

**GRATIS
für Sie!**

Nr. 2 | Winter 2012/13 | Schutzgebühr 5,00 €
www.vitales-nordhessen.de



Eine Region für die Gesundheit

Vitales

NordHessen

Daten & Fakten | Gesundheitsstandorte | Expertenwissen | Service

*Lebenszufriedenheit
finden*

*Gute Vorsätze –
gute Gesundheit*

*Im Gespräch:
Michael Roth*

*Der Arbeit
Grenzen setzen*



Foto: Mario Zgoll

Eine Region für die Gesundheit

Vitales NordHessen

Daten & Fakten | Gesundheitsstandorte | Expertenwissen | Service

Wir beraten Sie gerne ...

bezüglich Ihrer Präsentation in **Vitales NordHessen**



Sandra Born
Mediaberatung

Tel.: (05661) 731-425
Fax: (05661) 731-400
E-Mail: sandra.born@bernecker.de



Alexander Halpape
Mediaberatung

Tel.: (05661) 731-404
Fax: (05661) 731-400
E-Mail: alexander.halpape@bernecker.de



Karin Küpper
Expertin für
Gesundheitsmarketing

Tel.: 0174-1052510
Fax: (0561) 82020-175
E-Mail: info@karin-kuepper.com



Ralf Spohr
Verlagsleitung und
Projektleitung

Tel.: (05661) 731-444
Fax: (05661) 731-400
E-Mail: ralf.spohr@bernecker.de

So sieht man sich wieder

Möchten Sie Vitales NordHessen 2 x p. a. regelmäßig nach Hause bekommen? Wir informieren Sie gerne.



Name

Straße

PLZ/Wohnort

Telefon

E-Mail



Coupon ausfüllen und per Post oder Fax einsenden an:



A. Bernecker Verlag | Unter dem Schöneberg 1
34212 Melsungen | Telefon: (05661) 731-465 | Fax: -400
info@bernecker.de | www.vitales-nordhessen.de



Helga Kristina Kothe
Chefredakteurin
Vitales Nordhessen

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Kleine Erfolgserlebnisse *machen Lust auf mehr*

Alle guten Vorsätze haben etwas Verhängnisvolles, sie werden beständig zu früh gefasst“, hat Oscar Wilde einmal gesagt. Ob das stimmt, darüber lässt sich sicher trefflich streiten. Doch wenn es um unsere Gesundheit geht, können wir gute Vorsätze gar nicht früh genug fassen. Denn je früher wir beginnen, etwas für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit zu tun, desto besser. Um sich das vor Augen zu führen, benötigt man keine wissenschaftlichen Studien, die das auch belegen. Denn wir wissen es eigentlich schon lange: Wenn wir etwas für uns tun, geht es uns spürbar gut. Sich ausgewogen zu ernähren, sich ausreichend zu bewegen, sich regelmäßige Auszeiten zu gönnen – das tut ganz einfach gut.

In dieser Ausgabe von *Vitales Nordhessen* finden Sie eine Menge Anregungen, was Sie für sich tun können: Wie Sie leichter Gewicht

reduzieren können und sich gesund ernähren; wie Sie richtig laufen lernen und Ihren Rücken fit halten; wie Sie achtsamer mit sich umgehen können; was Ihnen hilft, zu mehr Entspannung zu finden; wie sie leichter in den Schlaf finden.

Es ist nicht immer einfach, den inneren Schweinehund zu überwinden und sich immer neu zu motivieren, solch hehre Ziele auch zu erreichen. Doch die ersten kleinen Erfolgserlebnisse machen Lust auf mehr. Probieren Sie es einfach aus. Hektik und Stress im Alltag sollten Sie nicht daran hindern, auf Ihre Gesundheit zu achten. Dass das Vergessen der eigenen Gesundheit über das Leben für die Arbeit zu einer Zäsur führen kann, zeigt das Gespräch mit Michael Roth. Der Trainer der MT Melsungen erkrankte an Prostatakrebs. Heute sagt er: „Ich habe gelernt, auf meinen Körper zu hören.“ Das wünsche ich auch Ihnen.

Auch zu diesem Thema finden Sie in dieser Ausgabe *Vitales Nordhessen* eine Menge Informationen – zum Beispiel, wie wichtig es für Körper, Geist und Seele ist, den Stress einzudämmen und der Arbeit Grenzen zu setzen; wie wichtig es ist, den eigenen Körper zu beobachten und so Symptome für schwere Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall besser zu erkennen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre. Bleiben Sie uns treu. Bleiben Sie gesund.

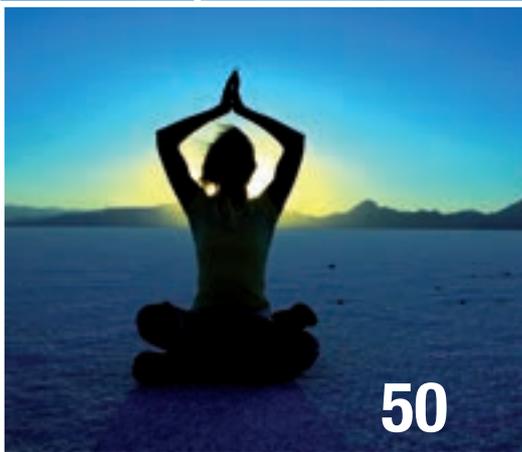
Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre. Bleiben Sie gesund! ■

Helga Kristina Kothe
Chefredakteurin Vitales Nordhessen



Gesundheit und mehr Wohlbefinden

- 8 Gute Vorsätze, gesundes Leben
- 10 Bewegt abnehmen
- 12 Frisch, saisonal, regional – optimal
- 13 Nüsse knabbern hält gesund
- 14 So kommen Sie wieder in Balance
- 16 Lebenszufriedenheit finden
- 18 Richtig laufen lernen
- 20 Die Körperstatik im Lot
- 21 Der Leistungsfähigkeit auf den Zahn gefühlt
- 22 Im Gespräch: Michael Roth
- 24 Prostatakrebs – Früherkennung rettet Leben
- 25 Guter Schlaf tut gut
- 26 Perfekt gerüstet in die Nacht
- 27 Schlafapnoe – Gefährliche Nebengeräusche
- 28 Stress – Hauptursache für Schlafprobleme
- 30 Spannungsfrei arbeiten
- 31 Bewegtes Sitzen hält den Rücken fit
- 32 Mit sanften Methoden das Kreuz stärken
- 35 Herzinfarkt – Jede Minute zählt
- 36 Schilddrüsenüberfunktion schädigt das Herz
- 37 Risikofaktor Bewegungsmangel
- 38 Herz-Kreislauf-Zentrum Rotenburg/Fulda
- 40 Schlaganfall – Im Akutfall sofort in die Klinik
- 41 Depressionen – Gefangen im Stimmungstief
- 42 Burn-out – Der Arbeit Grenzen setzen
- 44 Warum chronischer Stress den Körper belastet
- 46 Leisure Sickness – Wenn Entspannung krank macht
- 48 10. Kasseler Gesundheitstage
- 50 Mit Yoga zur inneren Einheit



Die neue Kur und ihre Standorte

- 51 Die neue Kur
Bad Arolsen
- 52 Bad Emstal
Bad Hersfeld
- 53 Bad Karlshafen
Naumburg
- 54 Bad Sooden-Allendorf
Bad Wildungen und
Reinhardshausen
- 55 Willingen
Bad Zwesten
- 56 Bad Wilhelmshöhe



Gesund im Unternehmen

- 58 Zukunft Prävention:
Länger gesund im Job
- 60 Arbeit auf Augenhöhe
- 61 Gesundheit aktiv vorleben
- 62 Das Phänomen der
medialen Überforderung
- 63 Schlüsselrolle Führung



Experten in der Region

- 64 Hochwertige Implantate –
Mit mehr Biss durch Leben
- 68 Implantologie-Zentrum –
Neue Zähne, kein Problem
- 70 Operationen von Fehl-
bildungen im Gesicht
- 71 Gesundheitszentrum
Marbachshöhe
- 72 Besser hören dank neuer
Technik
- 74 Die Seele leidet bei einer
Krebserkrankung mit
- 75 Der passende Schuh
- 76 Klinikum Bad Hersfeld
- 77 Ambulanter psychiatrischer
Pflegedienst

Gesundheitsregion Nordhessen

„Gut für die Menschen...“

... gut für die Region!“



Foto: nh

Bettina Ungewickel
Leitung Gesundheit
Regionalmanagement
Nordhessen GmbH

Die Lebensqualität -und damit die Zufriedenheit- wächst mit dem Wohlbefinden eines jeden Einzelnen ...und dieses ist vor allem abhängig vom Gesundheitszustand und den Lebensumständen.

Die nordhessische international renommierte Kompetenz im Gesundheitsbereich steht für eine exzellente medizinische Versorgung. In Kombination mit touristischen und kulturellen Schätzen in der Region und einer Vielzahl hoch innovativer Unternehmen und Instituten ist die Förderung von Gesundheit

ein Gewinn – als Wirtschaftsfaktor, als Bestandteil der Daseinsvorsorge, als Existenzgrundlage und als unentbehrlicher Pfeiler einer sich entwickelnden Gesellschaft. Entdecken Sie die Vielfalt der Region – für Ihre Gesundheit! ■

Bettina Ungewickel
Leitung Gesundheit
Regionalmanagement Nordhessen GmbH

Es ist nicht genug zu wissen – man muss auch anwenden.

Es ist nicht genug zu wollen – man muss auch tun.

- Johann Wolfgang von Goethe -

Vielfältige Informationen rund um Ihre Gesundheit in Nordhessen finden Sie in unseren Magazinen sowie jederzeit online und mobile ...



A. Bernecker Verlag GmbH
Unter dem Schöneberg 1 • 34212 Melsungen • Telefon 05661 731-0

www.vitales-nordhessen.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser

*Heilbäder und Kurorte in Hessen: **Deine Mitte***



Ronald Gundlach
Vorsitzender des
Hessischen Heilbäderverbands

Foto: Mario Zgoll

Ankommen, da sein und das Leben spüren: Vorbei sind die Zeiten, in denen Kur auf Krankenschein verordnete Gesundheit verhiß. Kur heute ist ein Lebensgefühl – spannend, voller Energien und Geheimnisse. Doch gibt es die Kur überhaupt noch?! Und was sollen überhaupt noch Heilbäder und Kurorte?! Die Fragen sind durchaus legitim. Schließlich ist das Wort „Kur“ aus der Sozialgesetzgebung gestrichen. In den vielen Zeilen, die über Prävention und Rehabilitation geschrieben sind, findet sich die Kur nicht mal mehr in der Fußzeile.

Aber die Kur besteht weiter ... und ist heute wichtiger denn je. Die Überbeanspruchung

in Beruf und Freizeit führt zu immer mehr Erkrankungen. Ruhe und Erholung finden die Menschen in den Heilbädern und Kurorten. Auf medizinisch hohem Niveau kommen hier Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Dabei wirken die natürlichen Heilmittel wie Sole, Moor, Heilklima oder Heilwasser positiv auf den Organismus.

Es gibt viele verschiedene Angebote, spannend und vielfältig. Kur heute ist ein Lebensgefühl und die Hessischen Heilbäder und Kurorte sind die Wächter der Kur.

*Wandern in Nordhessen: **Schritt für Schritt zu mehr Vitalität***

Wandern ist gesund – das ist ja eigentlich schon länger bekannt. Doch jetzt bestätigen auch wissenschaftliche Studien es ganz offiziell: Regelmäßiges Ausdauergehen in der Natur ist geradezu ein Breitbandtonikum, das sich ideal für die Prävention und Therapie vieler Zivilisationskrankheiten eignet. Davon profitieren nicht nur Herz, Kreislauf und Muskulatur: Auch auf die Seele wirkt sich das aktive Naturerlebnis positiv aus.

Viele gute Gründe also, das gut ausgebaute Netz an Wanderwegen rund um Kassel kennenzulernen. Zum Beispiel den Habichts-

waldsteig, der am Herkules vorbeiführt und mit dem Deutschen Wandersiegel für Premiumwege ausgezeichnet ist. Oder Sie erkunden einmal die insgesamt sechs medizinisch zertifizierten Kurterrainwege im Bergpark und in Bad Wilhelmshöhe, auf denen gesundheitsförderndes heilklimatisches Gehen und Wandern möglich ist.

Ich wünsche Ihnen jetzt schon viele schöne und erholsame Wandererlebnisse!



Angelika Hüppe
Geschäftsführerin
Kassel Marketing GmbH



Gute Vorsätze, *gesundes* Leben



„Es gibt bereits alle guten Vorsätze,
wir brauchen sie nur noch anzuwenden.“

Blaise Pascal

Von Helga Kristina Kothe

Es gibt viele Stunden im Jahr, in denen Menschen sich Gedanken über ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit machen: der Jahreswechsel, die Fastenzeit, der Frühlingsbeginn, der Geburtstag oder viele andere sehr persönliche Momente. Oft werden, wenn man sein Leben Revue passieren lässt, mit viel Enthusiasmus gute Vorsätze gefasst, die ungeduldig darauf warten, verwirklicht zu werden: gesünder essen, aufhören zu rauchen, mehr Sport treiben, weniger arbeiten, sich nicht mehr allzu sehr stressen lassen, mehr Zeit mit der Familie verbringen, für ausreichend Balance und Ausgleich sorgen. Dies ist eine Liste, die man endlos bestücken kann. Doch der Haken an der Sache ist: Je mehr man sich vornimmt, umso mehr setzt man sich unter Druck und desto weniger gelingt.

Woran das liegt? Man kann nicht in kürzester Zeit sich selbst und das ganze Leben umkrempeln. Gerade wenn es um Wohlbefinden und Gesundheit geht, ist es lohnend, sich genügend Zeit zu nehmen. Denn zu einem guten Gelingen trägt es bei, den eigenen Lebensstil langfristig über mehrere Jahre zu ändern. Momente wie das beginnende neue Jahr können Anlass sein, eine erste oder neue Etappe in Angriff zu nehmen, Erreichtes zu prüfen und auch gebührend zu feiern. Denn nichts läuft ohne Motivation. Sie haben es geschafft, im vergangenen Jahr auf schlechte Essengewohnheiten zu verzichten? Super! Belohnen Sie sich dafür – vielleicht mit einem unvergessenen Gourmetabend. Denn trotz oder gerade wegen aller guten und gesunden Vorsätze soll das Leben ja weiterhin Freude machen.

Ein erreichtes Ziel motiviert, sich Neues vorzunehmen: Sie wollten schon immer mal wieder regelmäßig etwas für Ihre Fitness tun? Fangen Sie damit an. Es gibt viele Dinge, die Spaß machen und gut tun. Für jeden gibt es den zu seinem Leben, seiner Persönlichkeit und seinen Bedürfnissen passenden Sport. Sie walken gerne? Warum nicht damit anfangen. Sie sind eine Wasserratte? Dann ist

Schwimmen genau das Richtige. Sie lieben es, sich auszupeinern? Warum nicht etwas Außergewöhnliches wie Kickboxen testen. Sie haben Rückenprobleme? Dann sollten Sie es auf jeden Fall mit einem Rücken schonenden Training versuchen.

Haben Sie einmal damit begonnen, werden Sie schnell spüren, dass Sie nicht mehr darauf verzichten möchten. Ganz einfach, weil Sport Körper, Geist und Seele gut tut. Sport steht für Wohlbefinden und Gesundheit. Er sorgt für ein ganz neues, sehr positives Körpergefühl und ist zudem die beste Prävention für viele Erkrankungen – das ist mittlerweile mehrfach wissenschaftlich erwiesen.

Eigenmotivation ist die wichtigste Voraussetzung. Man muss im Vorfeld wissen, warum man etwas erreichen möchte und ein realistisches Ziel vor Augen haben. Nehmen Sie sich beispielsweise nicht vor, von Beginn an täglich eine Stunde Sport in den Terminkalender zu schreiben. Damit setzen Sie sich unnötig unter Stress und Druck. Niemand, der vorher nichts damit am Hut hatte, kann von Null auf Hundert durchstarten ohne zu versagen. Zu versagen, weil man spürt, dass man es nicht schaffen kann. Und schon ist auch die Lust weg.

Mit ein wenig List kann man sich leichter motivieren: Eine Haltestation früher aus dem Bus aussteigen und den Rest des Weges zu Fuß gehen; einmal die Woche Training in der Gruppe; dreimal die Woche eine halbe Stunde im persönlichen Pulsbereich joggen – das klingt gut und ist nach und nach machbar.

Auch kleine Rückschläge sollten kein Problem sein. Wichtig ist, dass Sie Ihr persönliches Ziel nicht aus den Augen verlieren und Ihre Aufgabe auch mit der nötigen Geduld angehen. Denn das persönliche Wohlbefinden steht immer im Vordergrund. Und Sie werden spüren, wie gut es sich anfühlt, trotz der Macht der Gewohnheit und der Hektik des Alltags, schon lange ausgetretene Pfade verlassen zu haben, um einen neuen Weg einzuschlagen. Ist das nicht eine Belohnung wert? ■

Tipps: Gesünder Leben

- **Definieren Sie Etappenziele:** Bei langfristigen Zielen sollten Etappenziele definiert werden und bei Erreichen auch gefeiert werden. Mit dieser Motivation schafft man auch das Ziel. Verlieren Sie dieses nie aus den Augen, doch gewisse Meilensteine zu setzen, ist genauso wichtig.
- **Faulenzertag einlegen:** Oft gibt es Tage, an denen man sich zum Training nicht aufrufen kann. Hier sollten Sie sich nicht unnötig Stress machen und sich auch mal erlauben, einen Tag auszusetzen. Oder auch das zu essen, wozu Sie Lust haben. Das hilft beim Durchhalten. Bei schlechtem Wetter zu joggen, damit die Statistik stimmt – das sollte nicht sein.
- **Soziale Netzwerke nutzen:** Bauen Sie soziale Netzwerke auf und tauschen sich über Ihre Sport- und Ernährungsprogramm aus. Profitieren Sie von den Erfahrungen anderer. Und je mehr Leute von den neuen Zielen wissen, desto größer ist auch die Hemmung wieder einzuknicken. Zudem macht gemeinsamer Sport meistens mehr Spaß. Jeder motiviert jeden.
- **Positiv denken:** An einem sonnigen Tag fällt es meistens leichter aufzustehen und vor dem Frühstück zu laufen. Doch auch bei trübem und regnerischen Tagen können Sie sich mit positiven Gedanken motivieren. Trotz Regenwetter kann man sich auf eine warme Dusche danach und ein gesundes Frühstück freuen.
- **Offen für Neues sein:** Um sich für neue Möglichkeiten zu öffnen, sollte man sich von allem trennen, das keine Bedeutung mehr hat. Damit gelingt es auch, Blockaden zu lösen und unnötige Belastungen loszulassen.



M.O.B.I.L.I.S.

Bewegt abnehmen

Foto: istockphoto.com

Von Susanne Welch

Neues Jahr, gute Vorsätze. Ein Vorsatz, den viele Menschen hegen, ist abzunehmen. Doch viele stellen fest, dass es alleine nicht so einfach ist, über lange Zeit diszipliniert zu sein. Essverhalten analysieren, Ernährung umstellen, mehr Sport treiben – das sind Hürden, an denen man schnell scheitern kann.

Leichter ist es, gemeinsam mit anderen abzunehmen. Hier bietet sich das Programm M.O.B.I.L.I.S. an, das von vielen Krankenkassen gefördert wird. Es ist ein wissenschaftlich fundiertes und qualitätsgesichertes Konzept, das es ermöglicht, ohne gefährliche Risiken und Nebenwirkungen abzunehmen. Initiiert wurde es 2002 vom Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln und der Abteilung Präventive Sportmedizin des Universitätsklinikums Freiburg.

M.O.B.I.L.I.S. steht unter dem Motto „Mehr bewegen, gesünder Essen“. Begleitet werden die Teilnehmer durch ein interdisziplinär ge-

schultes und zertifiziertes Team aus Ärzten, Ernährungswissenschaftlern, Sportwissenschaftlern und Psychologen oder Pädagogen/Sozialpädagogen, das sie aufklärt und anleitet und so den Kampf gegen die Pfunde erleichtert. Das ein Jahr dauernde Programm richtet sich an stark übergewichtige Erwachsene, die abnehmen wollen und bereit sind, ihren Lebensstil ganzheitlich und nachhaltig zu verändern. Es basiert auf vier Säulen: Medizin, Bewegung, Ernährung und Psychologie. In den ersten sechs Monaten gibt es zwei feste Termine pro Woche, in denen gemeinsam Sport getrieben wird und in Gruppensitzungen über Themen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Verhaltenstraining gesprochen wird. Später finden die Treffen wöchentlich oder monatlich statt.

Alle Teilnehmer werden **zu Beginn, in der Mitte und am Ende** des Programms von einem Allgemeinmediziner oder Internisten medizinisch untersucht – dazu zählen unter anderem eine Blutuntersuchung und ein Belastungs-EKG. So wird unter anderem abgeklärt, welcher Bodymaßindex vorliegt und ob man in der Lage ist, das Sportprogramm zu

absolvieren. Menschen, die an Diabetes Typ 1 oder Essstörungen erkrankt sind, die Psychopharmaka einnehmen oder die weniger als fünf Jahre nach einer bösartigen Tumorerkrankung in einem krankheitsfreien Zustand sind, dürfen beispielsweise nicht teilnehmen.

Bewegung ist eine wichtige Säule von M.O.B.I.L.I.S. Gemeinsam wird im Freien und im Sportstudio unter Anleitung trainiert. Im Mittelpunkt stehen **Ausdauersport** wie Walking oder Nordic-Walking, **Übungen zur Kräftigung** der Muskulatur, zur **Koordination** und zur **Entspannung**. Ziel ist es, Bewegung als festen Bestandteil in den Alltag zu integrieren. Ein Punkte-System macht deutlich, ob man ausreichend körperlich aktiv ist. Für jede Sportart und Trainingseinheit werden Punkte gesammelt: 50 pro Woche sind das langfristige Ziel.

Gesünder essen ist eine zweite Grundvoraussetzung, um abzunehmen. Ernährungswissenschaftler informieren beispielsweise über die Satt- und Schlankmacher unter den Nahrungsmitteln, über eine ausgewogene Ernäh-

rung oder wie man Nährstoffdefizite während des Abnehmens vermeidet. Wichtige Bausteine sind eine Bestandsaufnahme und die Bewertung der bisherigen Essgewohnheiten zu Beginn des Programms sowie eine Anleitung, wie man es künftig besser macht. Anstelle von starren Plänen und Verboten gibt M.O.B.I.L.I.S. eine Orientierung für die richtige Lebensmittelauswahl. Zentrales Instrument für den Alltag ist eine speziell entwickelte Lebensmittel-Am-

pel. Sie hilft zu lernen, Lebensmittel so auszusuchen bzw. auszutauschen, dass sie für den Körper energetisch und qualitativ sinnvoll sind.

Viele, die schon versucht haben abzunehmen, wissen, dass der Kopf die entscheidende Rolle spielt, um Erfolg zu haben. Deshalb unterstützen Psychologen oder Pädagogen/Sozialpädagogen dabei, Gewohnheiten zu ändern. Sie sprechen mit den Teilnehmern über Themen wie „Was sind meine Hindernisse im Alltag?“, „Wie gehe ich mit Stress um?“ oder „Wie lerne ich nein zu sagen?“ Sie geben auch Aufgaben mit auf den Weg, um das theoretische Wissen leichter im Alltag umzusetzen.

Auch in Kassel startet einmal im Jahr eine M.O.B.I.L.I.S.-Gruppe. Der nächste Kurs beginnt im März 2013. Das Programm kostet 785,00 Euro. Bei regelmäßiger Teilnahme werden 685,00 Euro von den meisten Krankenkassen erstattet. ■

Unsere Gastautorin:



Susanne Welch ist Ernährungswissenschaftlerin bei der Barmer GEK in Kassel. Sie gehört seit acht Jahren zum Team, das die Kasseler M.O.B.I.L.I.S.-Gruppen betreut.

M.O.B.I.L.I.S

Der Name ist Konzept

Multizentrisch **o**rganisierte **b**ewegungsorientierte **i**nitiative zur **l**ebensstiländerung in **s**elbstverantwortung

Kontakt

Information und Anmeldung:

Tel.: 0761/503910 (Festnetz Freiburg)

Mail: zentrale@mobilis-programm.de

www.mobilis-programm.de

So macht Kleider kaufen

wieder *Freude!*

Von Helga Kristina Kothe

„Endlich macht es wieder Freude, Kleider zu kaufen“, sagt Pietra Rüppel aus Kassel. Die Dreißigjährige nimmt erfolgreich am M.O.B.I.L.I.S.-Programm teil. Gestartet ist die Mutter von zwei kleinen Kindern mit 85 Kilogramm bei einer Größe von 1,67 Meter. „Jetzt wiege ich nur noch 73 Kilogramm“, sagt sie. Ihr Ziel: 65 Kilogramm.

Nachdem sie bereits einige Diäten mit dem berühmten Jojo-Effekt versucht hatte, war sie neugierig auf etwas Neues. „Dank M.O.B.I.L.I.S. habe ich verstanden, was ich an meinem Lebensstil ändern muss. Ich habe ein Gefühl für meinen Körper und meine Ernährung entwickelt“, bilanziert P. Rüppel. Das Schöne ist: Sie nimmt ab, ohne auf etwas verzichten zu müssen. Die Lebensmittelampel zeigt ihr, wo sie beherzt zugreifen darf und was in Maßen genießen kann. „Mehr als die Hälfte der Nahrungsmittel pro Tag sollte einen grünen Punkt haben. Dazu zählen zum Beispiel Salat, Gemüse, Nüsse, Obst, Fisch, Vollkorn. Darauf achte ich heute“, sagt Pietra Rüppel.

Zwei rote Punkte pro Tag sind erlaubt. „Ein Riegel Schokolade zählt einen roten Punkt“, erklärt sie. „Wenn ich Schokolade esse, mache ich das mit Genuss.“ Früher habe sie fast nur zu Lebensmitteln gegriffen, von denen sie heute weiß, dass sie mit Rot versehen sind. „Mir war nicht bewusst, was ich alles zu mir nehme“, sagt sie. Nicht nur die Ernährungsvorträge haben ihr Bewusstsein geschärft, auch die Dokumentation ihrer Essgewohnheiten: „Das Wissen hilft, das eigene Verhalten zu reflektieren. Ich habe meinen vielen Zwischenmahlzeiten keine Aufmerksamkeit geschenkt. Auch nicht den Mengen Öl, die ich zum Kochen benutzt habe“, sagt sie.

In den ersten zehn Wochen hat Pietra Rüppel zehn Kilogramm verloren. „Das war ein Erfolgserlebnis. Es war so toll zu sehen, dass ich die Jeans, mit der ich zum ersten Treffen gekommen bin, nicht mehr anziehen muss“, sagt sie stolz. Hilfreich dabei seien die regelmäßigen Treffen in der Gruppe gewesen: „Man motiviert sich gegenseitig.“

Auch der gemeinsame Sport tut ihr gut: „Als Mutter ist es nicht einfach, regelmäßig Sport zu treiben. Durch die Gruppentreffen sind daraus zwei bis drei Einheiten pro Woche geworden. Und ich denke viel mehr über Bewegung nach: nutze das Fahrrad oder gehe zu Fuß anstatt das Auto zu nehmen.“ ■



Pietra Rüppel nimmt am M.O.B.I.L.I.S.-Programm teil (Foto: Helga Kristina Kothe)



Frisch, saisonal, regional – optimal!



Gesund ernähren, aber wie?

Photo: istockphoto.com

Von Helga Kristina Kothe

Eine gute Ernährung fördert die Gesundheit und schützt vor Übergewicht. Dass viele nicht wissen, was zu einer guten Ernährung dazu gehört, zeigt die Erfahrung von Dr. Sabine Schäfer, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin und Ernährungsmedizin DGEM/DAEM, in Kassel. Denn: Immer mehr chronische Erkrankungen sind oft Folge einer mangelnden Nahrungsqualität oder einer fehlerhaften Ernährung. Sie gibt Tipps für einen gesunden Speiseplan.

Der österreichische Philosoph und Begründer der Anthroposophie Rudolf Steiner (1861 bis 1925) hat mit seiner Lehre viele Lebensbereiche – etwa die Pädagogik, die biologisch-dynamische Landwirtschaft und die Medizin – beeinflusst. Auch die Ernährung hat er im Licht der Geisteswissenschaften betrachtet. „Bereits 1924 wies er darauf hin, dass die Art, wie die moderne Menschheit sich ernährt, immer wieder zu einer Schwächung und zu chronischen Erkrankungen führen wird“, sagt Dr. Sabine Schäfer.

Werden Gehirn und Nerven beispielsweise nicht genügend durch hochwertige Nahrungsmittel ernährt, treten häufiger Erkrankungen und Beschwerden aufgrund eines geschwächten Nervensystems auf. „Ein Beispiel bei Kindern ist das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADHS). Auch Störungen des vege-

tativen Nervensystems nehmen zu. Sie zeigen sich bei Kindern und Erwachsenen durch Verdauungsstörungen. Jeder Dritte leidet heute an einem Reizdarmsyndrom“, sagt Schäfer. Ebenso auffällig: die Zunahme von Lebensmittelunverträglichkeiten, Funktionsstörungen von Galle und Blase, Hauterkrankungen und Allergien.

Gute Kohlenhydrate wählen

Für eine gesunde Ernährung ist es wichtig, dass die Nahrung ausgewogen ist und den Bedürfnissen des Menschen entspricht: „Maximal 50 bis 55 Prozent Kohlenhydrate, 20 bis 25 Prozent Eiweiß, 20 bis 30 Prozent hochwertige Fette“, erklärt Schäfer. Sie rät, die übliche kohlenhydratreiche Ernährung – Brot, Kartoffeln, Nudeln, Süßigkeiten – mit hochraffiniertem Zucker zu reduzieren. „Kohlenhydrate werden im Körper in Zucker umgewandelt, schwächen das Nervensystem und führen zu Entzündungen“, sagt die Ernährungsmedizinerin. „Weniger problematisch sind Kohlenhydrate in Vollkornprodukten.“ Sie empfiehlt Hafer, Roggen, Dinkel und Hirse.

„Eiweiß ist die Grundlage des Lebens. Es baut die inneren Organe auf, stärkt die Muskulatur und ist die Grundlage des Immunsystems. Ein Mangel führt zu Muskelschwäche, Kraftlosigkeit, Organstörungen und Immunschwäche. Deshalb: darauf achten, nicht zu viel und nicht zu wenig zu verzehren. Kin-

der benötigen weniger als Erwachsene“, sagt Schäfer. Hochwertige Eiweiße finden sich in Milchprodukten wie Frischkäse, Feta und Camembert, Eiern, Fisch, Fleisch und Nüssen.

Ungesättigte Fettsäuren bevorzugen

„Hochwertige Fette wärmen unseren Organismus und ernähren unsere Nerven“, sagt Schäfer. Sie empfiehlt Öle aus Nüssen, Oliven, Kürbis, Lein sowie hochwertige Fette aus Biomilch – Milch, Butter, Sahne, Joghurt – Fischen und Sesam. „Milch von Kühen, die einen Stallauslauf ins Grüne haben und überwiegend Heu und Gras und kein Kraftfutter erhalten, enthält ein Vielfaches mehr an ungesättigten Fettsäuren und sollte daher bevorzugt werden“, sagt sie. „Hochwertige Fette führen nicht zu Übergewicht, sondern fördern die Verdauung, die Stoffwechslung und senken den Cholesterinspiegel.“

Auf Bedürfnisse achten

Ebenso gehören frisches Obst und heimisches Gemüse – „am besten aus biologisch-dynamischem Anbau“ – auf den Speiseplan. „Frisch, saisonal, regional und unter natürlichem Licht gereift, dann enthalten Obst und Gemüse alle wertvollen Stoffe wie Vitamine und Mineralien, die der Körper braucht“, sagt Schäfer. Und was ebenso wichtig sei: „Auf die eigenen Bedürfnisse hören und essen, was schmeckt – das macht schlank und glücklich!“



Leckere Zwischenmahlzeit,
die nicht dick machen muss

Nüsse knabbern hält gesund!

Von Helga Kristina Kothe

8 **ichhörnchen lieben sie: Nüsse. Und uns Menschen tun sie gut. Wer mäßig, aber regelmäßig die köstlichen und wertvollen Schalenfrüchte knabbert, schützt nicht nur sein Herz, sondern beeinflusst auch die Blutfettwerte und den Blutdruck positiv.**

Lange Zeit waren Nüsse als Dickmacher verschrien. Mittlerweile haben Ernährungswissenschaftler den Ruf der kleinen Kraftpakete rehabilitiert. „Nein, im Gegenteil“, sagt Julia Jahn, Ernährungsberaterin VFED der Rehabilitationsklinik Carolinum in Bad Karlshafen. „Mehrere Untersuchungen haben ergeben, dass regelmäßige Nussesser häufig ein geringeres Körpergewicht haben als diejenigen, die selten oder gar keine Nüsse verzehren.“ Die fett- und eiweißreichen Früchte liefern zwar viele Kalorien, haben aber einen hohen Gehalt an lebensnotwendigen Nährstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und ungesättigte Fettsäuren.

Herzinfarktrisiko verringern

„Nüsse enthalten gute ungesättigte Fettsäuren, die sich positiv auf die Blutfettwerte auswirken, sie reduzieren den Gehalt an schädlichem LDL-Cholesterin und beeinflussen das positive HDL-Cholesterin nicht nachteilig“,

erklärt Jahn. „Damit wird die Gefahr von Ablagerungen in den Arterien gesenkt, wer regelmäßig Nüsse knabbert, senkt das Herzinfarktrisiko.“

Blutdruck senken

Das ist aber nicht der einzige Mechanismus, über den Nüsse Herz und Gefäße gesundheitsfördernd beeinflussen. Nüsse liefern auch Arginin – eine Aminosäure, die der Körper zur Stickoxidproduktion benötigt. Als Botenstoff verhindert Stickoxid zum einen, dass die Blutplättchen verklumpen, zum anderen fördert Stickoxid die Erweiterung der Blutgefäße. Auf diese Weise kann der Blutdruck gesenkt und die gesamte Durchblutung angeregt werden.

Schutz vor Freien Radikalen

Außerdem enthalten Nüsse reichlich Antioxidantien, dazu gehört unter anderem Vitamin E, die die Zellen vor dem Angriff der Freien Radikale schützt. „Freie Radikale, hoch reaktive Sauerstoffmoleküle, werden durch Antioxidantien neutralisiert und damit für die Zellen unschädlich gemacht“, sagt Jahn.

Gefäßleiden vorbeugen

Des Weiteren enthalten Nüsse auch Phytosterine, die den Cholesterinspiegel ebenfalls günstig beeinflussen und gleichzeitig Gefäßleiden vorbeugen. Phytosterine ähneln in ih-

rer chemischen Struktur dem Cholesterin, so ahmen sie im Darm das Blutfett nach, wodurch das echte Cholesterin schlechter durch die Dünndarmwand ins Blut gelangt und vermehrt ausgeschieden wird.

Nahrung für Nerven, Muskeln und Knochen

Darüber hinaus sind Nüsse durch die vielen B-Vitamine Nahrung für das Gehirn, gut für die Nerven und Muskeln. Durch ihren Gehalt an Calcium kräftigen sie die Knochen. Besonders Sportler profitieren: die B-Vitamine sind für die Energiebereitstellung und Zellerneuerung im Körper notwendig, der hohe Eiweißgehalt trägt zum Muskelaufbau bei.

Ob Hasel- oder Walnüsse, ob Mandeln oder Pistazien – man darf sich beim Verzehr ganz nach seiner Liebessorte orientieren. Ernährungswissenschaftler empfehlen nach neuesten Erkenntnissen, eine rund 25 Gramm große Portion naturbelassene Nüsse – ungesalzen und ungeröstet – in den täglichen Speiseplan aufzunehmen. „Damit diese Portion nicht zum Dickmacher ausartet, sollten die Nüsse eine Zwischenmahlzeit, das heißt, ganz nach den Empfehlungen der Kampagne „5 am Tag“ der DGE eine Portion Obst oder Gemüse ersetzen und nicht unkontrolliert verzehrt werden“, sagt Jahn. ■



So kommen Sie wieder in

Balance



Achtsamkeit entwickeln, kann man lernen

Von Margret Mürköster

Foto: Mario Zgoll

Unsere Gastautorin:



Margret Mürköster:
„In der Ruhe liegt die Kraft“ lautet das Credo von Margret Mürköster, Expertin für Selbst- und Stressmanagement in Kassel.

Mir selbst ausreichend Achtsamkeit zu schenken, ist Voraussetzung für innere Balance und Ausgeglichenheit. Doch wie finde ich sie? Balance entsteht immer, wenn ich einen Ausgleich schaffe zu dem, was ich bisher tue. Wenn ich viel arbeite, muss ich häufiger Pausen einbauen, in denen ich mich erholen kann. Wenn ich wenig Zeit für mich habe, muss ich anfangen, mir diese Zeit wieder zu nehmen. Dieses Stück Achtsamkeit sich selbst gegenüber kann man lernen. Am besten gelingt dies in kleinen Schritten – zum Beispiel: Zunächst eine Stunde in der Woche nur für sich reservieren und diesen kleinen Freiraum jede Woche steigern.

Glück spüren

Glück ist ein Gemütszustand und um Glück spüren zu können, muss ich in der Lage sein, auch das Gegenteil, nämlich Traurigkeit zu spüren. Wichtig ist es, in solchen Momenten mir selbst Trost zu schenken. Ich kann mich an frühere Glücksmomente erinnern, aber auch an Momente der Traurigkeit und – so wie ein Schauspieler sich in eine Rolle einarbeitet – erst mal versuchen, diesen früher empfundenen Gefühlen nachzuspüren. Ich kann auch Dinge tun, die früher gut getan haben, Menschen treffen, die mich in freudige Stimmung versetzen.

Ballast abwerfen

Ob im Job oder privat – manchmal wird alles zu viel. Bevor das Maß endgültig voll ist, sollte ich klar Schiff machen. Da gibt es die drei Fragen beim Aufräumen zu beantworten, die es leichter machen, Ballast abzuwerfen: Brauche ich Dich wirklich? Erleichterst Du mein Leben? Machst Du mich glücklich? Das hilft bei materiallem Balast ebenso wie bei innerem Zuviel oder Aufgabenbalast.

Kraft gewinnen

Unter Stress leidet auch die Seele: Wir fühlen uns ausgebrannt, erschöpft und suchen nur

noch nach Ruhe. Beim klassischen Krafttraining werden die Muskeln immer stärker und immer wieder anders gefordert. Das heißt, sie werden sich ständig leicht verändernden Reizen ausgesetzt. Körperliches Training macht auch die Seele wieder stark. Ob ich dabei in ein Fitness-Studio gehe, mich für Yoga entscheide oder Rad fahre – ganz gleich! Nur durch regelmäßiges Training werde ich wieder fit und ausgeglichen. Bei Unsicherheit vorher mit dem Arzt sprechen!

Mut schöpfen

Müssen wir Neuland betreten, setzen unsere Urinstinkte ein, zum Beispiel Ängste. Sie sind per se nichts Schlechtes! Sie schützen uns vor Gefahren und können sogar lebenserhaltende Wirkung haben. Manchmal ver selbstständigen sich Ängste in Kopf und Körper – dann ist es gut, die Ursachen zu ergründen. Häufig basieren sie auf schlechten, nicht verarbeiteten Erfahrungen. Gehe ich diesen Ursachen nach, wird das Leben wieder lebenswerter. Manchmal muss man sich bei der Bearbeitung auch durch einen Coach oder Therapeuten unterstützen lassen. Diese können helfen, Mut zu fassen und sich auf neue Situationen einzulassen. Wenn einfach alles zu viel ist, sollte ich das Zuviel reduzieren. Dann kommen der Mut und die Kraft für Neues von selbst zurück.

Besser konzentrieren

Die Gedanken schweifen ab, Wissen ist nicht mehr abrufbar. Was zu viel ist, ist zu viel! Und unser Gehirn schaltet dann an manchen Punkten einfach ab. Das ist ein Schutzmechanismus, um uns vor Überlastung zu schützen. Bei Maschinen geht bei Überlastung die Warnlampe an – beim Menschen heißt die Warnlampe hier: der Geist funktioniert zeitweise nur noch eingeschränkt. Wenn ich mir und meinem Gehirn immer mal eine Erholungspause gönne, wird es mir das mit zuverlässigerem Funktionieren danken – dann klappt es auch mit dem Gedächtnis wieder. Weder die Maschine noch das Hirn sind nämlich für pausenlosen Dauerbetrieb konstruiert.

Leichter Entspannen

Unruhig, verkrampft, gereizt: höchste Zeit, abzuschalten. Doch auch entspannen will geübt sein! Wenn ich immer nur auf Hochtouren lebe, dauert es eine Weile, bis ich wieder unten bin. Empfehlenswert ist es, täglich mehrere kleine Pausen einzulegen, um das Abschalten im Tagesverlauf mehrfach zu trainieren. Auch ein ruhigerer Nachmittag am Wochenende oder ein Spaziergang kann Wunder wirken.

Aber: Auch die „Entspannungsmuskulatur“ will wieder trainiert werden! Tipp: Elektronische Geräte wie PC und Smart Phone mal auszuschalten trägt dazu bei, dass der Körper leichter in den Ruhemodus schaltet.

Mich wieder finden

Das Gefühl ins Bodenlose zu fallen? Sich selbst zu verlieren? Wenn ich etwas verloren habe, dann muss ich mich auf die Suche danach machen. Wenn ich es allein nicht finde, bitte ich andere, mir zu helfen. So einfach ist das – eigentlich! Ich kann mit kleinen Schritten anfangen, wieder auf mich selbst zuzugehen – bildlich gesprochen. Dabei sind Übungen für die Sinne hilfreich, um diese wieder zu erwecken und zu schulen: eine Orange mit Genuss schälen und verspeisen, Nüsse geräuschvoll knacken und knabbern, eine Kerze anzünden und in ihrem Schein der Lieblings-CD lauschen. Oder für ein gutes Körpergefühl mal die Seele baumeln lassen. Für Eltern von kleinen Kinder kann es hilfreich sein, sich gegenseitig Freiraum zu verschaffen! Wer das wirklich will und organisiert, wird wahre Entspannungswunder erleben.

Gefasster reagieren

Wut ist ein starkes Gefühl. Je stärker sie wird, desto schwieriger wird es, besonders zu handeln. Hier hilft ein ganz praktischer Tipp: Kurz und kräftig durchatmen, sich gedanklich neben sich stellen und sich fragen: Ist das, worüber ich mich aufrege, nicht nur ein Fliegenschiss, wenn ich es mal global betrachte?! ■



Foto: istockphoto.com

*„Die wahren Ursachen der Zufriedenheit
und der Erfüllung müssen wir
in uns selbst suchen.“*

Dalai Lama

Im Interview: Diplom-Psychologin Dr. rer. nat. Jessica Schneider *Lebenszufriedenheit* finden!

Von Helga Kristina Kothe

Was bedeutet für Sie persönlich Lebenszufriedenheit?

Dr. Jessica Schneider: Lebenszufriedenheit bedeutet für mich, dass es immer wieder Momente während eines Tages gibt, in denen ich echte Freude oder sogar Glück fühle. Das können Momente während der Arbeit sein, in denen ich mit einer Kollegin herzhaft lache oder von Patienten eine positive Rückmeldung erhalte. Oder wenn ich in der Natur unterwegs bin und denke „Ist das schön hier“. Oder einen meiner Kater auf dem Schoß zu haben und zuzuschauen, wie er sich einrollt und völlig entspannt leise vor sich hinschnurrt. Ich könnte jetzt noch eine ganze Reihe von Situationen aufzählen, die deutlich machen, dass Lebenszufriedenheit für mich aus vielen kleinen alltäglichen schönen Momenten besteht und auch aus der Freude darauf.

Ziehen Sie am Ende eines Jahre Bilanz?

Schneider: Nicht wirklich. Der Jahreswechsel ist für mich eine sehr abstrakte Grenze. Wenn ich Bilanz ziehe, dann eher an Jahrestagen, die für mich von persönlicher Bedeutung sind, zum Beispiel mein Geburtstag.

Warum ist es für viele Menschen so schwierig, einen zufriedenstellenden Sinn für Ihr Leben zu finden?

Schneider: Ich möchte mir nicht anmaßen, für alle Menschen zu sprechen. Aus eigener Erfahrung würde ich sagen, dass wir möglicherweise oft zu viele verschiedene Ziele verfolgen, erreichte Ziele nicht wirklich genießen und dabei dann schöne Momente schlichtweg gar nicht mehr wahrnehmen und schätzen.

Oder, sind die Erwartungen häufig unrealistisch?

Schneider: Ich denke dass dies häufig der Fall ist und kenne das gut aus eigener Erfahrung. Ich bin mit ganzem Herzen Therapeutin, mache unheimlich gerne Gruppenarbeit in der Klinik. Außerdem bin ich in Leitungsfunktion, was mir an vielen Stellen ermöglicht, mitzuwirken und zu gestalten. Zudem habe ich nebenberuflich eine kleine private Praxis für Therapie, Beratung und Coaching. Bis vor einigen Jahren habe ich auch immer mal wieder ein kleines Forschungsprojekt durchgeführt und die Ergebnisse auf Kongressen vorgestellt, auch das mit sehr viel Freude. Außerdem bin ich eine echte Leserin, bin gerne an der frischen Luft unterwegs.

Und ich genieße es, Zeit mit meinem Partner zu verbringen. Soll ich noch weitermachen?

Sie sind sehr vielseitig engagiert. Was ist die Konsequenz für Sie?

Schneider: Leider musste ich immer wieder feststellen, dass auch mein Tag nur 24 Stunden und die Woche nur sieben Tage hat. Und die Zeit, die ich in eine Sache oder Aktivität investiere, steht dummerweise für andere nicht mehr zur Verfügung. Das kann ganz schön frustrieren. Und es führt dazu, dass zur Ruhe kommen kaum möglich ist. Beim Blick in die Natur denkt man dann nicht „Wie schön“, sondern arbeitet an der nächsten To-Do-Liste.

Wie findet man Lebenszufriedenheit?

Schneider: Indem man sowohl nach ihr sucht als auch bereit ist, wenn sie einen findet. Was ich damit meine ist, dass es zum einen darum geht, echte Entscheidungen zu treffen und zu klären, welche Ziele für einen selbst am wichtigsten sind und was man bereit ist, dafür zu investieren. Und das gilt für kurzfristige alltägliche Situationen genauso wie für langfristige Planungen.

Können Sie ein konkretes Beispiel nennen?

Schneider: Ist es mir in der nächsten Stunde wichtiger, mit einem Buch in der Sonne zu sitzen oder den Rasen zu mähen? Beides gleichzeitig geht nicht. Wenn ich mich für das Buch entscheide, fühle ich mich nach der Stunde Buchlesen (zumindest geht es mir so) wirklich erholt. Nach dem Rasenmähen würde ich mich aber über den gemähten Rasen freuen können, weil die Beete im Garten dann besser zur Geltung kommen. Was in keinem Fall hilfreich ist, sich hinterher zu ärgern, dass man doch nicht das andere gemacht hat. Das meine ich mit bereit sein: Die positiven Aspekte um sich herum wahrnehmen und aufnehmen und dafür auch wieder ein bisschen Zeit investieren. Innehalten ohne sich gleich in die nächste Aktivität zu stürzen.

Lebenszufriedenheit – heißt das auch zu den eigenen Schwächen zu stehen?

Schneider: Ich würde sagen, dass Schwäche nicht der richtige Begriff ist. Es geht eher darum, Grenzen zu akzeptieren. Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit, der eigenen Talente, der finanziellen Möglichkeiten, der Rahmenbedingungen usw. Eigentlich ist uns das alles klar, aber wir ignorieren diese Grenzen immer wieder und versuchen, noch mehr in den Tag und in unser Leben zu packen.

Unsere Gastautorin:



Dr. rer. nat. Jessica Schneider ist Diplom-Psychologin und leitende Psychologin der MediClin Bad Wildungen Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie.

Ist das ein Phänomen der heutigen Zeit?

Schneider: Dazu trägt natürlich die heutige Zeit bei. Wir sind jederzeit online, mit jedem vernetzt usw. Da die Möglichkeiten unbegrenzt erscheinen fragen wir uns, ob wir nicht gerade jetzt etwas anderes machen müssten, ob wir etwas verpassen. Da fällt es natürlich schwer, innezuhalten und einfach den Augenblick zu genießen. Da sind dann wieder Entscheidungen gefragt: genieße ich ein Buch oder jogge ich lieber eine Stunde, um Kalorien zu verbrennen. Es geht um die Akzeptanz, ein Mensch zu sein, der trotz optimalem Zeitmanagement nicht alles in eine Stunde, einen Tag, ein Leben packen kann. Wenn das eine Schwäche ist, dann wäre es hilfreich, dazu zu stehen.

Was bedeutet Lebenszufriedenheit für die Gesundheit?

Schneider: Lebenszufriedenheit ist unsere Tankstelle und unser Rastplatz, hier können wir unsere Energiereserven aufladen, können uns ausruhen und erholen. Sie beinhaltet Genuss, Lebensfreude und Lebensqualität und trägt wesentlich zur Gesundheit bei. Und sie kann trotz möglicher vorhandener Krankheiten oder Einschränkungen zu einem lebenswerten Leben führen.

Wie können wir das, was uns im Leben Kraft gibt, stärken?

Schneider: Indem wir es hegen und pflegen wie einen jungen Apfelbaum: den richtigen Standort suchen und den Wurzeln einen guten Halt geben, regelmäßig gießen und vielleicht ab und zu düngen, immer wieder nach ihm schauen und vor allem die Äpfel pflücken und genießen. Das kostet allerdings das kostbarste was wir haben: unsere Zeit.

Vielen Dank für das Gespräch. ■



Tipps für vernünftiges Training

Von Helga Kristina Kothe

Richtig laufen lernen!

Joggen ist ein beliebter und zudem sehr gesunder Ausdauersport. Leichtathletin Dörte Nadler aus Melsungen und Sportwissenschaftler Prof. Armin Kibele von der Universität Kassel erklären, worauf Anfänger und Wiedereinsteiger achten müssen, um ihrer Gesundheit nicht zu schaden und mit Freude dabei zu bleiben.

Diese junge Frau ist ein Laufprofi – das sieht man sofort: schlank, drahtig, agil, sportlich und äußerst gut gelaunt. „Laufen ist mir in die Wiege gelegt worden“, sagt Dörte Nadler. Die 24-jährige Leichtathletin aus Melsungen trainiert seit ihrem 14. Lebensjahr auf den Mittel- und Langstrecken. „Meine Schwerpunkte sind drei, fünf und zehn Kilometer“, sagt sie. Dörte Nadler startet für den PSV Grün-Weiß Kassel – und das sehr erfolgreich. Die Lehramtsstudentin wurde unter anderem einmal Deutsche Hochschulmeisterin im Crosslauf, dreimal Deutsche Meisterin mit der Juniorinnenmannschaft im Cross-



und Zehn-Kilometer-Straßenlauf, Sechste bei den Deutschen Juniorenmeisterschaften im Crosslauf und zweimal Deutsche Vizemeisterin mit der Juniorinnenmannschaft im Zehn-Kilometer-Straßenlauf. Eine Liste, die sich noch beliebig fortsetzen ließe.

Dörte, was machen viele falsch, wenn sie beim Joggen nicht durchhalten oder trotz Training weder Ausdauer noch Muskeln aufbauen?

Dörte Nadler: Viele übernehmen sich ganz einfach. Sie wollen gleich eine Stunde laufen und halten dann nicht durch. Es ist wichtig, langsam zu beginnen, zum Beispiel mit Walking, um so die Ausdauer aufzubauen. Die meisten laufen zu schnell, dann geht auch der Puls zu schnell hoch. Ich empfehle jedem, seinen Puls mit einer Pulsuhr zu kontrollieren. Auch die falschen Laufschuhe sind ein häufiger Fehler. Das kann auf die Gelenke gehen und schnell zu Beschwerden führen.

Schuhe anziehen und losrennen ist also keine gute Idee. Heißt das, man braucht einen Plan um joggen zu gehen? Ist das nicht gleich wieder aufwändig und kompliziert?

Nadler: Es ist gut und wichtig nach Plan zu laufen. Anfänger sollten dreimal die Woche

trainieren und zwischen den Trainingseinheiten einen Tag Pause einlegen. Der Fehler bei vielen ist: Sie laufen fünfmal in der Woche und geben richtig Gas. Wer langfristig Erfolg haben möchte, muss mit Sinn und Verstand trainieren. Dann macht es auch Freude und man bricht das Training nicht nach kurzer Zeit schon wieder ab.

Welche positiven Effekte hat das Laufen auf den Körper?

Nadler: Laufen ist eines der einfachsten ganzheitlichen Gesundheitskonzepte. Es ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die Ausdauer und sehr viele Muskeln trainiert werden. Der Sport ist ideal, um Gewicht zu reduzieren, er wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den Blutdruck aus, ist gut für Fitness und Kondition, er macht beweglicher und ist ein effektiver Stressabbauer.

Du bist im Leistungssport zu Hause und hast deshalb einen straffen Trainingsplan. Doch was bedeutet das Laufen für Dich persönlich?

Nadler: Ich habe gerade an der Uni mein Examen gemacht und konnte durch das Lernen und die Vorbereitung nicht so trainieren, wie ich es für gewöhnlich tue. Es hat mir unglaublich gefehlt. Deshalb ist es eine riesi-



Prof. Armin Kibele ist Sportwissenschaftler an der Uni Kassel. Dort leitet er den Arbeitsbereich Training & Bewegung. Seine aktuellen Forschungsschwerpunkte betreffen die Biomechanik des Blockstarts beim

Schwimmen, schnelle Bewegungshandlungen in Spiel- und Sportarten und Instabilitätstraining. In seiner Freizeit ist er passionierter Läufer. „Laufen in der Gruppe schafft mehr Motivation“, sagt Prof. Kibele.

ge Freude, dass ich jetzt wieder die Zeit dafür habe. Für mich bedeutet es, zu entspannen, den Kopf frei zu bekommen, den Stress vom Lernen abzubauen. Ich kann dabei die Natur genießen. Es ist eine Auszeit vom Alltag. Trotzdem habe ich beim Laufen auch den Leistungsgedanken, der mich begleitet. Ich möchte Grenzen austesten und immer wieder neue Bestzeiten aufstellen. ■

Trainieren... gewusst wie

1. Ein Gesundheitscheck mit Leistungsdiagnose sollte beim Laufeinsteiger immer am Anfang stehen. Sportmediziner diagnostizieren unter anderem: Wie ist der Allgemeinzustand? Ist das Herz-Kreislauf-System gesund? Ist orthopädisch alles ok? Gibt es Verschäden an Sehnen, Kapseln, Knorpeln? Wo liegt der optimale Pulsbereich für einen guten Fettstoffwechsel und die Verbesserung der Ausdauer? „Es ist wichtig, versteckte Herzerkrankungen, Infektionen oder Verschädigungen am Muskel-Skelett-System vorher zu erkennen, um riskante Folgeerkrankungen und -schäden zu vermeiden“ sagt Prof. Armin Kibele.

2. Die richtige Ausrüstung ist notwendig. An erster Stelle stehen gute Laufschuhe, die man am besten im Fachhandel anpassen lässt. „Eine Laufanalyse und eine Fußdruckmessung geben Auskunft über die Fußstellung und Achsausrichtung des Körpers“, erläutert Kibele. Das Wissen ist notwendig, um einen Schuh zu finden, der beim Bodenkontakt richtig dämpft und dem Fuß die notwendige Stabilität gibt. „Ist das nicht der Fall, kann das Schäden an Fuß-, Knie- und Hüftgelenk sowie in der Wirbelsäule zur Folge haben“, sagt Dörte Nadler. Sie rät, mehrere

Schuhe zu testen und auch zu fühlen, was zu einem passt. Darüber hinaus gehören Funktionswäsche, die Temperatur und Nässe ausgleichen, sowie eine Pulsuhr zur Ausstattung.

3. Der Trainingsplan ist die Basis für langfristigen Erfolg. Machbarkeit ohne Überforderung und die richtige Abwechslung bei den Trainingseinheiten sind die Säulen des Erfolgs. Dörte Nadler empfiehlt, dreimal die Woche zu trainieren: In der ersten Woche mit jeweils zwanzig Minuten Walken beginnen. Ab der zweiten Woche die Einheit auf dreißig Minuten steigern und in Intervallen trainieren: abwechselnd fünf Minuten laufen, zwei Minuten gehen. Die Länge der Laufintervalle von Woche zu Woche steigern bis man durchgängig dreißig Minuten läuft. „Nicht mit zu hohen Geschwindigkeiten einsteigen – besser langsam anfangen, sonst verliert man schnell die Lust“, ergänzt Kibele.

4. Die Lauftechnik spielt eine ebenso wichtige Rolle wie die Ausrüstung. Zu achten sind auf das Abrollverhalten des Fußes, die Armhaltung und die Atmung. „Von vorne nach hinten abrollen. Das erleichtert es, das Tempo zu steigern und auch reduziert es den Kraftverbrauch“, erklärt Nadler. Auch die

richtige Armhaltung wirkt sich positiv auf den Energieverbrauch aus. Die Arme sollten parallel im Neunzig-Grad-Winkel zum Körper geführt werden. Eine ruhige und tiefe Bauchatmung sorgt für die optimale Sauerstoffversorgung.

5. Die richtige Ernährung trägt zum Trainingserfolg bei. Denn nur wer ganzheitlich denkt, kommt auch ans Laufziel. Eine ausgewogene Ernährung gehört deshalb unbedingt dazu: viel Obst und Gemüse, essentielle Fette, Proteine, wenig „weißer“ Zucker und Weißmehlprodukte. „Wer durch das Laufen auch Gewicht reduzieren möchte, sollte spät am Abend nicht mehr essen. Am besten wirken Gemüse und Proteine. Kohlenhydrate kann man problemlos morgens zu sich nehmen“, sagt Kibele. „Wer allerdings seine Leistung steigern möchte, sollte darauf achten, dass die für das Training ausreichenden Kohlenhydrate zur Verfügung stehen.“

Laufziele

- ✓ Freude, Abwechslung, Ausgleich
 - ✓ Stärkung von Körper, Geist und Seele
 - ✓ Gesünder werden durch mehr Fitness
 - ✓ Freunde animieren und gemeinsam laufen
 - ✓ Erfolge erleben
-



Die Körperstatik im Lot

Mittels Bewegungsanalyse Fehlstellungen auf der Spur



Foto: Mario Zgoll

Von Helga Kristina Kothe

Gut gelaufen – das wünschen sich alle, die in ihrer Freizeit gerne joggen gehen. Ihr Ziel: mit Vitalität und Freude die Trainingseinheiten absolvieren. Schmerzen und Verletzungen sind da fehl am Platz. Dass dies nicht immer so ist, wissen die Experten von Orthopädietechnik Marc Schneider in Kassel. Denn gut gelaufen heißt es nur, wenn man auch die für sich richtigen Schuhe und individuellen Einlagen trägt.

Die meisten Menschen leben mit einer Fußfehlstellung, auf die der gesamte Körper reagiert. Meistens handelt es sich um den Senk Spreiz oder Knickfuß. „Wenn dadurch die Körperstatik aus dem Lot gerät, kann es zu dauerhaften Fehlhaltungen kommen, die sich in Gelenk- und Rückenschmerzen oder dauerhaften Haltungsschäden zeigen“, sagt Marc Schneider. Häufig sind Beschwerden an den Sehnen, besonders der Achillessehne und dem Fersensporn, die wiederum zu einem Schiefstand der Unterschenkel und zu Knieproblemen führt.

Die Laufbandanalyse

Ein erster Schritt für die optimale Versorgung der Füße ist eine Laufbandanalyse in der lauf.manufaktur, die rund 45 Minuten dauert. Am besten trägt man dazu die aktuellen Laufschuhe. „Mittels Standbild und Zeitlupenkameraufzeichnung können wir das Stand- und Gangbild analysieren“, sagt Katja Saur-Metz, Physiotherapeutin bei Orthopädietechnik Marc Schneider. Analysiert werden die Muskelfunktionen und der Laufstil: Wie setzt der Fuß auf, wie rollt er ab, wie ist die muskuläre Stabilität.

Eine 3-D-Bewegungsanalyse zeigt detailliert mögliche Fehlstellungen und dokumentiert die Verbesserungen im Versorgungsverlauf. „Auf einem Großbildschirm können wir den Bewegungsablauf erkennen und kontrollieren“, erläutert Saur-Metz. Die Messdaten ermöglichen eine individuelle und genaue Diagnose.

Anhand der Laufbandanalyse können individuell auf den Laufstil angepasste Einlagen angeboten werden, die statischen Fehlstellungen, schmerzhaften Überlastungssyndro-

men und Abnutzungen vorbeugen oder sie korrigieren. Zusätzlich kann die Statik der gesamten Beinachse bis zum Becken beziehungsweise des Rumpfes analysiert werden. Denn oftmals wird durch eine Muskelschwäche oder –verkürzung ein Beckenschiefstand oder eine Fehlstellung der Knie verursacht – als Folge von Fußfehlstellungen oder einseitigen Bewegungsabläufen und Ursache von chronischen Beschwerden an Sehnen, Bändern und Gelenken.

Sensomotorische Einlagen

Werden Einlagen benötigt, werden Sportler mit einer sensomotorischen Einlage versorgt. Sie verbessern durch Stimulation des neuromuskulären Systems die Fußstatik und beeinflussen den Muskeltonus. Sowohl für den Alltag als auch für sportliche Aktivitäten gibt es spezielle Modelle. Es wird auf die Sportart und die individuellen Bedürfnisse ihres Trägers angepasst, sodass die Auftritts-, Stand- und Abstoßphase die jeweils gewünschte Muskulaturstimulation erreicht. So können durch das Tragen der Einlage neue Bewegungsmuster erlernt, trainiert und automatisiert werden. „Gedehnte Muskeln können sich wieder verkürzen, verkürzte Muskeln wieder gedehnt werden“, sagt Saur-Metz.

Weitere Vorteile: „Die Einlagen optimieren die Bewegungsabläufe der Füße und wirken einer bestehenden Dysbalance der Muskulatur gezielt entgegen, sodass eine muskuläre Überanstrengung verhindert wird. Zusätzlich reduzieren sie durch die Korrektur der Fußstellung eine Überlastung der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke“, erklärt Saur-Metz.

Sie und Maren Bethmann stehen den Kunden auch mit ihrer Kompetenz als Physiotherapeutinnen zur Seite: „Ich gebe Übungen für zuhause mit – zum Beispiel um die Hauptmuskulatur zu dehnen – oder Empfehlungen für den richtigen Laufschuh. Darüber hinaus arbeitet man bei Orthopädietechnik Marc Schneider mit Physio- und Lauftherapeuten sowie Ärzten zusammen. Denn Rehasport, Krankengymnastik oder gezieltes Lauftraining mit einem Therapeuten kann Beschwerden nachhaltig verbessern. ■

Kontakt

Marc Schneider Orthopädietechnik
lauf.manufaktur
Katja Saur-Metz
Oberzwehrener Straße 113
34132 Kassel
Tel: 0561/4000777
E-Mail: webmaster@ot-schneider.de
www.ot-schneider.de

lauf.manufaktur
Maren Bethmann
Wilhelmsstraße 25
34117 Kassel
Telefon 0561/7396690
E-Mail: lauf.manufaktur@gmx.de



Der Leistungsfähigkeit auf den Zahn gefühlt



Foto: Mario Zgoll

Craniomandibuläre Dysfunktion erkennen und behandeln

Von Helga Kristina Kothe

Matt, schlapp und müde? Chronische Kopf- oder Rückenschmerzen? Die Ursache kann eine Fehlstellung des Kiefers sein. Viele Menschen leiden unter der sogenannten Craniomandibulären Dysfunktion – kurz: CMD – und wissen nichts davon. Ihr Alltag wird von frustrierenden Leistungseinbußen und quälenden Schmerzen begleitet. An Sport ist für sie irgendwann nicht mehr zu denken – ohne, dass weitere Beschwerden und Schädigungen folgen.

Es gibt ambitionierte Freizeit- und Profisportler, die unter jahrelangen, nicht geklärten und immer wiederkehrenden Beschwerden und Verletzungen leiden. Sie fühlen sich müde und matt. Zugleich werden sie von chronischen Kopf- und Rückenschmerzen, Beckenschiefständen, Fußfehlstellungen und Bewegungseinschränkungen, Beschwerden wie Augenflimmern, Migräne, Schwindel oder Tinnitus begleitet. Die körperliche Leistungsfähigkeit geht verloren. Dies ist eine Kettenreaktion, die durch eine Fehlstellung des Kiefers oder einem mangelhaften Zusammenbiss der Zähne ausgelöst werden kann.

„Das Beschwerdebild nennt man CMD“, sagt Dr. Stephanus Schöler, Zahnarzt in Söhrewald. „Wer jahrelang leidet, ohne die Ursachen zu kennen, sollte sich einer CDM-Diagnostik beim Zahnarzt unterziehen.“ Eine Möglichkeit, die man im Leistungssport – vor allem in den USA – schon lange nutzt. Auch die deutsche Fußballnationalmannschaft wur-

de vor der Weltmeisterschaft 2006 zum Check beim Zahnarzt geschickt. Und auch die immer wiederkehrenden Verletzungen des FC Bayern München-Kickers Franck Ribéry waren auf CDM zurückzuführen.

Falsche Bisslage verkrampft

Doch es sind nicht nur sportlich Ambitionierte betroffen. Viele Menschen leiden lange unter quälenden Schmerzen, die ihnen das Leben vergällen und ein Stück Lebensqualität rauben. „Es gibt unterschiedliche Ursachen. Um sie zu finden, muss man den Körper als ganzheitlich funktionierendes System verstehen“, erklärt Schöler.

Zum Beispiel kann ein höher stehender Zahn, etwa durch eine neue Füllung, zu einer Verschiebung der Bisslage führen, was wiederum zu einer einseitigen Verspannung der Kaumuskulatur und dann zu einer Verkrampfung der gesamten Schädelmuskulatur führt. Da der Körper bis zu einem gewissen Grad versucht, sich selbst zu schützen, werden solche asymmetrische Verkrampfungen von anderen Muskelgruppen kompensiert. Wenn das Puffersystem erschöpft ist, zieht das Probleme in kieferfernen Bereichen wie Rücken oder Knien nach sich.

Eine weitere Ursache kann auch der sogenannte Bruxismus sein. Das heißt, dass Patienten aufgrund einer Stressbelastung unbewusst zumeist in der Nacht mit ihren Zähnen knirschen. Hierbei wirken extreme Kräfte auf die Kiefergelenke, welche zu einer Traumatisierung der Gelenkstrukturen führen. Es ist wieder Aufgabe der Kaumuskeln, dieses Trau-

ma auszugleichen. Nach Ausschöpfung aller Kompensationsmechanismen kann es im Körper zu Schmerzen und Problemen kommen.

Aufbisssschienen helfen

CMD wird mit speziellen Aufbisssschienen – nicht zu verwechseln mit „Knirscherschienen“ – therapiert. Sie erzeugen einen regelmäßigen Kontakt zwischen den Zahnreihen und entspannen die Muskulatur. Diese individuellen Schienen werden anhand einer Registrierung der Kieferposition und der Bewegungsbahnen der Kiefergelenke hergestellt. Sie müssen regelmäßig überarbeitet und angepasst werden – solange bis sich die Verkrampfungen und damit verbundene Probleme lösen. „Danach ist es wichtig, die korrigierte Bisslage von der Schiene auf die Zähne zu übertragen, entweder durch kleinere Einschleifmaßnahmen oder durch den Aufbau von Funktionsflächen in Form von Inlays, Onlays oder Kronen“, sagt Schöler. „Dann klappt es auch wieder mit dem Sport und der Leistungsfähigkeit.“ ■

Kontakt

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



Michael Roth im Gespräch über Gesundheit, Genuss, Golf und gute Vorsätze

„Ich habe gelernt, auf meinen Körper zu hören“

Von Helga Kristina Kothe



*Wenn Du gerne lebst, wenn Du den heutigen Tag und
auch den nächsten genießen möchtest, dann musst Du
Dich fragen, ob Du alles dafür tust, dass es so bleibt.*

Michael Roth

„Die beiden hatten nur den Sport im Kopf“, sagte der Vater einmal über seine Söhne: Michael und Uli Roth. Die Zwillingbrüder aus Leutershausen gehörten zu den besten Handballern Deutschlands. Gemeinsam gewannen sie 1984 die Silbermedaille bei den Olympischen Spielen in Los Angeles und wurden Deutsche Meister. Während Uli nach seiner Sportkarriere Manager der erfolgreichen Popgruppe Pur wurde, blieb Michael dem Handball-Geschäft treu. Heute ist er erfolgreicher Trainer der MT Melsungen. „Olympia war ein tolles Erlebnis. Es war eine Medaille, die aus dem Nichts kam. Es ist ein Ereignis, das in seiner Intensität für immer hängen bleibt“, schwärmt Michael Roth noch heute.

Leben auf der Überholspur

Lange Zeit führten die beiden ein „Leben auf der Überholspur“, wie Roth es nennt. Sie galten als Lebemänner, kein Fest fand ohne sie statt: „Wir liebten und lieben die Frauen. Die anderen wussten, dass es scheppert, wenn wir feiern.“ Doch das änderte sich schlagartig: Fast zur gleichen Zeit erhalten beide die Diagnose Prostatakrebs. Die Zwillinge sind erst 47 Jahre alt. Das war im Jahr 2009.

„Die Krankheit kam aus dem Nichts“, sagt Roth. Eigentlich hätte er vorgewarnt sein müssen. Bereits 2005 hatte er sich routinemäßig untersuchen lassen, und es waren erhöhte PSA-Werte festgestellt worden. Doch die Beschwerden vergingen wieder. „Über den Stress und die Arbeit habe ich es einfach vergessen“, sagt Roth, der damals Trainer bei der SG Kronau/Östringen war.

Mit seinem Wechsel im Jahr 2009 als Trainer zur HSG Wetzlar, ließ er sich wieder routinemäßig durchchecken. „Für mich ist es selbstverständlich, meinen Körper regelmäßig kontrollieren zu lassen“, sagt Roth. Eine Verantwortungshaltung, die dem Sport ge-

schuldet ist. Auch die PSA-Werte wurden abermals kontrolliert. Höchste Zeit, wie das Ergebnis zeigte: „Mein Arzt sagte sofort, dass das nicht gut aussieht, dass die Wahrscheinlichkeit für ein bösartiges Karzinom bei fünfzig Prozent liegt“, erzählt Roth.

Neue Lebenseinstellung

„Ich will alles wissen, die ganze Wahrheit, so schnell wie möglich“, sagte er damals und stimmte sofort einer Biopsie zu. Die bestätigte den Verdacht: „Ich glaubte an mein Todesurteil. Es war der schlimmste Moment meines Lebens.“ Plötzlich war die Leichtigkeit verschwunden. An die Arbeit als Trainer war nicht mehr zu denken: „Ich war psychisch nicht mehr in der Lage, eine Mannschaft zu betreuen. Ich kann niemanden motivieren, wenn es mir nicht gut geht. Man muss auch ein Ego für das eigene Leben und die eigene Gesundheit entwickeln.“ Mannschaftsarzt Hubert Seggewiß war es, der dem Team Michaels Ausstieg mitteilte: „Ich hatte einfach nur Tränen in den Augen.“

Eines war jedoch nicht verschwunden: der Kampfgeist. Michael Roth drängte auf eine baldige Operation, ließ sich über Methoden und Risiken aufklären, holte sich verschiedene Meinungen ein: „Ich wollte es so schnell wie möglich weg haben.“ Sich für den richtigen Arzt zu entscheiden, sei nicht einfach gewesen: „Das ist Vertrauenssache. Man braucht einen Köhner, der weiß, was er tut.“ Denn die möglichen Nachwirkungen einer Prostata-Operation können dauerhaft bleiben: Inkontinenz und Impotenz. „Ich habe vorher nicht gewusst, wie unterschiedlich die Methoden sind“, sagt er.

Doppelte Betroffenheit

Am Abend vor der Operation erwachte wieder der Lebemann in ihm: Zwei Gläser Rotwein – Gran Reserva – gönnte er sich. „Das war erlaubt“, erzählt Roth. „Aber zunächst habe ich die beiden Gläser auf meinem Nachttisch fassunglos angestarrt, und dann zügig gelehrt.“ Am nächsten Tag war das Karzinom nicht mehr da – „ein Lebensabschnitt ist zu Ende gegangen“, sagt Roth. Doch einen Wermutstropfen gab es in diesen Stunden: Er erfuhr, dass sein Bruder ebenfalls an Prostatakrebs erkrankt ist.

So ist das Leben von Zwillingen: Nicht nur Keuchhusten oder Masern durchlebten sie im Gleichschritt, sondern auch die schwerste Phase ihres Lebens. „Wir haben uns immer die Stange gehalten, immer unterstützt, miteinander gelacht und gelitten. Wir haben ein sehr enges Verhältnis“, sagt Roth. Der Erfahrungsaustausch hat den beiden gut getan: „Es war ein Schock, obwohl wir geahnt haben, beide betroffen zu sein.“ Ob das genetisch bedingt ist, sei nicht bewiesen. Um die Wissenschaft bei dieser Frage zu unterstützen, nehmen die beiden Brüder an einer Stu-

die der Uniklinik Hamburg-Eppendorf teil. Aufklärung ist Michael Roth eine Herzensangelegenheit geworden.

Obwohl er zunächst nichts davon hielt, etwas über seine Erkrankung nach außen zu tragen – was schwer für einen Menschen ist, der als Trainer im Rampenlicht steht – entschied er sich später, gemeinsam mit seinem Bruder ein Buch zu schreiben. Man sprach damals von einer Harnwegserkrankung.

„Ich wollte nicht in die öffentlich Ecke des Krebskranken gestellt werden, nicht auf eine Rangliste der Sportler, die den Krebs besiegt haben“, sagt er über seine Haltung. Überhaupt: „Kranksein ist ein Männertabu. Noch dazu am Unterleib, dem Kern des Mannseins.“

Krankheit in Buch verarbeitet

Das Leben ohne Prostata ist ein anderes Leben – das gibt er funktionslos zu. Auch wenn heute alle Funktionen wieder in Ordnung sind und er normal leben kann. „Ich habe die Krankheit angenommen und lebe damit“, sagt er. Ihre Erfahrungen haben die beiden Brüder in ihrem Buch aufgearbeitet. Wer „Unser Leben, unsere Krankheit“ liest, erfährt nicht nur viel über die Menschen und Sportler Michael und Uli Roth, sondern auch eine Menge fundierte Informationen zum Thema Prostatakrebs.

„Wir möchten mit diesem Buch aufklären und anderen helfen. Aus Scham reden nicht viele über das Thema“, erklärt Roth. „Wir möchten darüber reden, vor allem darüber, wie wichtig Vorsorge ist. Jeder trägt Verantwortung für seinen Körper. Es gibt heute viele Möglichkeiten, Prostatakrebs rechtzeitig zu erkennen. Und das sollte man wahrnehmen.“ Natürlich habe jeder Angst, dass etwas gefunden wird. Angst vor Lebens Einschränkungen, im Rollstuhl zu sitzen, die Haare zu verlieren, inkontinent und impotent zu bleiben, oder ganz einfach zu sterben. Davon sei er nicht frei gewesen. Doch die rechtzeitige Diagnose habe ihm ein neues Leben geschenkt.

Und das genießt er. „Ich bin ein absoluter Genussmensch. Ich esse gerne Dinge, die man weglassen sollte, zum Beispiel Pasta mit Soße. Alles, was gut schmeckt“, sagt er lachend. Allerdings: Mit der Erkrankung habe sich die Intensität des Genusses verändert.



Fotos: Mario Zgoll
„Man muss auch ein Ego für das eigene Leben und die eigene Gesundheit entwickeln. Seitdem ich das tue, geht es mir richtig gut“, sagte Michael Roth zu Chefredakteurin Helga Kristina Kothe.

„Ich habe Freude an einem guten Glas Wein. Ich genieße dabei den Augenblick.“ Auch der Lebensrhythmus habe sich verändert: „Ich organisiere meine Freizeit besser, nehme Auszeiten, lebe bewusster und gesünder. Ich habe gelernt, auf meinen Körper zu hören. Man muss die Akkus immer wieder aufladen, sonst brennt man aus.“ Schließlich sei man als Sportler und Trainer auch in einer Vorbildfunktion – und das nicht nur, wenn es um Fairness und Teamgeist geht, sondern auch um den verantwortungsbewussten Umgang mit sich selbst.

Golf als Ausgleich

Abschalten kann Michael Roth beim Golf spielen. Sein Handicap liegt bei 15. „Ich mache das aus Freude, nicht um immer bessere Leistungen zu erbringen. Ich will es beim Spielen belassen.“ Ein- oder zweimal in der Woche tummelt er sich auf dem Green. „Es ist ein toller Ausgleich, man kann Stress abbauen, regenerieren und man bewegt sich in der Natur.“ Etwas, das ihm früher nicht so viel bedeutet habe. Natürlich ist der sportliche Ehrgeiz geblieben – aber er steht nicht mehr über allem: „Uli und ich waren vom sportlichen Ehrgeiz getrieben. Niederlagen wogen oft doppelt schwer.“

Heute fühlt Michael Roth sich in Melsungen zuhause: „Ich bin dort glücklich. Für mich ist das Engagement bei der MT ein langfristiges Projekt. Kontinuität ist wichtig für den Erfolg.“ Sein Ziel für das Jahr 2013: den Erfolg stabilisieren. Das ist auch der einzige gute Vorsatz, den er sich entlocken lässt. Denn eigentlich hält er von diesen nicht viel. ■

Unser Leben, unsere Krankheit
Uli & Michael Roth
ZS Verlag Zaber Sandmann
ISBN 978-3-89883-263-2
19,95 Euro



Foto: www.istockphoto.com

Unser Gastautor:



Dr. Dr. med Dr. phil. Stefan Buntrock ist Facharzt für Urologie und Chefarzt der Klinik am Kurpark in Bad Wildungen. Darüber hinaus ist er Fellow of the European Board of Urology und Mitglied zahlreicher medizinischer Fachgesellschaften im In- und Ausland. Nach mehreren Jahren als Fach- und Oberarzt in Südnorwegen kehrte er 2009 nach Deutschland zurück und übernahm die ärztliche Leitung der Klinik am Kurpark. Seine fachlichen Schwerpunkte liegen neben der Uro-Onkologie im Bereich Sexualmedizin.

Sinnvolle Prostatakrebsvorsorge

Früherkennung rettet *Leben*

Von Dr. Dr. Stefan Buntrock

Prostatakrebs ist bei Männern in der westlichen Welt der häufigste bösartige Tumor und die zweithäufigste krebsbedingte Todesursache. Die Häufigkeit steigt mit dem Alter bis ins achte Lebensjahrzehnt an. 1998 hat das Prostatakarzinom in Deutschland den Lungenkrebs als häufigsten bösartigen Tumor bei Männern abgelöst. 2008 stand es mit 27,2 Prozent (etwa 70.800 Fälle) an der Spitze der Krebsneuerkrankungen, noch vor Dickdarm- und Lungenkrebs. Die Neuerkrankungsrate betrug etwa 126 je 100.000 Männer.

Wenn wir über „Prostatakrebsvorsorge“ reden, gilt es, zunächst die Begrifflichkeiten zu klären. Es gibt nämlich neben der Vorsorge auch noch die „Früherkennung“. Leider werden beide im Alltag nur allzu häufig miteinander vermischt und verwechselt, was im Zweifelsfall falsche Hoffnungen weckt und manchmal auch zu herben Enttäuschungen führt. Eine „Vorsorgeuntersuchung“ beim Arzt kann Krebs nicht verhindern. Sie kann ihn lediglich frühzeitig erkennen. Das bedeutet, man kann auch dann an Prostatakrebs erkranken, wenn man all die Jahre zuvor regelmäßig zum Arzt gegangen ist. Die gute Nachricht ist: man kann Prostatakrebsvor-

sorge selbst betreiben, indem man sein persönliches Risiko senkt. Was man nicht beeinflussen kann, das sind die Erbanlagen in den eigenen Genen. Prostatakrebs hat eine erbliche Komponente und tritt familiär gehäuft auf. Allerdings ist Vererbung nicht alles.

Jeder kann Risikofaktoren senken

Der individuelle Lebensstil scheint nach dem derzeitigen Stand der Wissenschaft eine nicht unerhebliche Rolle bei der Entstehung von Prostatakrebs zu spielen. Als Hauptschuldige gelten Fleisch und gesättigte Fette, die einen großen Teil der westlichen Ernährung ausmachen. Inwieweit Übergewicht, Bewegungsmangel und Risikofaktoren wie Rauchen eine Rolle spielen, ist in der Diskussion. Seinen Lebensstil kann man beeinflussen und damit auch sein persönliches Risiko.

Wie sinnvoll Vorsorge durch Lebensstiländerung sein kann, ist wissenschaftlich belegt. Vier simple Änderungen im eigenen Verhalten tragen effektiv dazu bei die meisten schweren Erkrankungen des Alters fernzuhalten. Das sind: niemals rauchen, wenig Alkohol, Normalgewicht und regelmäßige Bewegung. Wer zusätzlich etwas für seine Prostata tun will, verzichtet auf Fleisch und setzt verstärkt auf eine mediterrane Kost nach dem Vorbild der Region Kreta. Doch Vor-

sicht! Dieses Verhalten *senkt* lediglich das Risiko, es garantiert nicht, daß man immer gesund bleibt.

Chancen und Risiken erkennen

Deshalb kann die Prostatafrüherkennung per Tast- und Blutuntersuchung (PSA-Testung) sinnvoll sein. Sollte es einen doch noch „erwischen“, dann wäre es besser, man wüsste darüber so früh wie möglich Bescheid. Denn je früher man Krebs erkennt, desto besser sind die Heilungschancen. Früherkennung ist außerdem dadurch gekennzeichnet, dass man sich zum Zeitpunkt der Untersuchung eigentlich gesund fühlt.

Frühes Erkennen ist hingegen, wenn jemand zum Beispiel wegen Problemen beim Wasserlassen zum Arzt geht und einen Prostatakrebs im Anfangsstadium diagnostiziert bekommt. Diese Unterscheidung ist deshalb so wichtig, weil viele Prostatakrebse zu Lebzeiten ihres „Besitzers“ niemals in Erscheinung treten würden. Hierdurch birgt die Früherkennung das Risiko, unnötig etwas zu finden, was nie zum Problem geworden wäre. Behandeln will man aber eigentlich nur die Krebse, von denen eine Gefahr ausgeht. Das bei der Früherkennung zu unterscheiden, ist häufig nicht möglich. Die Folge kann eine sogenannte Überbehandlung sein. Das bedeutet, man wird von etwas geheilt, wovon man gar nicht geheilt zu werden bräuchte. Beim frühen Erkennen kann man jedoch davon ausgehen, daß Gefahr im Verzug ist. Hier ist die Behandlung immer dringend erforderlich.

Sollte man zur Früherkennung raten? Ja, denn sie rettet nachweislich Leben. Aber sie birgt auch das Risiko der Überbehandlung mit bleibenden Schäden für das Wohlbefinden. Daher sollte sich jeder vorab mit seinem Urologen über die Chancen, aber auch die Risiken von Früherkennung unterhalten, bevor er „Ja“ zur PSA-Testung sagt. ■

Guter Schlaf

test gut!

Foto: Domabell



Erholsame Nachtruhe sorgt für
Gesundheit und Vitalität

Von Helga Kristina Kothe

Rund 25 Jahre unseres Lebens verschlafen wir. Eine lange Zeit – Grund genug, dass wir sie mit Genuss erleben. Es ist jedoch nicht nur ein wunderbares Gefühl, morgens erholt aufzustehen. Guter Schlaf ist auch ein Gesundbrunnen. Denn nur wenn wir tief und entspannt Nacht für Nacht schlummern, können wir die heilsamen Kräfte des Schlafs für Körper, Geist und Seele nutzen.

Es ist ein Irrglauben, dass der Körper die Nacht mit Nichtstun verbringt. Ganz im Gegenteil, er ist nachts sehr aktiv – der Körper regeneriert und füllt seine Akkus wieder auf. Wer schon einmal Phasen schlechten Schlafens hinter sich gebracht hat, weiß, wie ermattet man sich danach fühlt. Und tatsächlich: Zu wenig Schlaf hat auch signifikante Folgen.

So führt er beispielsweise zu einer Absenkung des Sättigungshormons Leptin, stattdessen wird das „Hungerhormon“ Ghrelin ausgeschüttet. Die Folge: Man hat tagsüber mehr Appetit, vor allem auf kalorienreiche Speisen. Auch Wachstumshormone, die für Reparaturarbeiten im Körper sorgen, nehmen bei Schlafmangel ab. Die Folge: Die Haut wird schlaff, trocken und glanzlos. Auch der Speichervorgang, mit dem das Ge-

hirn nachts wiederholt, was es tagsüber lernt, wird gestört. Die Folge: Man merkt sich weniger. Ergo: Eine gute Nachtruhe sorgt für Gesundheit und Vitalität.

Schlafbedarf ist individuell

„Wie viel Schlaf man benötigt, um fit zu sein, ist bei jedem Menschen individuell und kann zwischen drei und zehn Stunden betragen. Gut ist der Schlaf dann, wenn man sich danach erholt fühlt“, sagt Dr. Joachim Stumpner, Leitender Arzt des Schlaflabors Herz- und Kreislaufzentrum in Rotenburg.

Aber nicht jeder ist mit einer guten Nachtruhe gesegnet. Nicht schlafen zu können, zehrt an den Kräften. Ebenso immer wieder aufzuwachen und nicht in den Schlaf zurückzufinden. Wut über das mangelnde Schlafvermögen kennzeichnen die Wachphasen ebenso wie Resignation und langjährige Einnahme von Schlafmitteln, die längst ihre Wirkung verloren haben.

Bis zu dreißig Prozent der Erwachsenen in Deutschland leiden zeitweilig unter Ein- und Durchschlafstörungen, rund zehn Prozent leiden chronisch darunter. „Die Ursachen dafür können sehr unterschiedlich sein. Stress und Probleme könnten ebenso dazu führen wie Schlafapnoe oder somatische Er-



(Foto: HKZ)

Dr. Joachim Stumpner, Arzt für Innere Medizin, Pneumologie, Allergologie, Schlafmedizin, Leitender Arzt des Schlaflabors Herz- und Kreislaufzentrum Rotenburg.

krankungen“, sagt Stumpner.

Eine Therapie ist dann angezeigt, wenn die Schlafstörungen länger als vier Wochen anhalten und zum Dauerzustand werden. Bevor eine geeignete Therapie ausgewählt wird, ist eine detaillierte Analyse notwendig. Dazu gehören laut Stumpner aus schlafmedizinischer Sicht das Führen eines Schlafprotokolls und eine Untersuchung im Schlaflabor, wenn eine organische Genese der Schlafstörung vermutet wird.

Die Therapiemöglichkeiten sind vielfältig: Gespräche um den Alltag und Sorgen zu verarbeiten, schlaffördernde Verhaltensweisen, Entspannungsverfahren wie Tai Chi oder Muskelentspannung nach Jacobsen, Techniken des Gedankenstoppens und die Entwöhnung von suchterzeugenden Schlafmitteln.

Gesundes Schlafklima schaffen

Jeder kann selbst einen Beitrag zu gutem Schlaf leisten: ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus, kein Alkohol und Koffein etwa zwei Stunden vor dem Schlafen, ein leicht verdauliches Abendessen. Stille und Dunkelheit, eine gute Matratze sowie ein kühler Raum sorgen für das gesunde Schlafklima.

Wer viel Stress hat, kann diesen durch Gespräche oder das Führen eines Tagebuchs verarbeiten. „Dabei ist es wichtig, nicht nur das Problem darzulegen, sondern sich auch mit Lösungen auseinanderzusetzen“, rät Stumpner. Ruhebilder vor Augen – zum Beispiel einen Sonnenuntergang oder etwas anderes, womit man Stille und Entspannung assoziiert – fördern es, abzuschalten und sanft in den Schlaf zu gleiten. ■



Foto: Mario Zgoll

Das passende Schlafsystem finden

Perfekt gerüstet in die Nacht

Von Helga Kristina Kothe

Wer gut schlafen möchte, braucht auch das passende Schlafsystem. Worauf es bei Matratze und Co. ankommt, verrät Eckhard Hillebrand von Hillebrand Liegen + Sitzen in Kassel. Der Experte für hochwertige Schlafsysteme weiß, dass die richtige Ausrüstung die Qualität des Schlafes stark beeinflusst.

„Der richtige Aufbau aus Matratze und Lattenrost ist entscheidend“, sagt Eckhard Hillebrand. „Was für den Einzelnen gut und gesund ist, hängt von individuellen Kriterien ab: Körperproportionen, -größe und -gewicht, Geschlecht, Schlaflage und auch mögliche Erkrankungen.“ Aus diesem Grund werden Kunden bei ihm mit einem speziellen Anmesssystem vermessen: „Wir messen unter anderem die Breite der Schultern und der Hüfte.“ Die Ergebnisse geben Aufschluss darüber, welche Matratze und welche Unterfederung die beste Lösung sind. Nicht nur Matratzen sollten individuell ausgesucht werden, auch die Unterfederung lässt sich individuell für jeden Menschen einstellen. „Jeder sollte sich ausreichend Zeit zum Probeliegen nehmen, um die Unterschiede festzustellen“, rät Hillebrand. Ihm ist es wichtig, seine Kunden auch über den Kauf hinaus zu betreuen: „Bettenkauf ist Vertrauenssache. Wir tauschen Matratzen bei Bedarf auch wieder aus.“

Matratzentyp: Ob Schaum, Taschenfedern oder Boxspring, sie sind, wenn sie für die Schläfer richtig ausgesucht sind, alle empfehlenswert. „Eine Matratze sollte die natürliche Form des Körpers stützen“, sagt Hillebrand. Das heißt: Die Hüfte soll gut einsinken-, die Lenden- und Brustwirbel aber gut gestützt werden. Bei Schläfern mit Verspannungen im Nacken-Schulterbereich sollte der Schulterbereich optimal entlastet werden. Hillebrand verfügt über ein Lasersystem, mit dem Kunden selber erkennen, wie sie auf einer Matratze liegen.

Härtegrade: Sie sind nicht normiert und damit zwischen verschiedenen Matratzen nicht vergleichbar. Eine Matratze mit Härtegrad 2 ist weicher als die gleiche Matratze im Härtegrad 3, aber zwischen Matratzen verschiedener Hersteller mit Härtegrad 2 können durchaus Festigkeitsunterschiede bestehen. „Je schwerer ein Mensch ist, desto härter sollte die Matratze sein, um eine optimale Stütze zu bieten“, sagt Hillebrand. „Wir bieten unseren Kunden Matratzen in bis zu fünf Härtegraden an.“

Lattenrost/Unterfederung: Die Unterfederung ist das Fundament des Bettes. Sie bildet zusammen mit der Matratze eine Funktionseinheit. Das heißt, sie müssen zueinander passen. Je flexibler und differenzierter die Stützwirkung ist, desto besser ist der Liegekomfort. Eine Unterfederung sollte mit einer

weich federnden Schulter-Komfortzone sowie eine in der Festigkeit regulierbare Zone für die Lendenwirbel ausgestattet sein. Die moderne Form der Unterfederungen sind Tellerlattenroste. „Tellerlattenroste sind flexibler und lassen sich noch individueller einstellen als ein klassischer Lattenrost mit Streben“, erklärt Hillebrand.

Kissen: Das Kopfkissen sollte zur Matratze passen. Zu einer weichen Matratze gehört auch ein weiches Kissen, zu einer harten ein relativ hartes und flaches Kissen. Anderenfalls besteht die Gefahr, morgens verspannt aufzuwachen. Hillebrand empfiehlt hier Nackenstützkissen, die es bei ihm in acht Höhen und zwei Härten gibt, sodass jeder das passende findet. Sie sollten der Schulterbreite und Nackenhaltung entsprechend angepasst sein, um so die Halswirbelsäule und die Schultern gleichmäßig zu entlasten.

Decken: Die richtige Bettdecke schafft ein gesundes Bettklima, in dem man weder schwitzt noch friert. Sie transportiert überschüssige Feuchtigkeit und Wärme nach außen ab. Die Decke sollte mit der Jahreszeit gewechselt werden. Hillebrand hält Decken in fünf Wärmeklassen bereit. „Daunen sind optimale Wärmespeicher, Kamelhaar oder Kaschmir transportieren Feuchtigkeit optimal“, sagt Hillebrand. Allergikern rät er zu Klimafasern. ■

Kontakt

Hillebrand Liegen + Sitzen
Wilhelmshöher Allee 274
34131 Kassel
Telefon: 0561/32073
E-Mail: info@liegen-sitzen.de
www.liegen-sitzen.de



Optimale Lage- so sollte es sein: Schulter und Becken sinken ein, die Wirbelsäule liegt gerade.



Bettssystem stützt schlecht, die Körpermitte hängt durch, die Schulter drückt.

Fotos: Lettoflex

Schlafapnoe: Wenn Schnarchen und Atemaussetzer die Nacht begleiten

Gefährliche Nebengeräusche

Von Helga Kristina Kothe

Rund 30 Millionen Deutsche erzeugen nachts unfreiwillig Geräusche. Der Grund für das Nerven zerrende Schnarchgeräusch kann eine zu schlaffe Rachenmuskulatur sein, die beim Einatmen im Luftstrom vibriert. Bei rund 800 000 Deutschen verschließt sich der Rachen jedoch ganz: Sie leiden unter dem Obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom.

Der Schnarcher im Bett nebenan ist ein Störfaktor – keine Frage. Wer glaubt, das Sägen sei eine Männerdomäne, der irrt. Zwar schnarchen im Alter von dreißig Jahren fünfzig Prozent der Männer, doch zwanzig bis dreißig Prozent der gleichaltrigen Frauen halten da locker mit. Schnarchen ist eine der häufigsten Schlafkrankungen. Ebenso verbreitet sind Schlafatmungsstörungen, die in verschiedenen Formen auftreten. Die häufigste ist das Obstruktive Schlafapnoe-Syndrom. Und dann wird das Schnarchen gefährlich: Die bis zu zwei Minuten dauernden Atemaussetzer führen zu Sauerstoffmangel – mit gravierenden Folgen für Herz, Blutdruck, Zuckerstoffwechsel oder Stresshormone.

Sauerstoffmangel mit Folgen

Während der Nacht erwachen die Betroffenen mehrfach kurzzeitig, leiden oft unter Panik, Atemnot und Herzrasen. „Zurückzuführen sind diese Symptome auf gravierende Sauerstoffmangelzustände während des Schlafs“, erklärt Priv. Doz. Dr. Dr. Arwed Ludwig, Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie und Direktor der MGK Medizinische und Gesichtschirurgische Klinik Kassel. „Bei Tag leiden die Betroffenen häufig unter starker Morgen- und Tagesmüdigkeit, verminderter Leistungsschwäche und Kopfschmerzen“, sagt Ludwig.

Ursache für den Sauerstoffmangel ist ein häufig im Abstand weniger Minuten wiederkehrender Kollaps des Schlundgewebes oberhalb des Eingangs zur Luftröhre. „Der Verschluss des Schlundes tritt nur im Schlaf auf, sobald sich das Muskelgewebe dort entspannt und nicht mehr ausreichend elastische Spannung gegen den Einatemsog aufgebaut werden kann. Der daraus resultierende Erstickungsstress bedingt neben den oft nur Sekunden dauernden Weckreaktionen, Be-



schleunigungen der Pulsfrequenz, Blutdruckspitzen sowie hormonelle Fehlregulationen“, erklärt Ludwig.

Stufenkonzept je nach Schwere der Apnoe

Die Therapie besteht in einem dem Schweregrad der Erkrankung angepasstem Stufenkonzept: angefangen bei einer Gewichtsreduktion oder dem Verzicht auf abendlichen Alkoholkonsum über eine operative Erweiterung der Nasenhaupthöhle bis hin zu einer Versorgung mit einer Unterkiefer-Protrusionsschiene oder einer Elektrostimulation.

Die Unterkiefer-Protrusionsschiene wird individuell angepasst und schiebt den Unterkiefer nur wenige Millimeter nach hinten. Dadurch strafft sich der Rachenraum, was ein Zurückfallen der Zunge verhindert. „Die besten Erfolge werden bei Patienten mit leichter Schlafapnoe erzielt“, sagt Ludwig. Voraussetzung dafür sind ausreichend Zahnbestand, keine Parodontal- und Kiefergelenkerkrankungen. Bei der Elektrostimulation wird die Muskulatur im Rachenraum trainiert und gestrafft, um den Verschluss des Schlundes zu verhindern.

Therapie mit Maske

„Eine sehr schwere Schlafapnoe erfordert eine nCPAP-Therapie. Hierbei wird zum Schlafen über eine die Nase umschließende Maske, Raumluft mit Druck in den Schlund geleitet“, sagt Ludwig. Diese Methode zählt zu den erfolgreichsten Therapien, ebenso wie Operationen, bei denen der Ober- und Unterkiefer versetzt wird, sodass die Muskulatur wieder gestrafft wird.

Es gibt noch andere OP-Verfahren: zum Beispiel die Straffung des Gaumensegels oder die Verödung des Gaumengewebes. Eine neues Verfahren wurde an der Charité in Berlin erprobt: die Implantation eines Zungenschrittmacher, der Atemstillstände in Schlaf und das Schnarchen unterbindet. „Während des Schlafs überwacht das System den Atemrhythmus und sendet bei Bedarf einen leichten Elektroimpuls an den Nerv der Zungenmuskulatur. Diese Stimulation bewegt die Zunge nach vorn. Atemverschluss wird verhindert, ohne den Patienten zu wecken“, erklärt Ludwig. ■



Ursache für Schlafprobleme:
Die Trennung von Arbeits- und Privatleben
fällt vielen Menschen schwer

Foto: istockphoto.com

BKK-Umfrage: Zusammenhang zwischen Arbeitsbelastung und Schlaf

STRESS ist häufigste Ursache für Schlafprobleme

Der wirtschaftliche Erfolgskurs und die sich ändernden Arbeitsbedingungen haben ihren Preis: Die Arbeitswelt drängt sich bei den meisten Berufstätigen über Handy und PC immer weiter ins Privatleben. Das geht aus einer aktuellen BKK Umfrage hervor, die den Zusammenhang zwischen Arbeitsbelastung und Schlaf untersucht hat. 2322 Berufstätige im Alter zwischen 18 und 65 Jahren wurden befragt.

Rund 84 Prozent sind außerhalb ihrer regulären Arbeitszeit für Kunden, Kollegen oder Vorgesetzte per Internet, Festnetzanschluss oder Handy erreichbar. Die Hälfte davon (51 Prozent) ist sogar jederzeit „stand-by“. Die Studie zeigt außerdem, dass in Deutschland rund die Hälfte der Befragten (46 Prozent) keiner „regulären“ Fünf-Tage-Woche nachgeht. Sie arbeiten regelmäßig an Samstagen, Sonn- und Feiertagen, im Schicht-, Nacht- oder Bereitschaftsdienst.

Jeder zweite Befragte ist von Schlafproblemen betroffen. Bei der Hälfte der Berufstätigen treten Schlafprobleme sowohl an Arbeitstagen als auch an arbeitsfreien Tagen auf. Dabei leidet mehr als jeder Zehnte (13 Prozent) fast jede Nacht an Schlafproblemen. Als häufigsten Grund gaben die Befragten allgemeinen Stress an, knapp gefolgt von beruflichem Stress oder beruflicher Überforderung, dem Nichtabschalten können von der Arbeit sowie privaten Sorgen und familiären Problemen. Jedem Siebten (14 Prozent) macht die ständige Erreichbarkeit für berufliche Belange zu schaffen.

„Dass die Hälfte der Berufstätigen Schlafprobleme hat und sich deshalb nicht ausgeruht fühlt, beobachten wir mit Sorge. Denn ständige Abgeschlagenheit kann ein Warnzeichen für seelische Ausgebranntheit sein. Unser Gesundheitsreport zeigt, dass sich in den letzten fünf Jahren die Zahl der Krankentage, die nach ärztlichen Verordnungsdaten auf das ‚Burnout-Syndrom‘ zurückgehen, verzehnfacht hat,“ sagt Heinz Kaltenbach, Geschäftsführer des BKK Bundesverbandes.

Überstunden belasten den Schlaf
Betroffen sind hier vor allem „Viel-Arbeiter“, die mehr als fünfzig Stunden in der Woche arbeiten. Sie schlafen im Durchschnitt nur 6,5 Stunden pro Nacht. Jeder Dritte dieser Gruppe arbeitet außerdem regelmäßig an Sonn- und Feiertagen. 51 Prozent aller Berufstätigen sind jederzeit für berufliche Belange erreichbar. 16 Prozent davon gehören zu der Gruppe der „Viel-Arbeiter“. Dies sind überdurchschnittlich häufig Selbstständige, leitende Angestellte sowie Personen mit einem Haushalts-Nettoeinkommen von mindestens 2500 Euro. Bei Berufstätigen, die in Schicht-, Nacht- oder Bereitschaftsdiensten arbeiten, ist die Nachtruhe ebenfalls im Schnitt nach 6,5 Stunden vorbei. Sie liegen damit unter der durchschnittlichen Schlafdauer aller Befragten von 6,7 Stunden. Sie-

ben Stunden Schlaf gönnen sich Teilzeitkräften, die weniger als dreißig Wochenstunden arbeiten. Mehr als die Hälfte aller Befragten schläft mindestens sieben Stunden pro Nacht. Jeder vierte Befragte kommt sogar auf acht und mehr Stunden.

Rituale um Ruhe zu finden

Viele der Befragten haben Rituale, bevor sie schlafen gehen: So lüften sie das Zimmer und dunkeln es ab, verzichten auf koffeinhaltige Getränke und schwere Mahlzeiten und halten die gleichen Zu-Bett-geh-Zeiten ein. Die meisten sehen in der letzten halben Stunde vor dem Schlafengehen fern, greifen zum Buch oder hören Musik. Jeder Fünfte geht kurz vor dem Schlafengehen berufsbezogenen Tätigkeiten nach, so werden dienstliche E-Mails und SMS geprüft oder etwas für die Arbeit erledigt.

„Inzwischen fällt vielen die Trennung zwischen Arbeits- und Privatleben auch durch die ständige Erreichbarkeit schwer. Sie sollten kritisch überprüfen, ob es wirklich notwendig ist, jederzeit erreichbar zu sein. Zwei Drittel der Befragten sagten näm-

lich, dass ein ständiges „stand-by“ nicht verlangt wird. Sie sollten die Geräte nach einem langen Arbeitstag zumindest rechtzeitig vor dem Schlafengehen ausschalten, damit Sie im wahrsten Sinne des Wortes ‚abschalten‘ können. So erhalten sie auf Dauer ihre Leistungsfähigkeit im Job. Auch das Erlernen von Entspannungstechniken kann helfen.

→ *Folgende BKK Broschüren zum Thema „Arbeit und Schlaf“ kann man im Internet unter www.bkk.de bestellen: „Besser leben mit Schichtarbeit“, „Nachts zur Ruhe kommen“, „Schlaf- und Beruhigungsmittel am Arbeitsplatz“, „Immer mit der Ruhe...“, „Psychisch Krank im Job. Was tun?“* ■



Zähneknirschen: Ein Ventil für Stress



Dr. Michael Claar
ist Zahnarzt in Kassel

Jeder Fünfte knirscht nachts mit den Zähnen. Häufig ist Stress der Grund. Seltener verursachen schief stehende Zähne, Krankheiten des Kiefers oder eine schlechtsitzende Prothese sind Ursachen für das Knirschen. Es schleift das Gebiss ab, überlastet die Kiefergelenke, führt zu Schlafstörungen und verspannter Muskulatur, verursacht Spannungskopfschmerzen und Beschwerden im Kiefer-Nackengebiet. Welche Therapien gegen das Zähneknirschen (Bruxismus) helfen können, erklärt Dr. Michael Claar, Zahnarzt in Kassel.

„Eine Aufgabe des Kauorgans ist neben der Nahrungszerkleinerung auch das Stressmanagement. Stress ist ein ganz normaler, physiologischer Vorgang. Nur selten kann er durch eine Stressbewältigungstherapie oder Entspannungsübungen aktiv reduziert oder eliminiert werden“, sagt Claar. „Denn die Stressverarbeitung verläuft meist zeitversetzt, also überwiegend in der Nacht.“ Während des Schlafes habe man keine Kontrolle über die Aktivität des Kauorgans. Denn: Muskelbewegungen verlaufen unbewusst. „Der unbewusste Zahnkontakt in der Nacht ist durch eine reduzierte Tastrezeptoraktivität durch viel mehr Kraft, Intensität und Dauer gekennzeichnet“, sagt Claar.

Ziel einer Bruxismustherapie ist es, den Zahnverschleiß zu reduzieren, Störkontakte auszugleichen und den Tonus der Kaumuskulatur zu reduzieren. Dies kann mittels Aufbissschiene erfolgen. Sie wird nach einer Funktions- und Gelenkbahndiagnostik sowie Festlegung der schädel- und gelenkbezüglichen Lage des Ober- und Unterkiefers im Zahnlabor individuell angefertigt. Ergänzend können Physiotherapie und Selbstmassagen zur Entspannung der Kau-, Hals- und Nackenmuskulatur beitragen. „Aber: Eine Bruxismustherapie wirkt nicht heilend, sondern nur verhindernd“, sagt Claar. Ob man betroffen ist, kann man durch eine Messung beim Zahnarzt checken lassen. **HKK** ■

Langes Sitzen im Büro verursacht Rückenprobleme

SPANNUNGSfrei arbeiten

Von Helga Kristina Kothe



Foto: Haider

Aiele kennen das: Am Ende eines Arbeitstages ist der Nacken verspannt und der Kopf schmerzt. Meist ist das Sitzen am Schreibtisch schuld. Wer zu lange in ein und derselben Position verharrt, schadet seinem Rücken. Allerdings lassen sich solche Beschwerden vermeiden.

Befragungen des Deutschen Orthopäden Verbandes (DOV) zeigen, dass etwa siebzig bis achtzig Prozent derjenigen, die eine sitzende Tätigkeit ausüben, sporadisch oder chronisch unter Schmerzen des Rückens, von der Hals- bis zur Lendenwirbelsäule, leiden. Meist trifft es laut DOV arbeitende Männer und Frauen im mittleren Alter. Aber ebenso Berufsanfänger. Ursachen sind ein schlechter muskulärer Zustand, Übergewicht, mangelnde Bewegung, falsche Haltung während und nach der Arbeit, einseitige Belastung und ein nicht ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz.

Bürostuhl richtig einstellen

Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich und Schmerzen in der unteren Wirbelsäule

lassen sich oft vermeiden, wenn der Bürostuhl richtig eingestellt ist. „Die Sitzfläche sollte in der Höhe verstellbar sein und die Lehne nicht fixiert werden, sondern jede Bewegung mitmachen. Auch eine höhenverstellbare Lordosstütze im Bereich des hinteren, oberen Beckens ist sinnvoll“, rät Eckhard Hillebrand von Hillebrand Liegen + Sitzen in Kassel. Das ermöglicht ein dynamisches Sitzen mit häufigen Positionswechseln. Dadurch werde eine einseitige Belastung der Muskulatur vermieden. „Und man sollte locker sitzen. Die Sitzfläche sollte etwa zwei Drittel der Oberschenkel unterstützen“, sagt Hillebrand.

Ebenso empfiehlt er, darauf zu achten, dass die Höhe der Sitzfläche, der Armlehnen und des Schreibtisches verstellbar ist, sodass die Beine gut auf dem Boden stehen und die Arme auf dem Schreibtisch locker, leicht trapezförmig aufliegen können. „Optimal auf die Person eingestellte Armlehnen sollten den Schulter-Arm-Bereich entlasten und Verspannungen entgegen wirken“, sagt Hillebrand. Der Nutzen: Die Bandscheiben werden ständig be- und entlastet, die Muskulatur ist dynamisch aktiv. Der Stoffwechsel für

Bandscheiben und Muskulatur wird aktiviert, vor allem auf Bürostühlen mit dynamisch schwingendem Sitzwerk. Darüber hinaus rät er zu Schreibtischen, die sich motorisch oder mit Gasfeder bis zum Stehtisch hin verstellen lassen und so den Sitzmarathon unterbrechen. „Abwechslung ist das Salz in der Suppe“, sagt Hillebrand.

Bewegungspausen einlegen

Ein gut eingerichteter Arbeitsplatz allein ist aber nicht alles. Denn passive Maßnahmen ersetzen keine aktive Bewegung. Man sollte deshalb die Körperhaltung möglichst oft verändern, sich also alle zehn bis 20 Minuten beispielsweise etwas vorbeugen oder zur Seite drehen und aktive Pausen einlegen, zum Beispiel die Treppe statt den Lift nehmen oder im Stehen statt im Sitzen telefonieren. Darüber hinaus kann jeder im Lauf des Tages Übungen machen, um die Muskulatur zu entspannen – zum Beispiel die Halsmuskulatur dehnen, indem man den Kopf langsam zur rechten Seite neigt und fixiert, anschließend in die andere Richtung dehnen. ■

Verspannungen

Bei einer Verspannung zieht sich der Muskel zusammen und verhärtet dadurch. Meist sind es die Muskeln im Nacken und am oberen Rücken neben der Wirbelsäule. Der Muskel ist in fühlbar höherer Spannung – messbar ist das aber nicht. Dauerhafte Verspannungen können Folgeschäden nach sich ziehen: Muskelschwäche, Muskelverkürzungen, Veränderungen der Bandscheiben bis hin zum Bandscheibenvorfall, Verschleiß und Instabilität der Wirbelsäule.

Aktive und flexible Sitzmöbel fördern und fordern

Bewegtes Sitzen hält den Rücken fit

Von Helga Kristina Kothe

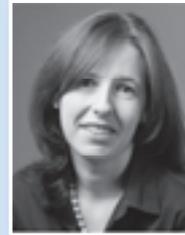
Aktives Sitzen in Bewegung mit vielen wechselnden Sitzpositionen und mit ständigem leichtem Training der Muskulatur hält fit – nicht nur den Rücken. Eckhard Hillebrand, Experte für gesundes Sitzen, verrät, wie das funktioniert: Spezielle Stühle unterstützen dynamisches Sitzen.

Konventionelles Sitzen ist starres Sitzen. Das bedeutet: angespannte oder verspannte Muskulatur, monotone Belastung der Bandscheiben und die Erschlaffung des Haltungsapparates. „Das ist besonders für den Becken- und Rumpfbereich belastend“, sagt Hillebrand. „Auch im Sitzen soll man sich viel bewegen. Das stärkt nicht nur die Muskulatur, Bänder und Gelenke, sondern regt auch den

Kreislauf an, fördert die Ernährung der Bandscheiben, beugt Venenleiden vor und entlastet die inneren Organe.“

Es gibt Sitzmöbel, die das unterstützen, die bewegtes Sitzen möglich machen. „Aktive und flexible Sitzmöbel passen sich dem Menschen und seiner Bewegung an. Sind ergonomisch optimal geformt, verfügen über Schwingenelemente und sind rundum beweglich. Vor-, rück- und seitwärts und auch in der vertikalen Ebene. Solche Stühle fördern und fordern. Sie unterstützen die natürlichen Bewegungsmuster“, erklärt Hillebrand die Philosophie. Es werden zahlreiche Muskelgruppen im Rücken, im Bauch und in den Beinen aktiviert. Aktive Muskulatur kann nicht verspannen, wird gestärkt und bleibt fit. ■

*Zum Thema:
Gesunder Rücken*



Helga Kristina Kothe,
Redakteurin
Vitales Nordhessen

*Liebe Leserinnen
und Leser,*

Rückenschmerzen sind ein Volksleiden: Fast achtzig Prozent der Bevölkerung in den Industrienationen leiden darunter. Sechzig Prozent der Schulanfänger zeigen Haltungsschäden. 73 Prozent der Führungskräfte klagen über Rückenprobleme. 2011 entfielen laut Arbeitsgemeinschaft Gesunder Rücken 26,3 Prozent der Arbeitsunfähigkeitstage auf Muskel- und Skelett-Erkrankungen. Die Fehltagelast betrug bei den beschäftigten Pflichtmitgliedern der Krankenkassen etwa 16 Tage. Allein in Deutschland verursachen Rückenschmerzen jährlich Kosten in Milliardenhöhe.

Aus leichten Verspannungen entwickeln sich schnell chronische, schmerzhaftere Rückenprobleme, die die Lebensqualität beeinflussen – das wissen viele aus eigener Erfahrung. Und auch die Ursachen sind den meisten bekannt. Mangel an Bewegung ist einer der Hauptgründe. Ebenso Fehlbelastungen zuhause und an der Arbeit. Nicht zu unterschätzen sind auch psychische Belastungen wie Stress, Ängste und Depressionen, die sich im Rücken niederschlagen.

Jeder kann vorbeugen: Ergonomische Möbel, hochwertige Matratzen, richtig eingestellte Autositze, fußgesundes Schuhwerk – man kann vieles für seinen Rücken tun. Unverzichtbar sind auch ausreichend Bewegung und Entspannung. Beides trägt wesentlich dazu bei, dass der Rücken sich wohl fühlt. Und auch die rückengerechte Alltagsgestaltung kann jeder selbst beeinflussen und bewusst Fehlhaltungen vermeiden.

Ein gesunder Rücken setzt ein ganzheitliches Konzept voraus – das mag aufwändig klingen. Doch es lohnt sich, dem eigenen Wohlbefinden zuliebe, etwas dafür zu tun. Die Zeit und die Investition sind es wert. Denn ein gesunder Rücken ist ein starkes Stück Lebensqualität.



Foto: aeris



Eigeninitiative bei Rückenschmerzen

Mit *sanften* Methoden das Kreuz stärken

Von Helga Kristina Kothe

Wer kennt es nicht, das Kreuz mit dem Kreuz. Nicht immer sind Medikamente notwendig. Rückenschmerzen, die auf falsche Haltung zurückzuführen sind, können mit sanften Methoden gelindert werden.

Immer mehr Menschen in Deutschland leiden unter quälenden Rückenschmerzen, zurückzuführen auf zu viel und falsches Sitzen, zu wenig Bewegung, Stress, nicht abschalten können. Bandscheibenvorfall, Hexenschuss und Ischias sind schon längst keine Rentnerleiden mehr. Doch es gibt mittlerweile eine Menge Therapien, Rückenbeschwerden zu lindern und ihnen vorzubeugen. Nicht immer ist es notwendig, schmerzstillende Medikamente einzusetzen. Auch sanftere Methoden helfen, das Kreuz zu stärken.

● **Sport treiben:** Sanfte Sportarten stärken nicht nur nachhaltig den Rücken und die Haltung, sondern auch das Wohlbefinden. Dazu gehören Spaziergänge, Wandern, Walken, Laufen, Rückengymnastik, Gerätetraining, Skilanglauf, Radfahren oder Schwimmen. Doch Vorsicht: Brustschwimmen schadet dem Rücken. Besser ist es, langsam seine Bahnen auf dem Rücken zu ziehen und die Wirbelsäule so zu entlasten. Auch Entspannungsverfahren wie Feldenkrais oder Yoga helfen, den Rücken zu stabilisieren, sich Haltung und Bewegung bewusst zu machen und zu trainieren.

● **Sich Wärme gönnen:** Ein warmes Bad mit ätherischen Ölen, Sauna oder Dampfbad, Wärmesalben, Wärmepflaster oder Kirscheinsteinsäcke als wärmende Kompressen sind probate Mittel zur Entspannung der Muskulatur. Kirscheinsteinsäcke, erhältlich in Bioläden oder Reformhäusern, werden im Backofen erwärmt und dann auf die schmerzende Stelle gelegt. Dabei ist er besonders als wärmende Komresse für die Nacht geeignet. Ein warmes Bad, das nicht länger als zwanzig Minuten dauern sollte, hilft, zur Ruhe zu kommen, und entspannt die Muskulatur. Badeszusätze mit Kräutern sowie Aromen verstärken den wohltuenden Effekt.



Foto: istockphoto.com

● **Verspannungen lösen:** Physiotherapie, Rehasport, Massagen, Akupunktur, Chirotherapie und andere manuelle Therapien lindern Schmerzen und sorgen wieder für mehr Beweglichkeit und Kräftigung. Massagen und Akupunktur lindern akute Schmerzen, werden aber auch langfristig als Schmerztherapie eingesetzt. Chirotherapie, Osteopathie oder Craniosacral-Therapie lösen Blockaden und Verspannungen. Die Physiotherapie wirkt nicht nur gegen Schmerzen, sondern

hilft auch, sich Haltungsfelder bewusst zu machen und zu vermeiden.

Gehen trotzdem die Schmerzen nicht weg, sollte man einen Arzt aufsuchen. Es können ernsthafte Erkrankungen hinter den Schmerzen stecken. Ärzte helfen den Patienten vor allem in der Akutphase mit schmerzstillenden Spritzen und den Muskel entspannenden Präparaten und erstellen einen langfristig geeigneten Therapieplan. ■

Effektives Rückentraining am Arbeitsplatz

- **Mobilisieren:** Kreisende Armbewegungen von vorn über den Kopf nach hinten beugen Muskelverkürzungen vor und lösen Verspannungen. Mit einer Seite beginnen, anschließend den anderen Arm weit kreisen lassen. Die Beine sollten hüftbreit und locker stehen.
- **Entlasten:** Aus der Sitzposition beide Arme zum Boden hängen lassen und in dieser Haltung den Rücken bewusst zum Katzenbuckel formen. Der Kopf hängt locker in Richtung Boden, der Nacken ist lang, das Kinn zeigt auf die Brust.
- **Dehnen:** Mit der rechten Hand greift man den linken Oberarm. Mit ausgestrecktem Arm die Schulter so weit wie möglich in Richtung Körpermitte ziehen. Einige Sekunden halten, dann die Seite wechseln und die Übung wiederholen. Dabei locker stehen.
- **Stabilisation:** Die linke Hand greift seitlich über den Kopf und drückt gegen die rechte Kopfseite, die Nackenmuskeln sind dabei angespannt. Anschließend dieselbe Bewegung mit der rechten Hand wiederholen. Gleichzeitig den Kopf nach oben hinausschieben. Diese Übung hilft, die Halswirbelsäule zu stabilisieren.

(Quelle: Empfehlungen des Verbandes Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDW))

Osteopathie versteht den Körper als ganzheitliches System

Störungen mit den Händen *aufspüren*

Neunzig Prozent aller chronischen Rückenschmerzen sind unspezifisch. Das heißt, es findet sich keine klare Ursache. Stress kann eine unter vielen sein und vor allem zu schmerzhaften Verspannungen führen. Hier kann die Craniosacral-Therapie helfen. Sie ist eine sanfte, manuelle Behandlungsform, die einen Teilbereich der Osteopathie darstellt. Ihr Ziel: Verspannungen und Blockaden lösen.

Die Craniosacral-Therapie wurde um 1940 von dem amerikanischen Osteopathen William G.

Sutherland entwickelt und seit Ende der 1070er-Jahre von Dr. John Upledger aus Florida als eigenständige Therapieform verfeinert. Es handelt sich um eine Arbeit am Pulssystem der Flüssigkeit, die unser Gehirn und Rückenmark nährt und schützt. Die Rückenmarksflüssigkeit bewegt sich in einem System aus Membranen, die sich vom Schädel (Cranium) über die Wirbelsäule bis zum Kreuzbein (Sacrum) ausdehnen. Das Verfahren wirkt sich positiv auf das Nerven-, Hormon- und Immunsystem sowie den Bewegungsapparat aus. Gute Erfolge werden bei Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, aber auch bei Tinnitus, stress- und spannungsbedingten Störungen verzeichnet.

So funktioniert die Behandlung

Man liegt entspannt auf einer Liege. Zu Beginn der Behandlung legt der Therapeut seine Hände auf verschiedene Teile des Körpers. Dabei ertastet er – vergleichbar mit dem Pulsfühlen – die Qualität des craniosacralen Rhythmus, spürt Verspannung und Blockaden auf. Wenn nötig, korrigiert er mit minimalem Druck die Position von Schädel- und Kieferknochen, Gelenken, Becken und Kreuzbein – und löst so Verspannungen.

HKK

Craniosacral-Therapie spürt Blockaden auf

Minimaler Druck löst Spannung

Osteopathen machen sich mit einfühlsamen Händen auf die Suche nach Ursachen von Beschwerden, was zu erstaunlichen Erkenntnissen führen kann: ein umgeknickter Knöchel oder eine Blasenentzündung als Ursache für Rücken- oder Kopfschmerzen oder eine Magenkrankung als Ursache für Nackenverspannungen.

Vor 120 Jahren begründete der amerikanische Arzt Dr. Andrew Taylor Still diese ganzheitliche Heilmethode. Osteopathen verstehen Ge-

sundheit als Gleichgewicht aller Systeme im Organismus. Ziel der Osteopathie ist, das Gleichgewicht zu bewahren oder wiederherzustellen. Jede Behandlung muss den ganzen Menschen berücksichtigen. Nicht die Symptome einer Krankheit stehen im Mittelpunkt, sondern die Ursachen. Die Osteopathie wird erfolgreich bei Schmerzen des Bewegungsapparates, Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule, Hexenschuss, Nackenverspannungen, Rheuma, Arthrose, der Nachbehandlung von Brüchen, Operationen oder Unfallfolgen angewendet. Ebenso bei Verdauungsbeschwerden, Magenkrankungen, Leber- und

Gallenprobleme, chronischen Blasenentzündungen, Tinnitus, oder Kopfschmerzen.

So funktioniert die Behandlung

Der Osteopath ertastet Spannungen an Gelenken, Muskeln, Organen und Bindegewebe, die Funktionsstörungen auslösen können. Durch sanften Druck versucht er, sie zu lösen. Wenn dies gelingt, normalisieren sich die funktionellen Abläufe wieder und die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert. Bedingung ist, dass die Knochen und Organe uneingeschränkt beweglich sind, vergleichbar mit einem Uhrwerk, das aus unzähligen Zahnrädern besteht. HKK





Foto: Mario Zgoll

Starkes Training für Rücken, Beckenboden und FüÙe

Damit es nur da *läuft*, wo es soll

Von Ralph-Michael Krum

Dass man bei Kieser Training seinem Rücken einen großen Gefallen tun kann, ist längst bekannt. Die Resultate: Bessere Haltung, bessere Beweglichkeit und viele weitere, positive Nebeneffekte. Und: keine Rückenschmerzen mehr. Nun aber kann man sich noch viel mehr Gutes tun. Weltneuheit: Ab Januar können bei Kieser Training in Kassel gezielt die FüÙe und der Beckenboden trainiert werden.

Die Märchenfigur Cinderella kennt das Problem höchstwahrscheinlich auch. Nach ihr ist jenes Problem benannt, das Trägerinnen von Schuhen mit hohen Absätzen gut kennen. Hallux valgus nennt sich das Ganze in der Medizinersprache, landläufig bekannt ist es unter der Bezeichnung Ballenzeh. Schmerzhaft und unangenehm ist es, oft ist sogar eine Operation unumgänglich. Kieser Training hilft.

Fußgelenke stabilisieren

An zwei neuen Maschinen können Betroffene jene zwei Muskelgruppen trainieren, die das Fußgelenk maßgeblich stabilisieren. Damit kann man beispielsweise dem Umknicken bis zu einem gewissen Grad vorbeugen und so Verstauchungen, Bänderdehnungen und sogar Brüche vermeiden. Und selbst, wenn

das Schlimmste passieren sollte: Trainierte Sprunggelenke heilen deutlich schneller als untrainierte und man kann schneller wieder sicher gehen.

Die Ursache für Fußbeschwerden sind oft nicht exakt passende Schuhe oder solche mit zu starren Sohlen. Die Folge: Da das Fußgelenk durch die beiden zuständigen Muskelgruppen, die Pronatoren und die Supinatoren, nur unzureichend geschützt ist, arbeitet ein Muskel mehr als der andere, und so kommt es zu einer Fehllhaltung – man läuft auf dem Innen- oder auf dem Außenfuß. Bislang war es nur möglich, diesen Laufstil über Barfußgehen oder eine entsprechende Fußgymnastik zumindest zu lindern. Durch das neue maschinenunterstützte Training kann der Laufstil wieder effizient optimiert werden.

Beckenboden stärken

Frauen wissen, was Probleme mit dem Beckenboden anrichten können. Wenn aber Männer glauben, dass Beckenbodentraining nur etwas für Frauen ist, die gerade ihr Baby zur Welt gebracht haben, der irrt. gewaltig. Zahlen sagen es deutlich: Jede dritte Frau zwischen Dreißig und Fünfzig und jede zweite Frau ab Fünfzig leidet unter unwillkürlichem Harndrang. Manchmal liegt es an zeitweiligem Stress, oft reicht aber auch schon

Husten, Niesen oder Lachen und es passiert. Und Ärzte wissen: Männer im sogenannten fortgeschrittenen Alter sind ebenfalls betroffen, nicht nur nach Prostataoperationen.

Kieser Training hat eine neue Maschine entwickelt, um gezielt gegen diese Probleme vorgehen zu können. A5 heißt das gute Stück. Mit Hilfe eines Drucksensors in der Sitzfläche werden die Muskelkontraktionen im Beckenboden erkannt, die Übungen daraufhin angepasst. Mittels einer speziellen Abfolge von Kontraktion und Entspannung, die individuell vor jedem Training ermittelt wird, werden die betroffenen Muskelpartien gestärkt. All dies ist mit herkömmlichen Methoden wie Yoga, Pilates oder Beckenbodenschulungen nicht erreichbar. ■

Kontakt

Kieser Training
Garde-du-Corps-Str.2
34117 Kassel
Telefon 0561 / 76 69 799
E-Mail: kassel1@kieser-training.com
www.kieser-training.de

Herzinfarkt:
Die Alarmzeichen nicht ignorieren

Jede Minute ZÄHLT!

Von Helga Kristina Kothe

Die Verengung der Herzkranzgefäße (Koronare Herzerkrankung), die zum Infarkt führt, ist in Deutschland die häufigste Todesursache. Die Wahrscheinlichkeit den Herzinfarkt zu überleben, ist heute doppelt so hoch wie die zu sterben. Wer es noch lebend in ein Krankenhaus schafft, ist laut Statistiken in rund 95 Prozent der Fälle schon gerettet.

Seit 1980 ist die Zahl der Herzinfarkt-Toten in Deutschland um mehr als die Hälfte gesunken. Es könnten noch mehr überleben: Jeder Fünfte, der einen tödlichen Infarkt erleidet, müsste nicht sterben. Die Spanne vom Auftreten der ersten Symptome bis zum Eintreffen in der Klinik lag 2011 durchschnittlich bei 185 Minuten – viel zu lange. Denn beim Herzinfarkt zählt jede Minute. Der Grund: Die Betroffenen ignorieren viel zu lange die Symptome und zögern das Rufen des Notarztes hinaus.

„Die Behandlungsergebnisse sind innerhalb der ersten Stunde nach Symptombeginn am besten, daher darf man keinen Zeitverzug zwischen Symptombeginn und Notarztalarmierung aufkommen lassen“, sagt Dr. Wolfgang Dausch, Chefarzt der Inneren Abteilung im Hospital zum Heiligen Geist in Fritzlar. „Frauen haben statistisch eine längere „Entscheidungszeit“ als Männer, das heißt, sie kommen später zur Behandlung in die Klinik. Deshalb hat der Infarkt bei Frauen auch eine höhere Sterblichkeit als beim Mann.“ Dausch empfiehlt, sich wenn möglich in eine Klinik mit 24-stündiger Herzkatheterbereitschaft wie in Fritzlar bringen zu lassen. Die akute Herzkatheteruntersuchung habe sich weltweit als das effektivste Verfahren erwiesen.

Anzeichen für einen Herzinfarkt

• **Starke Schmerzen:** Sie haben eine Dauer von mindestens fünf Minuten, strahlen oft in andere Körperregionen wie in Arme und

Oberbauch, zwischen die Schulterblätter in den Rücken oder in Hals und Kiefer aus.

• **Massives Engegefühl:** Oft tritt ein Herzinfarkt mit einem heftigen Druck oder einem sehr starken Einschnürungsgefühl im Herzbereich in Erscheinung.

• **Heftiges Brennen:** Oft handelt es sich bei den Schmerzen eines Herzinfarkts auch um ein stark brennendes Gefühl.

• **Übelkeit, Erbrechen, Luftnot und Schmerzen im Oberbauch:** Ein Herzinfarkt kann sich auch alleine mit „unspezifischen Anzeichen“ bemerkbar machen, was bei Frauen häufiger vorkommt. Zu ihnen zählen Übelkeit, Luftnot, Schmerzen im Oberbauch und Erbrechen. Da solche Beschwerden auch bei anderen harmloseren Erkrankungen auftreten können, sollte immer ein Notarzt gerufen werden, wenn diese in noch nie erlebtem Ausmaß auftreten.

• **Angstschweiß mit kalter, fahler Haut:** Häufig tritt bei einem Herzinfarkt zusätzlich Angst auf, die sich mit einer blassen oder fahlen Gesichtsfarbe und Kaltschweißigkeit bemerkbar macht.

Worauf es im Notfall ankommt

Bei einem Herzinfarkt Ruhe zu bewahren, ist leichter gesagt als getan. Immer wieder werden in dieser dramatischen Situation die

gleichen Fehler gemacht.

• **Nicht warten!** Sondern sofort den Rettungswagen alarmieren und Verdacht auf Herzinfarkt äußern. Viele zögern vor allem in der Nacht und am Wochenende, den Rettungsdienst zu rufen.

• **Die 112 anrufen.** Den Verdacht auf Herzinfarkt äußern, Name, Adresse und Telefonnummer hinterlassen. Es wird umgehend ein Rettungswagen geschickt, der mit einem Defibrillator ausgestattet ist, mit dem lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen (Kammerflimmern) beendet werden können. Und: Beim Notruf nicht vorzeitig auflegen. Das Gespräch beendet die Leitstelle

• **Ärztlicher Notfalldienst ist kein Rettungsdienst.** Es ist ein Dienst, der an Wochenenden und Feiertagen oder auch nachts den Hausarzt ersetzt. Es dauert oft lange, bis eintrifft. Er kann nur die 112 alarmieren. Deshalb diesen Umweg vermeiden und direkt die 112 wählen.

• **Nicht mit dem Auto in die Klinik fahren.** Menschen mit einem Herzinfarkt lassen sich immer wieder von Freunden oder Familie ins Krankenhaus fahren, oder setzen sich selbst ans Steuer. Tritt das lebensbedrohliche Kammerflimmern auf, kann nur der Defibrillator helfen, mit dem jeder Rettungswagen ausgestattet ist. ■



Foto: istockphoto.com



Erkrankung der Schilddrüse frühzeitig behandeln



Foto: istockphoto.com

Überfunktion schädigt das Herz

Überfunktionen der Schilddrüse können dem Herz auf Dauer schwere Schäden zufügen. Eine neue Studie belegt, dass diese Gefahr bereits besteht, wenn Patienten noch gar keine Beschwerden wahrnehmen. Wie die Daten zeigen, erhöht schon eine unterschwellige, oft nur im Blut erkennbare Schilddrüsen-Überfunktion das Risiko für tödliche Herzkreislauferkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) bekräftigt deshalb ihre Empfehlung, die Erkrankung frühzeitig zu behandeln.

Die Schilddrüse steuert über ihre Hormone maßgeblich viele wichtige Stoffwechselfvorgänge des Körpers. Etwa ein Prozent der Bevölkerung leidet unter einer Überfunktion dieser schmetterlingsförmigen Drüse unterhalb des Kehlkopfes. Bei jüngeren Menschen ist die Ursache häufig eine Autoimmunerkrankung: „Bei der Basedow-Krankheit treiben Antikörper die Produktion von Schilddrüsenhormonen an und der Patient entwickelt Symptome wie Zittern, Unruhe und Schweißausbrüche“, erläutert Professor Dr. med. Dr. h. c. Helmut Schatz von der DGE. Bei älteren Menschen sind oft heiße Knoten in der Schilddrüse für die Überfunktion verantwortlich.

„In beiden Fällen entzieht sich die Schilddrüse der Kontrolle durch die Hirnanhangdrüse“, sagt Schatz. Normalerweise reguliert die Hirnanhangdrüse durch die Freisetzung des Hormons Thyreotropin (TSH) die Bildung des Schilddrüsenhormons. Bei einer Überfunktion nimmt zuerst der TSH-Wert im Blut ab, dann wird er durch die vermehrt gebildeten Schilddrüsenhormone völlig unterdrückt.

TSH-Wert gibt Aufschluss

Die Schilddrüsenhormone selbst sind am Anfang noch nicht erhöht. „Ein erniedrigter TSH-Wert ist aber ein wichtiger Hinweis auf eine beginnende, eine subklinische Hyperthyreose“, erklärt Schatz. Da die Patienten sich gesund fühlen, würden viele Ärzte auf eine Behandlung verzichten, wenn diese leichte Überfunktion zufällig bei einer Laboruntersuchung festgestellt wird. Die DGE empfahl schon 2009 die Therapie auch dieser „latenten“ oder „subklinischen“ Überfunktion.

Eine neue Analyse von zehn Studien mit mehr als 50 000 Teilnehmern unterstützt jetzt diese Empfehlung. Eine internationale Forschergruppe fand heraus, dass Patienten mit einer subklinischen Hyperthyreose eine um 24 Prozent erhöhte Gesamtsterblichkeit haben. Bei ihnen war die Rate von Herzinfarkten und deren Vorstufen um zwanzig

Prozent erhöht. Sogar um fast siebenzig Prozent höher lag die Rate der Patienten mit Vorhofflimmern, einer Herzrhythmusstörung. „Beim Vorhofflimmern können sich Blutgerinnsel im linken Vorhof des Herzens bilden“, warnt Schatz. „Wenn sie ins Gehirn geschwemmt werden, können sie einen tödlichen Schlaganfall auslösen.“

Medikamente oder Radiojodtherapie

Die rechtzeitige Therapie der Schilddrüsenüberfunktion kann die Patienten vor Herzinfarkt oder Schlaganfall bewahren. Medikamente, sogenannte Thyreostatika, können die Produktion der Schilddrüsenhormone bremsen. Schatz: „Die Medikamente müssen bei den älteren Menschen mit einer nicht immunologisch verursachten Überfunktion dauerhaft eingenommen werden und sind nicht frei von Nebenwirkungen.“ Eine andere Option sei eine Radiojodtherapie, bei der durch die Gabe von radioaktivem Jod gezielt Schilddrüsenewebe zerstört wird. Die Radiojodtherapie, die nur einmalig durchgeführt werden muss, sei eine dauerhafte und nebenwirkungsarme Behandlung, deren Ergebnis jedoch nicht umkehrbar sei. Die Behandlung setze deshalb voraus, dass die latente Schilddrüsenüberfunktion nicht durch Immunvorgänge ausgelöst ist und somit tatsächlich den Beginn einer anhaltenden Überfunktion anzeigt. „Besteht ein großer knotiger Kropf, kommt auch eine Operation in Betracht“, sagt Schatz. NH

Risikofaktor *Bewegungsmangel*

Körperliche Aktivität kommt im normalen Tagesablauf vieler Menschen, auch im Leben der Kinder und Jugendlichen, kaum noch vor. Arbeit findet meist im Sitzen statt, der Fahrstuhl ersetzt das Treppensteigen, Computerspiele das Toben im Freien. Vor dieser Entwicklung warnen Kardiologen und Internisten, denn Bewegungsmangel ist ein wesentlicher Risikofaktor für die Entstehung und das Fortschreiten einer koronaren Herzkrankheit (KHK).

Die koronare Herzkrankheit (KHK) ist dadurch charakterisiert, dass sich Herzkranzgefäße in einem langen schleichenden Prozess verengen, sodass die Durchblutung des Herzens behindert wird. Schlimmstenfalls kommt es zu Herzinfarkt (Über 59 000 Menschen sterben bundesweit jedes Jahr daran) und Herzschwäche. Allein in Deutschland sind laut des Instituts für Herzinfarktforschung in Ludwigshafen etwa 2,34 Millionen Frauen und 3,16 Millionen Männer von einer KHK betroffen. Sie gehört weltweit zu den häufigsten Herzerkrankungen.

Jeder kann das Risiko selbst senken

Dass die KHK so gehäuft auftritt, ist zum großen Teil das Ergebnis unseres ungesunden Lebensstils. Bewegungsmangel ist ein wesentlicher Risikofaktor für die Entstehung und das Fortschreiten einer KHK, berichtet die Deutsche Herzstiftung. Zwar spielen Alter, erbliche Belastung und Geschlecht eine wichtige Rolle, jedoch entstehen die vier wichtigsten KHK-Risikofaktoren Bluthoch-

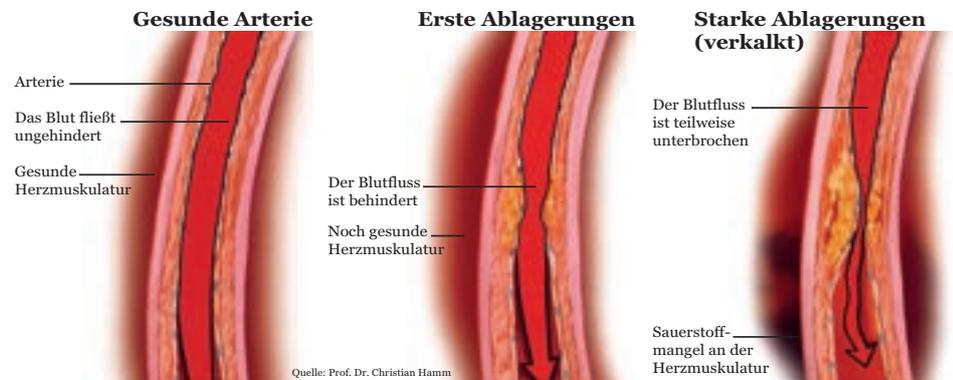
druck, erhöhtes Cholesterin und Diabetes hauptsächlich durch eine falsche Ernährung, Mangel an Bewegung, Übergewicht, Rauchen und Stress.

Deshalb: Einen gesunden Lebensstil und vor allem körperliche Aktivität sind die beste Prävention. Ausdaueraktivitäten wie flottes Gehen, Radfahren, Walken, Joggen, Schwimmen wirken sich grundsätzlich günstig auf das Herz aus und können das Auftreten einer KHK hinauszögern oder verhindern. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt ein Training von mindestens dreißig Minuten, mehrmals wöchentlich. Wichtig: Menschen mittleren Alters, die lange nicht wirklich körperlich aktiv waren, sollten sich vor Aufnahme einer intensiven Ausdauerbewegung ärztlich untersuchen lassen.

Bewegung ist Basis jeder Therapie

Leidet ein Patient bereits an einer KHK, so ist

ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger körperlicher Aktivität Basis jeder Therapie – ganz gleich, ob die Behandlung mit Medikamenten, Stents oder Bypass durchgeführt wird. Körperliche Aktivität hat sich laut der Deutschen Herzstiftung zu einem wichtigen zusätzlichen Therapiekonzept in der Behandlung der KHK etabliert. Aus Erfahrung im Herz- und Gefäßsport wisse man dass sich keine Therapieform derart günstig auf die Lebensqualität der Patienten auswirkt wie das körperliche Training. Die körperliche Leistungsfähigkeit und Lebenserwartung werden verbessert, der Herzmuskel besser durchblutet, die Risikofaktoren Übergewicht, hohe Blutfett- und Blutdruckwerte werden günstig beeinflusst, das Fortschreiten der KHK wird gebremst. Achtung: Die Trainingsintensität muss bei Herzpatienten immer vom Arzt individuell ermittelt und dosiert werden, um den gewünschten Effekt zu erzielen und Komplikationen zu vermeiden. NH



Experten-Ratgeber

„Herz in Gefahr – Koronare Herzkrankheit erkennen und behandeln“

herausgegeben von der Deutschen Herzstiftung, informiert über Möglichkeiten der Vorbeugung, Diagnose und Behandlung der koronaren Herzkrankheit nach dem heutigen Stand der Medizin. Patienten erhalten wertvolle Ratschläge für den Umgang mit der Erkrankung.

Der Band (136 S.) ist für drei Euro in Briefmarken erhältlich bei: Deutsche Herzstiftung e. V., Vogtstr. 50, 60322 Frankfurt/M.

Tipp





Stent oder Bypass:

Was wann besser ist?

Von Helga Kristina Kothe

Kardiologie und Herzchirurgie: Die Versorgung verengter Herzkranzgefäße

Engge und Schmerzen im Brustkorb, Atemnot sowie Herzrasen sind Anzeichen dafür, dass mit dem Herz etwas nicht in Ordnung ist. Der Weg führt Betroffene dann meist in ein Herzkatheterlabor. Oft sind kritisch verengte Herzkranzgefäße die Ursache der Beschwerden. Patienten sollten in diesem Fall einem Herzteam, in dem ein Kardiologe und ein Herzchirurg zusammenarbeiten, vorgestellt werden. Gemeinsam wird entschieden, ob besser der Kardiologe einen Stent setzt oder ob der Herzchirurg einen Bypass vornimmt. Das Herz- und Kreislaufzentrum (HKZ) in Rotenburg ist auf die Behandlung solcher Patienten spezialisiert und sorgt mit seiner interdisziplinären Zusammenarbeit für einen optimalen Verlauf.

Oft ist es Praxis, dass bei Patienten, die unter verengten Herzkranzgefäßen (Koronare Herzerkrankung: KHK) leiden, im Rahmen einer Herzkatheteruntersuchung ohne lange Diskussionen Stents – Metallgitterröhrchen, die die Gefäße stützen und weiten – gesetzt werden. Damit scheint die Sache erst einmal erledigt zu sein. Doch oft treten erneut Probleme auf. „Die Ursache: Die Stents werden von überschüssigem Bindegewebe zugewuchert. Die Folge: Die Gefäße verengen sich wieder“, sagt PD. Dr. Ardawan Rastan, Chefarzt der Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie im HKZ.

Spätestens jetzt sollte man einen Bypass in Betracht zu ziehen. Doch auch das geschieht nicht immer – oft werden weitere Stents gesetzt. Und das auch, wenn nicht nur ein kleineres Herzkranzgefäß betroffen ist, sondern auch, wenn zwei oder alle drei Koronararterien oder der wichtigste Ast der linken Koronararterie (Hauptstammstenose) erkrankt sind. Die Zahl der Stents in Deutschland ist seit 2002 in die Höhe geschossen. Dagegen sanken die Bypass-Operationen von rund 66.000 auf 43.000 pro Jahr.

„Tatsächlich wird bei einer chronischen Verengung der Herzkranzgefäße oft auch dann mit Stents gearbeitet, wenn ein Bypass eindeutig besser wäre“, sagt Rastan. Manche Patienten haben irgendwann zwischen fünf und zehn oder gar mehr Stents in der Brust. Der Rekord liegt bei 67.

„Ein Umstand, der nicht nur zu immer wiederkehrenden Problemen in den Gefäßen führt, sondern dann auch eine Bypass-Operation erschwert“, sagt Rastan.

Zu oft falsch entschieden

Ein Grund ist wohl, dass Kardiologen, wenn sie per Herzkatheteruntersuchung eine Verengung diagnostiziert haben, direkt einen Stent setzen. „Doch in einem Drittel der Fälle sind die Entscheidungen falsch“, verweist Rastan auf Studien. „Die Grenze liegt eindeutig da, wo alle drei Koronararterien oder der

Hauptstamm in Kombination betroffen sind. Glücklicherweise wird dies von sehr vielen Kardiologen in unserer Region verantwortungsvoll gehandhabt“.

2004 wurde in 104 Herzzentren in Europa und den USA eine Umfrage durchgeführt, wann Stents eingesetzt werden und wann ein Bypass gemacht wird. Das Ergebnis: 29 Prozent der Patienten in Europa mit einer Hauptstammstenose oder einer Dreifgefäßerkrankung wurden mit einem Stent versorgt, obwohl die Operation für diese Patienten eindeutig von Experten empfohlen wurde. In den USA waren es 18 Prozent.

Die Stent-Technologie hat sich in den vergangenen Jahren auch weiter entwickelt. Mittlerweile setzen viele von ihnen Medikamente frei, die eine wachstumshemmende Wirkung haben und so das langsame Zuwachsen der Gefäßöffnung durch wuchern des Gewebe verhindern – das Risiko ist um etwa fünfzig Prozent gesenkt. „Gleichzeitig müssen jedoch blutverdünnende Medikamente gegeben werden, die das Risiko eines Herzinfarkts durch einen akuten thrombotischen Verschluss des Stents senken“ sagt Rastan.

Stent auf Zeit

Auch sich selbst auflösende Stents sind inzwischen in der Erprobung beziehungsweise auf dem Markt. Mehrere Hersteller arbeiten



daran, in der Hoffnung, damit die Zukunft der Herztherapie drastisch zu verändern. Vor allem zwei Modelle sind derzeit weiter in der Entwicklung: einer aus Magnesiumoxid und einer aus einem Milchsäure-Polymer, die innerhalb von wenigen Monaten oder Jahren wieder zerfallen sollen.

„Er ist eine Stütze auf Zeit“, erklärt Rastan die Philosophie dahinter. Sie sollen die Gefäße weiten, ihnen ihre natürliche Form zurückgeben und Ablagerungen im Stentbereich verhindern. „Wie lange sie brauchen, um sich aufzulösen, ist wissenschaftlich nicht belegt. Und auch die Funktion der Gefäße können sie wohl nicht wieder herstellen“, sagt Rastan, der selbst bei einem der Hersteller als einziger Herzchirurg zu einem Expertenrat gehörte. Im HKZ werden die selbst auflösenden Stents nicht eingesetzt.

Rastan und Prof. Christian Vallbracht, Chefarzt der Klinik für Kardiologie im HKZ, sind sich einig, dass Stents bei leichten Gefäßverengungen eine gute Lösung sind. Doch auch hierbei sei zu überdenken, ob zunächst nicht eine medikamentöse Therapie ausreiche – zum Beispiel bei Eingefäßerkrankungen. Entscheidend sei auch der Grad der Verengung und des Blutdurchflusses. „Natürlich gibt es auch Fälle, zum Beispiel bei einem sehr hohen OP-Risiko, bei denen der Stent die bessere Entscheidung sein kann“, sagt Vallbracht. Die beiden Ärzte sind keine Be-

fürworter, einen Stent während der Herzkatheter-Untersuchung zu setzen. „Nur ad-hoc, im Notfall“, sagt Vallbracht. „Es ist wichtig, den Befund zunächst mit dem Patienten zu besprechen, Risiken zu beziffern und dann erst eine Entscheidung zu treffen.“

Stents bergen Risiken

Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien zum Thema „Stent oder Bypass“. Die bekannteste ist die 2004 gestartete Syntax-Studie, die von dem Stenthersteller Boston Scientific in Auftrag gegeben wurde. 1800 KHK-Patienten mit Hauptstammstenosen und/oder Dreifäßerkrankung sind nach dem Zufallsprinzip entweder mit einem Bypass oder einem Stent behandelt worden. Nach einem Jahr war die Rate derjenigen, die entweder starben, einen Myokardinfarkt, einen Schlaganfall oder eine wiederholte Gefäßverengung erlitten, mit 17,8 Prozent in der Stent-Gruppe signifikant höher als in der Bypass-Gruppe mit 12,4 Prozent.

Schon damals waren sich viele Herzchirurgen einer Sache sicher: Die Zeit arbeitet für uns. Dass sie mit dieser Prognose nicht ganz falsch lagen, sollte sich schon bald zeigen: „Mit jedem weiteren Jahr der Nachbeobachtung ging die Schere zwischen beiden Behandlungsgruppen in Bezug auf die Ereignisraten immer weiter auseinander“, erklärt Rastan.

Die Ergebnisse nach drei Jahren verdeutlichen das: Noch über 93 Prozent der Herz-

kranken, denen Chirurgen einen Bypass gelegt haben, lebten noch, bei den Stent-Patienten waren es nur 91 Prozent. Speziell am Herztod starben 3,4 Prozent der Bypass-Operierten, sechs Prozent bei den Stent-Patienten. Gefährliche Herzinfarkte kamen bei den Stent-Patienten doppelt so häufig vor wie bei den Bypass-Patienten. Nach fünf Jahren leben nun mehr operierte als gestentete Patienten.

Schonende OP-Verfahren

„Mit jedem Untersuchungsjahr wird deutlicher, dass in Deutschland zu häufig die Entscheidung für eine Stent-Implantation statt für die Bypass-Operation getroffen wird. Vor allem Koronarpatienten mit komplizierten Erkrankungsmustern an den Herzkranzgefäßen profitieren eindeutiger von einer Bypass-Operation als von einem Stent“, ist man sich im HKZ einig. Auch die OP-Verfahren werden immer schonender und sind sogar ohne Herz-Lungen-Maschine möglich. Rastan und Vallbracht sagen aber auch: „Je leichter die Erkrankung, desto gleichwertiger ist der Stent. Und im akuten Herzinfarkt ist er fast immer gut geeignet, die akuten Beschwerden zu bekämpfen.“

Um die richtige Entscheidung zu treffen, ist es für Patienten sinnvoll, sich in einem Herzzentrum mit beiden Fachdisziplinen unter einem Dach behandeln zu lassen. Die interdisziplinäre Kooperation ermöglicht eine sinnvolle Therapie zum Wohl der Patienten. ■

Herz- und Kreislaufzentrum Rotenburg (HKZ)

Das HKZ ist seit 1974 eine der führenden Spezialkliniken, die sich konsequent der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen widmet. Neben den Fachbereichen Kardiologie, Herz- und Gefäßchirurgie integriert das HKZ auch das Zentrum für Neurologie, die Klinik für Orthopädische und Traumatologische Rehabilitation sowie eine Pneumologische Abteilung mitsamt Schlaflabor. Die gute Vernetzung der Kardiologischen Akutklinik, der Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie und des Zentrums für Kardiologische Rehabilitation und Prävention bietet Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine optimale Betreuung. Die Kardiologische Fachklinik deckt das gesamte Feld zur Vermeidung und Erkennung von Herzerkrankungen ab. Für Notfälle gibt es einen 24-Stunden/365-Tage-Dienst. In der zertifizierten Brustschmerz-Einheit zur Behandlung des akuten Brustschmerzes stehen Tag und Nacht Spezialistentteams zur Verfügung. In vier Katheterlaboren erfolgen Eingriffe an den Herzkranzarterien, zum Beispiel das sofortige Wiedereröffnen einer Arterie bei akutem Herzinfarkt. Die Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie verfügt über vier Operationssäle, darunter einen der modernsten Hybrid-Operationssäle, und ermöglicht rund um die Uhr eine operative Versorgung 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

Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie, Chefarzt PD Dr. med. Ardawan Rastan

Telefon 0 66 23 / 88 – 58 58

Klinik für Kardiologie, Professor Dr. med. Christian Vallbracht

Telefon 0 66 23 / 88 60 10



Im Akutfall **sofort** in die Klinik

Bei Schlaganfällen muss schnell gehandelt werden

Foto: istockphoto.com

Von Helga Kristina Kothe

Rund 300.000 Menschen erleiden in Deutschland jährlich einen Schlaganfall. Er entsteht, wenn ein Blutgefäß im Gehirn oder Gefäß im Halsbereich, das das Hirn versorgen soll, verstopft ist oder platzt. Der Blutstrom wird unterbrochen, sodass die Gehirnzellen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden und die Gefahr droht, dass sie absterben. Wird nicht schnell gehandelt, hat das Folgen für die Betroffenen.

Durch schnelles Handeln im Notfall könnten die Zellen gerettet werden. „Wichtig ist es, dass der Betroffene oder die Angehörigen die Symptome schnell erkennen und sofort den Rettungsdienst alarmieren“, sagt Prof. David Liebetanz, Neurologe und Chefarzt am Carolinum in Bad Karlshafen. Das sei jedoch häufig nicht gegeben.

Symptome können Seh-, Sprech- oder Sprachstörungen, heftige Kopfschmerzen oder Lähmungserscheinungen sein. „Viele schieben das auf andere Umstände wie Müdigkeit und Stress“, sagt Liebetanz. Betroffen sind Menschen in jedem Alter. Risikofaktoren sind Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes und Übergewicht sowie Rauchen. Deshalb rät Liebetanz, grundsätzlich auf zu fette und zuckerhaltige Speisen sowie Nikotin zu verzichten und sich ausreichend zu bewegen: „Das ist Prävention, die jeder umsetzen kann.“

Achtzig Prozent der Schlaganfälle sind auf ein verstopftes Gefäß durch ein Blutgerinn-

sel zurückzuführen, zwanzig Prozent auf eine Hirnblutung. „Die verstopften Gefäße können in der Klinik mit CT identifiziert und einer speziellen Infusion aufgelöst werden. Das funktioniert jedoch nur innerhalb der ersten Stunden nach Auftreten der ersten Symptome“, sagt Liebetanz. Danach gehe es darum, die Ursachen zu finden – „zum Beispiel Bluthochdruck, der gesenkt, oder Diabetes, die richtig eingestellt werden muss.“

Früher Rehabeginn verbessert Prognose
Wichtig nach einem erlittenen Schlaganfall ist die Rehabilitation, die in den ersten Tagen beginnen sollte. „Der frühe Beginn der Rehabilitation durch Physio- und Ergotherapie, Logopädie und spezialisierte Pflegekräfte trägt entscheidend dazu bei, die langfristige Prognose des Patienten zu verbessern“, sagt Liebetanz, der auf Schlaganfallrehabilitation spezialisiert ist.

Die Folgen eines Schlaganfalls sind meist halbseitige Lähmungen, von denen Gesicht, Arme und Beine betroffen sind, sowie Sprech- und Sprachstörungen bis hin zum Verlust. In der Reha werden die Patienten mobilisiert: Gelenke, gelähmte Muskeln, das Sprach- und Sprechvermögen trainiert. „Patienten müssen wieder gehen, sich bewegen und oft das Sprechen wieder lernen“, sagt Liebetanz. Logopäden kümmern sich um das Sprach- und Sprechtraining, Physiotherapeuten um Beweglichkeit und Kräftigung. „Im Carolinum bieten wir zum Beispiel Aquatherapien an, die sehr schonend sind“, sagt Liebetanz.



Prof. Dr. med.
David Liebetanz

Einige Patienten leiden nach einem Schlaganfall unter dem sogenannten Fallfuß: Ihnen ist es nicht mehr möglich, den Fuß anzuheben, was das Gehen erschwert. „Hier bieten wir die funktionelle Elektro-Stimulation an, mit der den Muskeln wieder das richtige Bewegungsmuster antrainiert wird“, sagt Liebetanz. Reicht dies nicht aus, kann ein Neuroimplantat in den Fuß gesetzt werden, das die Muskeln und Nerven stimuliert.

In der Reha geht es auch darum, den Lebensstil zu ändern. Eine Diät-Beratung hilft die Ernährung umzustellen und Gewicht zu reduzieren. Auch Psychologen begleiten die Betroffenen. „Nicht selten hat eine solche Erkrankung eine Depression zur Folge“, sagt Liebetanz. Eine soziale Beratung hinterfragt, ob und wie das Leben zu Hause weitergehen kann: Wie kann eine Rückkehr in das Familien- und Arbeitsleben aussehen? Welche Hilfsmittel werden gebraucht? „Eine qualifizierte Reha gibt Lebensqualität zurück, soweit das je nach Schwere des Schlaganfalls möglich ist“, fasst Liebetanz zusammen. ■



Gefangen im Stimmungstief

Eine Depression kann jeden treffen

Von Helga Kristina Kothe

Depressionen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Jeder fünfte Bundesbürger erkrankt einmal im Leben an einer Depression. Insgesamt leiden in Deutschland derzeit circa vier Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression.

Jeder Mensch kennt Phasen der Niedergeschlagenheit, Erschöpfung und Unlust. Wie oft kann man sich auf nichts freuen und sagt: „Das alles deprimiert mich so!“ Solche Momente können durch vieles ausgelöst werden – zum Beispiel zu viel Stress im Job. Allerdings muss es sich dabei noch nicht um eine Depression handeln, sondern um ein Stimmungstief, das wieder vergeht – zum Beispiel wenn die Arbeitsüberlastung abnimmt.

Eine Depression hat viele Gesichter

„Wer an einer Depression erkrankt, kann sich aus eigener Kraft aus der gedrückten Stimmung nicht mehr befreien. Eine unbehandelte Depression bessert sich in der Regel nicht von selbst“, sagt Martin von Hagen, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie und Chefarzt des Zentrums für Psychiatrie und Psychotherapie (ZPP) am Klinikum Werra-Meißner. Traumatisierungen in der Kindheit, Veränderungen im Lebensgefüge und körperliche Erkrankungen können ebenso dazu führen wie der Verlust eines Menschen oder Überlastung im Arbeitsleben. „Depression hat viele Gesichter. Sie kann jeden treffen.“, sagt von Hagen. Die Betroffenen empfinden innere Niedergeschlagenheit,

Leere, Hoffnungs- und Antriebslosigkeit oder auch Angst. Diese Gefühle beeinträchtigen zunehmend den Alltag, können zu Schlafstörungen, Appetitlosigkeit und Libidoverlust führen, und sie können von körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen, Magendrücken, Rückenschmerzen oder Herzbeschwerden begleitet werden

Gute Behandlungsmöglichkeiten nutzen

„Depression ist behandelbar, dennoch erhält nur eine Minderheit eine optimale Behandlung“, sagt Marita Krähling, Psychologische Psychotherapeutin im ZPP. „Es gibt viele Gründe: Mangelnde Energie, sich Hilfe zu holen, diagnostische und therapeutische Defizite, Unterschätzung der Schwere und auch Stigmatisierung der Erkrankung.“ Es stehen mit der Psychotherapie und Pharmakotherapie, stationär, teilstationär und ambulant, jedoch wirksame Behandlungsverfahren zur Verfügung.

In Deutschland liegen die Kosten in Folge depressionsbedingter Frühberentungen laut Stiftung Deutsche Depressionshilfe bei rund 1,5 Milliarden Euro jährlich. An Arbeitsunfähigkeit werden nach Angaben des Bundesministeriums für Gesundheit pro Jahr etwa elf Millionen Tage durch über 300 000 depressive Erkrankungen verursacht. Unternehmen stehen also vor einer Herausforderung. „Es muss ein angemessener Umgang mit psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz etabliert werden, besonders präventive Maßnahmen und Prozesse der Wiedereingliederung“, sagt Krähling.

Das Wahrnehmen der Symptome fällt oft ebenso schwer, wie zu unterscheiden, ob die

Betroffenen nur erschöpft sind oder ob die Veränderungen Anzeichen einer Depression sind. „Langjährige engagierte Mitarbeiter verändern sich plötzlich. Konzentrationsprobleme, Motivationsverlust, Dünnhäutigkeit, Reizbarkeit, aber auch sozialer Rückzug können zu den auffälligsten Veränderungen zählen“, sagt von Hagen.

Arbeitsbedingter Stress als Auslöser

Die Kombination aus ungünstigen Faktoren der Arbeitssituation wie wechselnde Aufgabenfelder, Arbeitsverdichtung, Arbeitsplatzunsicherheit und Zeitdruck und gleichzeitig ungünstige persönlichen Faktoren wie schlechte Stressverarbeitung, überhöhter Leistungsanspruch, übersteigertes Harmoniebedürfnis oder einfach nie Nein sagen, können zu arbeitsbedingtem Stress führen und damit eine Depression auslösen.

Information und Hilfe

Das Bündnis für Depressionen, das auch in Nordhessen vertreten ist, bietet sachliche Informationen und vermittelt vor allem praktische Hilfen für den Umgang mit Betroffenen. „Besonders Betriebsärzte, Sozialdienste, Führungskräfte oder Betriebsräte, die mit depressiven Mitarbeitern in Kontakt kommen, können sich informieren“, sagt Krähling, die Vertreterin des Bündnisses ist. So erfährt man zum Beispiel mehr über das Erkennen von Depressionen, die Gesprächsführung in schwierigen Situationen oder antidepressive Faktoren von Arbeit. ■

Internet: www.buendnis-depression.de/depression/nordhessen.php



Burn-out: Wenn der Job zur totalen Erschöpfung führt

Der Arbeit Grenzen setzen!



Foto: istockphoto.com

Von Helga Kristina Kothe

Privatdozent Dr. Michael Franz spricht im Interview über das Phänomen Burn-out. Er ist Klinikdirektor der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Bad Emstal, Kassel und Hofgeismar und Ärztlicher Direktor des Vitos Klinikums Kurhessen. Mit der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie wurden innovative Konzepte im Bereich Depression und Schizophrenie ausgezeichnet. In der Focus-Klinikliste 2012 war die Klinik unter den besten zehn von zirka 400 psychiatrischen Kliniken Deutschlands aufgeführt.

Herr Dr. Franz: Vielleicht etwas provokativ gefragt, aber dennoch: Ist Burn-out eine Modeerscheinung oder eine ernste Erkrankung?

Dr. Michael Franz: Wahrscheinlich trifft beides zu. Zum einen wird der Begriff vielen durch zunehmende Berichte in den Medien vertraut. Er findet Eingang in die Alltagssprache und die Menschen beginnen, ihn zu benutzen. Und wie bei allen medizinischen Begriffen wird er zur Erklärung vielfältiger Zustände herangezogen, teils zu Recht, teils nicht. Zum anderen gibt es aber ganz klar den Zustand emotionaler Erschöpfung bei Leistungsträgern, der nach längerer Zeit einer Überforderung im Arbeitskontext auftritt und mit einem generellen Leistungsabfall verbunden ist. Burn-out ist jedoch primär keine Erkrankung wie Depression, Schizophrenie oder Herzinfarkt, sondern ein Zustand totaler Erschöpfung, der in der internationalen Klassifikation der Krankheiten als

Problem der Lebensbewältigung eingeordnet wird. Es kann eine Krankheit daraus werden. Umgekehrt verstecken sich oft Krankheiten wie Depressionen hinter einem Burn-out.

Viele sprechen von Burn-out, wissen die meisten eigentlich was das ist?

Franz: Burn-out ist äußerst unscharf definiert. Die Symptome werden unterschiedlich und vielfältig beschrieben. Von Burn-out spricht man in der Psychiatrie, wenn Veränderungen vor allem im Arbeitskontext auffallen. Die Weltgesundheitsorganisation sagt: Burn-out ist keine eigenständige psychiatrische Diagnose. Es werden Faktoren und Zustände zusammengefasst, die den Gesundheitszustand von Menschen mit oder ohne zusätzliche Erkrankung stark beeinflussen können und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens auch dann führen können, wenn keine Erkrankung vorliegt. Wenn von Burn-out geredet wird, wird oft übersehen,

dass Burn-out in über achtzig Prozent der Krankschreibungen nicht alleine, sondern zusammen mit psychischen oder anderen Erkrankungen wie Rückenschmerzen diagnostiziert wird. In knapp der Hälfte erfolgt die Angabe Burn-out als ergänzende Information zu einer psychischen Erkrankung, die dann bei der Behandlung im Vordergrund stehen muss.

Welches sind die Symptome?

Franz: Der Kern ist ein emotionaler Erschöpfungszustand mit reduzierter Leistungsfähigkeit und dem Verlust der Fähigkeit, sich zu erholen. Dazu kommen Veränderungen des Verhaltens, die man von dem Betroffenen vorher so nicht kannte, wie Desillusionierung, Zynismus oder eine ungewöhnlich sarkastische oder kritische Haltung eines ansonsten loyalen Mitarbeiters. Es kann zu Suchtgefährdung, Apathie sowie körperlichen und depressiven Symptomen

kommen. Oft ging eine idealistische Begeisterung voraus, auf die eine anhaltende Überlastung oder Frustration folgte. Arbeitet der betroffene Mensch unbeirrbar weiter, ohne diese Symptome zu beachten, kann der Burn-out auf Dauer in eine Depression übergehen.

Wie verläuft dieser Prozess?

Franz: Während Überforderungssymptome und Burn-out reversibel sind, erfolgt ohne Behandlung bei vielen Menschen ein Übergang in eine depressive Erkrankung. Umgekehrt sehen wir bei fünfzig bis achtzig Prozent je nach Studie sowie bei unseren eigenen Patienten eine Depression. Es ist nicht auszuschließen, dass ein Teil bereits vorher depressiv war. Man muss die Bremse finden oder gezeigt bekommen, und dann etwas für sich tun. Findet dies nicht statt, treten bei Menschen, die wegen ihrer hohen Leistung und grenzenlosem Einsatz in diesen Zustand geraten sind, Leistungsabfall, schwere Desillusionierung und Selbstzweifel ein, weil das, wofür sie ‚gebrannt‘ haben, ja auch einen hohen Stellenwert in ihrem Leben hatte. Dies kann zu starkem Leidensdruck führen. Es kann auch so weit gehen, dass Selbstmordgedanken auftreten. Oft sieht man aber im Rahmen zunehmender Erschöpfung und vegetativer Fehlregulierung die Entstehung von Depressionen, Apathie und Suchtmittelmissbrauch.

Wie hoch ist die Suizidrate unter Burn-out-Patienten?

Franz: Die Suizidraten bei Burn-out sind bislang nicht wirklich von denen bei Depression zu trennen. Daher sollte man mit Zahlen sehr zurückhaltend sein. Die häufigsten Ursachen für Suizide sind nach wie vor psychische Erkrankungen, am häufigsten Depressionen. Fast alle Suizidenten waren vor dem Selbstmord depressiv oder sahen zumindest keinen Ausweg mehr für ein Weiterleben.

Wie viele Arbeitnehmer sind in Deutschland betroffen?

Franz: Dazu gibt es keine wirklich verlässlichen Zahlen, da Burn-out ja, wie bereits gesagt, keine exakt definierte Störung ist und sich Verschiedenes dahinter verbergen kann. Gleichwohl gibt es eine steigende Zahl von Krankschreibungen mit der Begründung Burn-out. Die Bundespsychotherapeutenkammer fand in einer Studie, dass die Anzahl der Krankschreibungen aufgrund eines Burn-outs seit 2004 um 700 Prozent, die Anzahl der betrieblichen Fehltagge sogar um fast 1 400 Prozent gestiegen seien. Man geht von hohen volkswirtschaftlichen Folgekosten aus – eine EU-Studie schätzt rund zwanzig Milliarden Euro jährlich.

Welche Entwicklung hat das in den vergangenen Jahren genommen?

Franz: Deutschland ist eines der Länder mit den besten Arbeitsbedingungen. Trotzdem gibt es jetzt die Burn-out-Welle. Das hat mehrere Gründe. Die Arbeitswelt hat sich verändert: sie ist nicht mehr so körperlich belastend wie früher. Zentral sind heutzutage die Computerisierung, das Tempo, die Menge der Aufgaben und die zunehmende Informationsmenge, die gleichzeitig zu bewältigen ist. Arbeit wird daher oft psychisch belastender. Dazu kommt die Vertrauensarbeitszeit: Du sollst Deine Leistung bringen, wann und wo wird nicht mehr kontrolliert. Da wird mancher zum persönlichen Kleinunternehmer und findet die Grenze nicht mehr. Diese Faktoren können burn out-Zustände fördern. Zum anderen hat aber die Bereitschaft zugenommen, psychische Störungen nach außen zu zeigen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Darüber hinaus werden Depressionen besser erkannt.

Wer ist betroffen?

Franz: Der Burn-out-Begriff wurde früher nur für Personen in sozialen Berufen gebraucht, die mit Menschen zu tun hatten, die hohe emotionale und soziale Belastungen hatten, zum Beispiel hochengagierte Sozialarbeiter, die auf den Straßen von New York arbeiteten und irgendwann ‚ausgebrannt‘ waren. In den letzten Jahren wurde er auf Menschen in Führungspositionen, Politiker, Leistungssportler und Langzeitpflegende kranker Angehöriger ausgeweitet. Obwohl diese Ausweitung kritisch gesehen wird, finden sich zum Beispiel bei Patienten unserer Ambulanz alle Berufsgruppen betroffen, quasi vom Sachbearbeiter oder der Sekretärin bis zum Manager.

Was sind die Ursachen?

Franz: Stress gehört zum Leben, Arbeit ist gesund. Selbst sehr starke Leistungsanforderungen werden von vielen Menschen bewältigt, solange sie sie als Herausforderung erleben können, die einen Sinn hat und zu bewältigen ist. Viele Menschen wachsen auch an Aufgaben, die sie zeitweise an ihre Grenzen bringen. Wenn die Betroffenen jedoch immer mehr das Gefühl bekommen, dass sie trotz Überlastung nicht viel erreichen oder



PD Dr. Michael Franz

bewirken, wenn es an Erlebnissen des Erfolges mangelt und die Anforderungen stetig steigen und unkontrollierbar erscheinen, und wenn sie sich ständig verändern, dann nehmen sie dies oft als persönliche Ineffizienz wahr. Sie verlieren den Glauben an den Sinn der eigenen Tätigkeit. Die andere Variante ist, dass auch hochmotivierte Menschen mit einer als sinnvoll und erfolgreich erlebten Tätigkeit in schwere Erschöpfungszustände geraten, wenn sie keine Pausen mehr machen. Die erholen sich nur schneller, weil sie früher oder später ihre Arbeit auch vermissen und als motivierend erlebt haben.

Kann man einem Burn-out entgegen treten?

Franz: Man wird die Arbeitswelt nicht in die frühere Zeit zurückdrehen können. Daher muss zum einen jeder Betrieb bedenken, wie er den Arbeitsschutz auch auf die psychische Dimension ausweitet. Aktuell gibt es noch wenige standardisierte Empfehlungen, zumal die Anforderungs- oder Stressprofile in verschiedenen Betrieben durchaus unterschiedlich sind. Zum anderen sollte jeder Mensch für sich selbst eine Haltung entwickeln, wie er dieser modernen Arbeitswelt begegnet. Menschen können lernen, auf ihre psychische Gesundheit zu achten. Es werden viele Entspannungs-, Atem- und Meditationsübungen angeboten. Sie sind prinzipiell zu empfehlen. Genauso wichtig ist regelmäßige Bewegung, noch besser ist Ausdauersport. Im Kern fehlt uns die Ruhe oder das Innehalten, um auf eigene Grenzen, seine eigentlichen Ziele und Frühwarnsymptome zu achten. ■

Wer ist gefährdet?

- Menschen, an die immer höhere Anforderungen gestellt werden, zum Beispiel durch Arbeitsverdichtung, während zugleich ihre Kontrolle und ihr Entscheidungsspielraum stark eingeschränkt sind.
- Menschen mit Erfolgserlebnissen, Anerkennung und relativ großem Entscheidungsspielraum wie Manager oder Ärzte, bei denen die Überforderung pausenlos stattfindet und die persönliche Lebensführung und innere Haltung keine Gegenwelt darstellen.
- Menschen, die wegen guter Leistungen in einem bestimmten Tätigkeitsbereich immer weiter befördert werden, bis sie in einen Aufgabenbereich geraten, für den sie wenig Begabung haben, aber viel Verantwortung tragen.



Warum chronischer Stress den Körper belastet

Ein System gerät unter Druck

Von Helga Kristina Kothe

Was passiert im Körper, wenn er so unter Druck gerät?

• **Immunsystem:** Es muss Eindringlinge von außen abwehren. Im Stress mobilisiert es vermehrt Abwehrzellen im Blut, um gegen mögliche Krankheitserreger zu kämpfen. Auf Dauer hält diese Verteidigung jedoch nicht stand, denn es überwiegt die schädliche Wirkung des Stresshormons Cortisol, das die Abwehrreaktionen des Immunsystems drosselt. Die Folge: Das System gerät aus dem Gleichgewicht, läuft Amok und kämpft gegen den eigenen Körper. **Erhöhtes Risiko:** Infektionen, rheumatische Arthritis, Asthma, chronische Bronchitis, Allergien, Neurodermitis.

• **Hormone:** Der Mensch wird von hormonellen Regelkreisen gesteuert. Eine seelische Überlastung sorgt dafür, dass diese aus dem Takt geraten. Cortisol mindert zum Beispiel die Wirkung von Insulin, das wichtig für die Aufnahme von Zucker in die Zellen ist. Die Bauchspeicheldrüse interpretiert einen Insulinmangel und schüttet mehr von dem Hormon aus. Bei lang anhaltender Ausschüttung von Cortisol wird die Drüse überfordert und die Insulinproduktion gestört. Es entsteht ein Mangel und damit Gefahr für Diabetes. **Erhöhtes Risiko:** Übergewicht, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Impotenz, Libidoverlust, Zyklusstörungen

• **Magen-Darm:** Befindet sich der Körper in Alarmhaltung, verspürt er keinen Hunger. Dem Magen wird Blut entzogen, damit Muskeln und Gehirn mit ausreichend Energie versorgt werden. Dadurch wird das rhythmische Zusammenziehen der Magen- und Darm-Muskulatur langsamer. Unter chronischem Stress befindet sich der Körper ständig in dieser Situation; das schadet zum Beispiel der Verdauung. **Erhöhtes Risiko:** Verstopfung, Verdauungsbeschwerden, Magengeschwüre, Magenschleimhautentzündung, Reizdarm, Gastritis.

• **Muskeln:** Unter körperlichem und emotionalem Stress spannt man die Muskeln an; auf Dauer führt das zu Verkrampfungen und Schmerzen. Zudem verbrennen die Muskeln viele Eiweiße, aus denen sie gebaut sind, und schrumpfen. Bei Stress wird im Schlaf mit den Zähnen geknirscht; auch hier ist die Ursache eine verkrampfte Muskulatur - die Zähne werden geschädigt. **Erhöhtes Risiko:** Spannungs-, Rücken- und Kopfschmerzen; Fehlhaltungen, Zahnbetterkrankungen; Verkrampfungen der Kiefermuskulatur

• **Gehirn:** Chronischer Druck wird auch emotional spürbar: innere Unruhe, Unsicherheit, Erschöpfung, Hoffnungslosigkeit oder innere Leere. Der Grund: Die Stresshormone Cortisol und ACTH sind dauerhaft erhöht. Auch die Hirnstruktur kann sich verändern: Die Amygdala, wo Gefühle wie Wut oder Angst entstehen, ist überaktiv; der für positive Gefühle zuständige präfrontale Cortex wird unterfordert - die Schmerzschwelle sinkt. Es entsteht eine Neigung zu Gefühlen wie Angst oder Aggression. Folge: Überforderung, mangelnde Konzentration, Schlafstörungen, geminderte Leistungsfähigkeit. **Erhöhtes Risiko:** Depressionen, Angst- und Suchterkrankungen, Schlaf- und Essstörungen

• **Herz-Kreislauf-System:** Unter Stress schüttet das Nebennierenmark vermehrt das Stresshormon Adrenalin aus. Die Atem- und Herzfrequenz wird erhöht, der Blutdruck steigt, mehr Sauerstoff und Glukose werden in Gehirn und Muskeln gepumpt, das Blut gerinnt rascher. Bleibt der Blutdruck bei chronischem Stress dauerhaft hoch, können sich Blutgefäße verhärten, brüchig werden und von Ablagerungen bis hin zur Ver-

stopfung betroffen werden. Blut und Sauerstoff gelangen nicht mehr hindurch, was zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. **Erhöhtes Risiko:** Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall.



Zur Person:



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

Stress ist heute in allen Lebensbereichen allgegenwärtig. Leiden Menschen unter dauerhaftem Stress, wird der Körper durch die kontinuierliche Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin oder Cortisol geschädigt.

„Biologisch gesehen ist Stress ein sinnvolles Programm des Körpers im Sinne einer Alarmreaktion, die den ganzen Körper ergreifen kann und uns in einen Zustand höchster körperlicher Leistungsfähigkeit bringt, der den Urmenschen dazu gebracht hat, lebensgefährliche Situationen zu beherrschen und zu bewältigen“, sagt Martin von Hagen, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie und Chefarzt des Zentrums für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Werra-Meißner. Verantwortlich

dafür sind Botenstoffe des Gehirns, die die Nebennierenrinde animieren, Stresshormone freizusetzen. Der Mensch wird flucht- und kampfbereit: 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 – der Mensch entspannt sich wieder.

Bei Dauerstress ist dieser Regelkreis gestört. „Wenn wir keine Erholungsphase haben, bleibt der innere Erregungszustand und es kommt zu einer krankheitsfördernden Umwandlung nicht verbrauchter Energie“, erklärt von Hagen. „Das kann zu Erkrankungen führen: Bluthochdruck, Herzrasen, Angst- und Schlafstörungen, Reizdarmsyn-

drom, Übergewicht oder Diabetes. Ebenso werden Verhalten, Gedanken und Gefühle beeinflusst.“ Die Folgen von Stress bringen neuen Stress. „Wir befinden uns im Teufelskreis“, sagt Martin von Hagen. Es gibt viele Warnzeichen, dass dauerhafter Stress nicht mehr gut tut. Antriebslosigkeit, Aggressivität, Müdigkeit, Konzentrationsmangel und Reizbarkeit sind nur einige von ihnen, die dem Menschen zeigen: Stopp, hier muss ich innehalten und etwas gegen diesen Stress tun. ■



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 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



Klinikum Werra-Meißner

Akademisches Lehrkrankenhaus der Georg-August-Universität Göttingen



Leisure Sickness: Jobstress kann den Urlaub verkorksen

Wenn Entspannung krank macht!

Von Margret Mürköster

Der Schädel brummt, der Hals schmerzt, der Darm spielt verrückt – hatte man sich doch so sehr auf die (arbeits-)freie Zeit gefreut und jetzt hängt man angeschlagen rum und kann sich nur langsam erholen. Leisure Sickness, die sogenannte Freizeitkrankheit, trifft gestresste Mitbürger gerne in den wenigen entspannten Zeiten im Jahr: am Wochenende, im Urlaub oder an den Weihnachtsfeiertagen.

Wer nie entspannt und ständig auf Hochtouren lebt und arbeitet, dessen Immunabwehr passt sich den geforderten Bedingungen an und fährt permanent auf höchstem Niveau. Sobald der Stress ausbleibt, das Stressniveau abfällt, fährt der Körper die Abwehr von jetzt auf gleich auf die geänderten Anforderungen herunter. Krankheitserreger wittern nun ihre Chance und dringen ungehindert ein. Die Folge: der gestresste Mensch wird im Ruhezustand krank! Besonders betroffen sind vor allem diejenigen, deren erstes Arbeits- und Le-

bensziel Perfektion lautet oder auch die, die es allen Recht machen wollen – häufig treten beide Symptome auch in Kombination auf.

Diese Menschen fordern sich bis zum Umfallen, überhören erste körperliche Warnsignale geflissentlich und machen einfach weiter bis ... - ja, bis sie eines Tages doch mal zur Ruhe kommen und der Körper sich seine Zeit nimmt: Jetzt allerdings nicht mehr zum gesunden Entspannen, sondern zum Krankwerden.



Foto: istockphoto.com

Die Krankheitsbilder, mit denen sich Leisuredisease äußern kann, sind vielfältig: Erkältung, Grippe, Schlafstörungen, erhöhter Blutdruck, Magen-Darm-Probleme, Reizblase, Verspannungen, Kopfschmerzen, Migräne ... Die Liste ist endlos und jeder mag sie um seine Symptome ergänzen. Eines ist allen Krankheiten aber gemeinsam: Sie schmälern die Leistungsfähigkeit und zwingen zur Ruhe!

Wenn die Freizeitkrankheit erst mal Raum gegriffen hat, kann man nicht viel mehr tun, als die Entspannung zum Gesundwerden zu nutzen. Schade um die schöne freie Zeit! Nicht nur man selbst leidet dann, sondern auch die Familie. Wie postete doch unlängst jemand bei Facebook: „Wer hat eine gute Idee, wie ich die Weihnachtsfeiertage mit meiner Familie in diesem Jahr mal ohne einen Besuch in der Arztnotrufzentrale verbringen kann?“

Um die wenigen freien Tage gut nutzen zu können, ist es hilfreich, während der Arbeitstage wirkungsvoll vorzubeugen, d. h. den Druck und den damit verbundenen Stresspegel erst gar nicht so hoch steigen zu lassen.

Sieben Tipps für die aktive Zeit

1. Die eigenen Ansprüche überprüfen
Muss es ständig höher, schneller, weiter sein? Wer Höchstleistungen von sich fordert, setzt sich selbst dauerhaft unter Druck! Reduzieren Sie den hausgemachten Stress in dem Sie sich die Frage stellen: in welchem Bereich kann ich mit weniger Perfektion leben, privat oder beruflich? Beginnen Sie dort, wo es Ihnen leichter fällt.

2. Entschleunigung – einen Gang zurück schalten

Einen Gang runter schalten heißt die Devise! Wer achtsamer und konzentrierter an anstehende Aufgaben heran geht, wird die wichtigsten Aufgaben effektiv erledigen. Der Druck lässt dann Tag für Tag nach.

3. Erholung – täglich geübt

Wer morgens schon unter Druck gerät, den ganzen Tag unter Hochdruck arbeitet und abends nicht mehr heraus findet, braucht sich nicht zu wundern. Kurze Pausen regelmäßig in den Tagesablauf eingebaut, helfen, abends schneller abschalten zu können und die Erholungsfähigkeit zu erhalten.

4. Allheilmittel: Bewegung

Mit Bewegung reduziert man Stresshormone und sorgt heute für gesteigerte Fitness, um dem Stress von Morgen besser begegnen zu können. Ob flotter Spaziergang oder 10-Kilometerlauf – alles ist besser als Couch!

5. Hilfe anfordern – Delegieren

Wer früher fragt, bleibt länger fit. Was vergeben Sie sich, wenn Sie andere um Hilfe bitten? Aufgaben zu delegieren und andere um Hilfe zu bitten reduziert den Stresspegel nachhaltig.

6. Nein sagen – will gelernt sein

Diejenigen, die es allen Recht machen wollen sind besonders gefährdet, obwohl schon am Energielimit, immer mehr Aufgaben zu übernehmen. Verschaffen Sie sich mehr Ansehen, indem Sie auch mal NEIN sagen. Dann zählt Ihr JA wieder stärker und Sie haben weniger zu tun.

Unsere Gastautorin:



Margret Mürkötter 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.

7. Pufferzeiten einbauen – langsamer runter fahren

Direkt vom Schreibtisch in den Urlaub zu starten, das ist wenig hilfreich! Mindestens ein Tag Puffer vor (und nach) dem Urlaub wirkt wahre Wunder!

Besonders stressgefährdete Menschen neigen dazu, auch solche Tipps perfekt umsetzen zu wollen, was zusätzlichen Stress produziert. Deshalb mein Vorschlag für Sie: Nehmen Sie sich immer nur einen Tipp vor, den Sie dann aktiv angehen und umsetzen. Beginnen Sie mit einem Punkt, der Ihnen wahrscheinlich leichter fällt. Freuen Sie sich über erreichte Teilerfolge und seien Sie „gnädig“ mit sich, wenn etwas mal nicht klappt. Erst wenn Sie sich in einem Bereich erfolgreich fühlen, widmen Sie sich dem nächsten Tipp. So können Sie langfristig Ihre freien Tage gesund erleben und mit Partner, Freunden und Familie genießen. ■

Bücher

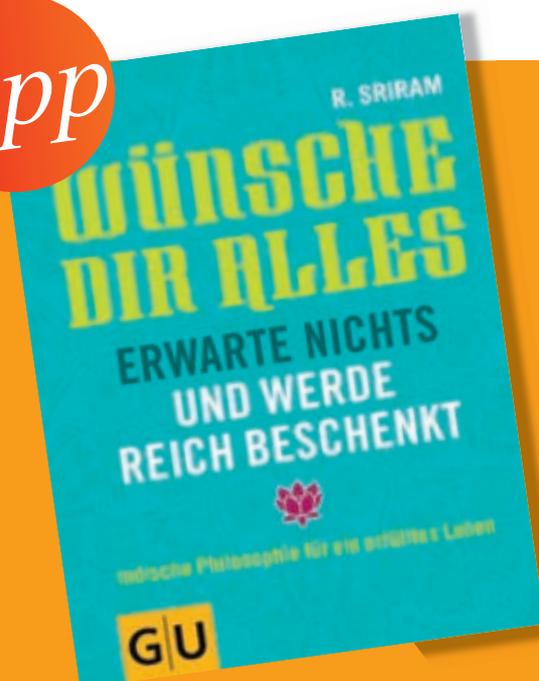
R. Sriram:

Wünsche dir alles, erwarte nichts und werde reich beschenkt – Indische Philosophie für ein erfülltes Leben

"Wünsche dir alles, erwarte nichts – und werde reich beschenkt" greift das Thema Wünschen auf der Grundlage der indischen Lebensphilosophie alltagsnah und fundiert auf. Der außergewöhnliche Ratgeber zeigt, wie Wünsche wahr werden. R. Sriram, renommierter Yogalehrer und brillanter Kenner der indischen Philosophie, erläutert auf der Basis der Bhagavadgita, wie man in fünf Schritten von der Formulierung eines Wunsches bis zu dessen Erfüllung kommt. In diesem wohl wichtigsten Weisheitsbuch der indischen Philosophie wird betont, dass man einerseits seine Wünsche eindeutig formulieren, die notwendigen Entscheidungen treffen und die Voraussetzungen für die Wunscherfüllung schaffen muss, andererseits aber auch immer wieder offen und flexibel auf das eingehen sollte, was das Leben bietet. Letzteres schafft man nur, wenn man feste Vorstellungen und Erwartungen immer wieder loslässt. Viele anschauliche Alltagsbeispiele, meditative Übungen, Zitate und Weisheitsgeschichten machen aus diesem Ratgeber ein überaus inspirierendes Buch für alle, die bereit sind, aktiv für ihre Wünsche einzustehen. *HKK*

GU Verlag, ISBN 978-3-8338-2478-4

Tipp





10. Kasseler Gesundheitstage



Plattform für Aussteller und Nachwuchs
in der **Gesundheitsbranche**



Die Kasseler Gesundheitstage starten 2013 in ihr Jubiläumsjahr: Am 22. und 23. März wird die inzwischen weit über Nordhessen hinaus bekannte Gesundheitsmesse zum zehnten Mal ihre Türen öffnen. Im Kongress Palais Kassel – Stadthalle werden sich erneut mehr als 100 Aussteller aus der Branche präsentieren und damit ein breites und interessantes Publikum erreichen: An den beiden Messetagen werden wieder weit über 10.000 Besucher erwartet – darunter zahlreiche junge Leute, die sich in der boomenden Gesundheitsbranche qualifizieren möchten.

Der Fachkräftenachwuchs für Gesundheitsberufe steht bei den 10. Gesundheitstagen im Fokus. Auf dem Ausbildungsmarkt sind sowohl bundesweit als auch in Nordhessen die Bewerberzahlen rückläufig – obwohl der Gesundheitsmarkt einer der wichtigsten und wachstumsstärksten Märkte der Zukunft ist. Dies gilt in besonderem Maße für die Region Nordhessen: Eine für die Hessen Agentur GmbH erstellte Studie belegt, dass die Bedeutung der Gesundheitswirtschaft in Nordhessen auffällig stark ist. So verzeichnete der

Regierungsbezirk Kassel für den Zeitraum von 1999 bis 2008 in der Gesundheitswirtschaft mit einem Plus von 11 Prozent die höchste Beschäftigungszunahme im Branchenvergleich. Nahezu jeder fünfte Beschäftigte – das sind ca. 18 % der erwerbstätigen Bevölkerung – ist hier in der Gesundheitswirtschaft tätig. Nordhessen liegt mit diesen Zahlen nicht nur deutlich über denen von Südhessen; die positive Entwicklung ist auch im bundesweiten Vergleich herausragend. Vor diesem Hintergrund wird im Rahmen der Gesundheitsmesse wieder eine Bewerberlounge eingerichtet mit dem Ziel, Ausbildungsbetriebe und potenzielle Bewerber zusammenzuführen. So können sich Jugendliche über die vielen Beschäftigungsmöglichkeiten in dem innovativen und spannenden Gesundheitsbereich informieren und sogar schon erste Kontakte zu potenziellen Arbeitgebern aus der Region knüpfen. „Diese beim 8. Kasseler Gesundheitstag eingeführte Bewerber-Lounge ist in dieser Form einzigartig und hatte eine überaus positive Resonanz“, bestätigt Bettina Ungewickel vom Regionalmanagement Nordhessen. So hatten sich 2011 rund 15 Ausbildungsbetriebe beteiligt,

fast 60 Schüler konnten Bewerbungsgespräche führen – und am Ende wurden etliche Ausbildungsverträge besiegelt.

Im nächsten Jahr werden erstmals auch Ausbildungsplätze und duale Studiengänge für Abiturienten und Fachoberschüler in den Schulen beworben. Neu ist darüber hinaus, dass Kliniken der Region die Möglichkeit haben, junge Ärzte/innen über die Facharzt Ausbildung in den jeweiligen Kliniken zu informieren, ihnen Perspektiven aufzuzeigen und bereits konkrete Bewerbungsgespräche zu führen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.kasseler-gesundheitstage.de

Kontakt

Regionalmanagement Nordhessen
E-Mail: willmann@regionnordhessen.de
Tel.: 0561-97062-200



Mit **YOGA** zur inneren **EINHEIT**

Foto: iStockphoto.com

Yoga ist Teil der traditionellen indischen Heilkunde, dem Ayurveda. Diese Lehre sieht einen engen Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele. Mit Körper-, Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen aus dem Yoga lernt man, seinen Körper und seine inneren Prozesse besser wahrzunehmen. Regelmäßig angewendet, fördert Yoga Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität. Studien beweisen, dass Yoga auch als Therapie taugt – gegen Schmerzen, Stress und chronische Krankheiten.

Yoga hat viele Formen. Die wohl bekannteste ist das Hatha Yoga. Er umfasst die körperorientierten Praktiken: Körperstellungen, Atemübungen, Tiefenentspannungstechniken. Außerdem gibt es im Hatha Yoga Ratsschläge für eine gesunde Lebensführung. Wie andere Entspannungsmethoden auch, lernt man Yoga am besten unter qualifizierter Anleitung, zum Beispiel in Gesundheitskursen der Krankenkassen oder Yogazentren. Denn falsch geübte Atemübungen zum Beispiel können zu Verspannungen in der Brust führen.

Regelmäßiger Yoga kann stressbedingten Störungen wie Bluthochdruck, Magenbeschwerden oder Kopfschmerzen entgegen-

wirken. Er fördert die Konzentrationsfähigkeit und bringt innere Ausgeglichenheit. Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden, profitieren oft besonders von den Körperübungen, Asthmakranke von den Atemübungen. Am besten übt man jeden Tag zur gleichen Zeit, mindestens aber mehrmals in der Woche.

Darauf sollte man achten

- Im Zweifel sollte man Yoga nur nach ärztlicher Untersuchung beginnen.
- Übungen, bei denen der Kopf tiefer liegt als der Körper, können bei Bluthochdruck gefährlich sein.
- Menschen mit Stoffwechselproblemen sollten Übungen vermeiden, bei denen der Atem verlangsamt wird.
- Bei nicht richtig ausgeführten Hatha-Yoga-Übungen können Muskeln, Bänder und Sehnen überdehnt werden.
- Bei Rückenproblemen oder anderen Muskel-Skelett-Erkrankungen können bestimmte Yoga-Übungen schädlich sein.

Richtig atmen lernen

Nach der Yoga-Lehre nimmt der Mensch über das Atmen nicht nur Sauerstoff, sondern auch Prana, Lebensenergie, auf. Doch Stress, Verspannungen, falsche Körperhaltung und schlechte Angewohnheiten lassen die meisten Menschen zu flach atmen. Sie

geben so ihrem System zu wenig Sauerstoff und klagen über schnelle Ermüdung. Yoga soll helfen, wieder zu einer natürlichen Atmung zurückzukehren. Mit Atemtechniken sollen auch Lampenfieber, unberechtigte Ängste, Depression und Reizbarkeit überwunden werden.

Blockierte Energien lösen

Asanas sind Körperübungen, bei denen eine bestimmte Stellung eine Zeit lang gehalten wird. Sie entwickeln auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Ein flexibler Körper mit harmonisch entwickelter Muskelkraft ist die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Durch das ruhige Halten der Stellungen sollen blockierte Lebensenergie wieder zum Fließen gebracht, innere Heilkräfte aktiviert und die Organe besser durchblutet werden.

Systematisch entspannen

Am Ende jeder Yogastunde gibt es eine Tiefenentspannung, die etwa zehn bis zwanzig Minuten dauert – für Anfänger auch länger. Dabei liegt man auf dem Rücken und entspannt systematisch alle Teile des Körpers und schließlich auch den Geist. Die Entspannung baut Stress ab, stärkt das Immunsystem, fördert Heilprozesse und stellt die geistige Stärke und Ruhe wieder her. **NH** ■



Die neue Kur

Urlaub für die Gesundheit

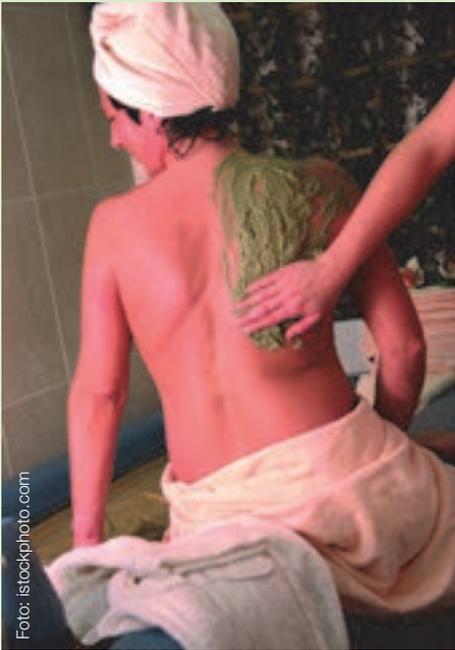


Foto: istockphoto.com

Ankommen, da sein und das Leben genießen. Eine Kur tut einfach gut und bringt Körper, Geist und Seele in das so dringend benötigte Gleichgewicht. Vorsorge und Rehabilitation, Rückenprobleme oder Stress: ortsgebundene Heilmittel wie Sole oder Moor wecken neue Lebensgeister. Naturheilverfahren sorgen für ein beschwingtes Leben.

Eine Kur: Was ist das denn eigentlich genau?

Um ganz einfach zu sagen: Eine Kur ist Urlaub für die Gesundheit. Seit jeher schätzen die Menschen die einzigartige Kombination aus medizinischer Betreuung und natürlichen Heilmitteln an erholungsamen Orten. Zeitgemäße Präventionsangebote helfen dabei, eine gesunde Lebensweise zu erlernen und damit Krankheiten vorzubeugen. Dabei gilt es, sich bewusst aus dem Alltag heraus zu lösen, um ihn zu überdenken und neu zu gestalten. Deshalb heißt es auch „Eine neue

Kur ist wie ein neues Leben.“ Themen wie Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung spielen hierbei eine zentrale Rolle.

Empfehlenswert ist eine Kur auch besonders dann, wenn eine Krankheit auskuriert werden soll oder nach medizinischen Eingriffen eine Rehabilitation ansteht. Natürliche Heilmittel wie Wasser, Sole, Moor, das frische Klima und das erholsame Umfeld fördern den Heilungsprozess, der von erfahrenen Ärzten in den Kurkliniken begleitet wird.

Um einen möglichst lang anhaltenden Effekt auf die Gesundheit zu haben, sollte eine Kur mindestens drei bis vier Wochen andauern. Doch keine Bange, langweilig wird es in Kurorten nicht: Kultur-, Sport und tolle Freizeitangebote sind Balsam für die Seele und machen den Aufenthalt richtig spannend. **NH** ■

www.die-neue-kur.de

Heilbad Bad Arolsen

Barocke Residenz am Twistesee



Fotos: Bad Arolsen

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, Fitnessparcours, 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



Fotos: Helga Kristina Kottha

Heilbad Bad Hersfeld

Erholung und Genesung mit Tradition



Fotos: Hessischer Heilbäderverband



Bad Hersfeld nimmt sich Zeit für seine Gäste – vor allem, wenn sie in den Nordosten Hessens reisen, um wieder gesund zu werden. Kamen 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 Kurhausfeyers 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 Saunaland, Wellness und Massage, Wandern, Radwandern, Mountainbiking, Nordic Walking, Wasserwandern, Fitnesszentrum, Sauna. ■

www.bad-karlshafen.de



Fotos: Hessischer Heilbäderverband

Kneipp-Heilbad Naumburg

Märchenhaft kneippen und kuren



Fotos: Stadt Naumburg

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.

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

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 – Erholungsstärkung 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.de



Soleheilbad Bad Sooden-Allendorf

Die Perle im Werratal



Bad Sooden-Allendorf liegt sanft eingebettet an den Ausläufern des Hohen Meißners und am Ufer der Werra. Das einzigartige Stadtbild mit seiner idyllischen und gut erhaltenen Fachwerkarchitektur hält zahlreiche malerische Winkel bereit, die es zu entdecken gilt – zum Beispiel die Fischerstad am Werraufer oder den Brunnen vor dem Tore.

Salz hat Bad Sooden-Allendorf reich und berühmt gemacht. Eine Station bei der Gewinnung waren Gradierwerke. Eines der letzten steht im Kurpark. Das 140 Meter lange und zwölf Meter hohe Holzgerüst wurde 1638 errichtet. Es ist mit Schwarzdornreisig gefüllt, über das ständig Sole rieselt. 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 Sauna und bei Wellnessanwendungen kommt die Sole zum Einsatz.



Foto: Helja Kristina Köthe

Ein dichtes Netz von Wander- und Radwegen erschließt die Umgebung. Wer mehr erfahren will, kann sich geführten Touren anschließen, die vorbei an einzigartigen Ausblicken und Naturdenkmälern, alten Bergwerken und Hügelgräbern, sehenswerten Burgen und Schlössern führen. **HKK**

Indikationen: Atemwege, Bewegungsapparat, Erschöpfungszustände, Erkrankungen im Kindesalter, Haut, Herz und Kreislauf, neurologische Erkrankungen, onkologische Erkrankungen, Rheuma

Gesundheits- und Therapieangebote: Heilquelle, Kurpark, Gradierwerk, Kurmittelhaus mit physik. Behandlung in Sole-, Moor- oder Schwefelbädern, Inhalatorien, Sole-Foto-Therapie und Gymnastikräumen, WerratalTherme mit Soleinnen- und außenbecken, Saunalandschaft mit Saunen, Dampfbad und Solegrotte sowie Medical Wellness, Krankengymnastik und Auftriebtherapie; Wander- und Radwegenetz, Mountainbike-Routen, Nordic-Walking-Parcours

www.bad-wildungen.de

Heilbad Bad Wildungen & Reinhardshausen

Natürlich gut



Foto: Reckhard Pfeil

Dank der 600-jährigen Kurtradition, der zwanzig Heilquellen und höchster medizinischer Kompetenz der zahlreichen Kliniken zählen Bad Wildungen und sein Kur-Stadtteil Reinhardshausen zu den bedeutendsten Heilbädern Deutschlands.

Das „Wildunger“ Wasser ist kein Mineralwasser, sondern ein Arzneimittel. Es gilt schon seit dem ausgehenden Mittelalter als legendär. Besonders die Helenenquelle, die Georg-Viktor-Quelle, die Reinhardtsquelle und die Naturquelle werden hoch geschätzt. In den Wandelhallen in Bad Wildungen und Reinhardshausen werden fünf der wertvollen Heilquellen zur Trinkkur angeboten. In Reinhardshausen lädt zudem direkt neben der Therapieeinrichtung Kur-Centrum die QuellenTherme als Wohlfühl- und zeitgemäßes Gesundheitsbad mit mineralisiertem (Heil-)Wasser, Außenschwimmbecken und Saunalandschaft zum Entspannen ein.

Doch die Stadt bietet mehr als Kur, Wellness und Gesundheit. Neben dem eleganten Stadtbild mit prachtvollem Fachwerk und Jugendstil, heilenden Quellen und gepflegten Parks – darunter Europas größter Kur-

park – lockt vor allem ein vielseitiges Kulturprogramm mit namhaften Großveranstaltungen und Musikfestivals. Für Ausflüge bieten sich der Natur- und Nationalpark Kellerwald oder die Ederseeregion an.

HKK

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

Kureinrichtungen: Zwanzig Heilquellen, fünf mit Ausschank zur Trinkkur; Wandelhallen in Bad Wildungen und Reinhardshausen, Kur-Centrum Reinhardshausen mit Quellen, physikalischer Therapieabteilung, Beauty- und Wellnessbereich, Hallenbewegungsbad und physik. Therapie in der Klinik Fürstenhof, Hallenbäder und Therapieabteilungen in Kliniken und Hotels, Kurviertel mit Promenade und Park, Terrainkur- und Wanderwege, Nordic-Walking-Strecken, Sport- und Fittnesseinrichtungen.

www.bad-wildungen.de

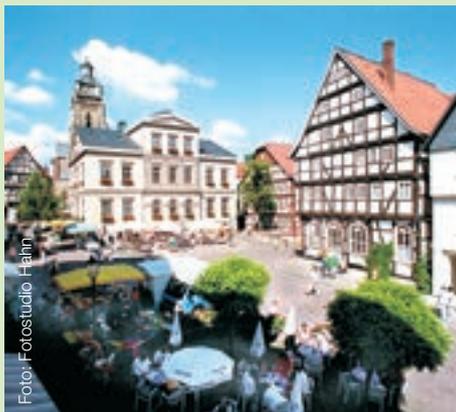


Foto: Fotostudio Fährn

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 Suanawelt, Freibad, Geriatrische Behandlung, Rollstuhlgerecht, Naturheilverfahren, Heilfasten, Wandern, Radwandern, Fitnessparcours, Nordic-Walking-Trails, Terrainkurse, Heilklima-Wanderungen, Rückenprogramm, Schönheitsfarm, Schönheitswoche

www.willingen.de



Heilbad, Heilquellen-Kurbetrieb und Luftkurort Bad Zwesten

Erholung inmitten der Natur



Das kleine Heilbad Bad Zwesten im Kurhessischen Bergland ist eingebettet in die Täler von Schwalm, Urff und Wälzebach. 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, macht 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 Fachwerkrathaus, 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 Königsstre-

cke 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, Unterwassermassage, Physiotherapie, Terrainkurse, Nordic-Walking-Park, Planetenweg, Klangerlebnispfad, Klanggarten, Krebs-Nachbehandlung, Unfall-Nachbehandlung, Rollstuhlgerecht, Rückenprogramm, Naturheilverfahren Wandern, Radwandern, Floating-Tank, Diät in verschiedenen Formen, Beauty

www.bad-zwesten.de



Fotos: www.kassel-marketing.de

Bad Wilhelmshöhe

Alles,

was Körper, Geist und Seele gut tut!

Von Helga Kristina Kothe

Bereits im frühen 19. Jahrhundert kamen die ersten Kurgäste und Sommerfrischler auf die Wilhelmshöhe nach Kassel. Nicht ohne Grund: Landgraf Karl hatte dort im 18. Jahrhundert eine einmalige Schloss- und Gartenanlage geschaffen. Die feine Gesellschaft genoss es, in den Sommermonaten im herrschaftlichen Park zu flanieren, die faszinierenden Wasserkünste zu bewundern, von der guten Luft zu profitieren und in der herrlichen Natur unterwegs zu sein.

Vielfalt an Kultur und Natur genießen

Der Popularität förderlich waren natürlich die regelmäßigen Besuche bekannter Persönlichkeiten. So reisten Kaiser Wilhelm II. und die Kaiserin alljährlich mehrere Wochen auf die Wilhelmshöhe. Und auch Bismarcks Leibarzt Dr. Ernst Schweningen zählte zu den Gästen, die gerne wieder kamen. Daran hat sich bis heute nichts geändert: Bad Wilhelmshöhe ist ein attraktiver Anziehungspunkt für Kulturinteressierte, Naturfreunde

und Gesundheitsbewusste. Bad Wilhelmshöhe ist prädikatisiertes Thermalsole und Kneipp-Heilbad. Das Kurviertel liegt in einer geschützten Höhenlage von 230 bis 600 Metern mit mildem Mittelgebirgs-Reizklima. Herzstück ist Europas größter Bergpark, der zugleich Kurpark ist. Gelegen inmitten des Naturparks Habichtswald bietet er seinen Besuchern eine einzigartige Vielfalt an Kultur und Natur. Schloss Wilhelmshöhe lockt mit der Gemäldegalerie – Alte Meister oder der Antikensammlung. Viele Wanderwege, darunter der Premiumwanderweg Habichtswaldsteig, bieten genussvolle Augenblicke.

Der Bergpark ist seit Generationen nicht nur eine geschätzte grüne Oase, sondern auch ein Prestigeobjekt, mit dem sich das Kasseler Fürstenhaus schmückte. Über Jahrhunderte erschufen seine Landgrafen und Kurfürsten eine einmalige Architektur, in der zwei Strömungen europäischer Gartenkunst Einklang

fanden: verspielte barocke Pracht und weitläufige englische Gartenkultur. All dies zu pflegen, erhalten und präsentieren, sind Grund und Voraussetzung für die Bewerbung zum Unesco Weltkulturerbe.

Einzigartige Einblicke und Ausblicke

Der Park fasziniert mit seinen Einblicken und Ausblicken in die Achsen des Parks. Im Mittelpunkt steht die schnurgerade Achse, die vom Schloss über die Kaskaden und das Oktogon hinauf zum Herkules führt. Von dort hat man einen freien Blick in das Kasseler Becken, umrandet von tiefen Wäldern. Der Herkules, das Wahrzeichen Kassels, thront über allem. Die über acht Meter hohe, in Kupferblech getriebene Nachbildung des antiken Herkules Farnese ist die erste Kolossalfigur der Neuzeit nördlich der Alpen und steht beispielhaft für viele Monumente.

Und auch die Flora ist einzigartig. Dafür hat Landgraf Karl gesorgt, der von seinen Reisen



nach Amerika, Japan und Persien gerne besondere Bäume und Sträucher mitbrachte. Mächtige Exemplare aus dieser Zeit – darunter eine 35 Meter hohe nordamerikanische Weymouthskiefer, Gingko Tulpenbaum und andere Raritäten – sind noch heute zu sehen und tauchen den Park besonders im Spätsommer und Frühherbst in ein kraftvolles Farbenspiel.

Große Wasserkunst am Fuße des Herkules

Im Bergpark haben schon vor gut 300 Jahren spielerische Fontänen und eine Wasserorgel für Kurzweil am Fuße des Herkules gesorgt. Bis heute fasziniert das außergewöhnliche Naturschauspiel. Sonntags, mittwochs und an jedem Feiertag können die Parkbesucher dem Lauf des Wassers durch den Bergpark von einer Station zur anderen, von oben nach unten folgen. Das großartige Schauspiel der Beleuchteten Wasserspiele, das durch hunderte Scheinwerfer Wirklichkeit wird, findet von Juni bis September an jedem ersten Samstag im Monat statt.

An fünf zentralen Stationen mit unterschiedlichen und sehr stimmungsvollen Bühnenbildern wird mit einer Wassermenge von 750 000 Litern ein monumentales Wassertheater inszeniert. Das Wasser sprudelt über die Kaskaden, passiert den Steinhöfer Wasserfall und die Teufelsbrücke, fällt über das Aquädukt hinab zum Schlossteich. Den krönenden Abschluss bildet dort die fünfzig Meter hohe Fontäne.

Bewegung mit Wasser- und Klimareizen
Mittendrin befinden sich drei malerisch gelegene Kneipp-Tretanlagen. Sie sorgen für eine

kühle Erfrischung nach dem Aufstieg vom Schloss zur Löwenburg oder beim Spaziergang am Mulang. Zugleich sind die Kneipp-schen Wasseranwendungen ein ausgewie-senes Heilmittel. Dabei schreitet man im Storchengang durch die Becken. Bei jedem Schritt wird ein Bein aus dem Wasser gezogen 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 Kneipp-Tretanlagen sind vom 1. Mai bis zum 3. Oktober täglich kostenlos geöffnet.

Und auch das gesunde Klima im Bergpark kann man für die eigene Gesundheit einsetzen. Bad Wilhelmshöhe verfügt über ein Netz klassifizierter Terrainkurwege unterschiedlicher Länge und Anstiegssteilheit. 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 Stärkung der Abwehrkräfte. Die Kombination dieser Faktoren führt zur Erhaltung und Steigerung der Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus führt das Landschaftserlebnis zu positiven psychologischen Effekten.

Entspannung pur verspricht ein Besuch der Kurhessen Therme. Dort erwarten die Besucher über 1.200 Quadratmeter Thermalwasserfläche mit Wildbach, Wasserfällen, Golfstrom, Hot-Whirl-Pools, Kaltwasserseen, Dampfbad, Saunalandschaft, Solegrotte und vieles mehr. Denn auch hier finden Gäste alles, was Körper, Geist und Seele gut tut. ■

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 Habichtswald-klinik 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

„Es wird immer deutlicher, dass die Gesundheit von Belegschaften eine wesentliche Voraussetzung für die Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen ist.“

Dr. Rolf-Ulrich Schlenker

Experten fordern neue Alterskultur in Betrieben



Zukunft Prävention: Länger gesund im Job

Die Erwerbstätigen werden älter, die Gesundheitsressourcen knapper. Allein im Vorjahr stiegen die krankheitsbedingten Fehlzeiten um vier Prozent. Ursachen sind vor allem wachsende Anforderungen im Beruf

„Stress und ständige Erreichbarkeit fordern ihren Tribut, wir müssen zu einem vernünftigen Maß der Verfügbarkeit zurückfinden“, sagt Marion Caspers-Merk, Präsidentin des

Kneipp-Bundes. Anlässlich der Tagung „Zukunft Prävention 2012: Alter(n) – was geht? Länger gesund im Job“ fordert die Präventionsexpertin mehr Anstrengungen bei der betrieblichen Gesundheitsförderung: „Noch immer warten wir auf die angekündigte Präventionsstrategie. Die Politik muss endlich liefern. Viele Betriebe suchen Unterstützung bei der Sicherung von Beschäftigungsfähigkeit.“

Unternehmerisches Risiko birgt nicht nur der Fachkräftemangel, sondern auch die Gesundheitsperspektive von älter werdenden Belegschaften. Bald schon wird jeder dritte Arbeitnehmer über fünfzig Jahre alt sein. Zwar sind die ältesten Arbeitnehmer durchschnittlich nur halb so oft krankgeschrieben wie die jüngsten, dafür aber mehr als viermal so lang. Insgesamt entfallen auf sie 2,5-fach höhere Fehlzeiten. Für Dr. Matthias Girke vom Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland (DAMiD) geht es nicht nur um den Erhalt der Arbeitskraft älterer Arbeitnehmer. „Wir brauchen eine neue betriebliche Alterskultur, die bei den individuellen Fähigkeiten und konkreten Arbeitsbedingungen älterer Erwerbstätiger ansetzt.“ Nur dann sei es möglich, auch länger gesund zu arbeiten.

Gesundheit ist ein Unternehmenswert
„Es wird immer deutlicher, dass die Gesundheit von Belegschaften eine wesentliche Vo-

oraussetzung für die Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen ist – und mindestens genauso wichtig wie Kapital, Technik oder Produkte. Nirgendwo tritt das wirtschaftliche Potenzial von Prävention deutlicher zutage als im Erwerbsleben“, unterstreicht der stellvertretende Vorstandsvorsitzende der Barmer GEK, Dr. Rolf-Ulrich Schlenker. Ob Prävention Geld spare, sei nicht einfach zu beantworten, denn schließlich könne auch ein optimales Präventionsprogramm niemandem das ewig gesunde Leben garantieren. „Im Erwerbsleben hingegen ist der mögliche Nutzen offenkundig: Geringere Fehlzeiten sichern die Leistungsfähigkeit und minimieren das unternehmerische Risiko“, betont Schlenker.

Betriebliches Gesundheitsmanagement zeugt von Weitsicht

In solch einer Situation können politische Weichenstellungen wie die Rente mit 67 nur ein Anfang sein. Auch findige Personalgewinnungsstrategien oder die Entwicklung einer attraktiven Arbeitgebermarke werden im Wettbewerb um die besten Arbeitskräfte häufig nicht ausreichen. Deshalb sollte weit-sichtige Personalpolitik auf bestehende Personalressourcen und ein umfassendes betriebliches Gesundheitsmanagement setzen. „Mit ein paar Fitnessangeboten ist es nicht getan. Neben klassischen Angeboten der Gesundheitsförderung sollten Initiativen zur Stärkung der psychischen Gesundheit und





Zum Thema: Gesunde Betriebe



Helga Kristina Kothe,
Redakteurin
Vitales Nordhessen

Liebe Leserinnen und Leser,

Gesunde Betriebe brauchen gesunde Mitarbeiter. Betriebliche Gesundheitsförderung hat das Ziel, den Erhalt der Gesundheit zu fördern, Stressbelastungen aktiv abzubauen, altersgerechtes Arbeiten zu ermöglichen, für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu sorgen. Viele Studien belegen, dass man als Betrieb auf gesundheitsfördernde Programme, die direkt im Arbeitsumfeld angeboten werden, nicht verzichten kann.

Laut einer Untersuchung des BKK Bundesverbandes entstehen durch arbeitsbedingte Erkrankungen in Deutschland jährlich Kosten in Höhe von fast 44 Milliarden Euro. Frappierend ist der wachsende Anteil psychischer Erkrankungen an den Ausfallzeiten: Laut AOK Bundesverband haben sie sich seit 2004 verzehnfacht. Der Gesundheitsreport 2011 der Barmer GEK Hessen verdeutlicht, dass psychische Erkrankungen auch die längeren Fehlzeiten verursachen – im Schnitt 14 Tage.

Vor diesem Hintergrund gewinnt das Engagement bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung immer größere Bedeutung. Natürlich kann jeder Einzelne individuell vorsorgen. Aber auch die Unternehmen können und müssen einen Beitrag leisten. Schließlich profitieren sie auch davon: Gesunde Mitarbeiter sind motivierter, leistungsfähiger und belastbarer; geringere Fehlzeiten reduzieren und vermeiden Produktionsausfälle; die Identifikation mit dem Unternehmen wird gefördert und die Mitarbeiterbindung erhöht. All dies trägt enorm zur Wettbewerbsfähigkeit bei. Bereits 2015 wird mehr als jeder dritte Erwerbstätige älter als fünfzig Jahre sein. Deshalb muss auch mit Blick auf den Fachkräftemangel die Beschäftigungsfähigkeit der Älteren weiter systematisch unterstützt werden – auch durch eine bessere Gesundheitsförderung. Gesundheitsförderung kostet Geld. Doch wer genau rechnet, wird feststellen, dass es sich am Ende bezahlt macht.

der Führungskultur treten“, sagt Schlenker. Es gelte beispielsweise soziale Beziehungen zu fördern, Regenerationsmöglichkeiten zu schaffen, Beschäftigungsfähigkeit zu sichern und eine wertschätzende Kultur zu leben. Auch die flexible Arbeitsgestaltung gewinne an Bedeutung. Wichtige Stichpunkte sind Ergonomie, Mischarbeit, Verringerung von Zeitdruck, keine starren Arbeitszeiten. Was zudem gebraucht wird: eine neue betriebliche Alterskultur. „Nicht die Förderung

junger olympiareifer Belegschaften darf im Vordergrund stehen, sondern das produktive Miteinander von Jüngeren und Älteren“, sagt Schlenker. Unternehmen müssten sichtbare und unsichtbare Altersgrenzen bei Einstellung, Weiterbildung und Beförderung abbauen. Und: Aktivitäten sollten auf das gesamte Erwerbsleben gerichtet sein, „und die zukünftig Alten ebenso bedacht und einbezogen werden“, sagt Schlenker. *NH*



Zahnarztpraxis
Dr. Schöler gewann
bei „Gesunde Betriebe
– Nordhessen“



Arbeit auf Augenhöhe

Von Cornelia Harberg

Die Zahnarztpraxis Dr. Schöler gewann im Jahr 2012 beim Wettbewerb „Gesunde Betriebe – Nordhessen“ den dritten Preis in der Kategorie Kleinunternehmen. Ausgezeichnet wurde damit ein wertschätzendes Arbeitsklima – gegenüber Mitarbeitern und Patienten.

„Wir fühlen uns anerkannt und arbeiten auf Augenhöhe zusammen.“ Keine Frage, Zahnärztin Beate Fiedler ist mit Job und Chefs zufrieden. Seit zwei Jahren ist sie im Team der Zahnarztpraxis Dr. Schöler in Söhrwald. Zehn Mitarbeiterinnen und zwei Zahnmediziner, Dr. Christian und Stephanus Schöler, kooperieren hier Hand in Hand. Die Kompetenz und Verantwortung von jedem Einzelnen zu respektieren und zu fördern, ist seit vielen Jahren die Devise. Unterm Strich steht eine besondere Wertschätzung innerhalb der Belegschaft, aber auch gegenüber den Patienten. Anerkennung fand diese Arbeitsatmosphäre jetzt beim Wettbewerb „Gesunde Betriebe – Nordhessen“: Die Zahnarztpraxis Dr. Schöler sicherte sich den dritten Platz in der Kategorie Kleinunternehmen.

„Wir geben uns Mühe im Umgang miteinander und sehen uns ein bisschen als Menschenentwickler“, bringt Dr. Christian Schöler die Zielsetzung auf den Punkt. Natürlich habe die gute Zusammenarbeit Priorität,

dennoch erfolgten die verschiedenen Tätigkeiten in der Zahnarztpraxis auch eigenverantwortlich. Gerade in der Prophylaxe, einem Schwerpunkt des Praxisangebots, fungierten die Mitarbeiterinnen als kompetente Ansprechpartner für die Patienten. Motivation funktioniere so nach außen wie innen, fördere die Zufriedenheit im Team und gebe auch den Patienten das Gefühl, ganzheitlich wahrgenommen und behandelt zu werden. „Das befruchtet sich gegenseitig“, lautet die Erfahrung, „denn die psychologische Ebene ist wichtig.“ Hinter dem Konzept stehen aber auch ganz konkrete Maßnahmen, etwa konsequente fachliche Qualifikationen oder andere Fortbildungen wie jüngst über „Motivierende Gesprächsführung“. Die körperliche

Fitness unterstützen des Weiteren ergonomisch korrekte Arbeitsplätze. Eine entspannte Arbeitshaltung ermöglichen etwa Lupenbrillen, ein gesundes Sitzen der passende Stuhl. Jüngst wurde für eine Kollegin sogar ein besonderes Keyboard angeschafft, um die Beschwerden ihres „Mausarms“ zu lindern.

Und ein gemeinsames Pilates-Training ist ebenfalls in Planung. Selbstverständlich sind sowieso die Weihnachtsfeier und zwischen- durch auch mal ein gemeinsames Fortbildungswochenende, wie letztes in Berlin. „Jeder, der herein kommt, merkt, dass hier was anders läuft“, resümiert Beate Fiedler und fügt stolz hinzu: „Die Patienten sind hier eben keine Nummer und wir auch nicht.“ ■

Gesunde Betriebe – Nordhessen

Rund sechzig Betriebe stellten sich bereits dem Wettbewerb „Gesunde Betriebe - Nordhessen“, der alle zwei Jahre unter der Regie des Regionalmanagements Nordhessen stattfindet. Um vorbildliche Konzepte der Gesundheitsförderung ging es auch in 2012, als zum dritten Mal Unternehmen aus der Region in drei Kategorien prämiert wurden. Ausgezeichnet werden wegweisende, innovative Konzepte und Aktivitäten. Außerdem müssen die Maßnahmen zur Gesundheitsförderung der Mitarbeiter über die gesetzlichen Vorgaben hinausgehen. Ziel ist es, Unternehmen in der Region zur Nachahmung anzuregen und ein komplexes Netzwerk für einen erfolgreichen Erfahrungsaustausch zu schaffen. Hintergrund ist, dass aufgrund des demographischen Wandels, längerer Lebensarbeitszeit und steigendem Zeit- und Verantwortungsdruck, die betriebliche Gesundheitsförderung immer wichtiger wird.

Führungskräfte sind Vorbilder und Garanten

Gesundheit aktiv vorleben

Von Dr. Heidemarie Krüger

Bekannt ist, dass die Persönlichkeit, die Einstellung und das Verhalten der Führungskräfte zu den häufigsten Gründen für Krankmeldungen und zu den wichtigsten Motiven eines Stellenwechsels gehören. Seit 1990 hat sich die Anzahl der psychischen Erkrankungen mehr als verdreifacht. Über zehn Prozent bei Männern und fast 15 Prozent bei Frauen aller Fälle von Arbeitsunfähigkeit sind psychisch bedingt, wobei rund fünfzig Prozent in Verbindung mit gesundem Führen stehen.

Die Zahlen zeigen, dass Führungskräfte in hohem Maße mitverantwortlich für die Arbeitsfähigkeit und die Loyalität ihrer Mitarbeiter sind. Sie sind Gradmesser für die physische und psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter und damit für qualitativ hochwertige Arbeitsergebnisse und deren Verbleib im Unternehmen.

Dass Führungskräfte im positiven Sinne in Zukunft verstärkt Garanten und Vorbilder sein müssen, ist erst im Kontext von Gesundheitskosten durch eine steigende Zahl von psychischen Störungen, Depressionen und Stressphänomenen bewusster geworden. Bezogen auf den Verlust an Arbeitsproduktivität in der deutschen Volkswirtschaft

entspricht dies einer Minderung des Bruttoinlandsproduktes von rund fünf Milliarden Euro. Der demografische Wandel trägt gleichwohl dazu bei, die Attraktivität des Unternehmens steigern zu müssen, um ausreichend qualifizierte Kräfte anziehen zu können.

Gesundheit an der Arbeit ist eine Führungsaufgabe. Gesundheitsorientiert zu führen, verlangt eine nachhaltige Bewusstseinsveränderung. Nicht jedoch im Blick auf das Ziel, das schon immer vorhanden war: leistungsbereite, motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter zu haben. Bewusstseinsveränderung wird verlangt besonders im Blick auf die Unternehmensphilosophie, die dann von der Führungskraft vertreten und (vor)gelebt werden muss. Es bedarf eines Gesamtprogrammes, in dem Gesundheit, Work-Life-Balance und Stress wie auch arbeitsorganisatorisch besser durchdachte Arbeitsplätze zu den Themen und zu den Maßnahmen gehören.

Verhalten bewusster ausrichten

Immer aber spielt die Führungskraft dabei die größte Rolle als Garant und Vorbild. Sie muss persönlich im unmittelbaren Arbeitskontakt ihr Verhalten bewusster ausrichten; sie muss einen gesundheitsorientierten oder gesundheitsgerechten Führungsstil pflegen.

Unsere Gastautorin:



Dr. Heidemarie Krüger
ist Personalberaterin in
Kassel.

Und sie selbst muss ein gesundes Leben – sei es durch die eigene Nutzung eines vorhandenen Gesundheitsprogramm und -angebotes, sei es privat – vorweisen.

Wohlbefinden, gerne zur Arbeit zu gehen, weil das Klima und die Kultur des Unternehmens stimmen, ist die beste Voraussetzung für Gesundheit. Dafür sorgt ein Führungsverhalten, das ganz persönlich von respektvollem Umgang, von der Anerkennung der Leistung, von gutem Informationsfluss und Transparenz der Erwartungen sowie von Rückmeldung gekennzeichnet ist. Schon ein solches Führungsverhalten ist gesundheitsförderlich, weil es auf individuelle Bedürfnisse, auf die Person eingeht. Den Kontakt zu den Mitarbeitern zu halten ist Wertschätzung pur. Gesundheitsförderung kann einfach sein – erfordert jedoch mehr Aufmerksamkeit, mehr Zeit für Führung denn für Sachaufgaben.

Fazit: Organisatorisch muss über flache Hierarchien mit breiter Fachverantwortung und großer Leitungsspanne nachgedacht werden. Das Klima und die Kultur werden sich verbessern, die emotionale Bindung an das Unternehmen wird wachsen und auch die Gesundheit der Führungskraft, deren Leistungsfähigkeit und private Ausgeglichenheit wird gesteigert werden, wenn die Zahl der zu führenden Mitarbeiter sinkt. Quantitativ wird der Aufwand geringer, qualitativ intensiver. Alle Beteiligten werden profitieren.

Literatur

Sträter, O. (2005) Cognition and safety - An Integrated Approach to Systems Design and Performance Assessment. Ashgate. Aldershot
Sträter, O. (2010) Gesundes Führen
Sträter, O. (2010) Was kostet (schlechte) Führung, in: Wissen schafft Anwendung, Transfermagazin der Uni Kassel, Kassel
BKK (2009) BKK Gesundheitsreport – Gesundheit in Zeiten der Krise. 2009.
BKK (2011) BKK Gesundheitsreport – Zukunft der Arbeit



Prävention vor strukturellem Burn-out

Das Phänomen der medialen Überforderung

Foto: istockphoto.com

Von Matthias Ruchhöft

Mittlerweile mehren sich die Fehlzeiten durch psychische Belastungen und stressbedingte Erkrankungen. Die Bundes-Psychotherapeuten-Kammer hat für 2010 analysiert, dass bereits elf Prozent der Fehltag durch psychische Erkrankungen und Burn-out verursacht wurden. Viel wird über persönliche Ansätze und vorbeugende Maßnahmen beim einzelnen Mitarbeiter geschrieben. Dieser Artikel rückt die technischen Rahmenbedingungen in Unternehmen in den Fokus, die zu Stress führen können.

Immer mehr Kommunikationskanäle durch soziale Medien und Web-Technologien, die alle bedient und aktuell gehalten werden sollen, können zu einer medialen Überforderung führen. Hier sollen einige Ideen für Unternehmenskultur und Führung vorgestellt werden, die diese Überlastungssituation entschärfen helfen. Es geht um die Einführung einer Art von „Kommunikationshygiene“ im Umgang mit Technik und den persönlichen Ressourcen der Beschäftigten.

Wie führen moderne Techniken zu Stress? Durch sogenannte Kooperationstechnologien (Blog, Chat oder Facebook) werden immer mehr Möglichkeiten zur betriebsinternen und privaten Kommunikation geschaffen. Auf den vielen Kanälen (Mail, soziale Netze, Telefon, etc.) aktuell zu bleiben, erfordert eine ständige Aufmerksamkeit. Unterstützt

durch Notebooks, Smartphones und Pads, ist es möglich, zu jeder Zeit und von jedem Ort Informationen abzurufen.

Das führt dazu, dass viele Beschäftigte ständig erreichbar und wirkliche Pausen oder Ruhezeiten zunehmend schwerer einzuhalten sind. Durch die ständige Erreichbarkeit dringt der Beruf auch in die Freizeit und es verwischen berufliche und private Grenzen. Das erschwert ein Abschalten und eine notwendige Regeneration.

Ständige Erreichbarkeit führt zu häufigen Unterbrechungen im Arbeitsfluss. Um nach einer Unterbrechung die Tätigkeit wieder aufzunehmen, erfordert es viel Konzentration und kann zu Stress führen. Besonders wenn der Handlungsspielraum der Arbeit eng gesetzt ist (Zeitdruck, viele Vorgänge gleichzeitig etc.), werden häufige Unterbrechungen und Multitasking als besonders anstrengend empfunden, wie eine Forschungsstudie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und -medizin aufzeigt¹.

Was können Unternehmen tun?

Welche Möglichkeiten haben Unternehmen, nützliche Rahmenbedingung zu schaffen, um mediale Überforderung einzudämmen? Nutzen Sie die Vorteile moderner Kommunikationstechnologien für die Reduzierung von Meetings. Gleichzeitig sollten Ruhezeiten definiert werden, in denen Smartphones und Notebooks ausgeschaltet werden. Für abgrenzbare Projekte oder Abteilungen kann

ein fester Kommunikationskanal definiert werden – zum Beispiel kann ein virtueller Zusammenarbeitsraum (beispielsweise Microsoft SharePoint oder Lotus System Time) die E-Mail ablösen. Somit muss nur ein einziges Medium aktuell gehalten werden. Dazu bedarf es jedoch einer kritischen Bestandsaufnahme. ■

Studie: A. Baethge/ T. Rigotti (2010): Arbeitsunterbrechungen und Multitasking Forschung; Projekt F 2220; Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dort-

Unser Gastautor:



Matthias Ruchhöft ist Dipl.-Ökonom und ausgebildeter Businesscoach. Er hilft als Technologieberater bei der BTQ Kassel gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen beim Technikeinsatz in Unternehmen zu ge-

stalten. In seiner Arbeit als freiberuflicher Coach unterstützt er Betroffene, ihre persönlichen Ressourcen zu aktivieren, um mit Stress und Veränderungen besser umzugehen. Seine Maxime lautet: „Die persönliche und berufliche ‚Kommunikationshygiene‘, also der achtsame Umgang mit Technik und den eigenen Kräften ist einer der Schlüssel für mehr Gesundheit!“

Wie Sie sich und Ihre Mitarbeiter vital halten

Schlüsselrolle Führung

Von Ilka Jastrzembowski



Foto: iStockphoto.com

Führungskräften kommt bei dem Thema Gesundheitsmanagement eine wichtige Rolle zu. Sie müssen nicht nur das Budget für Sport-, Beratungs- und Gesundheitsangebote bereitstellen und natürlich mit möglichst gutem Beispiel vorangehen. Nein! Auch mit ihrem Verhalten und ihren Entscheidungen beeinflussen sie das Betriebsklima maßgeblich.

Wie hoch der psychische Druck in einem Unternehmen ausfällt, hängt auch vom Führungsstil ab. Ein Mangel an Respekt und Verbindlichkeit beeinträchtigt die Leistung und kann psychosomatische Beschwerden nach sich ziehen. Unternehmen müssen durch ihre Führungskräfte Rahmenbedingungen schaffen, die gesundes Arbeiten ermöglichen. Studien zeigen, dass ein kooperativer, wertschätzender Führungsstil entscheidend für die Zufriedenheit und die psychische Gesundheit der Mitarbeiter ist. Wie kann die Umsetzung erfolgen? Es gibt drei wesentliche Handlungsfelder.

1. Wie führe ich mich selbst?

Nicht selten sehen sich Führungskräfte der „zusätzlichen“ Anforderung ausgesetzt, für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu sorgen. Der Auslöser ist oft die Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements. Wenn sie sich im Alltag jedoch nicht selbst damit identifizieren und integrieren, wird ihre Belastung höher und das Gesundheitsmanagement bleibt auf der Strecke. Um Veränderungen einzuleiten, gehört die Reflexion der persönlichen Lifebalance und des Führungshandelns heute selbstverständlich zu einer Führungskultur.

Hilfreich ist es, sich coachen zu lassen. Denn nicht selten ist man als Führungskraft isoliert von ehrlichen und entwickelnden Rückmeldungen. Beraten zu werden, ist kein Zeichen von Schwäche oder von Defizit. Vielmehr ein Zeichen von Stärke und strategischem Handeln. Denn etwas, was nicht gut läuft, zu erkennen, aber nichts daran zu ändern – das wäre Führungsdefizit.

Entscheidend ist ebenso: Gibt es diese Themen zum „gesunden Umgang und vitaler Zusammenarbeit“ auch auf der obersten Führungsebene? Wenn nicht: Bilden Sie Führungszirkel, wo diese Themen kontinuierlich besprechbar gemacht werden. Nur so bleibt es kein Makel, auf seine Balance zu achten.

2. Wie führe ich meine Mitarbeiter?

Indirekte oder gar zynische Kritik, wenn ein Mitarbeiter pünktlich geht, ist Demotivator in Sachen Leistung und Anerkennung der Persönlichkeit. Motivation und Wertschätzung entstehen darin, stattdessen einen schönen Abend zu wünschen. Und auch darin, sich als Führungskraft für den Menschen ehrlich zu interessieren.

Zudem geht es darum, Regeln für die Zusammenarbeit festzulegen. Der Turboalltag, in dem jederzeit alles geht, erfordert Zeiten und Grenzen – beispielsweise für die Beantwortung von Mails oder die Erreichbarkeit. Das Definieren von Regeln gibt Sicherheit für das eigene und gemeinsame Handeln. Die Führungskraft muss sich ihrer Vorbildrolle bewusst sein. Das kann sie auch im eigenen Zeitmanagement dokumentieren – zum Beispiel im Festlegen von Gesprächszeiten oder Endzeiten für den Übergang von Arbeits- in Privatzeit.

3. Wie ist die gesamte Unternehmenskultur?

Neben den klassischen Gesundheitsangeboten sollte es darum gehen, den Mitarbeitern ein großes Spektrum bei der Gestaltung ihres Arbeitsalltages zu geben. Denn heutiges soziales oder familiäres Leben ist unter anderem geprägt von Mobilität und Verantwortungen, die unter zwei Berufstätigen aufgeteilt werden. So ist jedes Unternehmen gefordert, die Bedürfnisse seiner Mitarbeiter in den verschiedenen Lebensphasen zu kennen und zu unterstützen – sei es mit Home-Office-Arbeitsplätzen oder flexibler Einteilung von Arbeitszeiten.

Fazit: Wenn diese drei betrieblichen Handlungsfelder durch den gelebten Führungsalltag im Einklang stehen, dann braucht es keine aufgesetzten Extra-Gesundheitsangebote, sondern Gesundheit und Vitalität sind fester Bestandteil der Unternehmenskultur und damit ein Wettbewerbsvorteil. ■

Unser Gastautor:



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



Sie bringen
wieder

BISS

in Ihr Leben

Von Helga Kristina Kothe

Im Interview: Dr. Michael Claar, Oralchirurg und geprüfter Experte für Implantologie

Im Interview spricht der Fachzahnarzt für Oralchirurgie und geprüfter Experte für Implantologie Dr. Michael Claar aus Kassel über die Revolution der Implantate in der Zahnmedizin und was hochwertige Implantate auszeichnet.

Herr Dr. Claar, waren Implantate eine Revolution in der Zahnmedizin?

Dr. Michael Claar: Auf jeden Fall! Durch die sensationellen Entwicklungen im Bereich der Zahnimplantologie ist es erstmalig möglich geworden, Zähne vollwertig zu ersetzen und Patienten verlorene Lebensqualität und Kaukomfort wiederzugeben.

Seit wann gibt es eigentlich die Versorgung mit Implantaten?

Claar: Die ersten Implantate wurden bereits Ende der 60er-Jahre entwickelt und werden somit erfolgreich seit über vierzig Jahren zum Wohle der Patienten eingesetzt.

Was hat sich seit dem ersten auf dem Markt erhältlichen Implantat verändert?

Claar: Es haben sich vor allem die Implantatoberflächen massiv verändert. Durch moderne Herstellungstechniken wird die Implantateinheilung enorm verbessert. Davon profitieren die Patienten, da Komplikationen nur extrem selten vorkommen. Implantate sind also in den letzten vierzig Jahren noch sicherer geworden.

Woran erkennt ein Patient qualitativ hochwertige Implantate?

Claar: Alle Implantate unterliegen strengen Prüfungen, da es sich um Medizinprodukte

handelt. Alle in Deutschland zugelassenen Implantate verfügen darüber hinaus über ein CE-Zertifikat. Wir verwenden ausschließlich Implantate und entsprechendes Zubehör, das in Deutschland hergestellt wird.

Sind Implantate nicht oft eine sehr teure oder zu teure Lösung?

Claar: Dieses Vorurteil ist leider immer noch verbreitet. Wir wissen, dass Zahnimplantate auf lange Sicht die beste Lösung für den Patienten darstellen, da diese Versorgungsform sehr, sehr haltbar ist und kostspielige Reparaturen und Neuanfertigungen entfallen. Außerdem verhindern Zahnimplantate den Knochenschwund des Kiefers und stellen somit eine sehr gute Investition in die eigene Gesundheit dar – und die ist ja schließlich das höchste Gut.

Sie arbeiten in Ihrer Praxis auch mit sogenannten Mini-Implantaten. Was zeichnet sie aus?

Claar: Mini-Implantate können besonders für zahnlose Patienten den Prothesensitz deutlich verbessern. Durch einen kleinen Eingriff kann man innerhalb kürzester Zeit dem Patienten einen gut sitzenden Zahnersatz herstellen, mit dem Kauen wieder problemlos möglich ist. Mini-Implantate bieten die Möglichkeit der schnellen und kostengünstigen Wiederherstellung der Kaufunktion. Getreu dem Motto: Morgens zum Zahnarzt und nachmittags endlich wieder kauen!

Gibt es Patienten, für die Mini-Implantate nicht geeignet sind? Auf welche Lösung weichen Sie dann aus?

Claar: Möchten Patienten einen festsitzenden Zahnersatz, sollte man konventionelle Zahnimplantate verwenden. Außerdem gibt es bei speziellen Knochenformen und -strukturen deutliche Vorteile für normale Zahnimplantate.

Sie arbeiten in Ihrer Praxis mit der 3-D-Röntgen-Technik. Warum?

Claar: Die 3-D-Röntgen-Technik ermöglicht es uns, ohne Operation in das Innere des Kieferknochens zu schauen. Wir können somit Nerven und andere wichtige Knochenstrukturen im Vorfeld der Operation erkennen und dem Patienten dieses im Vorfeld genau zeigen. Das bedeutet eine Verkürzung der Behandlungszeit und maximale Sicherheit.

Erfordert ein implantat-getragener Zahnersatz eine spezielle Pflege?

Claar: Der Patient sollte die Implantate genauso gut und gründlich pflegen wie seine eigenen Zähne. Außerdem ist eine halbjährliche professionelle Zahnreinigung anzuraten. Ich finde es immer wieder erstaunlich, wie penibel die Menschen den Inspektionstermin ihres Autos einhalten, aber es bei ihren eigenen Zähnen teilweise nicht so genau nehmen.

Sie würden also sagen: Implantate ein Leben lang – „na claar“?

Claar: Das ist ein sehr gutes Schlusswort dem wir uns gerne anschliessen!

Herzlichen Dank für das Gespräch. ■

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

Die Zahnarztpraxis Dres. Claar, Hilgenberg & Ferrari, 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, 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 an der Oberen Königsstraße 21 (Ecke Wilhelmstraße) außerdem ein weiterer Praxisstandort, in dem das bewährte Zahnärzteteam ebenfalls tätig ist.

Kontakt: Dres. Claar, Hilgenberg & Ferrari 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



Zahnart Michael Noga, Zahnärztin Mirjam Mujakovic, Dr. Ute Hilgenberg, Dr. Michael Claar

Fotos: Mario Zgoll



Neue *Lebenshorizonte* eröffnen



Dr. Ebel Fachklinik Carolinum -
Fachklinik für Orthopädie, Neurologie, Geriatrie und Rehabilitation

Von Helga Kristina Kothe

Die Dr. Ebel Fachklinik Carolinum in Bad Karlshafen ist auf die Rehabilitation neurologischer, geriatrischer und orthopädischer Erkrankungen spezialisiert. Das Carolinum steht für höchste medizinische Qualität, verbunden mit anspruchsvoller Betreuung in einem gepflegten Ambiente. Ziel ist es, den Gesundheitszustand der Patienten erheblich zu verbessern und ihnen so neue Lebenshorizonte zu eröffnen. Im Mittelpunkt aller Bemühungen steht der Mensch in seiner ganz eigenen körperlichen und seelischen Verfassung.

Kann es einen schöneren Ort geben, um zu gesunden? Das Carolinum liegt idyllisch am Ufer der Weser, umgeben von den Höhenzügen des Weserberglandes. Die weiten Waldgebiete oder das Weserufer bieten sich ideal zu erholsamen Spaziergängen an. Die Barockstadt Bad Karlshafen mit ihrer jahrhundertalten Solequelle lockt mit pittoresker Architektur. Die elegante, ebenerdige Kurpromenade mit einem Fußweg zum historischen Stadtkern und an der Weser erstreckt sich entlang der Fachklinik. Sie ist Tüv-zerti-

fiziert nach DIN ISO 9001–2008, Tüv-zertifiziert nach System QM-Reha und besitzt die Zertifizierung „RAL-Gütezeichen Kompetenz richtig essen“.

Neurologie: Erkrankung des Nervensystems

Die Fachabteilung für Neurologie kooperiert eng mit dem Universitätsklinikum in Göttingen. Chefarzt ist seit Januar 2012 Prof. Dr. med. David Liebetanz, der zugleich auch Chefarzt der Geriatrie und Oberarzt der Abteilung Klinische Neurophysiologie in Göttingen ist. Seit dem Jahr 1998 ist er im Bereich Rehabilitation von Schlaganfallbetroffenen in der Forschung tätig. Seit dem Jahr 2000 beschäftigt er sich auch mit der Neuroplastizitätsforschung. „Hier geht es darum, wie das Gehirn auf Schädigungen reagiert“, erklärt er.

In der Neurologischen Abteilung des Carolinum werden alle Erkrankungen des Gehirns, Rückenmarks, der Nerven und der Muskulatur rehabilitativ behandelt. „Wir sind ein multiprofessionelles Behandlungsteam, unsere Stärke ist der engmaschige Austausch unserer Behandler und die sehr enge interdis-

ziplinäre Zusammenarbeit zwischen Orthopädie und Neurologie“, sagt Liebetanz. Patienten mit Schlaganfall, Verletzungen von Gehirn, Rückenmark und Nerven, Tumorerkrankungen des Gehirns oder des Rückenmarks, Parkinson, Multiple Sklerose, Guillain-Barré-Syndrom, CIDP, Erkrankungen der Muskulatur wie Muskeldystrophien oder Myositiden, Polyneuropathien, Muskelentzündungen und Erkrankungen der Bandscheibe kommen zur Rehabilitation nach Bad Karlshafen.

„In unserer Klinik werden sowohl Anschlussheilbehandlungen im Anschluss an eine Akutbehandlung in den Reha-Phasen C und D sowie geplante Rehabilitationen – zum Beispiel bei chronischen Erkrankungen – durchgeführt“, sagt Liebetanz. In der Neurologischen Abteilung können auch sehr pflegeabhängige Patienten aufgenommen werden. Auf der Pflegestation bestehen wohnliche Einzelzimmer für schwerpflegeabhängige Patienten. Für weniger stark betroffene Patienten gibt es hotelähnlich eingerichtete Einzelzimmer. Für Patienten, die mit Partner anreisen, stehen auch Doppelzimmer zur Verfügung.

Geriatric: Erkrankungen des Alters

In der Geriatrischen Abteilung werden Erkrankungen im Alter rehabilitativ therapiert. Kriterium für die Aufnahme ist das Zusammentreffen von mehreren Erkrankungen. In der Geriatrie arbeiten die im Haus tätigen Facharzt Disziplinen intensiv zusammen. Zu ihnen zählen die Innere Medizin und Geriatrie, die Neurologie, die Orthopädie, die Psychologie und Rehabilitative Medizin. Ebenso wird mit vielen anderen Fachärzten kooperiert.

Eine besondere Bedeutung kommt der aktivierenden Pflege zu. „Ziel der Rehabilitation ist, die Pflegebedürftigkeit zu vermindern und eine Rückkehr in die bisherige Wohn- und Lebenssituation zu erreichen oder zu sichern“, sagt Liebetanz. Behandelt werden sämtliche Mehrfacherkrankungen des Alters. Schwerpunkt bilden internistische Erkrankungen wie der Schlaganfall, orthopädische Erkrankungen wie Schenkelhalsfraktur oder Sturzfolgen, Demenzen und Altersdepressionen.

Orthopädie: Erkrankungen des Bewegungssystems

Neuer Medizinischer Leiter der Klinik und Chefarzt der Orthopädie ist seit Januar 2013 Matthias Paul. Der Facharzt für Orthopädie, Manuelle Medizin und Chirotherapie war zuvor Chefarzt der Maternus Klinik für Rehabilitation, Abteilung Orthopädie, in Bad Oeynhaus.

In die Orthopädische Abteilung kommen Rehabilitationspatienten im Heilverfahren (HV) sowie Patienten zur Anschlussheilbehandlung (AHB) nach operativen Eingriffen. Zu den Indikationen zählt die Rehabilitation nach künstlichem Gelenkersatz, Wirbelsäulenerkrankungen, Unfall- und Verletzungsfolgen, Rehabilitation nach Amputationen,

schmerzhafte Weichteilerkrankungen und entzündlich rheumatische Erkrankungen. Speziell für die Rehabilitation von Patienten mit chronischem Rückenschmerz bietet das Carolinum auf der Basis des bio-psycho-sozialen Krankheitsmodells und der aktuell geltenden Leitlinien der Deutschen Rentenversicherung Bund ein auf den Patienten zugeschnittenes interdisziplinäres Behandlungsprogramm an. „Auf der Basis von Behandlungsmethoden mit wissenschaftlich nachgewiesener Wirksamkeit bilden wir als Ärzte zusammen mit dem Patienten ein Behandlungsteam. Dabei werden wir durch unsere Sport-, Physio- und Ergotherapeuten sowie unsere Psychologen unterstützt. In enger Zusammenarbeit werden die individualisierten Therapien abgesprochen, im Verlauf kontrolliert und, falls erforderlich, angepasst. Die erträgliche Reduzierung der Schmerzen mit einer Verbesserung der funktionellen Leistungsfähigkeit der gesamten Wirbelsäule unser oberstes Therapieziel“, sagt Paul.

Therapie: Breites Spektrum

Das Therapieangebot im Carolinum ist breit gefächert. Damit die Patienten ihre Rehabilitationsziele erreichen können, stehen ihnen qualifizierte Mitarbeiter zur Seite. Dazu gehören engagierte Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, Ergotherapeuten, Masseur, Psychologen, Ernährungsberater, Logopäden und Sozialberater. Das Therapiespektrum reicht von der Ergotherapie und Logopädie über die Physikalische Therapie, Physiotherapie, Sport- und Bewegungstherapie bis hin zur Ernährungstherapie und Sozialberatung. Die Behandlung nach Bobath, Schluck- und Esstraining, Massagen, Akupressur, Lymphdrainage, medizinische Bäder, Wärmeanwendungen, Manuelle Therapie, Craniosacral-Therapie, Bewegungsschule, Atemtherapie und Inhalationen sind nur ein kleiner Auszug des Angebotes.

Ernährungsberatung: Teil des Konzeptes

Teil des Konzeptes ist auch die Ernährungsberatung. Zum Angebot gehören das Schulungsbüfett, Schulungen zur gesunden Ernährung, zu Übergewicht, Osteoporose und Fettstoffwechselstörungen, eine Lehrküche, ein Einkaufstraining, eine individuelle Ernährungsberatung. Für die neurologischen Patienten gibt es eine separate Lehrküche und ein therapeutisches Frühstück. „Alle Patienten haben das Schulungsbüfett und die Schulung zur gesunden Ernährung in ihrem Therapieplan. Darüber hinaus verordnen auch Ärzte Ernährungstherapien. Ebenso hat jeder Patient die Möglichkeit, sich bei uns freiwillig zu Angeboten anzumelden“, sagt Julia Jahn, Ernährungsberaterin VFED im Carolinum.

Darüber hinaus werden im Carolinum ambulante Ernährungsberatungen angeboten. „Die Zielsetzungen sind individuell: Gewichtsreduktion, Ernährungsumstellung, Allergien, Unverträglichkeiten, erhöhte Blutwerte“, sagt Jahn. Die Ernährungsberatungen können von den Krankenkassen nach § 43 SGB V bezuschusst werden. Interessant ist der von den Krankenkassen nach § 20 SGB anerkannte zwölfwöchige Präventionskurs „ICH nehme ab“ zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht. ■

Kontakt

Dr. Ebel Fachkliniken Carolinum
Mündener Str. 9-13
34385 Bad Karlshafen
Telefon 05672 / 181-0
Internet. www.carolinum.com



Fotos: Mario Zgoll



Dr. Eberhard Frisch

Dr. Eberhard Frisch ist Zahnarzt, Oralchirurg mit Schwerpunkt Implantologie + Parodontologie und Master of Science Parodontologie & Periimplantäre Therapie. Er ist Gründer des Implantologie-Zentrums Nordhessen in Hofgeismar. Dieses bietet seinen Patienten eine Rundumversorgung von der Operation (unter anderem in Vollnarkose) über den ästhetischen Zahnersatz bis hin zur Prophylaxe und Implantatnachsorge. Schwerpunkte im Implantologie-Zentrum sind neben der allgemeinen Implantologie auch die Behandlung komplexer Fälle. Patienten des Implantologie-Zentrums haben häufig zu wenig Knochen oder leiden unter Parodontitis. Eine weitere Gruppe sind Patienten mit Periimplantitis oder anderen Implantatproblemen. Gemeinsam mit seiner Frau, Dr. Heike Schapiro-Frisch, führt er zusätzlich die Praxis für Zahnheilkunde Dres. Frisch in Hofgeismar. Ein Team aus drei Zahnärzten und speziell ausgebildeten Prophylaxe-Assistentinnen ist auf die Behandlung von Angstpatienten, Parodontitis und Zahnfleischerkrankungen, auf oralchirurgische Operationen (ambulant – und unter Vollnarkose), Kinder- und Jugendzahnheilkunde, ästhetischen Zahnersatz, Prophylaxe und professionelle Zahnreinigung spezialisiert.

Kontakt:

Implantologie-Zentrum Nordhessen
Praxis für Zahnheilkunde Dres. Frisch
Dr. Eberhard Frisch
Dr. Heike Schapiro-Frisch
Markt 3, 34369 Hofgeismar
Telefon 05671/925029
E-Mail: dres.frisch@t-online.de
www.implantate-und-zaehne.de

Implantologie-Zentrum Nordhessen ist auf komplexe Behandlungen spezialisiert

Neue Zähne?

Kein Problem!

Von Helga Kristina Kothe

Die meisten Patienten wünschen sich bei Implantaten nur kleine chirurgische Eingriffe, keine Schmerzen, eine kurze Therapiezeit und überschaubare Kosten. Das zeigt die Erfahrung von Dr. Eberhard Frisch, Gründer des Implantologie-Zentrums Nordhessen in Hofgeismar. Er implantiert seit mehr als 25 Jahren. Seine Schwerpunkte sind komplexe Implantat- und Parodontalbehandlungen.

Zu wenig Knochen, ein zu schmaler Kiefer, an Parodontitis erkrankt – das sind Indikationen, bei denen viele Zahnärzte kein grünes Licht für Implantate geben. Bei den Patienten sorgt die Botschaft, dass Implantate bei ihnen „nicht möglich“ seien, oftmals für Angst und Ungewissheit. Denn auch sie möchten wieder mit einem Lachen und ohne Leiden leben.

Was passiert, wenn nicht rechtzeitig mit Implantaten versorgt wird, erläutert Dr. Eberhard Frisch: „Nach Zahnverlust schrumpft der Kieferknochen, weil er nicht mehr belastet wird. Implantate halten das auf und ermöglichen so einen hochwertigen und ästhetischen Zahnersatz.“

Im Implantologie-Zentrum Nordhessen arbeitet man mit schonenden und zeitsparenden OP-Techniken. „Geht nicht – das gibt es heute fast nicht mehr. Für die Patienten ist es eine große Erleichterung zu hören, dass bei ihnen doch Implantate gesetzt werden können“, sagt Dr. Frisch.

„So wenig wie möglich, so viel wie nötig“, lautet der Grundsatz der modernen Implantologie, wie sie das Implantologie-Zentrum Nordhessen versteht – zum Beispiel in der Knochenregeneration. Dort werden minimal-invasive Methoden bevorzugt. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass in einem einzigen operativen Eingriff durch entsprechende Materialien das Knochenwachstum angeregt und gleichzeitig das Implantat eingesetzt werden kann.

Im seitlichen Oberkiefer ist oft wegen der nahen Kieferhöhle zu wenig Knochen für eine Implantation vorhanden. „Bisher wurde in einer Vor-Operation die Kieferhöhle eröffnet und der untere Bereich komplett mit Kno-

chen aufgefüllt. Nach sechs bis neun Monaten konnte in den fest gewachsenen Knochen implantiert werden. Eine schmerzhaft, langwierige und teure Prozedur“, erläutert Dr. Frisch.

Im Implantologie-Zentrum Nordhessen setzt man auf ein schonendes und zeitsparendes Verfahren: Direkt bei der Implantation wird der Boden der Kieferhöhle leicht angehoben und nur dort Knochen neu wachsen gelassen, wo er benötigt wird. Schon drei Monate später können die neuen Zähne eingesetzt werden.

Manchmal ist der Kiefer zwar hoch, aber nicht breit genug. Dann muss ein seitlicher Knochenaufbau gemacht werden. Bisher wurde dazu aus dem Kiefer oder der Hüfte ein Knochenblock entnommen und verpflanzt. „Knochen lässt sich eleganter aufbauen“, sagt Dr. Frisch. Im Implantologie-Zentrum Nordhessen nutzt man auch hierfür moderne minimal-invasive Techniken.

Auch Patienten mit Parodontitis können auf Implantate setzen. „Ein parodontal entzündetes Gebiss muss zunächst vorbehandelt werden, sonst sind die neu eingesetzten Implantate gefährdet“, erklärt Dr. Frisch. Für einen entzündungsfreien und gesunden Zustand des Zahnfleisches werden die parodontalen Bakterien mittels schonender Ultraschall-technologie beseitigt.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass eine regelmäßige Nachsorge mit einer professionellen Zahn- und Implantatreinigung der Garant für eine dauerhafte Lösung ist. Spezialisten können beginnende Entzündungen rechtzeitig erkennen und behandeln. Patienten ohne professionelle Nachsorge bekommen häufiger eine gefährliche Entzündung (Periimplantitis), die bis zum Verlust des Implantates führen kann. Das belegen wissenschaftliche Studien – auch aus dem Implantologie-Zentrum Nordhessen: Regelmäßige Nachsorge senkt den Anteil von Periimplantitis auf unter drei Prozent – ohne Nachsorge beträgt er bis zu vierzig Prozent. Aus diesem Grund legt das Implantologie-Zentrum großen Wert auf regelmäßige und professionelle Nachsorge. Mit einem erfahrenen Team von acht ausgebildeten Prophylaxe-Assistentinnen wird dieser Anspruch umgesetzt. ■

„Von wegen dritte Zähne – ich habe die neuen Zweiten!“



„Ich hatte immer Angst vor dem Älterwerden. Graue Haare und viel schlimmer ‚Dritte‘ Zähne. Dank des zahnmedizinischen Fortschrittes ist das Schnee von gestern. Durch meine Zahnimplantate kann ich mein Leben auch weiterhin sorgenfrei genießen.“

Aus vielen Gesprächen mit unseren Patienten wissen wir vom Implantologie-Zentrum, dass die Angst vor den „Dritten“ auch heute noch weit verbreitet ist. Mit Zahnimplantaten können wir optimal Zahnlücken schließen. Uns ist es wichtig, dass Sie wieder fest zubeißen, ungezwungen lachen und Ihr Leben genießen können. Vergessen Sie die „Dritten“ und freuen Sie sich auf die neuen „Zweiten“.

Das Implantologie-Zentrum Nordhessen - Ihr Expertenteam für die neuen Zweiten

Mit über 20 Jahren Erfahrung und vielen tausend Implantationen steht Ihnen in unserem Implantologie-Zentrum Nordhessen ein hochqualifiziertes und eingespieltes Expertenteam zur Verfügung. Besonders spezialisiert sind wir auf die Behandlung von komplexen Fällen, z. B. mit sehr wenig Knochen, zusätzlicher Parodontitis oder bei Problemen mit Zahnimplantaten (Periimplantitis). Gemeinsam mit Ihnen finden wir die beste Lösung. Lassen Sie sich ausführlich von uns beraten und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin zur Implantatsprechstunde.

Erfolg heißt für uns – zufriedene Patienten und Mitarbeiter – und das seit über 20 Jahren!



Implantologie-Zentrum Nordhessen
Praxis für Zahnheilkunde
Dr. Frisch • Dr. Schapiro-Frisch

Markt 3 · 34369 Hofgeismar
Tel. 0 56 71 / 92 50 29
www.implantate-und-zaehne.de



Interdisziplinäre Zusammenarbeit bei der Therapie der Lippen-Kiefer-Gaumenspalte

Kindern ein normales Leben ermöglichen

Von Helga Kristina Kothe

Jedes 500. Kind wird mit einer Spaltbildung im Gesicht geboren. Die Lippen-Kiefer-Gaumenspalten zählen zu den häufigsten angeborenen Fehlbildungen, die während der embryonalen Entwicklung entstehen. Die einseitige, vollständige Lippen-Kiefer-Gaumenspalte ist die häufigste Spaltbildung. Eltern und ihre Kinder finden Hilfe in der MGK Medizinische und Gesichtschirurgische Klinik Kassel und im Zentrum für Frauen- und Kindermedizin des Klinikums Kassel. Beide Häuser kooperieren eng bei der Versorgung der Kinder für eine optimale Therapie.

„Bei Kindern mit einer Lippen-Kiefer-Gaumenspalte sind die Lippen, der Oberkiefer und der weiche Gaumen nicht vollständig zusammengewachsen, der knöcherne Nasenboden fehlt. Das Ausmaß der Fehlbildung ist unterschiedlich“, erklärt Priv. Doz. Dr. Dr. Arwed Ludwig, Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie und Direktor der MGK Medizinische und Gesichtschirurgische Klinik Kassel. Er hat seit vielen Jahren Erfahrung bei der Operation von Gesichtsfehlbildungen.

Vermutlich sind genetische, erbliche Ursachen für die Lippen-Kiefer-Gaumenspalte mitverantwortlich. Es gibt aber weitere begünstigende Faktoren. „Sie finden sich häufiger bei Kindern, deren Mütter während der Schwangerschaft Nikotin oder Alkohol konsumiert haben. Auch Vitaminmangel oder eine Überdosierung der Vitamine A und E



Dr. Dr. Arwed Ludwig

während der Schwangerschaft können die Entstehung fördern“, erklärt Ludwig. Vor allem in der achten bis zwölften Schwangerschaftswoche wird die kindliche Gesichtsentwicklung beeinflusst.

Entwicklung des Kindes wird beeinträchtigt
Unbehandelt bereitet diese Fehlbildung viele Schwierigkeiten: beim Essen, Trinken und Sprechen. Auch die Atmung, das Hören oder die Zahn- und Sprachentwicklung können beeinträchtigt sein. Zudem sind die Kinder psychischen Belastungen ausgesetzt.

Bereits vor der Geburt kann der Frauenarzt bei Ultraschalluntersuchungen die Fehlbildung im Gesicht erkennen. Nach der Geburt ist die Spaltbildung offensichtlich. Eltern, deren Kinder betroffen sind, sind im Zentrum für Frauen- und Kindermedizin aufgrund der guten Vernetzung mit MKG in den richtigen Händen. „Wir besprechen bereits vor der Geburt den weiteren Verlauf. Die Kinder werden mit ihrem ersten Lebenstag zu unseren Patienten“, sagt Ludwig.

Nach der Geburt werden Ausmaß und Art der Fehlbildung beurteilt. Kinderärzte prüfen, ob noch weitere Fehlbildungen der inneren Organe, zum Beispiel des Herzens, vorliegen – „was nicht selten vorkommt“, sagt Dr. Thomas Fischer, Anästhesist und Direktor der Klinik für Kinderanästhesie und Intensivmedizin.



Dr. Thomas Fischer

Ziel ist es, dem Kind ein normales Aussehen und Ess-, Trink-, Atmungs-, Sprech- und Hörfunktion zu ermöglichen. Die Therapie erfordert Geduld und muss frühzeitig beginnen. Meist erstreckt sie sich bis ins Erwachsenenalter. Für eine optimale Versorgung ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Kinderarzt, Kinderanästhesist, HNO-Arzt, Mund-Kiefer-Gesichts-Chirurg, Kieferorthopäde und Logopäde notwendig.

Kurz nach der Geburt wird der Säugling mit einer individuell angepassten Gaumenplatte versorgt, die das Trinken erleichtert. Bis zur Operation können sich die Zunge und der Gaumen anpassen und nicht in die falsche Richtung wachsen. In mehreren Schritten wird die Lippen-Kiefer-Gaumenspalte operativ verschlossen. Später sind meist noch weitere Korrekturoperationen nötig. „Hinsichtlich des Aussehens und der Funktion werden heute sehr gute Ergebnisse erzielt“, sagt Ludwig.

„Für eine möglichst risikofreie Operation ist eine auf Kinder spezialisierte Anästhesie notwendig“, sagt Fischer. Solche Operationen sind mit vielen Ängsten verbunden: Angst vor Schmerzen, Einsamkeit oder Ausgeliefertsein. Und Ängste vor einer erhöhten Häufigkeit von Narkosezwischenfällen im Kindesalter. „Moderne Kinderanästhesie bietet sichere Narkoseverfahren, kindgerechte Gerätetechnik und speziell ausgebildete Narkoseärzte und Pflegepersonal für Kinder“, sagt Fischer.

Kontakt

MGK Medizinische und
Gesichtschirurgische Klinik
Neue Fahrt 12
34117 Kassel
Telefon: 05 61/ 99 85 99-0

Zentrum für Frauen- und Kindermedizin
Klinikum Kassel
Mönchebergstraße 41-43
34125 Kassel
Telefon 0561 / 980-5502

Gesundheitszentrum Marbachshöhe: Den Menschen als Ganzes sehen

Individualität steht im Mittelpunkt

Die Arbeit des Gesundheitszentrums Marbachshöhe basiert auf der Tradition von Dr. Rudolf Steiner (1861 – 1925), die heute als die Anthroposophische Medizin bekannt ist. Sie ist eine Erweiterung der Schulmedizin, die die naturwissenschaftliche, konventionelle Medizin mit ihren Methoden und Diagnosesystemen durch geisteswissenschaftliche Erkenntnisse erweitert.

Da der Mensch nicht nur einen Körper, sondern auch ein Ich und eine Seele besitzt, und diese erst die Individualität des Menschen ausmachen, beziehen Anthroposophische Ärzte den ganzen Menschen in ihre Diagnostik und Behandlung ein. Nach dieser Philosophie arbeitet auch Dr. med. Sabine Schäfer, die mit ihrer Praxis im Gesundheitszentrum Marbachshöhe ansässig ist. Die Fachärztin für Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin und Ernährungsmedizin DGEM/DAEM, bietet in ihrer Praxis ganzheitliche Therapien von akuten und chronischen Erkrankungen an.

„In meiner anthroposophischen Praxis steht die Individualität des Einzelnen im Mittel-

punkt. Aus den Kräften der Natur wird zu jeder Krankheit das typische Heilmittel gefunden. Eine individuelle Ernährungsberatung unterstützt die Heilung, die Gesunderhaltung und dient der Prävention. Selbst bei Rückenschmerzen erziele ich gute Erfolge durch richtige Ernährung“, sagt Dr. Sabine Schäfer. Unterstützend wirken Heileurythmie, Sporttherapie, Rhythmische Massagen, Einreibungen, Medizinische und Öldispersionsbäder sowie Lymphdrainage. Auch eine Kur ist im Gesundheitszentrum Marbachshöhe möglich. Seit Ende Oktober veranstaltet das Gesundheitszentrum Marbachshöhe einen Ökologischen Freitagsmarkt auf dem Gelände des Circus Rambazotti mit Produkten aus regionalem Anbau.

Neu: IAKCHOS Kindergenesungshaus

Im IAKCHOS Kindergenesungshaus können berufstätige Eltern ihre kranken und nach einer Erkrankung oder Operation erholungsbedürftigen Kinder zur Betreuung abgeben. Hier dürfen die Kinder krank sein – während die Eltern sorgenfrei arbeiten können. „Häufig werden Kinder viel zu früh wieder in die betreuenden Einrichtungen geschickt. Neben der Gefahr eines Rückfalls können sich darüber hinaus andere Kinder und die Betreuer

anstecken. Es ist aber eine Tatsache, dass vielen berufstätigen Eltern und vor allem Alleinerziehenden häufig keine andere Wahl bleibt“, sagt Dr. med. Schäfer, Gründerin und Leiterin des IAKCHOS Kindergenesungshauses. „Unser Angebot ist auch für Unternehmen sehr interessant: Besonders hochqualifizierte Mitarbeiter sind zum Teil unabkömmlich. Mit unserem Angebot schließen wir eine Lücke bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf.“

In dieser einzigartigen Einrichtung werden bis zu acht Kinder im Alter von 18 Monaten bis 14 Jahren wochentags von 7-17 Uhr von einer Krankenschwester betreut. Sie erhalten täglich frisch zubereitete biologische Kost. Bis auf einen Essensbeitrag ist das Angebot kostenfrei. Finanziert wird das IAKCHOS Kindergenesungshaus für die ersten 18 Monate von der DAMUS DONATA Stiftung e. V. Schon jetzt sucht das IAKCHOS Kindergenesungshaus Unternehmen für eine Kooperation und Sponsoren, die diese einzigartige, sozialpolitisch wichtige Einrichtung unterstützen.



Dr. Sabine Schäfer

Das IAKCHOS Kinder- und Jugendhaus bietet Plätze in Krabbel-, Kindergarten- und Hortkinder von 1,5-14 Jahren. Die Kinder bewegen sich täglich in der frischen Luft, helfen bei der Zubereitung der biologischen Kost und arbeiten in der kleinen biolog.-dyn. Landwirtschaft mit. **NH**

Gesundheitszentrum Marbachshöhe: Gesundheit für kleine und große Menschen

- **Praxis Dr. med. Sabine Schäfer**, Ärztin für Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin und Ernährungsmedizin DGEM/DAEM.
- **Therapeutengemeinschaft** Heileurythmie, Rhythmische Massage, Lymphdrainage, Medizinische Bäder, Kunst- und Sporttherapie.
- **IAKCHOS Kindergenesungshaus**: Betreuung kranker und erholungsbedürftiger Kinder
- **IAKCHOS Kinder- und Jugendhaus**: Krippe, Kindergarten und Hort für Kinder ab 1,5 Jahren

Kontakt

Gesundheitszentrum Marbachshöhe
IAKCHOS Kindergenesungshaus
Ludwig-Erhard-Str. 34, 34131 Kassel
Tel.: 0561/3149706
Info@gzm-kassel.de, www.gzm-kassel.de



Hörgeräte schenken ein großes Stück Lebensqualität

Besser hören dank guter Technik

Von Helga Kristina Kothe



Noch vor wenigen Monaten musste Elisabeth Francis aus Staufenberg sich anstrengen, um andere Menschen richtig verstehen zu können. Heute trägt die 37-jährige Physiotherapeutin und Mutter von zwei Kindern ein Hörgerät. Sie berichtet im Interview über ihre Schwerhörigkeit und wie dieses kleine Technikwunder ihren Alltag wieder leichter macht.

Frau Francis, Sie tragen seit Kurzem ein Hörgerät. Wie fühlen Sie sich damit?

Elisabet Francis: Zuerst war es schon ungewohnt. Mittlerweile muss ich aufpassen, dass ich nicht vergesse, es zum Schlafen herauszunehmen.

Bedeutet es für Sie wieder ein Plus an Lebensqualität, dass Sie nun wieder richtig und gut hören können?

Francis: Auf jeden Fall! Ich möchte das Hörgerät nicht mehr missen. Es erleichtert mir den Alltag enorm.

Wann haben Sie gemerkt, dass mit Ihrem Gehörsinn etwas nicht mehr in Ordnung ist?

Francis: Das war vor ungefähr einem Jahr.

War das ein schleichender Prozess, den Sie Stück für Stück wahrnehmen konnten? Oder ist Ihre Schwerhörigkeit ganz unvermittelt aufgetreten?

Francis: Ich habe mich beim Fernsehen auf

das betroffene Ohr gelegt und gedacht, mein Mann hätte den Fernseher plötzlich leise gestellt. Dem war aber leider nicht so. Somit war es ein Zufall. Später habe ich gedacht, warum ist dir das denn nicht schon früher aufgefallen. Das Nachfragen schleicht sich einfach ein und man merkt gar nicht, dass es immer öfter wird.

Man ist froh, diese Probleme nur von anderen zu kennen. Doch wenn es einen selbst betrifft: Welche Gedanken sind Ihnen als junge Mutter und berufstätige Frau durch den Kopf gegangen?

Francis: Natürlich bekommt man erst einmal einen Schrecken. Hören ist im Umgang mit Menschen einfach so wichtig und es beeinträchtigt den sozialen Kontakt enorm. Zum Glück leben wir aber in einer Gesellschaft, in der einem geholfen werden kann. Ich bin von Anfang an offen mit meinem Problem umgegangen und habe sehr schnell gemerkt, wie viele Menschen unter Schwerhörigkeit leiden, dies aber nicht gerne zuge-

ben. Schade! Für mich bedeutet das Tragen des Hörgeräts nicht nur einen Vorteil, sondern ich finde, dass ich damit meinem Gegenüber Respekt zeige, dass er mir wichtig ist und ich ihn verstehen will.

Wie haben Sie das für Sie richtige Hörgerät gefunden?

Francis: Hess Hören hat es mir ermöglicht, einige ausprobieren zu dürfen. Und das über einen längeren Zeitraum, sodass man viele Lebenssituationen durchlaufen konnte.

Ist es Ihnen leicht gefallen, sich zu entscheiden? Auf was sollte man dabei achten?

Francis: Nein, leicht ist mir die Entscheidung nicht gefallen. Für mich war es wichtig, dass das Gerät meinen Alltag unterstützt – also alles mitmacht, was so ansteht. Und das ist ja nun mal eine Menge. Ich wollte ein normales Klangbild, das sich so anhört, als könnte ich normal hören. Und dann musste es auch noch in den finanziellen Rahmen, den ich gesteckt hatte, passen.

Sie tragen ein sehr kleines Hinter-dem-Ohr-Gerät, das man kaum sieht. War das ein Entscheidungskriterium für Sie?

Francis: Natürlich wollte ich keinen riesigen Klotz hinter dem Ohr haben. Wäre dies aber die einzige Möglichkeit gewesen, hätte ich es in Kauf genommen. So bin ich sehr froh darüber, dass es unauffällig ist. Eine Brille als Sehhilfe wird oft als Accessoire betrachtet, da sind Hörgeräte weit von entfernt.

Wie wichtig ist die fachkundige Beratung durch einen Hörgeräteakustiker?

Francis: Da ich mich auf dem Gebiet überhaupt nicht auskenne, war mir eine kompetente und vertrauensvolle Beratung sehr wichtig.

Können Sie sich heute ein Leben ohne Hörgerät vorstellen?

Francis: So lange trage ich es ja noch nicht. Aber ich bemerke deutlich, dass das Leben für mich ohne Hörgerät viel anstrengender wäre. Ich bin froh über die Entscheidung, eines zu tragen.

Herzlichen Dank für das aufschlussreiche Gespräch.

Das Hörsystem der Extraklasse mit garantiert einzigartigem Design

Jeder Mensch hat seine eigenen, individuellen Ansprüche an ein Hörsystem, die kaum unterschiedlicher sein könnten. Die Hörsysteme der Atelier-EDITION der Firma Audio Service sind hochwertige Im-Ohr-Hörsysteme, die höchste Ansprüche an kosmetischer Unauffälligkeit und technischer Ausstattung erfüllen.

Nach Ihren individuellen Wünschen werden diese Systeme exklusiv für Sie gefertigt. Durch optimalen Sitz der Geräte im Gehörgang bleibt Ihr Hörverlust für andere nahezu unsichtbar und Sie erleben eine erstklassige Hörqualität.

Die drei Produktlinien Atelier SMART, Atelier TECHNIC und Atelier POWER stehen für unterschiedlichen Hörverlust und verschiedene Anforderungen an Ihr Hörsystem. Technisch affine Hörsystemträger setzen selbstverständlich auf das optionale Mobilpaket.

Die drahtlose Übertragung von Audiodaten mobiler Endgeräte direkt an die Hörsysteme

via Bluetooth-Technologie eröffnet eine neue Dimension der modernen Kommunikations- und Unterhaltungstechnik.

Die Hörsysteme sind mit einer automatischen Situationserkennung ausgestattet, sodass sie verschiedene Hörsituationen wie Gespräche oder Musik erkennen und sich automatisch optimal darauf einstellen. Eine automatische Klangregelung verfeinert darüber hinaus das Hörerlebnis. Im Vordergrund steht bei den Hörsystemen der Atelier-EDITION immer die individuelle Anpassung an Gewohnheiten und Ansprüche des Trägers. Sie erhalten Hörsysteme, die Ihre Erwartungen mehr als erfüllen.

Zu diesen einzigartigen Hörsystemen bieten wir unseren exklusiven Atelier-SERVICE, den wir Ihnen gerne im Detail vorstellen:

- Exklusivgarantie von bis zu sechs Jahren
- Kostenlose Inspektion und Wartung der Hörsysteme
- Umfangreiche Komfortausstattung
- Wireless-Technologie

- Optional Multimedia-Anbindung via Bluetooth-Technologie
- Viele edle Farbvarianten
- Beschichtungen und Veredelungen
- Auf Wunsch Ihre Initialen auf den Hörsystemen

In einem individuellen Beratungsgespräch lernen wir Sie und Ihre persönlichen Wünsche zu einem modernen Hörsystem am besten kennen. Wir freuen uns, Sie bald in unserer Filiale begrüßen zu dürfen. ■



H E S S HÖREN
Hörgeräte Meisterbetrieb
... bestens beraten!

Das Hörsystem der Extraklasse!

Die Hörgeräte der Atelier-EDITION von Audio-Service sind hochwertige Im-Ohr-Hörsysteme, die höchste Ansprüche an kosmetischer Unauffälligkeit und technischer Ausstattung erfüllen!

Gleich anrufen und kostenfreies Probetragen vereinbaren!

www.hess-hoeren.de

34131 Kassel
Wilhelmshöher Allee 259
Tel. 0561-3168925

34117 Kassel
Wilhelmshöher Allee 7
Tel. 0561-7014888

34117 Kassel
Werner-Hilpert-Str. 25-27
Tel. 0561-76605961

34117 Kassel
Wilhelmsstr. 19
Tel. 0561-2874844

34117 Kassel
Treppenstr. 6
Tel. 0561-15463

34121 Kassel
Friedenstr. 2
Tel. 0561-9219205

34225 Baunatal
Stettiner Str. 5
Tel. 05601-9618910

34246 Vellmar
Rathausplatz 3
Tel. 0561-823193

34260 Kaufungen
Leipziger Str. 448
Tel. 05605-924387

37235 Hessisch-Lichtenau
Am Mühlenberg 17a
Tel. 05602-9190469

Jetzt testen!



Psychoonkologie unterstützt bei der Rückkehr in den Alltag

Die Seele leidet bei einer Krebserkrankung mit

Wer an Krebs erkrankt, leidet körperlich und seelisch. Im Verlauf ihrer Krebserkrankung sind bis zu einem Drittel der Patienten an behandlungsbedürftigen psychischen Störungen und Belastungen betroffen. Aus diesem Grund nimmt die psychoonkologische Betreuung in der Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation einen hohen Stellenwert ein.

Angst ist ein zentrales Thema: vor dem Fortschreiten oder Wiederauftreten der Erkrankung, den Nachsorgeuntersuchungen, den Belastungen und Veränderungen des Alltags. Hinzu kommt das Gefühl der Hilfslosigkeit, das Bewusstsein der Endlichkeit des Lebens und die Frage nach dem Lebenssinn. Solche Belastungsfaktoren traumatisieren und führen häufig zu Depression oder Angststörungen, die unbehandelt chronisch werden können.

„Psychoonkologische Interventionen sollen helfen, die seelische Gesundheit wiederherzustellen“, sagt Dr. Dr. Stefan Buntrock, Urologie und Chefarzt der Klinik am Kurpark in Bad Wildungen, die auf uro-onkologische Erkrankungen spezialisiert ist. Zentrale Punkte der psychoonkologischen Betreuung sind Information, Verhaltenstherapie, Lebensstiländerung, Stressbewältigung, Wiedereingliederung in das Arbeitsleben und die Unterstützung der Angehörigen.

Die Psychoonkologische Gruppe der Klinik ist Raum für Emotionen. „Oftmals müssen die Patienten Hemmschwellen abbauen. Doch die meisten empfinden das Reden als etwas sehr Positives“, sagt Manfred Manderbach, Psychologe in der Klinik am Kurpark. Verminderte Leistungsfähigkeit, Impotenz, Sexualität und Inkontinenz sind Themen, die aufgearbeitet werden. „Patienten müssen wieder Selbstwertgefühl entwickeln“, sagt Manderbach. Den

Harndrang beispielsweise nicht mehr kontrollieren zu können, sei eine enorme Belastung ebenso wie Erektionsstörungen. Deshalb werden auch Seminare zur Sexuellen Funktionsstörungen oder Paartherapien angeboten.

„Stressbewältigung beginnt mit Aufklärung: Was ist Stress? Wo liegen die Ursachen? Was kann man verändern“, sagt Manderbach. Muskelentspannung nach Jacobsen, Autogenes Training oder Hypnotherapie, helfen, zu entspannen und damit seelisch stabiler zu werden. Das Nichtraucher- ist wie das Genussstraining Motivation, den Lebensstil zu verändern. Und es geht auch darum, dem Leben wieder Positives abzugewinnen. So lernt man beim Lachyoga wieder ein Stück Fröhlichkeit zurückzugewinnen. „Die Menschen brauchen wieder mehr Zuversicht. Eine Krebserkrankung ist eine emotionale Achterbahnfahrt. Wir unterstützen, zurück ins Leben zu kehren“, sagt Buntrock. **HKK**

Urologisch-nephrologische Erkrankungen
Anschlussrehabilitation (AHB)
Vorsorge • Rehabilitation



AM KURPARK

Urologisches Zentrum für Anschlussheilbehandlung (AHB) und Rehabilitation

Nach Ihrem stationären Aufenthalt bei Erkrankungen des Uro-Genitalsystems 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





Hier passt der Schuh garantiert!

Eine individuelle Anpassung in der Skischuhklinik kann die Gesundheit retten

Von Ralph-Michael Krum

Skipass für 12 Tage: 300 Euro. Ski, Helm, Handschuhe, Brille, Anzug, Protektoren und Zubehör: 1.500 Euro. Übernachtung, Essen, Fahrtkosten, Apres-Ski: 1.000 Euro. Grob geschätzt knapp 3.000 Euro für einen durchschnittlichen Skiurlaub. Pro Person. Kein günstiger Spaß. Wo aber, neben Brille und Helm, immer gespart wird: die Skischuhe. Ein großer Fehler auf Kosten der Gesundheit. Denn sie sind neben den Skiern mitentscheidend dafür, ob das Dahinwedeln unfallfrei abgeht.

Knochen, Muskeln, Bänder – sie alle sind abhängig davon, ob der Schuh wie eine zweite Haut passt und damit dem Fahrer Stabilität und Sicherheit verleiht. Um diese zu erreichen, gibt es nur zwei Möglichkeiten: Entweder einen guten Skischuh im Fachgeschäft anpassen oder sich einen individuellen Schuh herstellen lassen.



Hansmann Sports gehört zu den wenigen Fachgeschäften, die einen solchen Service anbieten. „Viele Kunden, die ihre Skischuhe irgendwo gekauft haben, kommen zu uns und klagen darüber, dass ihr Schuh keinen echten Halt bietet“, sagt Ludwig Hansmann. Oft sind die Schuhe dann drei, vier Nummern zu groß. „Man kann einen Skischuh nicht kaufen wie einen Halbschuh.“

Den normierten Idealfuß gibt es nicht. Also werden in der Skischuhklinik des Sporthauses zuerst die Füße vermessen und gescannt, auf einen Zehntel Millimeter genau. Aufgrund des Computerausdrucks wird dann im Gespräch mit dem Kunden ermittelt, welches Können er für die Piste mitbringt, was er von seinem Schuh verlangt. Danach erfolgt die Beratung, was die Art des Schuhs angeht.

Individuelles Maßfußbett

Die Basis für einen perfekt sitzenden Skischuh ist ein individuelles Maßfußbett. Hierfür stellt sich der Kunde auf ein Vakuumluftkissen, welches exakt die Form seiner Füße annimmt. Nach dieser Vorlage wird passgenau in Größe und Form die Einlage geformt, sodass diese wie eine zweite Haut unter dem Fuß sitzt und ihm Stabilität verleiht. Diese Methode wird mittlerweile bei vielen hochwertigen Sportschuhen angewendet, egal ob es sich um Sportarten wie Leichtathletik, Fußball oder Radsport handelt.

„Schmerzende Füße“, so Hansmann, „gehören damit der Vergangenheit an.“

Wer ganz sicher gehen möchte, der kann sich den Innenschuh perfekt an seinen Fuß anschäumen lassen. Druckstellen aufgrund von Überbeinen oder anderen Wehwehchen, wie

sie im Lauf der Zeit entstehen, gibt es dann nicht mehr, zumal auch die Außenhülle des Schuhs mittels eines speziellen Wärmeverfahrens angepasst wird. Auf diese Art kann nahezu jeder, egal welche Fuß- oder Beinform er hat, zu einem passenden Skischuh kommen. Plattfuß, Klumpfuß, Spreizfuß oder sonstige Deformationen – „mit unseren Schuhen kann jeder wieder Spaß am Skifahren haben“, sagt Tochter Julia Hansmann stolz. Auch in absoluten Extremfällen kann ihr Sporthaus helfen; so wurde einem Kunden der Schuh exakt an seine Fußprothese angepasst, einem anderen, der bei einem Unfall die Zehen verloren hatte, konnte ebenfalls zu einen neuen Skigefühl verholfen werden.

Absolute Passgarantie

„Wir sind erst fertig mit der Schuhanpassung, wenn der Kunde nickt und zufrieden ist“, sagt Ludwig Hansmann. „Bei uns bekommt er schließlich eine absolute Passgarantie.“ Einen Tipp hat er noch: „Unbedingt Sport-Kompressionsstrümpfe tragen. Dicke Füße nach dem Skilaufen und kalte Zehen sind damit bis zu achtzig Prozent verschwunden.“ ■

Kontakt

Hansmann Sports
Marktplatz 1
34225 Baunatal
Telefon 0561 / 470152
E-Mail info@hansmann-sports.de
Internet www.hansmann-sports.de



Aktiv für Ihre

Gesundheit

Das Klinikum Bad Hersfeld ist als Akademisches Lehrkrankenhaus der Justus-Liebig Universität Gießen und der Hochschule Fulda angeschlossen. Desweiteren hat es die Funktion einer Lehrereinrichtung der Technischen Hochschule Mittelhessen für Krankenhaus-Hygiene und Krankenhaus-Technik. Es ist ein modernes Krankenhaus der Schwerpunktversorgung mit 600 Betten verteilt auf zwanzig Kliniken und Fachabteilungen in Osthessen.

Als regionales Kompetenzzentrum für Medizin und Gesundheit bietet es medizinische Versorgung, umfassende Diagnostik und Therapie auf hohem Niveau, sowohl stationär als auch ambulant. Dafür sorgen qualifizierte Ärzte, examiniertes Pflegepersonal und alle übrigen engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hauses. Pro Jahr werden im Klinikum mehr als 86 000 Patienten versorgt, davon über 26 000 stationär und 60 000 ambulant. Das Klinikum Bad Hersfeld ist nach KTQ zertifiziert. Das Jahr 2012 war für das Klinikum ein Jubiläumsjahr. Das Krankenhaus in Bad Hersfeld besteht seit 140 Jahren und ist damit eine der traditionsreichen Gesundheitseinrichtungen in Hessen. Vom Landeskrankenhaus über das Kreiskrankenhaus bis zum heutigen Klinikum hat diese Einrichtung an verschiedenen Standorten eine beachtliche Entwicklung vollzogen.

Die Klinikum Bad Hersfeld – Gruppe ist ein Zusammenschluss von sieben Gesundheitseinrichtungen im Landkreis Hersfeld-Rotenburg.

 Klinikum Bad Hersfeld	Seilerweg 29 36251 Bad Hersfeld Tel. (0 66 21) 88-0 Fax: (0 66 21) 88-10 88 e-Mail: info@klinikum-hef.de www.klinikum-bad-hersfeld.de
Geschäftsführer	Martin Ködding
Pflegedirektorin	Karin Otto-Lange
Ärztlicher Direktor	Prof. Dr. Markus Horn
Verw.-direktor/Prokurist	Wilfried Imhof
Kaufm. Leiter	Sascha Sandow

Abteilungen

Abteilung für Labordiagnostik und Klinikhygiene	Leitende Abteilungsärztin Beate Erath
Apotheke	Beate Dellmuth
Frühförderzentrum	Manfred Wiedemann
Häusliche Krankenpflege	Helma Kesten
Lehrinstitut für Gesundheitsberufe	Petra Roth
Diätschule	Irmtraud Weidenbach
- Ärztliche Leitung	Dr. Markus Kroker
Physikalische Therapie/ Krankengymnastik	Beate Zeller

Sie besteht aus der Klinikum Bad Hersfeld GmbH, der Klinik am Hainberg GmbH mit einem psychosomatischen Behandlungsangebot, der Orthopädie Bad Hersfeld GmbH, der Medizinisches Versorgungszentrum Hersfeld-Rotenburg GmbH mit zahlreichen Kassensitzen und vier verschiedenen Standorten in Bad Hersfeld und Bebra, dem Frühförderzentrum im Herzen der Stadt Bad Hersfeld, dem Physiocenter im Kurpark und weiteren ambulanten Angeboten einschließlich der größten Häuslichen Krankenpflege im Landkreis Hersfeld-Rotenburg.

Im Unternehmensverbund finden fast 2000 Menschen Arbeits- und Ausbildungsplätze. Insgesamt werden pro Jahr über 100 000 Menschen ambulant und stationär versorgt. *NH*



Kliniken für:

Allgemein-, Viszeral- und minimalinvasive Chirurgie	Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Peter Vogel
Anästhesiologie und Intensivmedizin	Chefarzt Dr. Martin Grapengeter
Augenheilkunde	Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Werner Hütz
Frauenheilkunde und Geburtshilfe	Chefarzt Dr. Kai Fischer
Gastroenterologie und Hepatologie	Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Michael Keymling
Gefäßchirurgie	Chefarzt Dr. Markus Schmidt
HNO, Kopf- Hals- und Plastische Gesichtschirurgie	Chefarzt Prof. Dr. Peter R. Issing
Kardiologie u. Intensivmedizin	Chefarzt Dr. Reinhard C. Funck
Innere Medizin	Chefarzt Dr. Peter Majunke
Abteilung für Palliativmedizin	Leitende Abteilungsärztin Dr. Ulrike Mäthrich
Kinder- und Jugendmedizin	Chefarzt Dr. (syr) Ghiath Shamdeen
Nephrologie, Diabetologie und Shuntoperationen	Chefarzt Dr. Markus Kroker
Neurologie	Chefarzt Prof. Dr. Markus Horn
Psychiatrie und Psychotherapie	Chefarzt Prof. Dr. Gerald Schiller
Nuklearmedizin	Ärztlicher Leiter, Dr. univ. Martin Wenger
Radiologie u. Neuroradiologie	Chefarzt Dr. Peter Schmidt
Unfallchirurgie u. Orthopädie	Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Rüdiger Volkmann
Abteilung für Neurochirurgie	Leitender Abteilungsarzt Priv.-Doz. Dr. Nedal Hejazi
Urologie und Kinderurologie	Chefarzt Prof. Dr. Gerhard Zöller
Zentrum für klinische Geriatrie	Chefarzte: Dr. Peter Majunke und Prof. Dr. Markus Horn; Abteilungsärzte: Gabriele Nieding und Dr. Axel Saure
Strahlentherapie (Außenstelle des Klinikum Fulda)	Prof. Dr. Horst Jürgen Feldmann

Vitos ambulanter psychiatrischer Pflegedienst Kurhessen



Fotos: Mario Zgoll

Damit der **Alltag** wieder **gelingt!**

Von Helga Kristina Kothe

Menschen, die sich durch eine psychiatrische Erkrankung in einer Lebenskrise befinden und dadurch ihren Alltag nicht allein bewältigen können, finden Unterstützung beim Vitos ambulanter psychiatrischer Pflegedienst Kurhessen. Er hilft Betroffenen, ein möglichst eigenständiges Leben in ihrem gewohnten Umfeld führen zu können. Es ist hessenweit der erste ambulante psychiatrische Pflegedienst.

Seit dem 1. Oktober sind Rita Hahn und ihre drei Kollegen im Schwalm-Eder-Kreis, in der Stadt und im Landkreis Kassel unterwegs, um Menschen zu unterstützen, die durch eine psychiatrische Erkrankung in eine Lebenskrise geraten sind, aber dennoch in ihrem persönlichen Umfeld leben möchten. „So lässt sich möglicherweise ein Krankenhausaufenthalt vermeiden“ sagt Rita Hahn, die das Pfl egeteam leitet. „Wir helfen aber auch, wenn Patienten nach einem stationären Aufenthalt frühzeitig wieder nach Hause entlassen werden und eine zeitweise Unterstützung in der Bewältigung ihres Alltags benötigen“, sagt sie weiter. Damit schließt der ambulante psychiatrische Pflege-

dienst eine signifikante Lücke in der Versorgung. „Denn die Verweildauern in den Kliniken sinken. Mit unserem Angebot unterstützen wird die Rückkehr in ein normales Leben und möchte damit die Rückfallquote reduzieren“, erklärt Hahn. In ihrem Team arbeiten ausschließlich examinierte psychiatrische Fachkrankenschwestern und -pfleger, die langjährige Berufserfahrung haben.

Verordnung des Haus- oder Facharztes

Patienten, die den Pflegedienst in Anspruch nehmen möchten, benötigen eine Verordnung des behandelnden Facharztes oder des Hausarztes, wenn eine gesicherte psychiatrische Diagnose vorliegt. „Liegt diese vor, melden wir uns umgehend und besuchen die Patienten zuhause, um mit ihnen die passenden Unterstützungsangebote zu besprechen“, sagt

Hahn. „Während der gesamten Betreuung arbeiten wir eng mit den Ärzten zusammen und stimmen alle pflegerischen Maßnahmen mit ihrem Behandlungsplan ab.“

Die Betreuung wird auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt. „Gemeinsam mit Arzt und Patient erarbeiten wir Strategien, um eine Krise bewältigen zu können. Wichtig ist dabei, das Umfeld aus Familien, Freunden, Kollegen und Arbeitgeber, die demjenigen zur Seite stehen, ebenso einzubeziehen“, sagt Hahn. Darüber hinaus werden weitere Unterstützungsangebote und ergänzende Hilfen koordiniert.

Aufklären, beraten, unterstützen

Zur Betreuung gehört es zu unterstützen, eine passende Tages- und Wochenstruktur zu finden, die Freizeit zu gestalten, soziale Kontakte zu knüpfen, die Aufgaben im Alltag zu meistern und eigenverantwortlich mit den verordneten Medikamenten umzugehen. Darüber hinaus werden lebenspraktisches Training, Gedächtnistraining sowie das Training angstbesetzter Alltagssituationen angeboten. Es gehört aber auch viel Aufklärungs- und Beratungsarbeit zum Alltag der Pflegekräfte.

Verordnet wird die ambulante psychiatrische Pflege in der Regel bis zu vier Monate. Während dieser Zeit werden Patienten bis zu zweimal täglich besucht – je nach Bedarf. „Wir sind sieben Tage die Woche rund um die Uhr erreichbar“, sagt Hahn. Das heißt, auch in Akutsituationen ist ein Ansprechpartner erreichbar. Die Kosten werden als Regelleistung von den Krankenkassen übernommen. Zu den Indikationen zählen Depression, Schizophrenie, Manie, generalisierte Angststörung und Demenz.

„Wir möchten, dass der Alltag der Patienten wieder gelingt“, sagt Hahn. Der Pflegedienst versteht sich als eine Einrichtung, die versucht, ihnen Ängste zu nehmen und sie aufzufangen. Auch die Angehörigen sollen entlastet werden. „Man kann sich bereits in einer Akutphase einer Erkrankung bei uns informieren und beraten lassen“, betont Hahn. ■



Kontakt

Vitos ambulanter psychiatrischer
Pflegedienst Kurhessen
Wilhelmshöher Allee 204
34119 Kassel
Telefon 05624 / 60 - 10999
Fax 05624 / 60 - 710999
E-Mail app@vitos-kurhessen.de
www.vitos-kurhessen.de

Gut, dass es dez gibt!

Wir sind auch für Ihre Gesundheit da!



Kamps | Douglas | Media Markt | Teeladen | Yves Rocher | Brillenlounge
Apollo Optik | Apotheke im dez | Reformhaus im dez | Rossmann
Sport Sperm | Street – tolle Schuhe | Christa Gruber | Der Bäcker Thiele

dez Einkaufszentrum | Center Management | Frankfurter Straße 225 | 34134 Kassel

Tel.: +49 (0) 561-475960 | Fax: +49 (0) 561-45558

Gesundheitsanbieter in dieser Ausgabe

Arztpraxen

Claar Michael Dr.
Gemeinschaftspraxis
Leipziger Str. 164, Kassel
Tel.: 0561/55055

Praxis für Zahnheilkunde
Frisch Eberhard Dr. und
Schapiro-Frisch Heike Dr.
Markt 3, Hofgeismar
Tel.: 05671/925029

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

Klinikum Bad Hersfeld
Seilerweg 29, Bad Hersfeld
Tel.: 06621/880

Kassel / Landkreis Kassel
Dr. Ebel Fachklinik Carolinum
Mündener Str. 9-13, Bad Karlshafen
Tel.: 05672/1810

Gesundheit Nordhessen Holding AG
Mönchebergstraße 48 E, Kassel
Tel.: 0561/9804803

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

Notrufnummern

Feuerwehr Notruf (europaweit)	112
Rettungsdienst (europaweit)	112
Polizei (bundesweit)	110
Telefonseelsorge (bundesweit)	0800/1110111
Giftnotruf Zentrale Berlin (bundesweit)	030/19240
Arztnotruf Zentrale	0561/19292

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

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

Werra-Meißner
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
Gesundheitszentrum Marbachshöhe e.V.
Ludwig-Erhard-Str. 34, Kassel
Tel.: 0561/3149706

Hansmann Sports GmbH
Marktplatz 1, Baunatal
Tel.: 0561/470152

Hess Hören Hörgeräte GmbH
Treppenstraße 6, Kassel
Tel.: 0561/15463

Hillebrand Liegen + Sitzen
Wilhelmshöher Allee 274, Kassel
Tel.: 0561/32073

Orthopädietechnik Marc Schneider
Oberzwehrener Str. 113, Kassel
Tel.: 0561/4000777

Kieser Training
Garde-du-Corps-Straße 2, Kassel
Tel.: 0561/7669799

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 Küpper | 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.)
redaktion@vitales-nordhessen

Expertin für Gesundheitsmarketing:

Karin Küpper
info@karin-kuepper.com

Mediaberatung:

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

Beiträge von:

Helga Kristina Kothe, Dr. Dr. Stefan Buntrock, Cornelia Harberg, Ilka Jastrzembowska, Ralph-Michael Krum, Dr. Heidemarie Krüger, Margret Mürköster, Matthias Ruchhöft, Susanne Welch

Layout/Design/Anzeigen:

Fred Gerhard Hußmann, Viviann Klemm,
Lisa Hassenpflug

Fotos:

Mario Zgoll, Kassel Marketing GmbH, Helga Kristina Kothe, istockphoto.com, Regionalmanagement Nordhessen GmbH, Hessischer Heilbäderverband

Titelmotiv:

Fotos: Mario Zgoll

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 Messebesuche von Kassel Marketing statt. Auf Wunsch erhalten Sie das Magazin personalisiert zugestellt. Info und Bestellung Telefon [05661] 731-465.

Es gilt die Preisliste: 2/2012

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



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**