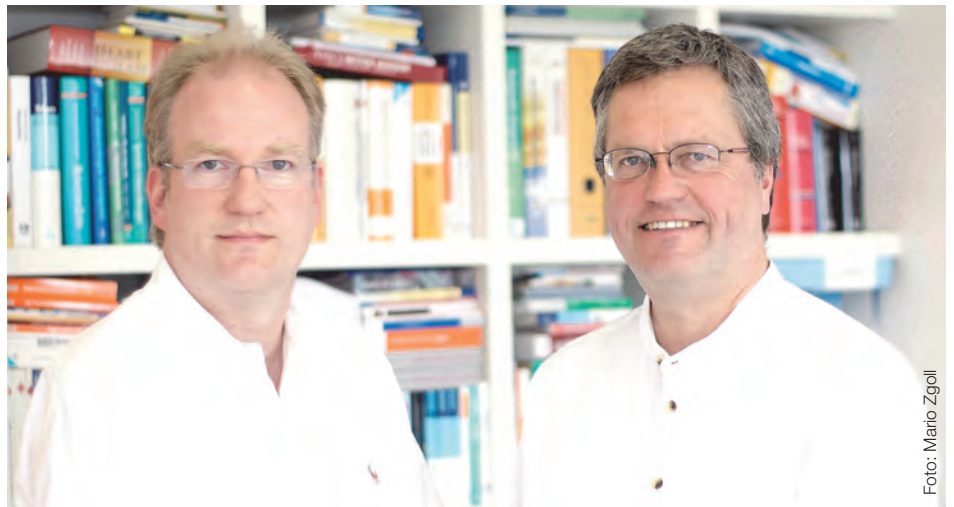
Diabetes mellitus Typ 2

Behandlung nicht nur mit Insulin

Diabetes mellitus 2 ist zur Volkskrankheit geworden. Waren früher vorwiegend ältere Menschen davon betroffen, leiden inzwischen immer mehr Menschen mittleren Alters und Kinder daran. In Deutschland sind nach Angaben der Deutschen Diabetes Gesellschaft knapp 7,5 Millionen Menschen zwischen zwanzig und 79 Jahren an Diabetes mellitus Typ 2 erkrankt.

Die Ursachen: falsche Ernährung und zu wenig Bewegung. „Dabei können eine gesunde Ernährung und Sport verhindern, dass diese Form der Zuckerkrankheit überhaupt entsteht“, sagt Dr. Ingo Niemetz. Der Internist führt eine diabetologische Schwerpunktpraxis in Kassel.

Diabetes mellitus Typ 2 muss jedoch nicht nur mit Insulin behandelt werden. „Wer sich ausgewogen, fettarm und weniger süß ernährt, Übergewicht verringert und sich ausreichend bewegt, hat beste Voraussetzungen seine Diabeteseinstellung zu verbessern und den Medikamentenbedarf zu reduzieren. Ri-



Dr. Ingo Niemetz und Dr. Stefan Pollmächer

Foto: Mario Zgoll

sikopatienten verringern so ihre Wahrscheinlichkeit zu erkranken“, sagt Niemetz. Ob Walken, Joggen, Schwimmen, Tanzen oder Bergsteigen: Wichtig ist, dass es Freude macht und regelmäßig ausgeübt wird. „Es kann auch ein ausgiebiger Spaziergang sein oder die Fahrt mit dem Rad zur Arbeit“, sagt Niemetz. Körperliche Bewegung in Kombi-

nation mit einer ausgewogenen, kalorienreduzierten Ernährung fördert den Stoffwechsel und eine bessere Blutzuckereinstellung, hilft Gewicht zu reduzieren, verbessert Fitness, Wohlbefinden und Lebensqualität. Es ist jedoch sinnvoll, zunächst einen Arzt aufzusuchen und sich beraten zu lassen.

HKK

metabolic balance[®]

Individuell essen, abnehmen, wohlfühlen

Light-Produkte versprechen die Traumfigur. Sie machen jedoch durch den Zusatz von Kohlenhydraten auf lange Sicht dick. Genau an diesem Punkt setzt das ganzheitliche Ernährungs- und Stoffwechselprogramm metabolic balance[®] an: am Verzehr von na-

türlichen Nahrungsmitteln ohne Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker und Aromen. Zu viel Kohlenhydrate sind oft die Ursache für Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck.

„Unsere Nahrung ist unsere Medizin“, sagt Dr. Stefan Pollmächer, der das metabolic balance[®]-Konzept, in seiner Praxis praktiziert und anbietet. Der Schlüssel zur ganzheitlichen Gesundheit und nachhaltigen Gewichtsregulierung liegt für den Stoffwechselexperten in einer natürlichen, individuellen Ernährung. „Jeder benötigt andere Baustoffe, um den Körper gesund und den Stoffwechsel in Balance zu halten, und kann dadurch Übergewicht vermeiden oder abbauen.“ Eine Blutanalyse und Beratung bilden die Grundlage für den individuellen Ernährungsplan. Die richtige Nahrungsmittelauswahl und Ernährungsregeln wie die Fünf-Stunden-Pause zwischen den Mahlzeiten halten den Blutzuckerspiegel niedrig, fördern die natürliche Insulinausschüttung und bewirken eine gesunde Gewichtsabnahme. „Ohne Hungerge-

fühl oder Heißhungerattacken“, sagt Pollmächer. Empfohlen werden langkettige Kohlenhydrate wie Roggenvollkornbrot, Gemüse und Obst, hochwertige Eiweiße wie Fleisch, Fisch, Eier, Soja- und Milchprodukte oder Hülsenfrüchte.

Das Ernährungsprogramm läuft in vier Phasen ab: In der Vorbereitungsphase stellt sich der Körper zwei Tage durch eine schonende Darmreinigung und leichte Kost auf die Ernährungsumstellung ein. Während der Umstellungsphase muss der Ernährungsplan mindestens zwei Wochen diszipliniert befolgt und die Mahlzeiten sorgfältig abgewogen werden, bevor in der gelockerten Phase neue Nahrungsmittel getestet werden. In der Erhaltungsphase ist der Stoffwechsel bereits „neu codiert“ – und dem individuellen und gesunden Wohlfühlgewicht steht nichts im Weg. Die Information über dieses Verfahren ist kostenfrei, eine Anmeldung kann telefonisch in der Praxis Pollmächer erfolgen. HKK

Kontakt: Dr. Ingo Niemetz
Diabetologische Schwerpunktpraxis
Kurfürstenstraße 10
34117 Kassel
Telefon 0561 / 70561935
E-Mail: info@internist-niemetz.de

Dr. Stefan Pollmächer
metabolic balance[®]
Kurfürstenstraße 10 – 12
34117 Kassel
Telefon 0561 / 774057

Ein glatter Erfolg

Wohl kaum ein Produkt, das in der Medizin eingesetzt wird, ist so mit Vorurteilen belastet wie Botox. Die meisten Menschen denken dabei an übertrieben glatt gespritzte Gesichter, mit denen vor allem Schauspielerinnen ihre Jugend konservieren möchten. Weit weniger bekannt ist, dass Botox lediglich ein Produktname ist und die Substanz Botulinumtoxin in erster Linie als Medikament für die Linderung von Erkrankungen eingesetzt wird. Priv. Doz. Dr. Dr. Arwed Ludwig erklärt, welche Möglichkeiten Botulinum (so der Kurzname) in der ästhetischen und organischen Medizin bietet.

Botulinum ist besser als der ihm vorausseilende Ruf. „Es ist noch viel Aufklärung nötig, wie Botulinum wirkt und was man nicht nur ästhetisch damit leisten kann“, sagt Priv. Doz. Dr. Dr. Arwed Ludwig, Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie und Direktor der MGK Medizinische und Gesichtschirurgische Klinik Kassel. Er sieht diese auch darin begründet, dass besonders die Medien nur den ästhetischen Aspekt in das Blickfeld rücken. Dass darin nicht immer die besten Beispiele genannt werden, nährt Mythen, Vorur-

teile und letzten Endes auch die Angst vor und Ablehnung von Botulinum. Es ist seit 2006 für die Faltenbehandlung zugelassen.

Richtig dosieren und platzieren

Ein Vorurteil gegen die Faltentherapie mit Botulinum ist, dass die Substanz eine starre Mimik hervorruft. „Bei fachgerechter Anwendung gewinnt das Gesicht ein frisches Aussehen. Der Ausdruck bleibt natürlich und wirkt entspannt“, sagt Ludwig. Voraussetzung sei aber, dass die Behandlung von einem erfahrenen, geschulten Arzt durchgeführt wird, der die Injektionen richtig dosiert und platziert. „Auch ist die Kombinationsbehandlung der Falten mit Füllsubstanzen (Filler) zusätzlich zum Botulinum sehr sinnvoll, da zum einen die Muskelaktivität und damit die tiefe Faltenbildung reduziert und die Haut entspannt wird und zum anderen die Haut durch die Füllsubstanz aufgepolstert und regeneriert wird. Beide Verfahren sind somit nebeneinander sinnvoll und ergänzen sich.“

Entspannung statt Lähmung

Ein anderer Mythos ist, die Substanz führe zu einer Lähmung rund um die behandelten Muskeln. „Es ist jedoch nicht richtig von einer Lähmung zu sprechen, sondern von Muskelentspannung“, sagt Ludwig. Die muskelentspannenden Eigenschaften des Medikaments hängen mit dessen besonderem Wirkprinzip zusammen: Die Substanz blockiert befristet die Reizübertragung zwischen Nerven und den verkrampften Muskeln. Die Folge: Der Muskel entspannt sich. Fälschlicherweise wird Botulinum häufig als Gift bezeichnet. Das basiert auf der Tatsache, dass es in nicht aufbereiteter Form und Dosis giftig ist. „Dagegen handelt es sich bei stark verdünntem, als Medikament aufbereitetem Botulinum, um ein sicheres, wirksames Arzneimittel, bei dessen Anwendung nur sehr selten vorübergehende Nebenwirkungen auf-



Fotos: Merz Pharmaceuticals

Ab dem 25. Lebensjahr verliert die Haut Spannkraft und Elastizität. Erste Anzeichen dafür sind Mimikfalten, zum Beispiel Lachfalten um die Mundwinkel. Um die 40 verlangsamen sich die Stoffwechselprozesse in der Haut.

treten“, erklärt Ludwig. „Wichtig ist die Qualität, das heißt, die Reinheit der Produkte, für die unbedenkliche Anwendung.“

Behandlung neurologischer Erkrankungen

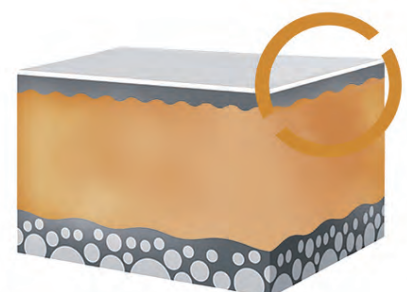
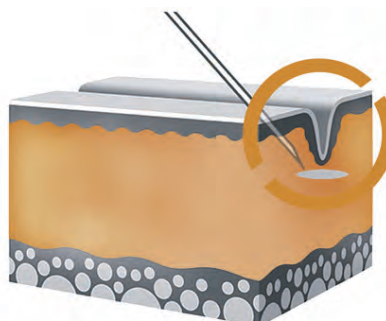
Belegt ist die Sicherheit und Wirksamkeit von Botulinum durch langjährige medizinische Forschung und Anwendungserfahrung, die bereits 1989 vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zur ersten Zulassung als Medikament führte. Seither hat sich die Substanz bei der Behandlung schwerer neurologischer Erkrankungen etabliert. Es gibt zwei Hauptindikationen, für die eine Botulinum-Therapie zugelassen ist: Dystonien und Spastiken.

Dystonien sind Bewegungsstörungen, bei denen Menschen unwillkürlich bestimmte Muskeln bewegen müssen. Sie können Folge von Hirnschädigungen oder Schlaganfällen sein und die Betroffenen sehr belasten. Bei Spastiken sind Muskeln dauerhaft angespannt. Dadurch entstehen Fehlstellungen von Händen, Füßen, Beinen oder Armen. „Botulinum kann eine Dystonie oder Spastik nicht heilen, aber lindern“, sagt Ludwig. **HKK**

MGK

Die MGK ist spezialisiert auf konservative und operative Verfahren im Mund-, Kiefer-, Gesichts- und Halsbereich. Das heißt, sowohl die Chirurgie der Haut im Gesichtsbereich, der Gesichts- und Halsweichteile, Weichteile im Mund als auch des knöchernen Gesichtsschädels. Besondere Schwerpunkte liegen bei der Versorgung, Wiederherstellung und Korrektur bei Verletzungen im Gesichtsbereich und bei der operativen Korrektur von Fehlbildungen im Gesichtsbereich oder des Kinns. Ein weiterer Schwerpunkt ist der Wiederaufbau des Kiefers, zum Beispiel durch Knochentransplantation, und das Einsetzen von Implantaten.

Kontakt: MGK Medizinische und Gesichtschirurgische Klinik, Priv. Doz. Dr. Dr. Arwed Ludwig, Neue Fahrt 12, 34117 Kassel, Telefon: 05 61/99 85 99 -0, E-Mail: info@mgk-chirurgie.de, Internet: www.mgk-chirurgie.de



Störende Falten lassen sich durch eine Unterspritzung glätten. Dabei werden sogenannte temporäre Filler mit einer feinen Nadel sanft unter die Falte gespritzt und polstern diese von unten auf. Die Filler werden mit der Zeit vom Körper auf natürliche Weise abgebaut.



Zur Person

Dr. Bernhard Giesenhausen hat an der Christian-Albrechts-Universität Kiel Zahnmedizin studiert. Später war er dort als wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung Prothetik tätig und hat promoviert. Seit dem Jahr 1980 arbeitet er in einer eigenen implantologischen Praxis in Melsungen und heute in Kassel. Er ist Gründer des Instituts Pro Implant in Melsungen und seit vielen Jahren in der Fortbildung aktiv. Er teilt seine Erfahrungen mit der Knochenringtechnik mit implantologisch tätigen Zahnärzten aus aller Welt. Honorarprofessor der Johann Wolfgang Goethe Universität Frankfurt.

Kontakt:

Implantologische Zahnarztpraxis
Dr. Bernhard Giesenhausen
Landgraf-Karl-Str. 1
34131 Kassel
Telefon 0561/40 08 53 62
E-Mail info@giesenhausen-kassel.de

Innovative Knochenring- technik

Dreidimensionale
Knochendefekte
schonend aufbauen
und implantologisch
versorgen

Von Helga Kristina Kothe

Die Knochenringtechnik ist ein innovatives Verfahren, das es ermöglicht, mit passgenauen Knochenringtransplantaten den dreidimensionalen vertikalen Aufbau von Knochendefekten und die Implantation in nur einer Operation durchzuführen. Der Implantologe Dr. Bernhard Giesenhausen hat dieses Verfahren im Jahr 2004 entwickelt.

Schöne Zähne sind ein Zeichen von Vitalität, Kraft und Gesundheit. Das steigert nicht nur Selbstbewusstsein und Lebensfreude, sondern oft auch den privaten und beruflichen Erfolg. Deshalb spielt in der Zahnmedizin nicht mehr nur die konventionelle Versorgung zur Erhaltung oder Wiederherstellung der Zahn- und Mundgesundheit eine Rolle, sondern ebenso die ästhetisch anspruchsvolle Rekonstruktion von Zähnen und Knochen. Die moderne Augmentation (Knochenaufbau) und Implantologie bietet jedem Patienten eine sichere und ästhetische Lösung und damit auch ein Stück Lebensqualität.

Schonender Aufbau von Knochendefekten

Parodontitis, Unfall oder Tumor – es gibt viele Gründe für Knochendefekte im Kieferbereich. Für betroffene Patienten war die Versorgung mit Implantaten bislang ein schwieriger und aufwändiger Prozess. „Patienten, deren Kieferknochen defekt sind, benötigen zuerst eine Knochentransplantation, bevor ein Implantat sicher eingesetzt werden kann“, erklärt Dr. Bernhard Giesenhausen, Implantologe in Kassel. „Dafür waren früher zwei operative Eingriffe mit einer Heilungszeit von etwa einem Jahr nötig.“ Die Knochenringtechnik verkürzt die gesamte Behandlungszeit im Vergleich zur klassischen Knochenblockaugmentation um etwa fünf Monate, da nicht erst die Einheilung des Knochenblocks abgewartet werden muss. „Das ist für die Patienten wesentlich schonender“, sagt Giesenhausen.

Seit acht Jahren augmentiert er dreidimensionale vertikale Knochendefekte – Defekte aufgrund fehlender Knochenhöhe oder mangelnder Knochenbreite – mit körpereigenen Knochenringen und versorgt sie anschließend implantologisch. Mit den speziell für diese Technik entwickelten Instrumenten entnimmt er zunächst einen Knochenring, beispielsweise aus der Kiefer- oder Gaumenregion oder am Kinn des Patienten. Es ist aber auch möglich, bereits vorgefertigte Ringe zu verwenden. Dafür greift Giesenhausen auf sogenannte Allografts, Spenderknochen von Lebendspendern, aus einer Gewebesbank zurück.

Passgenauer Anschluss des Knochenersatzes

Der Knochenring wird anschließend passgenau an der zuvor ausgefrästen und für das Implantat vorgesehenen Stelle des Kiefers eingesetzt. Dadurch kommen möglichst viele vitale Knochenzellen in Kontakt mit dem schwammigen Gewebeteil des Knochenringes. „Das ist die beste Voraussetzung für einen komplet-

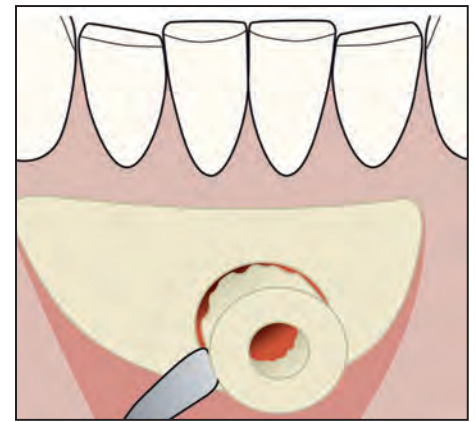
ten Anschluss des Knochenersatzes an das Blutgefäßsystem.“ Das Implantat dient als Fixationselement des transplantierten ringförmigen Knochenblocks. Der Knochenring verbindet sich während der Einheilzeit komplett mit dem Knochen. Dafür muss er Anschluss an die Blutgefäße finden. „Der Knochenring sitzt im Kiefer wie der Korken in der Flasche“, erklärt der international tätige Zahnmediziner. „Das Implantat wird nachher einfach in das Ringinnere eingesetzt.“ Nach der Operation benötigt der Patient eine Zeit der Heilung von etwa sechs Monaten, dann erhält er seinen neuen Zahnersatz.

Nur bei ausgewachsenen Kiefern realisierbar

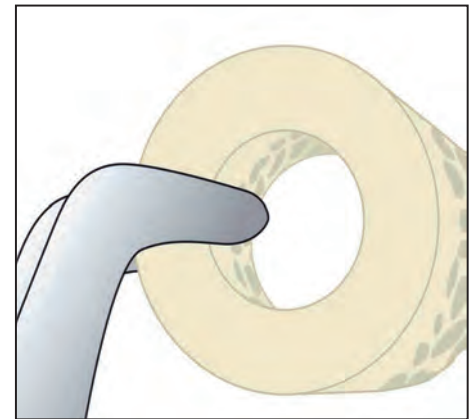
Allerdings ist der Einsatz von Implantaten nur bei ausgewachsenen Kiefern möglich, da das Implantat selbst nicht mitwachsen kann. „Bei Mädchen ist der Kiefer etwa mit 16 Jahren ausgewachsen, bei Jungen mit 17 Jahren“, erklärt der Implantologe. Kontraindiziert sei die Ringtechnik bei einem „ganz dünnen, schmalen Kieferkamm“. Auch Tumorpatienten, die mit einer Strahlentherapie behandelt wurden, müssen drei bis vier Jahre bis zu diesem Eingriff vergehen lassen. „Der Stoffwechsel ist durch die Behandlung zu stark geschwächt“, erklärt Giesenhausen. Ebenso Nekrosen (Fäulnis) des Kieferknochens, hervorgerufen durch Osteoporose-Medikamente mit Bisphosphonaten, stellen eine Kontraindikation da.

Einheilrate von 97 Prozent

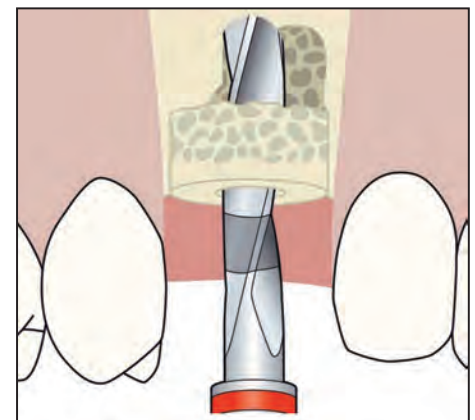
„Vor rund acht Jahren hatte ich bei der Behandlung einer Patientin mit einem Knochendefekt die Idee, ein ringförmiges körpereigenes Knochentransplantat für die Augmentation zu nutzen und in der gleichen Sitzung auch die Implantation durchzuführen. Schritt für Schritt habe ich diese einzeitige Knochenringtechnik weiterentwickelt und erfolgreich in der Praxis angewandt“, berichtet Giesenhausen. Inzwischen liegen Langzeitergebnisse vor: Mehr als 1.000 Augmentationen und Implantationen hat sein Team durchgeführt, die Erfolgsrate beträgt etwa 97 Prozent. So einfach und übersichtlich die Verfahrensweise auch ist: Unerslässlich für den Erfolg ist die chirurgische Erfahrung des Operateurs. „Der Schlüssel zum Erfolg ist die adäquate Behandlung des Weichgewebes“, betont Giesenhausen. Etwa eine Stunde dauert die Behandlung. „Geschwindigkeit spielt zwar keine absolute entscheidende Rolle, dennoch sollte das Wundgebiet schon aus hygienischen Gründen nur kurz offen bleiben, und der Wundlappen möglichst schnell versorgt sein, so wird das Risiko einer Infektion gesenkt“, erklärt Giesenhausen. ■



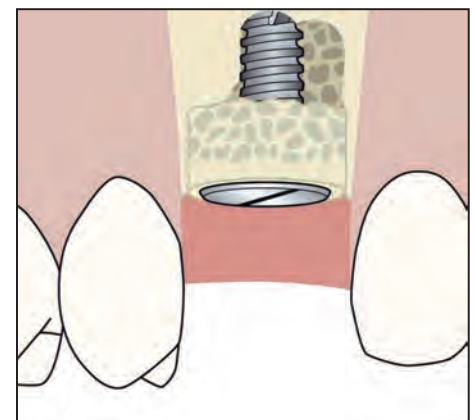
Der Knochen wird aus der Spenderregion herausgelöst



Entnommener Knochenring



Das Knochentransplantat ist eingesetzt und das Implantatbett eingebettet



Transplantat und Implantat sind mithilfe der Membranschraube fixiert



Zahnimplantate „Na Claar!“



Von Helga Kristina Kothe

Mehr Lebensqualität: Natürlich durch **feste** Zähne

Prothesen waren gestern, Implantate sind heute. „Niemand muss sich mehr mit Prothesen quälen“, sagt Dr. Michael Claar, Zahnarzt und Oralchirurg in Kassel. Seit Jahren ist er in seiner Zahnarztpraxis, einer Gemeinschaftspraxis am Leipziger Platz, auf Zahnimplantate spezialisiert.

Mussten früher bei Zahnverlust häufig Zahnprothesen angefertigt werden, bieten Zahnimplantate heute die Möglichkeit, Zähne vollwertig zu ersetzen. Das Implantat übernimmt die Funktion der eigenen Zahnwurzel und wird im Kiefer fest verankert. So lassen sich einzelne Zähne ersetzen, aber auch große Lücken überbrücken.

Implantate sorgen für mehr Kaukomfort und Sicherheit

Implantate stehen für ein Plus an Lebensqualität: Sie bieten ein Höchstmaß an Kaukomfort und Sicherheit. „Der Patient empfindet die Implantate als absolut natürlich. Druckstellen, Haftcreme und unsicherer Prothesensitz gehören der Vergangenheit an. Niemand erkennt implantatgetragenen Zahnersatz, wenn er optimal angefertigt wurde“, sagt Dr. Michael Claar.

Müssen beim konventionellen Zahnersatz häufig gesunde Nachbarzähne geschliffen

werden, ist dies mit Implantaten nicht mehr nötig. Vorhandenes gutes Zahnmaterial wird also geschont. Auch der gefürchtete Knochenschwund durch Druckbelastung von Zahnprothesen wird verhindert“, sagt Claar. Weiterhin sprechen die Langlebigkeit und eine Einheilrate der Implantate von über neunzig Prozent für diese Methode. Und auch allergiegefährdete Patienten müssen nicht darauf verzichten: „Es gibt metallfreien Zahnersatz aus hochleistungsfähiger Vollkeramik“, berichtet Claar.

Die Möglichkeit, fehlende Zähne durch Zahnimplantate zu ersetzen, gibt es schon seit über vierzig Jahren. Im Jahr 1982 wurde die Implantologie von der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde als gesicherte wissenschaftliche Behandlungsform anerkannt. Über eine halbe Million Zahnimplantate wurden im vergangenen Jahr in Deutschland erfolgreich eingesetzt. „Es ist die sicherste und erfolgreichste Methode des Zahnersatzes“, sagt Claar.

Mini-Implantate können schnell und schmerzfrei eingesetzt werden

Er verwendet in seiner Praxis auch spezielle Mini-Implantate. „Sie können ohne große Operation schnell und schmerzfrei eingesetzt werden“, sagt Claar.

Der naturnahe Zahnwurzel-Ersatz dieser Spezialimplantate bietet Prothesenträgern große Vorteile: Mini-Implantate sind sehr gut geeignet, um herausnehmbaren Zahnersatz sicher und fest zu verankern. Sie sorgen damit für ein sicheres Kauen, Sprechen und Lachen. In den meisten Fällen können sie direkt mit Zahnersatz versorgt werden.

Sie können ohne große Operation schnell und schmerzfrei eingesetzt werden

Die besonders festsitzende Prothese verursacht keine unangenehmen Druckstellen und lässt sich leicht reinigen. Und nicht zuletzt erweisen sich Mini-Implantate aufgrund ihrer hohen Erfolgsquote als bewährte und auch kostengünstige Variante.

Gerade für ältere Patienten und Angstpatienten sind Mini-Implantate sehr gut geeignet. „Grundsätzlich können Mini-Implantate bei jedem Patienten eingesetzt werden. Ich sehe die entscheidenden Vorteile jedoch vor allem

*Spezialisiert auf Zahnimplantate:
Dr. Michael Claar*



bei Patienten, die keine oder nur sehr wenige eigene Zähne haben“, sagt Claar.

Dreidimensionale Röntgentechnologie garantiert Sicherheit

Ein hohes Maß an Sicherheit, Passgenauigkeit und Schmerzfreiheit vor, während und auch nach dem Eingriff garantiert die computergestützte, dreidimensionale Röntgentechnologie (DVT).

„Wir verfügen über ein Gendex CB 500 Gerät. Damit können wir den Kieferknochen in allen drei Dimensionen exakt und präzise untersuchen. Dadurch können wir im Vorfeld die Knochenstrukturen und Nerven beurteilen“, erläutert Claar. „So können wir in vielen Fällen ohne große Operationen zuverlässig und sicher die Implantate und Mini-Implantate einsetzen. Zum anderen hat der Patient die größtmögliche Sicherheit und deutlich weniger Schmerzen nach der Operation.“



Modernste Behandlungs- und Diagnosemethoden: Dr. Michael Claar, Dr. Bettina Ferrari und Zahnarzt Michael Noga analysieren ein 3-D-Röntgenbild.

Zur Person

Dr. Michael Claar

Sein umfangreiches Wissen sammelte Dr. Michael Claar während seines zahnmedizinischen Studiums in Göttingen und der anschließenden dreijährigen Tätigkeit an der Universitätsklinik Hannover. An der Medizinischen Hochschule Hannover absolvierte er die Weiterqualifikation zum Oralchirurgen. Seit dem Jahr 2005 ist Dr. Michael Claar durch die Gesellschaft für orale Implantologie zertifiziert.

Auf seine Erfahrung setzen Patienten und Kollegen. Dr. Michael Claar ist Studiengruppenleiter der Studiengruppe „Implantologie in Kassel/Nordhessen“ und gibt sein Wissen und seine Erfahrungen als Referent auf Tagungen und Kongressen weiter. Im Jahre 2009 war Dr. Michael Claar der meistempfohlene Zahnarzt Deutschlands der Internet-Plattform „Die Endverbraucher“ (www.die-endverbraucher.de). Außerdem war er offizieller Zahnarzt bei der Eishockey-WM 2010 in Deutschland und ist seit Jahren Mannschaftszahnarzt der Kassel Huskies.

Zahnarztpraxis

Dres. Claar & Hilgenberg

Die Familienpraxis Dres. Claar & Hilgenberg, die heute am Leipziger Platz zu Hause ist, hat Tradition – seit dem Jahr 1929 wird erfolgreich für das Wohl der Patienten gearbeitet. Heute behandeln neun bestens ausgebildete Zahnärzte (Dr. Michael Claar, Dr. Hans Peter Claar, Dr. Ute Hilgenberg, Dr. Bettina Ferrari, Michael Noga, Dr. Jennifer Ringeling, Nicola Herzog, Dr. Manuel Waldmeyer und Mirjam Mujakovic) ihre Patienten in der modernen, 220 Quadratmeter großen Praxis mit vier Behandlungszimmern und High-Tech-Ausstattung.

Seit dem 1. April 2012 befindet sich in der Oberen Königsstraße 21 (Ecke Wilhelmsstraße) außerdem ein weiterer Praxisstandort, in dem das bewährte Zahnärzteteam ebenfalls tätig ist.

Kontakt: Dres. Claar & Hilgenberg – Zahnarztpraxis, Leipziger Straße 164, 34123 Kassel, Telefon 0561/55055 und Obere Königsstr. 21, 34117 Kassel, Telefon: 0561/12530 E-Mail: info@dr-claar.de Internet: www.dr-claar.de



Die Freiheit des Fliegens erleben

Flugangst ist eine starke psychische Belastung

Fliegen bedeutet Freiheit! So könnte man meinen – allerdings gibt es auch Ausnahmen. Für manche Menschen ist das Fliegen ein Albtraum. Der Gedanke daran gleicht dem Gefühl ausgeliefert zu sein, abzustürzen und vielleicht zu sterben. Der Gedanke daran wird zur Qual und kann Angst- und Panikattacken auslösen.

Unangenehme Symptome

„Für Flugangst muss man sich nicht schämen. Geschäftsreisende leiden genauso darunter wie Urlaubsreisende“, sagt Dr. Norbert Frank, Facharzt für Allgemeinmedizin. Gemeinsam mit Psycho- und Angsttherapeut Achim Banzaff bietet er Anti-Flugangst-Seminare an. Seminarorte sind seine Arztpraxis in Witzenhausen und der Flughafen Kassel-Calden.

Flugangst ist keine Einbildung. Laut einer Studie leiden etwa 15 Prozent aller Deutschen unter Flugangst und weitere zwanzig

Prozent fühlen sich an Bord unwohl. Die Betroffenen fürchten die vielfältigen und unangenehmen Symptome, die oft schon Tage vorher beginnen. Dazu zählen Schweißausbrüche, Herzrasen, Nervosität, schnelle und flache Atmung, Magen- und Darmkrämpfe, Schwindel, Kopfschmerzen und Übelkeit.

Seminare gegen Flugangst

Um die Flugangst zu besiegen empfiehlt es sich ein Anti-Flugangst-Seminar zu absolvieren. Bei NOA-FLY – nun ohne Angst fliegen – lernt man mithilfe psychologischer Unterstützung und ärztlicher Aufsicht die Angst kennen, mit ihr umzugehen und sie zu beherrschen, sodass man die Leidenschaft des Fliegens doch noch erleben kann. Ein NOA-FLY-Seminar bedeutet den funktionalen Zugang zur Angst zu finden. Dysfunktionale Muster werden erkannt und aufgelöst. „Funktional ist die Angst, die vor der Gefahr warnt und somit das Leben bewahrt. Dysfunktional ist auch die Angst, die sich verselbstständigt und so zur Erstarrung, Lähmung und Panik führt“, er-



Dr. Norbert Frank

klärt Frank. Fliegen sei oft nur ein Auslöser von vielen für dysfunktionale Ängste.

In den Seminaren zeigen Frank und Banzaff ihren Patienten, wie Angst allgemein entsteht und warum sich gerade bei ihnen Angst in dysfunktionaler Form zeigt. Das Konzept ist individuell lebensbiographisch ausgerichtet und aus diesem Grund ausschließlich ein Ein-Personen-Seminar. **HKK/KO**

Fliegen gegen Keuchhusten

Eine schonende Therapie mit Historie

Dr. Norbert Frank setzt auch auf alternative Verfahren. Dazu zählen die sogenannten Keuchhusten-Flüge. Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts hat man diese als sehr schonend geltende Therapie eingesetzt und dabei festgestellt, dass der Unterschied im atmosphärischen Druck hilfreich für Keuchhusten-Patienten ist und ihnen Linderung verschafft.

„Mit erfahrenen Berufspiloten steigt man innerhalb kurzer Zeit auf über 3.000 Meter Höhe“, sagt Frank. Durch die starken Luftdruckunterschiede, die beim Flug ohne Druckkabine bei Flughöhen über 3.000 Meter herrschen, erweitern sich die Bronchial- und Lungengefäße. Das führe zu einem leichteren Abhusten des Schleimes. „Besonders aber durch rasche Luftdruckunterschiede beim Flug ohne Druckkabine kann der Husten nachhaltig behandelt werden“, erklärt Frank weiter, der diese Therapie am Flughafen Kassel-Calden anbietet. „Die Er-

fahrung zeigt, dass eine bessernde Wirkung bereits nach vier Tagen eintritt“, berichtet Frank. Höhenflüge heilten die Krankheit zwar nicht, aber linderten den schweren krampfartigen Husten oft stark.

Druckunterschiede schaffen Linderung

Keuchhusten-Flüge haben eine lange Geschichte. Ihren Ursprung haben sie Anfang des 20. Jahrhunderts in der Erkenntnis, dass ein Aufenthalt in den Bergen besonders hilfreich gegen Keuchhusten war – oft war die Höhenluft von Davos oder ein Aufenthalt auf dem Jungfraujoch ein wahrer Segen für erkrankte Kinder. „Es stellte sich heraus, dass nicht die Klimaänderung für die Besserung verantwortlich war, sondern der Unterschied im atmosphärischen Druck. Je schneller dieser sich änderte, umso besser. Kinder wurden daraufhin in Seilbahnkabinen gesteckt und möglichst schnell in große Höhe gebracht und zurück“, erzählt Frank. Im Jahr 1939 berichteten zwei deutsche Forscher von

Erfolgen mit einer perfektionierten Technik: Sie beschrieben die Ergebnisse der Wirkung von Höhenflügen auf einer Höhe von 3.000 bis 3.500 Metern auf den Verlauf des Keuchhustens bei 136 Kranken in verschiedenen Lebensaltern. In 82,4 Prozent der Fälle trat innerhalb der ersten fünf Tage nach dem Flug eine erhebliche Besserung ein, bei 46,3 Prozent waren acht Tage nach dem Flug die Anfälle vollständig verschwunden. Nur bei elf Kranken besserte sich nichts. **HKK**

Kontakt: Arztpraxis Dr. Norbert Frank
Südbahnhofstr. 10, 37213 Witzenhausen,
Telefon 05542/910660
E-Mail: info@noafly.de
Internet: www.norbert-frank.de,
www.noafly.de

Besser schlafen mit dem passenden Schlafsystem



Foto: istockphoto.com

Gesunde Nachtruhe

Der Mensch verbringt ein Drittel seines Lebens im Schlaf. Diese Zeit benötigt der Organismus, um sich körperlich zu erholen und die Ereignisse des Tages geistig zu verarbeiten. **Guter Schlaf ist damit eine wichtige Quelle für Gesundheit und Lebensqualität. Das passende Schlafsystem, die richtige Schlafumgebung sowie entspannende Schlafrituale sorgen dafür, den Schlaf so erholsam wie möglich zu machen.**

Doch für viele Menschen gleicht die Nachtruhe einem schlechten Traum. Sie wälzen sich in ihrem Bett und wachen morgens gerädert auf. Laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts leiden 25 Prozent der Deutschen unter Schlafstörungen, elf Prozent empfinden ihren Schlaf als nicht erholsam. Viele Dinge können Menschen den guten Schlaf rauben: „Neben Stress und Schlafstörungen sind Rückenbeschwerden die häufigste Ursache“, sagt Thomas Ochmann von Ochmann Schlafkultur in Kassel.

Wer morgens mit Schmerzen aufwacht oder nachts nicht schlafen kann, weil der Rücken schmerzt, sollte sich fragen, ob sein Bett den eigenen Bedürfnissen entspricht: „Viele Menschen schlafen in einem Bett, dessen Matratze und Lattenrost längst durchgelegen oder nicht (mehr) auf ihren individuellen körperlichen Bedarf angepasst ist“, sagt Ochmann. „So ist es kein Wunder, wenn man mit Schmerzen oder erschöpft aufwacht.“

garantiert

Dieses Problem lässt sich durch die orthopädisch richtige Lagerung der Wirbelsäule im Bett vermeiden. „Matratze und Unterfederung müssen genau auf den Menschen abgestimmt sein“, sagt Ochmann. Seiner Erfahrung nach schlafen die meisten Menschen zu hart: „Das Schlafsystem muss sich dem individuellen Gewicht, der Statur und der Schlafposition anpassen.“ Wichtig für die richtige Wahl sei die kompetente Beratung im Fachgeschäft und das vergleichende Probeliegen.



Foto: Ochmann Schlafkultur

Dass ein hochwertiges Schlafsystem erstaunliche Wirkung hat, zeigt das Ergebnis des größten Schlaftests in Deutschland von Lattoflex. Begleitet wurde der Test von der Deutschen Akademie für Gesunden Schlaf und der Aktion Gesunder Rücken e.V. Dabei hatten 265 Probanden vier Wochen lang die Möglichkeit, auf einem hochwertigen Lattoflex Schlafsys-

tem zu schlafen. Nach dem Test hatten 94 Prozent der Teilnehmer so gut wie keine Rückenschmerzen mehr und bei 96 Prozent hatte sich die Schlafqualität deutlich verbessert. Zur Schlafumgebung gehören auch Kopfkissen und Bettdecke. „Das richtige Nackenstützkissen stützt den Kopf die ganze Nacht gleichmäßig. Feder- und Faserkissen sind dafür nicht optimal geeignet“, erklärt Ochmann. „Die richtige Bettdecke schafft ein gesundes Bettklima, in dem man weder schwitzt noch friert. Sie transportiert überschüssige Feuchtigkeit und Wärme nach außen ab.“

Was kann man darüber hinaus noch für einen entspannten Schlaf tun? Ein abgedunkelter, kühler und gut gelüfteter Raum, regelmäßiger Sport, feste Schlafzeiten, entspannungsfördernde Einschlafrituale. „Gerade wer unter Stress steht, braucht eine gute Schlafumgebung und feste Schlafgewohnheiten, um abschalten zu können.“ **HKK**

Kontakt: Ochmann Schlafkultur
Wilhelmsstraße 6, 34117 Kassel,
Telefon 0561/20756640
Internet: www.ochmann-schlafkultur.de



Sind wir dem gewachsen?

Trend *Prävention*

Von Dr. Sylvia Kernke



Foto: istockphoto.com

Im Abstand von vierzig bis sechzig Jahren unterzieht sich die Weltwirtschaft regelmäßig einem Wandel. Diese Bewegungen wurden nach dem russischen Ökonom Kondratieff benannt. Der sechste – aktuelle – Kondratieff-Zyklus verspricht einen Aufschwung in nie da gewesenem Ausmaß.

Beim aktuellen Zyklus wird der gesellschaftliche Bedarf nach Gesundheit und Bildung

im Vordergrund stehen. Dabei reduziert sich diese wirtschaftliche Ausrichtung nicht ausschließlich auf die körperliche Gesundheit, sondern betrachtet den Menschen als ganzheitliches Phänomen und berücksichtigt somit auch die seelische, ökologische und soziale Gesundheit.

Verstärkt wird dieser Zyklus zudem durch die demographisch bedingte Multimorbidität, Wohlstandskrankheiten, längere Lebens-

arbeitszeiten sowie der Sinn-Orientierung und nach dem gesellschaftlichen Wertewandel. Namhafte Zukunftsforscher prognostizieren der Gesundheit einen religionsartigen Bedeutungszuwachs sowie einen Primärtrend zur Prävention.

Dieser bevorstehenden Nachfrageverstärkung auf unser bestehendes Gesundheitssystem sind bisher kaum Anbieter gewachsen. Im Gegenteil: Die Kostenreduzierung durch Betten- und Personalabbau als Reaktion auf eine der vielen Gesundheitsreformen lässt die Einrichtungen häufig lediglich reagieren und nicht aktiv agieren.

Beruf und Berufung im Einklang?

Das pflegerische und medizinische Personal gestaltet sich zunehmend unzufrieden und frustriert, weil Beruf und Berufung weiterhin auseinander driften und die Arbeitsbedingungen verschlechtert werden. Für Patienten steht kaum noch Zeit zur Verfügung, Büro-

kratie, gesetzliche Restriktionen und andere Rahmenbedingungen erschweren die Arbeit.

Der Druck und der Wettbewerb steigen. Der Fachkräftemangel und der systematische Rekrutierungsbedarf von medizinischem Personal weisen auf die fehlerhafte Personalpolitik in der Vergangenheit. Die Schlüsselrolle der Mitarbeiter im Gesundheitswesen wird zunehmend bedeutender. Künftig wird es nicht darum gehen, unausgeschöpfte Produktionsreserven zu erschließen, sondern es wird diesem Humankapital und der Mitarbeiter-Kompetenz verstärkt und wertschätzend Rechnung getragen.

Um diesem Ziel gerecht zu werden, benötigt man zukünftig in Praxen und Kliniken intern beratende Mitarbeiter, sogenannte Health-Marketing-Coaches, die diese Veränderungsprozesse begleiten, Entwicklungsmöglichkeiten und -bedarfe der Mitarbeiter erkennen, ein strategisches Marketing operationalisieren, Widerstände erkennen und balancieren können, um sich selbst, dem Team, dem Patienten und Arbeitgeber zum Erfolg zu verhelfen.

Sind zufriedene auch motivierte Mitarbeiter?

Nur zufriedene Mitarbeiter, die sich mit der Einrichtung identifizieren, werden zu motivierten, integeren und kreativen Mitarbeitern, die langfristig der Einrichtung erhalten bleiben. Dies ist für Unternehmen der Gesundheitsbranche besonders elementar, da die Dienstleistungen nicht greifbar und daher schwer vergleichbar sind.

Da Nachfrager und Patienten in der Regel nicht alle medizinisch-pflegerischen Leistungen tatsächlich bewerten können, ist die Wahrnehmbarkeit insbesondere auf die Ausführung und den Erbringer der Dienstleistung, also Mitarbeiter, gerichtet. Der Dienstleistungsempfänger – der Patient – urteilt also für gewöhnlich nicht was, sondern wie es an ihm verrichtet wird. Das gestaltet den Mit-

Unsere Gastautorin:



Dr. Sylvia E. Kerne hat Wirtschaftswissenschaften, Marketing, Kunstgeschichte und Philosophie studiert. Seit 1991 berät und referiert sie als Senior-Marketing-

Consultant, Referentin und Coach Patienten und Mitarbeiter im Gesundheitswesen. Des Weiteren hat sie den Zentralen Marketingclub in der Gesundheitswirtschaft initiiert und organisiert jährlich die nationale Marketingtagung für Kliniken und Praxen.

arbeiter als Spiegel und Botschafter der Einrichtung und lässt ihn in den Fokus des internen Klinikmarketings rücken.

Zudem bieten Kliniken neben den Kassenleistungen zusätzliche Produkte an, die dem Patienten vom Personal häufig nicht kommuniziert und offeriert werden, weil diese Zusatzleistungen lediglich als vermehrter Aufwand betrachtet werden. Der Klinik entgehen somit weitere Möglichkeiten, die Dienstleistungen an den Wünschen der Patienten anzupassen. Es sind daher regelmäßige Partizipationen am Erfolg, Leistungsanreize und Motivationssteigerungen für Pflegekräfte erforderlich, um die Patientenzufriedenheit zu optimieren und damit auch die Zukunft der Klinik zu sichern.

Werden geweckte Erwartungen erfüllt?

Denn auch die schönsten Hochglanzbroschüren in der Kommunikationspolitik eines Unternehmens sind nutzlos, wenn die geweckten Erwartungen bei der Leistungsnachfrage durch Patienten nicht erfüllt werden. Für den Patienten erfolgt der Moment der Wahrheit, während er medizinisch-pflegerischen Behandlungen und den gelebten Service abruft. ■

Weiterbildung Health-Marketing-Coach

Die Weiterbildung zum Health-Marketing-Coach hat Dr. Sylvia E. Kerne vom Kerne-Institut für Marketing und Kommunikation in der Gesundheitswirtschaft initiiert und bereits mehrfach erfolgreich durchgeführt. Diese Weiterbildung ist eine Vermittlung von sensiblen Methoden, um Mitarbeiterpotenziale zu erkennen und Mitarbeiter durch in- oder externe Veränderungsprozesse zu tragen. Die Seminare richten sich in erster Linie an Führungskräfte. Die Seminargruppen sind auf kleinere Gruppen begrenzt, um die Informationsvermittlung und Erfahrungsaustausch optimal zu gestalten. Interessierte haben die Möglichkeit, sich auf eine Informationsliste unter info@kernke.de eintragen zu lassen.

Imprint

VITALES NORDHESSEN

ist ein Gemeinschaftsprojekt nordhessischer Unternehmen und Institutionen. Wir danken herzlich dem Hessischen Heilbäderverband, dem Regionalmanagement Nordhessen, der Kassel Marketing GmbH und der Wirtschaftsförderungs GmbH Region Kassel für Ihre Unterstützung und Förderung, sowie allen inserierenden und inhaltlich beteiligten Partnern.

VERLAG UND HERAUSGEBER:

A. Bernecker Verlag GmbH
Unter dem Schöneberg 1, 34212 Melsungen
Tel. (05661) 731-0 | Fax (05661) 731-400
info@bernecker.de | www.bernecker.de

MITHERAUSGEBER:

Karin Ohneberg | Salus Concept

Geschäftsführung/Vorstand:

Conrad Fischer
Unter dem Schöneberg 1, 34212 Melsungen
zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen.

Verlags- und Projektleitung:

Dipl.-Oec. Ralf Spohr
ralf.spohr@bernecker.de
auch verantwortlich für überregionale Anzeigen

Chefredaktion VITALES Nordhessen:

Helga Kristina Kothe (V.i.S.d.P.)
helga_kristina_kothe@web.de

Expertin für Gesundheitsmarketing:

Karin Ohneberg, mail@karin-ohneberg.de

Mediaberatung:

alexander.halpage@bernecker.de
Telefon (05661) 731-404
sandra.born@bernecker.de
Telefon (05661) 731-425

Beiträge von:

Helga Kristina Kothe, Karin Ohneberg, Dr. Silvia Kerne, Dr. rer. pol. Heinz-Walter Große, Dr. Gisela Heimbach, Cornelia Harberg, Dr. Heidemarie Krüger, Ilka Jastrzembowski, Brigitte Schlöter, Michael-Arne Schüssel, Vicky Helms, Margret Mürkötter, Stephan Lücke

Layout/Design/Anzeigen:

Lisa Hassenpflug, Fred Gerhard Hußmann, Vivian Klemm.

Fotos:

Mario Zgoll, Kassel Marketing GmbH, Helga Kristina Kothe, istockphoto.com

Titelmotiv:

Fotos: istockphoto.com | Titellayout: Lisa Hassenpflug

Vertrieb:

VITALES Nordhessen erscheint zwei mal pro Jahr mit einer Auflage von 25.000 Exemplaren. Das Magazin wird an private Abonnenten, politische und wirtschaftliche Entscheider sowie Personalleiter von nordhessischen Unternehmen versandt. Darüber hinaus liegt das Magazin bei zahlreichen Gesundheitsanbietern, in Arztpraxen und Kanzleien zur Mitnahme aus. Gezielte Auslagen erfolgen zudem an regionalen Gesundheitsstandorten, in Kliniken, in Apotheken und Reformhäusern. Über die Verteiler des Regionalmanagements Nordhessen, des Hessischen Heilbäderverbands und der Wirtschaftsförderung Kassel geht das Magazin weiteren Entscheidern und Multiplikatoren zu. Sonderverteilungen finden bundesweit durch Messsuche von Kassel Marketing statt. Auf Wunsch erhalten Sie das Magazin personalisiert zugestellt.
Info und Bestellung Telefon [05661] 731-420.

Es gilt die Preisliste: 1/2012

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Auf die Gestaltung unserer Anzeigen erheben wir Geschmacksmusterrechte. Nachdruck oder Weiterleitung auch von Texten an Dritte nur mit Genehmigung des Verlages. Für Druck- und Satzfehler keine Haftung.



A. Bernecker Verlag
Unter dem Schöneberg 1 · 34212 Melsungen
Tel.: (05661) 731-0 · Fax: (05661) 731-400
info@bernecker.de · www.bernecker.de

Gut, dass
es das



gibt!

*Wir sind auch für
Ihre Gesundheit da!*



Silicea-Balsam: facettenreich und regulierend

„Wenn das Bindegewebe schwächelt“, so Martina Ochse, „fehlt ihm häufig Kieselsäure.“ Entgegenwirken kann man mit einer höheren Zufuhr an Kieselsäure in Form von Silicea Balsam. Silicea trifft das Bindegewebe und lässt Haare und Nägel glänzen.

Reformhaus im



Inh. Martina Ochse · Tel. 05 61 / 9 41 35 47



Frau Kerstin Mörs, Verkäuferin der Bäckerei Thiele im DEZ, empfiehlt das Karotten Vollwert Krusti.

Karotten Vollwert Krusti

Thiele Vital ist die Produktlinie für die qualitätsorientierte Frau. Thiele Vital-Produkte sind Teil einer ausgewogenen Ernährung. Sie helfen Ihnen, sich fit zu fühlen und sorgen somit für ein Stückchen mehr Lebensqualität.

DER GASTLICHE BÄCKER

Der Bäcker
THIELE

Gesundheitsanbieter in dieser Ausgabe

Arztpraxen

Claar Michael Dr.
Gemeinschaftspraxis
Leipziger Str. 164, Kassel
Tel.: 05655/5587

Frank Norbert Dr.
Südbahnhofstraße 10, Witzenhausen
Tel.: 0552/910660

Giesenhausen Bernhard Dr.
Landgraf-Karl-Straße 1, Kassel
Tel.: 0561/40085362

Ludwig Arwed Dr. med Dr. dent
Neue Fahrt 12, Kassel
Tel.: 0561/30840

Niemetz Ingo Dr.
Kurfürstenstraße 10, Kassel
Tel.: 0561/70561935

Pollmächer Stefan Dr.
Kurfürstenstraße 10-12, Kassel
Tel.: 0561/774057

Schöler Christian Dr. & Stephanus
Gemeinschaftspraxis
Wattenbacher Str. 27a, Söhrewald
Tel.: 05608/4041

Kliniken

Hersfeld-Rotenburg

Herz- und Kreislaufzentrum
Rotenburg a. d. Fulda
Heinz-Meise-Straße 100, Rotenburg
Tel.: 06623/887000

Kassel

Marienkrankenhaus Kassel
Marburger Straße 85, Kassel
Tel.: 0561/80730

MGK Medizinische und
Gesichtschirurgische Klinik
Neue Fahrt 12, Kassel
Tel.: 0561/9985990

Vitos Orthopädische Klinik
Wilhelmshöher Allee 345, Kassel
Tel.: 0561/30840

Schwalm-Eder

Hospital zum Heiligen Geist
Am Hospital 6, Fritzlar
Tel.: 05622/9970

Waldeck-Frankenberg

Klinik am Kurpark
Ziergartenstraße 19, Bad Wildungen
Tel.: 05621/7020

MediClin Rehazentrum am Hahnberg
Ziergartenstraße 9, Bad Wildungen
Tel.: 05621/796236

Werra-Meißner

Balzerborn Kliniken
Bad Sooden-Allendorf
Balzerbornweg 27, Bad Sooden-Allendorf
Tel.: 05652/58762000

Klinikum Werra-Meißner
Kreiskrankenhaus Eschwege
Elsa-Brändström-Straße 1, Eschwege
Tel.: 05651/820

Klinikum Werra-Meißner
Kreis- & Stadtkrankenhaus Witzenhausen
Steinstraße 18 – 24, Witzenhausen
Tel.: 05542/5040

Gesundheitsanbieter

Bäckerei Thiele im DEZ
Frankfurter Straße 225, Kassel
Tel.: 0561/9413369

Hess Hören Hörgeräte GmbH
Treppenstraße 6, Kassel
Tel.: 0561/15463

Hess+Obitz
Marktplatz 9 – 11, Baunatal
Tel.: 0561/4911064

Ochmann Schlafkultur
Wilhelmsstraße 6, Kassel
Tel.: 0561/20756640

R. Brandau & Sohn
Obere Karlsstraße 16–18, Kassel
Tel.: 0561/105670

Straube OHG

Bahnhofstraße 15, Schwalmstadt
Telefon 06691/1516

Reformhaus im DEZ
Frankfurter Str. 225, Kassel
Tel.: 0561/9413547

Kurstandorte

Tourist-Information
Bad Sooden-Allendorf
Landgraf-Philipp-Platz 1–2,
Bad Sooden-Allendorf
Tel.: 05652/95870

Kur- & Touristik-Service
Staatsbad Bad Wildungen
Brunnenallee 1, Bad Wildungen
Tel.: 05621/965670

Tourist-Information
der Stadt Naumburg
Hattenhäuser Weg 10–12, Naumburg
Tel.: 05625/790974

Hotels

Schlosshotel Bad Wilhelmshöhe
Schlosspark 8, Kassel
Tel.: 0561/30880



A stylized map of Central Europe, primarily Germany, is shown in dark blue. A red dot is placed in the center of the map, indicating a central location. The background features a light blue sky with white clouds.

So zentral ist genial!

*Aktuelle Informationen zur Wirtschaftsregion,
beste Kontakte und hervorragende Gewerbeflächen.*

Wir unternehmen was für Ihr Unternehmen:

www.wirtschaftsregion-kassel.de

Wirtschaftsförderung Region Kassel GmbH
Kurfürstenstraße 9 - 34117 Kassel
Tel. +49 (0)561 707330 - Fax +49 (0)561 7073359
info@wfg-kassel.de

**WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG
REGION KASSEL**