



Nr. 3 | Juni 2016

Gesundheitsorganisation GOIN e.V.

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN!



GOIN

»GOin« – DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER REGION Ingolstadt · Eichstätt · Neuburg/Donau · Pfaffenhofen · Schrobenhausen



Stütz- und Bewegungsapparat



**Dr. Stangl –
Neurochirurgie
und Physiothe-
rapie** S. 4-7



**Penthaler & Partner
– Innovationen
für den Rücken!**
S. 10-12



**My Therapie-App –
Digitale Fürsorge**
S. 24



**Fit & Aktiv -
Radfahren**
S. 22-23

STRESSFREI SCHLANK BIS ZUM URLAUB



**54 Pfund
in 16 Wochen**

Ohne
Fertignahrung

Original
Fotos

Rufen Sie mich an:
0 84 50-30 13 35
oder 0 15 78-2 64 03 36

Daniele Ludwig Ferreira
37 Jahre
85051 Ingolstadt



**30 Pfund
in 10 Wochen**

Ohne Spritzen

Original
Fotos

Rufen Sie mich an:
0 84 52-7 33 38 6

Petra Pfleger, 56 Jahre
85290 Geisenfeld



Sofort Termin machen!

Jetzt handeln:

Tel: 0841-981 950 04

Kostenlos und unverbindlich

Abnehmen

So wird
FÜR SIE SO EINFACH!

Nicht bei
krankhafter Fettsucht

Ohne Fitness und Sport



**28 Pfund
in 16 Wochen**

Kurt
Baumann
60 Jahre
85122
Hitzhofen

Original
Fotos



**30 Pfund
in 10 Wochen**

Katica
Hogel
68 Jahre
85125
Kinding

Original
Fotos

Rufen Sie mich an:
0 84 61-60 25 96

und mein Mann hat in der
gleichen Zeit auch noch
20 Pfund abgenommen



Das Stoffwechsel
Zentrum in Süddeutschland
Stoffwechsel-optimieren
Dauerhaft-Effektiv-Gesund
Münchenerstr. 139 · 85051 Ingolstadt
Tel. 0841-981 950 04



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Patientinnen und Patienten,

in der warmen Jahreszeit finden dank der langen Tage wieder mehr Menschen Zeit für körperliche Aktivitäten, wie Radfahren oder Laufen.

Oft nehmen wir Bewegungen einfach als gegeben hin. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen das komplexe Organsystem „Stütz- und Bewegungsapparat“ etwas näher vorstellen. Es sorgt dafür, dass der menschliche Körper in einer festgelegten Form bleibt, sich aber trotzdem zielgerichtet bewegen kann.

In einem Beitrag finden Sie Informationen rund um den Aufbau und die Funktion sowie einige der häufigsten Erkrankungen.

Hr. Dr. Stangl, Neurochirurg aus Ingolstadt, berichtet in einem Interview über den ganzheitlichen Versorgungsansatz zwischen Neurochirurgie und Physiotherapie.

Die Praxis für Wirbelsäulentherapie Penther & Partner stellt eine Innovation für einen gesunden Rücken vor: Das mobile Rückenzentrum für die Region. In der Praxis arbeitet das Team schon seit Jahren mit dem innovativen MedX Test- und Trainingssystem – ein spezieller computergestützter Apparat, mit dessen Hilfe die tiefe Rückenmuskulatur isoliert gekräftigt werden kann. Dieses Gerät ist für Firmen jetzt mobil unterwegs und kann an verschiedenen Standorten eingesetzt werden.

Wie Arbeitgeber zum Erhalt der psychischen Gesundheit beitragen können, lesen Sie in einem weiteren Beitrag des Gesundheitsnetzwerks Leben.

In der Rubrik Fit & Aktiv informieren wir Sie zum Thema Sport für den Stütz- und Bewegungsapparat und geben nützliche Tipps für Alltagsradfahrer.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihre Katja Fries

Inhalt

- Der Stütz- und Bewegungsapparat des Menschen S. 4
- Gesundheitsnetzwerk Leben S. 8
- Audi BKK – Iss dich fit! S. 16
- Audi BKK – Heute ein Sieger S. 17
- AOK-Beitrag S. 18
- Fit & Aktiv – Sport für den Stütz- und Bewegungsapparat S. 20
- Fit & Aktiv – Praxis-Tipps für Alltagsradler S. 22
- Digitale Fürsorge: S. 24
- Das Projekt SSpeed S. 25
- 4. Bayerischer Tag der Telemedizin in München S. 26
- Leben mit Hörbehinderung S. 28
- GOIN Bereitschaftspraxen S. 29
- Kreuzworträtsel S. 30
- Kinderrätsel S. 31

Impressum

Herausgeber:

GOIN Integrationsmanagement- und Beteiligungs-GmbH im Gesundheitswesen

Oberer Grasweg 50, 85055 Ingolstadt

Tel (+49)841 88668-0, Fax (+49)841 88668-18

Redaktion:

Katja Fries

Herstellung:

Verlag Bayerische Anzeigenblätter GmbH
Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt

Erscheinungsweise: mind. 6 Ausgaben pro Jahr

Vertrieb: Auslage in Arztpraxen etc.

Auflage: 5.000 Exemplare

Schutzgebühr: 5,- Euro

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Dias, Bücher usw. wird keine Haftung übernommen.

Weiterverwertung in jeglicher Form nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers.

Der Stütz- und Bewegungsapparat des Menschen

So bezeichnet man das Organsystem „Stütz- und Bewegungsapparat“ in der Anatomie. Es sorgt dafür, dass der menschliche Körper in einer festgelegten Form bleibt, sich aber trotzdem zielgerichtet bewegen kann. Um diese Funktion zu erfüllen, ist er aus beweglichen und festen Organen zusammengesetzt.

Der Bewegungsapparat bildet mit dem Stützapparat eine funktionelle Einheit. Er setzt sich aus einem aktiven und einem passiven Bewegungsapparat zusammen. Die Einteilung hierbei ist jedoch unscharf, da eigentlich nur das Muskelgewebe beweglich ist.

Der aktive Bewegungsapparat dient der Bewegung und besteht aus der Skelettmuskulatur und ihren Hilfsorganen (Faszien, Sehnen, Sehnenscheiden und Schleimbeutel). Der passive Bewegungsapparat dient in erster Linie der Stützung bzw. der Formgebung des Körpers und be-

steht aus dem Skelett mit seinen verschiedenen Anteilen (Knochen, Knorpel, Gelenke, Bandscheiben und Bändern).

Skelett

Das menschliche Skelett besteht aus unterschiedlich geformten Knochen, die zum Teil miteinander verwachsen sind. Es hat die Aufgabe die Form des Körpers zu gewährleisten und dient dem Schutz der inneren Organe. Zusätzlich stellt es die Beweglichkeit des Organismus sicher. Das Innere der Knochen, das Knochenmark, ist zusätzlich eine wichtige Bildungsstätte für die Blutzellen.

Die Knochen sind untereinander mit Gelenken verbunden, die den Bewegungsradius und die Bewegungsrichtung der Knochen bestimmen.

Muskulatur

Skelettmuskeln verbinden zwei verschiedene Knochen, indem sie über mindestens ein Gelenk hinweg mit ihren Sehnen an den Knochen ansetzen. Verkürzt sich ein Muskel, zieht er die beiden Knochen in deren Gelenk aufeinander zu. Muskeln haben nur die Möglichkeit sich zusammenzuziehen, nicht aber, sich selbst in die Ausgangslage zurück zu dehnen. Hierfür benötigen sie einen oder mehrere Muskeln, die auf der anderen Seite des Gelenks ansetzen und die entgegengesetzte Bewegung ermöglichen. Solche Muskeln werden als Gegenspieler (Antagonisten) bezeichnet.

Die Muskeln des Skeletts müssen nicht unbedingt nur an einer Stelle an einem Knochen angewachsen sein. Manche Muskeln teilen sich in zwei oder mehrere Teile auf. Sie setzen zwar auf einer Seite an einer gemeinsamen Sehne an, enden auf

der anderen Seite aber an unterschiedlichen Stellen am selben oder sogar verschiedenen Knochen. Diese Muskeln bezeichnet man als Bizeps (zwei Muskelköpfe), Trizeps (drei Muskelköpfe) und Quadrizeps (vier Muskelköpfe).

Skelettmuskeln bestehen aus Muskelfasern. Mehrere dieser Muskelfasern bilden ein Muskelfaserbündel, von denen mehrere zusammen mit einer festen, netzartigen Haut (Faszie) umgeben sind und einen gemeinsamen Muskel bilden.

Sehnen und Sehnenscheiden

Damit die Kraft der Muskeln in Bewegung des Skeletts umgesetzt werden kann, müssen beide miteinander verbunden werden. Dies ist die Aufgabe der Sehnen. Sie bestehen aus festem, aber biegsamem kollagenen Bindegewebe, deren Fasern parallel zur Zugrichtung verlaufen. Die Sehnen sind im Muskel mit den Muskelfasern verwachsen und setzen am Knochen an Vorsprüngen oder aufgerauften Bereichen an. Zusätzlich verfügt der Bewegungsapparat über Sehnenplatten. Sie besitzen nicht die Form eines Seils, sondern einer festen dicken Haut. An ihr können mehrere Muskeln gemeinsam ansetzen. Um die Sehnen vor Reibung, die sie schädigen könnte, zu schützen, werden besonders lange Sehnen in Sehnenscheiden geführt. Hierbei handelt es sich um Röhren aus zwei Hautschichten, zwischen denen sich eine Flüssigkeit befindet. So entsteht eine Gleitfläche, welche die Reibung zwischen der Sehne und dem umgebenden Gewebe herabsetzt.



Bänder

Sie bestehen meist aus kollagenen Fasern, selten aber auch aus elastischem Bindegewebe. Sie befinden sich in den Gelenken oder liegen um die Gelenke herum. Sie stützen die Gelenke oder hemmen die Beweglichkeit der Knochen untereinander. So helfen sie Überdehnungen von Muskeln und Sehnen zu vermeiden.

Schleimbeutel

An Stellen im Körper, wo eine besondere Gefahr für Sehnen besteht, durchzuscheuern, liegen zusätzliche Polster: die Schleimbeutel. Diese Polster sind kleine Hautkissen, die mit einer Flüssigkeit gefüllt sind und unter der Sehne auf der gefährdeten Stelle platziert sind. Durch die Flüssigkeit wird der Druck der Sehne gleichmäßig auf eine größere Fläche verteilt.

Sesambeine

So bezeichnet man einen kleinen Knochen, der in eine Sehne eingewachsen ist und für zusätzlichen Abstand zum Knochen sorgt. Dadurch entsteht ein größerer Hebel für die Sehne, so dass weniger Kraft notwendig wird, um den mit der Sehne verbundenen Knochen zu bewegen.

Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

Hierzu zählen in der Regel alle Krankheiten, welche Knochen, Gelenke und Muskeln betreffen. Die Anzahl der Erkrankungen ist durch die komplexe Struktur des Organsystems sehr hoch und vielfältig. Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle, Gicht, Arthrose und Osteoporose gehören ebenso in diese Kategorie wie das Karpaltunnelsyndrom.

Nachfolgend werden nur einige der häufigsten Erkrankungen kurz beschrieben.

Bandscheibenvorfall

Unter einem Bandscheibenvorfall versteht man die plötzlich oder langsam zunehmende Verlagerung bzw. den Austritt von Gewebe des Nucleus pulposus (=zentral gelegener Anteil der Zwischenwirbelscheibe) der Bandscheibe, nach dorsal (=„den Rücken betreffend“) oder zu den Seiten. Dabei kann es zu einer Kompression des Rückenmarks oder der Nervenwurzeln kommen. Ein Bandscheibenvorfall kann heftige Rückenschmerzen verursachen und muss schlammstensfalls operativ

behandelt werden. Dies ist meistens aber nur dann notwendig, wenn Nerven in Mitleidenschaft gezogen werden. Ein sehr großer Anteil (ca. 90%) der Bandscheibenvorfälle können mithilfe physiotherapeutischer Maßnahmen und Medikamenten wirksam behandelt werden.

Osteoporose

Sie zählt zu den Erkrankungen des Bewegungsapparates und ist eine der am häufigsten auftretenden Knochenerkrankungen, welche zum Abbau der Knochenmasse führt. Patienten mit Osteoporose sind deutlich anfälliger für Knochenbrüche und die langfristigen Folgen dieser Krankheit sind häufig die Ausbildung eines Rundrückens sowie ein Größenverlust um mehrere Zentimeter. Häufig sind Frauen nach den Wechseljahren betroffen, doch auch Männer im fortgeschrittenen Alter können eine Osteoporose entwickeln.

Chronische Polyarthritis

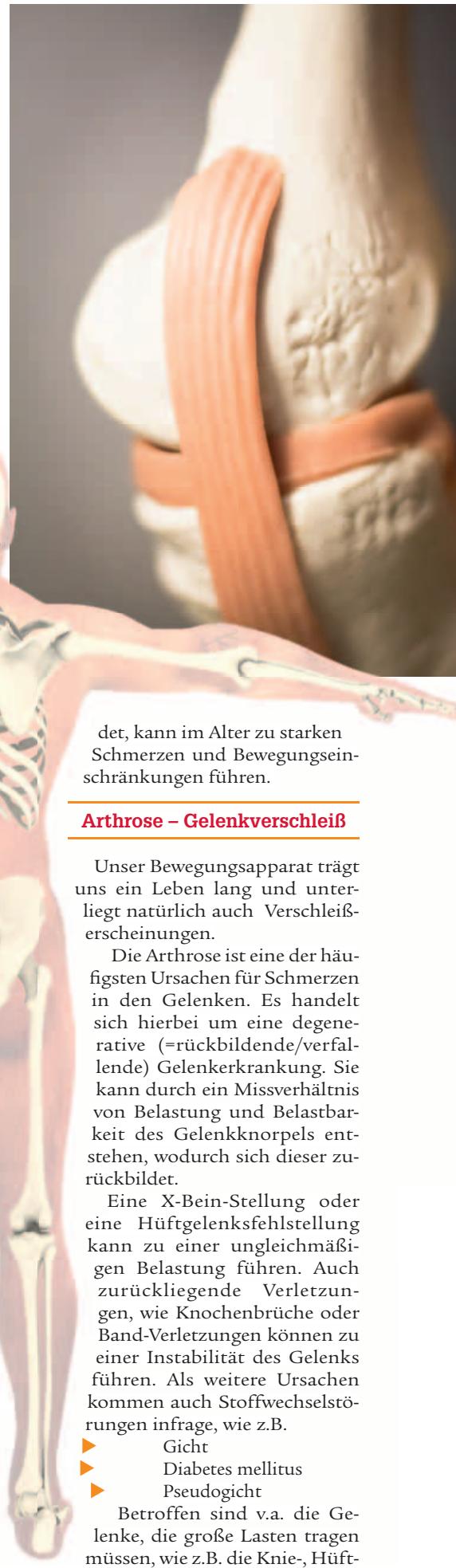
Ist eine chronisch verlaufende entzündliche Erkrankung, insbesondere der Gelenke und tritt ebenfalls schubweise auf. Es können aber auch Sehnen und Schleimbeutel sowie Organe und Organsysteme wie Herz, Lunge und Niere, des Nervensystems und die Augen betroffen sein.

Die betroffenen Körperpartien schwollen oft an, sind gerötet und sehr warm. Typisch für die Erkrankung ist eine sogenannte Morgensteifigkeit der Gelenke.

Morbus Scheuermann

So wird eine deformierende Rückenerkrankung bezeichnet.

Die im Jugendalter auftretende Wachstumsstörung der Brustwirbelsäule, bei der sich ein Rundrücken, manchmal auch ein ausgeprägter Flachrücken bil-



det, kann im Alter zu starken Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen.

Arthrose – Gelenkverschleiß

Unser Bewegungsapparat trägt uns ein Leben lang und unterliegt natürlich auch Verschleißerscheinungen.

Die Arthrose ist eine der häufigsten Ursachen für Schmerzen in den Gelenken. Es handelt sich hierbei um eine degenerative (=rückbildende/verfallende) Gelenkerkrankung. Sie kann durch ein Missverhältnis von Belastung und Belastbarkeit des Gelenkknorpels entstehen, wodurch sich dieser zurückbildet.

Eine X-Bein-Stellung oder eine Hüftgelenksfehlstellung kann zu einer ungleichmäßigen Belastung führen. Auch zurückliegende Verletzungen, wie Knochenbrüche oder Band-Verletzungen können zu einer Instabilität des Gelenks führen. Als weitere Ursachen kommen auch Stoffwechselstörungen infrage, wie z.B.

- Gicht
- Diabetes mellitus
- Pseudogicht

Betroffen sind v.a. die Gelenke, die große Lasten tragen müssen, wie z.B. die Knie-, Hüft-

und Sprunggelenke. Natürlich kann die Arthrose aber auch in allen anderen Gelenken Schmerzen verursachen. Eine Arthrose wird durch die Abnutzung des schützenden Knorpels oder eine Verletzung ausgelöst, bis der Knochen teilweise oder ganz freiliegt. Der freiliegende Knochen wird dann nicht mehr ausreichend vom Knorpel geschützt und versucht die Überlastung auszugleichen. Er bildet verstärkt Knochensubstanz wodurch es zu Verformungen, Deformierungen und knotigen Verdickungen der betroffenen Gelenke kommt. Knochenausläufer, die um die geschädigten Gelenke herum entstanden sind, nennt man Osteophyten.

Das abgeriebene Knorpel- und Knochenmaterial kann eine Entzündung der umliegenden Gelenkhaut verursachen, dadurch sind die Gelenke immer wieder gerötet und überwärmtes. Weiter kann ein Gelenkerguss entstehen.

Ein Gelenkerguss ist eine pathologische Ansammlung von Flüssigkeit im Inneren eines Gelenks, z.B. aufgrund eines Trauma oder einer Entzündung.

Symptome

Die Symptome einer Arthrose äußern sich vor allem in Gelenkschmerzen und steifen Gelenken. Körperliche Belastung und nasskaltes Wetter können die Beschwerden verstärken. Weitere Symptome sind Morgensteifigkeit und der sogenannte Anlaufschmerz. Beim Anlaufschmerz sind die ersten Bewegungen nach längeren Ruhephasen schmerhaft. Wenn sich die Gelenke „warmgelaufen“ haben, lassen Morgensteifigkeit und Anlaufschmerz nach.

Im fortgeschrittenen Stadium kann es aber auch zu belastungsunabhängigen

Schmerzen, Ruheschmerzen und Entzündungsprozessen kommen.

Therapie

Ziel der Therapie ist die Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten. Zu Beginn der Behandlung steht die physikalische und orthopädische Therapie im Vordergrund. Wenn Übergewicht vorhanden ist, sollten Maßnahmen zur Gewichtsreduktion ergriffen werden. Neben der physikalischen Therapie sollte das Verhalten beim Sport und im Alltag analysiert werden. Gelenkschonende Übungen zur Stärkung der Muskulatur können auch zu Hause durchgeführt werden.

Medikamente werden zur Schmerzlinderung und zur Entzündungshemmung eingesetzt. Hierfür stehen unterschiedliche Wirkstoffe und Wirkstoffgruppen zur Verfügung.

Erst wenn die konservativen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind, kommen operative Maßnahmen in Frage. Am häufigsten wird hierbei eine Gelenkversteifung und ein künstliches Gelenk eingesetzt.

Verlauf und vorbeugende Maßnahmen

Der Verlauf der Erkrankung ist individuell unterschiedlich.

Meist beginnt die Arthrose schleichend und die Beschwerden nehmen mit der Dauer zu. Rechtzeitig erkannt, kann mit der richtigen Therapie die Arthrose positiv beeinflusst werden.

Vorbeugen kann man nur durch gezieltes Muskeltraining und regelmäßige Bewegung. Sport hilft nicht nur, die überflüssigen Pfunde loszuwerden, sondern



stärkt außerdem die Muskulatur. Dabei sollte man aber Überlastungen meiden. Besonders wenn man schon Beschwerden hat, sollte man gelenkschonende Sportarten wie Radfahren oder Schwimmen wählen. ■

Morbus Bechterew – Spondylitis ankylosans

Morbus Bechterew ist eine chronische, entzündlich-rheumatische Erkrankung, die hauptsächlich die Gelenke betrifft – vor allem aber die Wirbelsäule.

Ein Synonym ist Bechterewsche Krankheit (nach Wladimir Michailowitsch Bechterew, 1857–1927).

Die Krankheit tritt familiär gehäuft auf und beginnt meist im jungen Erwachsenenalter. Die Symptome sind im Frühstadium oft wenig kennzeichnend. Wichtigstes Anzeichen sind chronische Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Typisch für diesen tief-sitzenden Schmerz ist, dass er:

- Vor dem 45. Lebensjahr einsetzt
- Langsam beginnt
- Länger als drei Monate andauert
- Morgens, wenn er am stärksten ist, mit einer Steifigkeit der Wirbelsäule einhergeht
- Sich durch Bewegung bessert

Die Erkrankung hat einen charakteristischen, schubweisen Verlauf. Zu Beginn stehen die Schmerzen im Vordergrund. Typisch für die Erkrankung sind die schmerhaften Entzündungen. Die Folge sind entzündliche Veränderungen in den betroffenen Bereichen. Zuerst äußern sie sich in dumpfen Schmerzen in der Lenden- und Gesäßregion. Die morgendliche Steifheit wird meist durch Bewegung gelindert. Innerhalb von wenigen Monaten ist der Schmerz anhaltend und meist beidseitig.

Die Symptome können sich unterschiedlich entwickeln. Teils bleiben die Beschwerden auf die Wirbelsäule beschränkt. Dabei herrschen in einigen Fällen schubweise auftretende Entzündungsschmerzen vor, während in anderen Fällen die fortschreitende Versteifung der Wirbelsäule im Vordergrund steht.

Die Erkrankung kann sich aber auch auf andere Gelenke und Organe auswirken.

- In ca. 40% der Fälle ruft Morbus Bechterew Symptome einer Arthritis in den Gelenken und den Gelenken hervor. Betroffen sind meist die großen Gelenke wie Knie, Hüften und Schultern. Sie sind schmerhaft entzündet und vor allem die Hüften können dadurch schon in jungen Jahren zerstört werden.
- Etwa 20 – 30% der Patienten entwickeln Enthesiopathien (= krankhafte Störungen meist gelenknaher Sehnenansatzpunkte). Dann entzünden sich Sehnen, Sehnengleitgewebe und Schleimbeutel. Die Achillessehne reagiert häufig mit Schmerzen auf Druck, oft bildet sich ein Fersensporn.
- Bei 30 – 50% verursacht die Erkrankung wiederholt eine Iridozyklitis – wie gerötete Augen, Schmerzen und Lichtempfindlichkeit. Die wiederkehrenden Entzündungen der Regenbogenhaut und der vorderen

Augenkammer können die Sehkraft einschränken.

- Auch Symptome mit Herzbeteiligung sind möglich. Selten entzündet sich die Hauptschlagader was zu Klappenfehlern der Aortenklappe führt. Häufiger treten Herzrhythmusstörungen auf, v.a. der Vorhof mit anfallartigem Herzrasen und Störungen der Reizleitung.
- Des Weiteren können Durchfälle als Symptome einer milden Dickdarmbeteiligung auftreten. In seltenen Fällen eine Lungenfibrose (= Erkrankung des Lungengewebes).

Diagnose

Die ersten Anzeichen, die zu einer Diagnose führen, sind die entzündlichen Kreuzschmerzen. Der Zeitraum bis zur Diagnose kann Jahre betragen. Eine frühzeitige Diagnosestellung ist wichtig, um bleibende Verformungen des Bewegungsapparates zu vermeiden. Sie erfolgt aufgrund der Anamnese und der Erfüllung bestimmter Diagnosekriterien. Neben der typischen Körperhaltung kann die Thorax-Atemexkursion, die mit einem Maßband durchgeführt wird, weitere Aufschlüsse liefern. Bei Morbus Bechterew-Patienten beträgt der Unterschied zwischen Ein- und Ausatmen meist weniger als 2 cm. Zur genauen Diagnosestellung stehen der Medizin noch weitere Verfahren zur Verfügung, wie z. B. die Prüfung der Mennell-Zeichen, die Ott- und Schober-Zeichen und der Hinterkopf-Wand-Abstand(HWA).



Therapie

Das oberste Ziel bei der Therapie von Morbus Bechterew ist es, die Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu erhalten.

Eines der wichtigsten Mittel ist die regelmäßige Krankengymnastik. An zweiter Stelle stehen Medikamente. Für den Erfolg der Physiotherapie ist entscheidend, dass sie regelmäßig stattfindet. Man kann geeignete Übungen mehrmals die Woche unter Anleitung und täglich zu Hause durchführen. Hilfreich kann auch eine stationäre Morbus-Bechterew-Therapie in einer Rheumaklinik sein. Medikamentös werden die Schmerzen und die Entzündungen behandelt. Daneben kommen bei der medikamentösen Morbus-Bechterew-Therapie auch sogenannte Basismedikamente zum Einsatz, die den Verlauf beeinflussen.

Es gibt keine vorbeugenden Maßnahmen gegen diese Erkrankung. Man kann allerdings diese entzündlich-rheumatische Erkrankung positiv beeinflussen. Gezielte gymnastische Übungen unterstützen die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärken die Rückenmuskulatur. Wenn Sie also regelmäßig und konsequent gegen die Auswirkungen von Morbus Bechterew mit Gymnastik vorgehen, kann es gelingen die Versteifung der Wirbelsäule zu verzögern.

Hilfreich hierbei kann eine Selbsthilfegruppe sein. Mit anderen Betroffenen zusammen regelmäßig Sport zu treiben und sich auszutauschen, ist für viele Betroffene eine große Unterstützung. ■



Gesundheitsnetzwerk Leben

Gesundheitsnetzwerk Leben für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau

Die Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben (Audi BKK, Praxisnetz GOIN, Praxisverbund Seelische Gesundheit (PSIN), Danuvius Kliniken, Deutsche Psychotherapeutenvereinigung, PASSAUER WOLF, rehbewegt e.V., WundZentrum, Praxis Penther & Partner, Katholische Universität Ingolstadt-Eichstätt, Medizinischer Dienst, TelemedAllianz, Klinik Höhenried gGmbH, Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd, Deutsche Rentenversicherung Bund, IG-Metall, Verdi, DGB, Sozialpsychiatrische Dienst der Caritas, Burnout Fachberatung) arbeiten gemeinsam mit den Betriebsärzten der AUDI AG, des Klinikums Ingolstadt, der Automotive Safety Technologies GmbH und dem Ingolstädter Anzeiger daran, durch eine ineinander greifende medizinische Versorgungskette Wartezeiten zu vermeiden sowie die Wiedereingliederung von beschäftigten Patienten zu erleichtern. Alle notwendigen Maßnahmen werden arbeitsplatzbezogen eingeleitet und durchgeführt.

Neurochirurgie und Physiotherapie ein wichtiger Bestandteil einer ganzheitlichen Versorgungskette für ein gesundes Berufsleben!

GO hat mit Herrn Dr. med. Armin Stangl, Facharzt für Neurochirurgie, in Ingolstadt gesprochen

Herr Dr. Stangl, im Gesundheitsnetzwerk Leben arbeiten alle beteiligten Partner daran Berufstätigen eine regionale, hochwertige und lückenlose Versorgungskette zur Verfügung zu stellen. Dabei ist auch die arbeitsplatzbezogene Prävention und Physiotherapie ein wichtiger Bestandteil dieser Kette.

Aus dem BKK-Dachverband-Gesundheitsreport 2015 konnten wir entnehmen,

dass die Arbeitsunfähigkeitstage bei Muskel- und Skeletterkrankungen in den letzten 10 Jahren um fast ein Drittel angestiegen sind. Nach wie vor stehen Muskel- und Skeletterkrankungen sowohl bei den männlichen als auch bei den weiblichen Mitgliedern mit einer durchschnittlichen Arbeitsunfähigkeitsdauer von 19,1 Tagen je Fall auf Platz 1 der Ursachen für Arbeitsunfähigkeit. Bei den psychischen Störungen haben sich die Arbeitsunfähigkeitstage von 2004 bis 2014 mehr als verdoppelt (+120,1%). In der Gesamtbetrachtung sind die psychischen und Verhaltensstörungen mit 38,9 Tagen je Fall auf Platz 2 der Rangliste zu finden.

GO: Wie bewerten Sie diese Erkenntnisse aus Ihrer Praxis heraus und wie geht es den betroffenen berufstätigen Patienten? Welche Sorgen und Ängste haben diese Patienten häufig? Welche Auswirkungen hat es nach Ihrer Auffassung auf die Lebensqualität und auf das Umfeld?

HERR DR. STANGL: Diese Zahlen stellen eine enorme wirtschaftliche, soziale und psychische Belastung dar. Man darf beide Krankheitsgruppen nicht komplett isoliert sehen. Im Bereich der Wirbelsäulenerkrankungen, den ich besonders gut überblicken kann, spielen auch somatoforme Störungen, chronische Schmerzsyndrome – häufig verstärkt durch Depressionen – sowie Bewegungsarmut und Übergewicht eine große Rolle. Die einzelnen Aspekte verstärken sich oft gegenseitig, was dann zu

langen beruflichen Ausfallzeiten führen kann. Die Muskel- und Skeletterkrankungen haben als Ursache für die Arbeitsunfähigkeit während der letzten Jahre deutlich zugenommen. Eine eindeutige Trendwende war bisher noch nicht in Sicht. Es ist davon auszugehen, dass diese Kosten noch weiter steigen werden, so dass der gesellschaftliche und medizinische Handlungsdruck sich erhöhen wird.

Keine Wartezeiten bei Neurochirurgen in unserer Region!

GO: Wo sehen Sie die Möglichkeit den Berufstätigen schneller zu helfen?

HERR DR. STANGL: In der aktuellen Tagespolitik sind die Wartezeiten auf einen Termin bei einem Facharzt in aller Munde. Bereits seit Gründung meiner Praxis im Jahr 2003 besteht für jeden Patienten die Möglichkeit, innerhalb von zwei Wochen einen Sprechstundetermin in meiner Praxis zu erhalten. Notfälle, d.h. Patienten mit akut aufgetretenen Schmerzen oder mit neurologischen Ausfällen können sich jederzeit sofort in meiner Praxis vorstellen.

GO: Was lässt sich nun noch verbessern?

HERR DR. STANGL: In der Vergangenheit habe ich häufig Engpässe bei der Terminierung von stationären Anschlussheilbehandlungen (Rehabilitation) und der Terminierung des IRENA-Programmes im



Anschluss an eine stationäre Rehabilitation beobachtet. Hier sehe ich möglicherweise einen Optimierungsbedarf. Für die Zukunft sehe ich einen deutlichen Mangel an ambulant tätigen Physiotherapeuten, wodurch die bereits oft inakzeptabel langen Wartezeiten noch weiter verlängert werden. Dort sehe ich einen politischen Handlungsbedarf. Besonders wichtig halte ich präventive Maßnahmen, die meines Erachtens in ihrer wirtschaftlichen und medizinischen Bedeutung sehr unterschätzt werden. Dieses Gebiet beginnt sich seit wenigen Jahren langsam zu entwickeln. Daher werden alle, die sich damit beschäftigen, einer Lernkurve unterzogen werden. Es geht dabei um die Frage, welche Maßnahmen sind in unserer Gesellschaft praktikabel und effektiv? Es handelt sich um ein sehr komplexes Thema, da Präventionsmaßnahmen häufig mit einer Veränderung des persönlichen Lebensstiles (Ernährung, Bewegung, Raucherentwöhnung etc.) verknüpft ist. Andererseits führen auch einseitig durchzuführende, repetitive Tätigkeiten (z.B. industrielle Bandarbeit) zu Muskel- und Skelett-Erkrankungen. Obwohl hier schon viel in den Betrieben erreicht wurde, sind hier Arbeitgeber, Betriebsärzte, Sicherheitsingenieure u.a. aufgerufen, die ergonomische Situation der Arbeitnehmer zu verbessern. Zu diesem Problemkreis gehört auch das sehr große Gebiet der Büroarbeit. Aus meiner praktischen Erfahrung heraus sehe ich besonderes Gefahrenpotential für Erkrankungen der Halswirbelsäule durch die Tätigkeit an einem PC-Arbeitsplatz. An diesem Punkt besteht ein besonders hoher Handlungsbedarf im Sinne eines Umdenkens und neuer ergonomischer Konzepte. Als ersten und sehr guten Schritt werte ich die Ausstattung von Büroarbeitsplätzen mit höhenverstellbaren Schreibtischen.

Schnelle Hilfe durch Betriebsärzte bei der Wiedereingliederung!

GO: Warum ist aus Ihrer Sicht die Zusammenarbeit mit den Betriebsärzten/Arbeitsmedizinern wichtig? Welchen Vorteil hat diese Zusammenarbeit für die ärztliche Behandlung und den berufstätigen Patienten? Kann es aus Ihrer Sicht auch Nachteile geben?

HERR DR.STANGL: Die Zusammenarbeit zwischen dem behandelnden Facharzt und dem zuständigen Betriebsarzt halte ich für eminent wichtig. Ich pflege bereits seit etlichen Jahren Kooperationen mit Betriebsärzten. Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass es dadurch häufig zur Beschleunigung des Wiedereingliederungsprozesses gekommen ist. Es kommt zu einer Bündelung der Einzelschritte, die den Patienten dann gegenüber dem Arbeitgeber in die Lage versetzen wieder erfolgreich erwerbstätig zu sein. Nachteile einer Zusammenarbeit mit Betriebsärzten/Arbeitsmedizinern sind für mich nicht erkennbar.

GO: Welche Vorteile ergeben sich aus der Zusammenarbeit mit dem Medizinischen Dienst für Ihre Arztpraxis und für den Patienten?

HERR DR. STANGL: In diesem Bereich sehe ich nur wenige Synergie-Effekte. Grund dafür ist für mich die Struktur des Medizinischen Dienstes, der häufig nur aufgrund der Aktenlage agieren kann. Herzuheben ist in diesem Zusammenhang die Aufgabe des Medizinischen Dienstes, die Arbeitsunfähigkeit der Versicherten zu prüfen. Ein direkter kollegialer Kontakt ist dabei sinnvoll und vermindert zusätzliche bürokratische Aktivitäten. Ich denke dabei besonders an eine Zweiterkrankung oder eine geplante zusätzliche Operation in einem anderen Fachgebiet, die möglicherweise dem Medizinischen Dienst noch nicht bekannt sind.

Physiotherapie eine zentrale Säule bei der Behandlung von Muskel-Skelett-Erkrankungen!

GO: Warum ist eine enge Abstimmung der Behandlung mit dem Physiotherapeuten so wichtig?

HERR DR. STANGL: Die Physiotherapie stellt in der Behandlung von Muskel- und Skeletterkrankungen eine zentrale Säule dar. Aufgrund der häufig fehlenden vertnetzten Kooperation besteht sehr oft eine große Differenz zwischen der erbrachten physiotherapeutischen Leistung und den Erwartungen von Patient und Arzt.

GO: Woran liegt das?

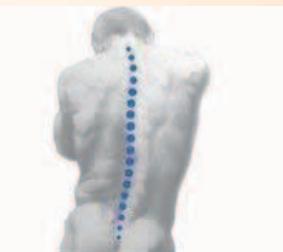
HERR DR. STANGL: Die Gründe sind komplex und vielfältig. Erstens sind die Behandlungseinheiten, wie sie momentan von den Krankenkassen finanziert werden, zu kurz. Außerdem ist die Behandlung innerhalb des Regelfalles (3 Rezepte à 6 Behandlungen von jeweils 20 Minuten inkl. Umkleidezeiten) beschränkt. Ein anderer wesentlicher Aspekt gründet in der Physiotherapie selbst. Patienten berichten oft, dass die „Massage“ zu intensiv war oder einfach keine dauerhafte Wirkung entfaltet. Was meinen die Patienten damit? Die Manuelle Therapie im postoperativen Frühstadium kann die Beschwerden verstärken. Die körperliche Belastbarkeit ist wegen der muskulären Hypotrophie, die präoperativ und postoperativ durch algogen Schonung entsteht, eingeschränkt. Dieses Kraftdefizit wird nicht behandelt, so dass der Patient fortwährende, belastungsabhängige Beschwerden angibt. Diese Belastungseinschränkungen spielen dann später in der Wiedereingliederungsphase am Arbeitsplatz eine große und oft sogar entscheidende Rolle. Ich fordere daher die Physiotherapie zu einer Neuaustrichtung auf. Rehabilitative Trainingskonzepte sollen ca. 3 Wochen nach einer operativen Behandlung einen deutlich größeren Raum einnehmen.

GO: Erlauben Sie uns bitte noch eine letzte Frage, wie sieht es in Ihrer Praxis mit der Terminvergabe aus und wie schnell bekommen Ihre berufstätigen Patienten einen Termin beim Physiotherapeuten? Sehen Sie hier noch einen Optimierungsbedarf?

HERR DR. STANGL: Wie bereits vorhin dargestellt, sind unter anderem Bandscheibenvorfälle akute Erkrankungen, die aus medizinischer Sicht eine rasche Behandlung erfordern. Innerhalb von 2 Wochen wird jedem Patienten ein Termin angeboten. In dringenden Fällen (schmerzbedingte Notfälle, neurologische Defizite) ist eine sofortige Vorstellung jederzeit möglich. Bei den Physiotherapie-Praxen sehe ich große Unterschiede in der Terminierung. Eine wesentliche Rolle spielt dabei der in unserer Region bereits deutliche Mangel an Physiotherapeuten.

GO: Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für uns genommen haben. Mit einem gesunden Berufsleben sichert jeder Berufstätige ein hohes Maß an Lebensqualität für sich selbst und seine Angehörigen. Letztendlich leistet er damit aber auch einen wichtigen Teil für die Menschen in unserer Region. Gesunde Beschäftigte sichern den Erfolg in den Betrieben. Wir danken Ihnen, dass auch Sie im Gesundheitsnetzwerk Leben mitwirken. ■

Kontakt:



Dr. med. Armin Stangl
Facharzt für Neurochirurgie

Dr. med. Armin Stangl
Facharzt für Neurochirurgie
Nürnberger Str. 34
85055 Ingolstadt
Tel.: 0841-88178874
Fax.: 0841-88178876
E-Mail: Info@neurochirurgie-stangl.de
Internet:
www.neurochirurgie-stangl.de

Unsere Leistungen:

Operationen an Bandscheiben und peripheren Nerven
Schmerztherapie, Akupunktur
Ambulante und stationäre Operationen

Gesundheitsnetzwerk Leben

Gesundheitsnetzwerk Leben für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau

Innovation für einen gesunden Rücken!

Das mobile Rückenzentrum bringt mehr Gesundheit in unsere Region!

GO hat mit Herrn Stefan Penther, geschäftsführender Gesellschafter der Praxis Penther & Partner, gesprochen. Herzlichen Dank, dass Sie sich heute die Zeit für uns nehmen und wir ein bisschen mehr über das mobile Rückenzentrum erfahren dürfen. Wir freuen uns über Ihre wegweisende Innovation im Gesundheitsnetzwerk Leben.

GO: *Wir wissen, dass Sie schon seit Jahren eng mit vielen unterschiedlichen Arbeitgebern zusammenarbeiten, um Rückenerkrankungen gezielt vorzubeugen und zu vermeiden. Warum ist Ihnen die Zusammenarbeit mit den Arbeitgebern in der Region wichtig?*

HERR PENTHER: Als Praxis sind wir nicht nur Dienstleister, sondern auch selbst Arbeitgeber. Daher verstehen wir die aktuellen Herausforderungen der Unternehmen in der Region sehr gut. Als Arbeitgeber möchte ich nicht nur für meine Kunden attraktiv sein, sondern auch für meine Mitarbeiter. In Zeiten mit zunehmendem Wettbewerb mit einem immer größer werdenden Bedarf an Fachkräften spielt diese Attraktivität eine wesentliche Rolle. Gute Mitarbeiter zu halten und neue zu finden, ist für jeden Betrieb wichtig. Die heutige Generation an Arbeitnehmern entscheidet in der Wahl ihres Jobs nicht mehr nur in erster Linie nach Gehalt. Vielmehr legen sie auch Wert auf gesunde Rahmenbedingungen. Die heutige Generation will das Gefühl haben, dass ihr Arbeitgeber nicht nur an ihrer Leistung, sondern auch an ihrer Gesundheit interessiert ist. Dafür braucht es im Unternehmen Strukturen, damit eine glaubhafte Umsetzung erfolgt. Wir unterstützen Arbeitgeber in der Region im Aufbau die-

ser Strukturen oder füllen sie mit gesunden Inhalten. Das Rückenmobil ist ein Ergebnis davon.

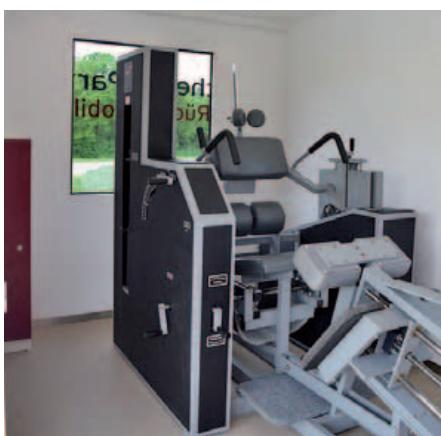
GO: *Wie reagieren die Unternehmen in der Regel auf Ihr Angebot?*

HERR PENTHER: In den letzten fünf Jahren stelle ich ein deutlich wachsendes Interesse an unseren Leistungen fest. Gleichzeitig spüre ich aber auch eine gewisse Unsicherheit in Unternehmen zu entscheiden, welche gesundheitsfördernden Maßnahmen sinnvoll wären. Auch die Finanzierung solcher Maßnahmen stellt Unternehmen immer wieder vor Herausforderungen. Nur wenige klein- und mittelständische Firmen haben in ihrer Finanzplanung ein Budget für betriebliche Gesundheitsförderung. Unternehmen testen daher gerne in Form von Gesundheitstagen die Resonanz bei ihren Mitarbeitern. Diese kurzfristigen Interventionen etablieren sich zunehmend und werden von den meisten Mitarbeitern sehr gut angenommen. Um eine Gesundheitskultur im Unternehmen entstehen zu lassen, bedarf es im Anschluss an solche Aktionen ein weiteres strukturiertes Vorgehen. Hier sehen wir ebenfalls eine stetig zunehmende Nachfrage nach mittel bis langfristigen Lösungen.

GO: *Wie gelingt es Ihnen die Beschäftigten in den Unternehmen zur Teilnahme zu motivieren und auch eine Nachhaltigkeit der Maßnahmen zu realisieren?*

HERR PENTHER: Ich denke, dass jeder Einzelne ein ureigenes Interesse an seiner Gesundheit hat. Niemand ist gerne krank oder eingeschränkt leistungsfähig. Mit Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen seiner Arbeit nachzugehen und dabei noch sehr gute Arbeit zu leisten, kann langfristig nicht funktionieren. Das betrifft alle Führungsebenen im Unternehmen. Stellen Sie sich einen Unternehmer, eine Führungskraft oder einen Mitarbeiter mit oder ohne Personalverantwortung vor, der zwar anwesend ist aber nur 70 % seiner Leistung abrufen kann. Das sollte im Unternehmen klar kommuniziert werden. Die Führungskraft ist hier Vorbild und ein wesentlicher Gesundheitsfaktor. Wenn Unternehmen ihre gesundheitsfördernden Maßnahmen glaubhaft, konsequent und strukturiert einsetzen, werden in der Regel viele Mitarbeiter erreicht. Ist die Bereitschaft vorhanden, gilt es allen Mitarbeitern den Zugang zu diesen Gesundheitsmaßnahmen zu erleichtern. Es sollten Angebote so gestaltet sein, dass auch Mitarbeiter mit wenig Affinität zu Gesundheit erreicht werden. Je besser sich die gesundheitsfördernde Maßnahme in den beruflichen Alltag integrieren lässt, umso höher die Teilnahmewahrscheinlichkeit. In vielen Unternehmen werden Wirbelsäulgymnastikstunden nur wenig genutzt, weil sie der Zielgruppe nicht angepasst sind. In unserem Rückenmobil trainieren sie z.B. in ihrer Arbeitskleidung und sind nach ca. 10 Minuten wieder an ihrem Arbeitsplatz. Folgende Fragen sollte man sich stellen: Wieviel Zeit steht für die gesundheitsfördernde Maßnahme zur Verfügung? Wann soll die Maßnahme stattfinden? Werden eher männliche oder weibliche Mitarbeiter angesprochen? Sollen Messungen die Wirksamkeit der Maßnahmen untermauern? Sollen Mitarbeiter als Multiplikatoren geschult werden? Wie soll die Zusammenarbeit mit dem Betriebsarzt, dem Personalverantwortlichem oder Betriebsrat erfolgen? Diese Fragen





und noch viele mehr gilt es mit den Verantwortlichen zu klären. Die Nachhaltigkeit ist somit das Ergebnis, das entsteht, wenn notwendige Strukturen im Unternehmen geschaffen werden und geeignete Gesundheitsmaßnahmen gewählt werden.

GO: Welche Erfahrungen konnten Sie bisher aus dieser Zusammenarbeit gewinnen? Gibt es auch negative Erfahrungen?

HERR PENTHER: Die Zusammenarbeit mit den Unternehmen ist für beide Seiten spannend. Wir evaluieren unsere Maßnahmen und passen unsere Angebote immer wieder den Bedürfnissen unserer Kunden an. Die vorhin angesprochene Wirbelsäulengymnastik bieten wir z.B. in modifizierter Form an. Unsere Rückenprogramme sind von deutlich kürzerer Dauer und können in Arbeitskleidung stattfinden. Auch unser Modul „P & P Office“ für Büroeinheiten ist so konzipiert, dass der Mitarbeiter selbst in der Lage ist seinen Arbeitsbereich unter ergonomischen Gesichtspunkten zu analysieren und zu verändern. Der Mitarbeiter wird selbst zum Experten. Viele Büroeinheiten haben z.B. mit unserer Unterstützung ihren eigenen Bewegungsbeauftragten ernannt. Er leitet die Bewegungseinheiten langfristig, auch wenn wir nicht mehr vor Ort sind. Das nenne ich einen Erfolg. Gesundheitsfördernde Maßnahmen können zu einer Alibiveranstaltung werden, wenn Unternehmen es damit nicht ernst meinen. Mitarbeiter erkennen das in der Regel sehr schnell und quittieren dies mit mangelnder Teilnahme. Hier wird es später umso schwieriger mittel- bis langfristige gesundheitsfördernde Maßnahmen erfolgreich anzubieten. Auch diese Erfahrungen gibt es.

GO: Was war der Auslöser für Ihre Entscheidung zum mobilen Rückenzentrum?

HERR PENTHER: Wir arbeiten in unseren Praxen bereits langjährig mit dem innovativen MedX Test- und Trainingssystem. Dies ist ein spezieller computergestützter Apparat mit dessen Hilfe die tiefliegende Rückenmuskulatur isoliert gekräftigt werden kann. Durch das Ausschalten von rückenunterstützenden Muskeln, wie der Bein- und Gesäßmuskulatur ist ein äußerst effizientes Training der Rückenmuskeln möglich. Die Nettotrainingszeit beträgt ca. drei Minuten. Kein vergleichbares Rückenprogramm arbeitet so zeitsparend. Exakte Einstellmöglichkeiten

und ein gradgenaues Festlegen der Rückenbeweglichkeit machen ein Training gerade bei Rückenbeschwerden erst möglich und vor allem sicher. Eine Rückenanalyse zeigt die aktuellen Kraftwerte im Vergleich zu Durchschnittswerten auf. Wir haben damit bei sehr vielen Patienten große Erfolge. In Unternehmen sind Rückenbeschwerden immer noch die mit Abstand häufigste Diagnose. Lösungsansätze in der Bewegung scheitern häufig an den räumlichen oder zeitlichen Voraussetzungen. So besitzt nicht jedes Unternehmen einen Gruppenraum für Bewegungseinheiten. In Unternehmen mit Kundenkontakt sind schweißtreibende Bewegungsprogramme, die ein Umziehen der Kleidung notwendig machen, nahezu unmöglich. Während der Arbeitszeit ist es in vielen Unternehmen kaum möglich für die Dauer einer Wirbelsäulengymnastikstunde den Mitarbeiter bezahlt oder unbezahlt freizustellen. Bewegungsprogramme vor bzw. nach der Arbeitszeit werden von den Mitarbeitern wiederum weniger in Anspruch genommen. Mit unserem Rückenmobil bieten wir Unternehmen und deren Mitarbeitern eine smarte Lösung bei Rückenbeschwerden an. Wir kommen zum Unternehmen oder an den Ort ihrer Wahl. Der Mitarbeiter trainiert in seiner Arbeitskleidung und ist innerhalb von 10 Minuten wieder zurück an seinem Arbeitsplatz. Mit unserem speziellen dreimonatigen Rückenprogramm kommen wir durchschnittlich zwei Mal pro Woche in das Unternehmen. Eine Rückenanalyse zu Beginn und am Ende des Programms zeigt dem Mitarbeiter seine veränderte Rückenkraft. Die neugewonnene Leistungsfähigkeit reduziert Rückenbeschwerden und beugt neuen Beschwerden vor.

GO: Welche Unternehmen können vom mobilen Rückenzentrum profitieren?

HERR PENTHER: Grundlegend profitieren alle Unternehmen vom Rückenmobil. Sowohl im produzierenden Gewerbe als auch im Dienstleistungssektor sind Rückenbeschwerden nach wie vor eine der häufigsten Erkrankungen. Hinsichtlich der Unternehmensgröße empfehlen wir das Rückenmobil Unternehmen ab 30 Mitarbeitern.

GO: Müssen die Unternehmen schon jetzt Wartezeiten einkalkulieren und ggf. wie lange?

HERR PENTHER: Wir haben bereits mehrere Anfragen für das Rückenmobil an einzelnen Gesundheitstagen als auch für die dreimonatigen Rückenprogramme. Bei Terminüberschneidungen kann es zu Wartezeiten kommen. Eine frühzeitige Planung ist daher von Vorteil. Das Rückenmobil ist sowohl für den Sommer- als auch für den Winterbetrieb konzipiert. Mitarbeiter trainieren damit immer unter angenehmen Temperaturen.

GO: Wie viele Beschäftigte können zeitgleich im mobilen Rückenzentrum trainieren?

HERR PENTHER: Wir planen mit einer Maximalkapazität von 50 Mitarbeitern pro Tag. Jeder Mitarbeiter erhält ein Individualtraining.

GO: In den Unternehmen gibt es sicher Beschäftigte, die zum Glück noch keine Rückenbeschwerden haben,

aber wiederum auch Beschäftigte die schon unter massiven Rückenproblemen leiden. Gibt es unterschiedliche Trainingsangebote für die einzelnen Gruppen?

HERR PENTHER: Die betriebliche Gesundheitsförderung ersetzt keine Therapie und richtet sich demnach vor allem an Mitarbeiter ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen. Insofern können wir bei massiven Rückenbeschwerden ausschließlich beratend unterstützen. Hier ist eine ärztliche Abklärung – gegebenenfalls in Zusammenarbeit mit dem Betriebsmediziner – notwendig.

GO: Herr Dr. Stangl hat in seinem Interview sehr schön beschrieben, dass auch psychische Probleme zu Rückenbeschwerden führen können. Kann es hier Probleme geben eine gezielte Hilfestellung anzubieten, weil z.B. die Beschäftigten nicht auf ihre persönlichen Probleme eingehen möchten? Wie gewährleisten Sie den Datenschutz? Gibt es für die betroffenen Beschäftigten entsprechende Hilfestellungen?

HERR PENTHER: Das ist in der Tat richtig. Die Psyche trägt wesentlich zum Schmerzbefinden bei. In der Regel haben zufriedene, glückliche Menschen weniger Rückenbeschwerden als unzufriedene. Wie heißt es so schön: „In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist.“ Wir können insofern mit Hilfe der Bewegung und

Kontakt:

Stefan Penther



Dipl. Sport.-univ.
Geschäftsführender Gesellschafter
Praxis Penther & Partner

Tel.: 08 41/9 00 72 08
Fax: 08 41/9 00 72 10
Internet: www.penthal-partner.de

Praxispektrum:
computergestützte Wirbelsäulenanalyse - Krankengymnastik - Manuelle Therapie - gerätegestützte Krankengymnastik - Gesundheitskurse
- Medizinische Trainingstherapie
- Betriebliche Gesundheitsförderung - Kiefergelenksbehandlung - Sport-Einzelcoaching

Penthal & Partner
Praxis für Wirbelsäulenrehabilitation

der damit verbundenen Schmerzreduktion das Stimmungsbild des Mitarbeiters positiv beeinflussen. Wenn innerhalb des Unternehmens Strukturen vorhanden sind, die Mitarbeiter bei psychischen Problemen unterstützen, verweisen wir gerne darauf. Es kommt immer wieder vor, dass Mitarbeiter einzelne betriebsmedizinische Bereiche und deren Möglichkeiten nicht kennen. Eine weitere Hilfestellung kann durch uns nicht erfolgen. Unser Schwerpunkt mit dem Rückenmobil liegt in der objektiven Erfassung der muskulären Situation und der damit vorliegenden Beeinträchtigung. Der Datenschutz ist uns ein großes Anliegen. Alle von uns erhobenen Messungen sind nur dem jeweiligen Mitarbeiter bestimmt und werden nur nach gemein-

samer Absprache mit den zuständigen Organen (Betriebsrat, Personalrat, Betriebsmediziner, Unternehmensleitung) zur statistischen Erhebung anonymisiert ausgewertet.

GO: *Was müssen die Unternehmen tun, die ihr mobiles Rückenzentrum zur Gesunderhaltung ihrer Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter nutzen möchten?*

HERR PENTHER: Interessierte Unternehmen können uns über die hier stehende Adresse kontaktieren. Unser Leiter der betrieblichen Gesundheitsförderung Herr Achim Bartolmäus setzt sich mit den Unternehmen in Verbindung und berät sie unverbindlich. Darüber hinaus besteht für alle Interessierte die Möglichkeit das Rü-

ckenmobil bei seiner offiziellen Vorstellung am 18.06.2016 an unserem Hauptstandort ausgiebig zu testen. Unsere Mitarbeiter stehen allen Interessierten bei ihren Fragen gerne zur Verfügung.

GO: *Innovation bedeutet immer über den Tellerrand zu schauen und auch ein Wagnis einzugehen. Wir danken Ihnen für Ihren Mut und Ihren Einsatz für ein gesundes Berufsleben in unserer Region. Es wäre schön, wenn viele Unternehmen ihre Beschäftigten dabei unterstützen gesund zu bleiben oder schnell wieder gesund zu werden. Gesunde und motivierte Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter sind das wichtigste Kapital jedes Unternehmens.* ■

Wir wünsche Ihnen viel Erfolg.
Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben

Gesundheitsnetzwerk Leben

Gesundheitsnetzwerk Leben für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau

Arbeitgeber können zum Erhalt der psychischen Gesundheit beitragen!

Freude und Leid liegen in den Krankenhäusern eng beieinander. Die Freude, wenn Kinder gesund geboren werden, schwere Erkrankungen erfolgreich behandelt werden können und die Patienten wieder gesund werden und auch ihre Arbeit wieder aufnehmen können. Daneben das Leid, der Schmerz und die Trauer, wenn die Krankheiten nicht mehr heilbar sind und der Lebensweg nur noch begrenzt ist oder schon zu Ende geht. Angst, Schmerz, Leid und Trauer können bei Patienten und Angehörigen zu sehr unterschiedlichen Reaktionen führen. Schwierig wird es, wenn Betroffene oder Angehörige versuchen durch aggressives Verhalten die Situation zu beeinflussen und das Klinikpersonal bei der Arbeit behindert oder gar bedroht wird.

Die Patienten und Angehörigen erhalten Hilfe durch die Klinikärzte und die Klinikseelsorge und verlassen das Krankenhaus wieder. Zurück bleiben die Helfer, die bei Schichtbeginn nie wissen, welche Lebenssituation sie erwarten wird. Wie schwer ist die Erkenntnis, dass auch die Medizin ihre Grenzen hat und nicht immer geholfen werden kann? Wie ist es zu ertragen, wenn Eltern ihr Kind verlieren, oder ein Elternteil verstirbt und der Arzt mit den Angehörigen sprechen muss? Wie ergeht es einer Pflegekraft, wenn Patienten aus Angst aggressiv werden? Wieviel Angst, Schmerz, Leid und Trauer können die Helfer aushalten, ohne selbst zu erkranken?

Arbeitgeber haben eine Fürsorgepflicht!

Das Klinikum Ingolstadt hat im Rahmen der Fürsorge 2008 den Weg für die „Hilfe für Helfer“ gebahnt und das KIKIH-Team gegründet, um allen Beschäftigten der Klinikum Ingolstadt GmbH und deren Beteiligungsunternehmen, dem Krankenhauszweckverband Ingolstadt und dem Berufsbildungszentrum Gesundheit Ingolstadt gezielte Unterstützung zur Verfügung zu stellen. GO hat mit den KIKIH-Teamleitern Dr. Rupert Roschmann und Thomas Thöne sowie mit Pfarrer Dr. Lorenz Gadien, dem Dienststellenleiter der katholischen Seelsorge und der Betriebsärztin Frau Dr. Regina Guba-Albert gesprochen.

GO: *Herr Dr. Roschmann, wir freuen uns sehr, dass Sie sich heute die Zeit für uns nehmen und uns einen kleinen Einblick in das KIKIH-Angebot geben. Wie ist dieses Angebot entstanden?*

HERR DR.ROSCHMANN: Der Gedanke zur Gründung eines Hilfsangebotes für Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern nach belastenden Ereignissen entstand schon weit vor dem Jahr 2008 aufgrund von Erfahrungen in der Klinik. Ziel der Gründung unserer Klinikum internen Kriseninterventionshilfe, kurz KIKIH genannt, war es, ein niedrigschwelliges Unterstützungsangebot für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nach belastenden Ereignissen im Dienst durch

speziell ausgebildete Kolleginnen und Kollegen anzubieten. Deshalb begannen wir im Klinikum nach interessierten Kolleginnen und Kollegen zu suchen, die bereit waren, dieses Unterstützungsangebot mitzutragen. Diese Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wurden nach den Standards „Stressbewältigung für Einsatzkräfte“ durch externe Fachleute geschult und konnten 2008 ihre Arbeit aufnehmen.

GO: *Gab es Hürden, die Sie überwinden mussten?*

DR.ROSCHMANN: Nein im Gegenteil, das Projekt wurde von Beginn an durch unseren Geschäftsführer, Herrn Heribert Fastenmeier, ideell und finanziell unterstützt. Alle Kosten für die bisher stattgefundenen Aus- und Fortbildungsmaßnahmen sowie die Zertifizierung trug das Unternehmen.

GO: *Gibt es ein festgelegtes Auswahlverfahren und bestimmte Kriterien, die erfüllt sein müssen, um als Helfer bei KIKIH mitwirken zu können?*

HERR DR.ROSCHMANN: Im KIKIH-Team sind Vertreter verschiedener Berufsgruppen tätig. Wichtig ist die persönliche Erfahrung im Klinikalltag und das Interesse, andere Kolleginnen und Kollegen bei psychischer Belastung zu unterstützen. Erforderlich ist auch die Bereitschaft, sich aus- und fortbilden zu lassen.

GO: Wie viel Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter stehen für dieses Angebot zur Verfügung?

HERR DR. ROSCHMANN: Unser KIKIH-Team umfasst derzeit 21 Kolleginnen und Kollegen aus dem Klinikum Ingolstadt.

GO: Sind diese Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter auch in den täglichen Krankenhausablauf eingebunden und ggf. kann es organisatorische Probleme geben?

HERR DR. ROSCHMANN: Die Mitglieder des KIKIH-Teams sind im Krankenhaus in unterschiedlichen Berufen tätig und nehmen ihre KIKIH-Tätigkeit zusätzlich zu ihren sonstigen Dienstaufgaben wahr. Gespräche mit belasteten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern werden im Rahmen der Arbeitszeit durchgeführt und unterliegen der Verschwiegenheit.

GO: Können Sie uns ein bisschen über die Inhalte des Angebotes verraten?

HERR DR. ROSCHMANN: Jeder Mitarbeiter kann über eine interne Telefonnummer das Angebot für sich in Anspruch nehmen und zeitnah nach einem belastenden Ereignis mit einem Mitglied des KIKIH-Teams sprechen. Individuell belastende Ereignisse können zum Beispiel ungewöhnliche Todesfälle, Aggressionen von Seiten einzelner Patienten oder ein tödlicher Angriff sein. Ziel ist es, durch entlastende Gespräche, der Entwicklung einer posttraumatischen Belastungssymptomatik vorzubeugen.

GO: Wie schnelle können die Helfer Hilfe bekommen?

HERR DR. ROSCHMANN: Die Unterstützung durch ein KIKIH-Mitglied kann sehr zeitnah erfolgen da die KIKIH-Rufnummer täglich besetzt ist.

GO: Vielen Dank für diesen Einblick in dieses wichtige Angebot zur Gesunderhaltung der Helfer. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg bei dieser wichtigen Aufgabe.

GO: Herr Thöne, herzlichen Dank, dass auch Sie sich die Zeit für uns nehmen und uns einen Überblick über die bisher gewonnenen Erkenntnisse geben. Haben Sie eine Auswertung darüber wieviel Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter dieses Angebot bisher genutzt haben?

HERR THÖNE: Da die Beratung anonym durchgeführt wird, erfolgt auch keine genaue Auswertung. Legt man die teaminternen Rückmeldungen zugrunde, dürfte die Inanspruchnahme sich im Jahr im 2-stelligen Bereich bewegen.

GO: Wird dieses Angebot nur von Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter genutzt, die direkt am Patienten arbeiten?

HERR THÖNE: Unser Hilfsangebot wird vorzugsweise von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wahrgenommen, die nahe am Patienten arbeiten, aber nicht ausschließlich.

GO: Wird das Angebot im gleichen Maße von Frauen und Männern genutzt? Wird es auch mehrfach in Anspruch genommen?

HERR THÖNE: Da in unserem Haus etwa 80% weibliche Beschäftigte tätig sind, kommt die Mehrzahl der Anfragen von Frauen. Unser Unterstützungsangebot kann auch mehrfach in Anspruch genommen werden.

GO: Welche Situationen sind nach Ihren Erkenntnissen besonders belastend für die Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter?

HERR THÖNE: Aus meiner Erfahrung sind insbesondere Notfallsituationen mit Kindern und erfolglose Reanimationen oftmals belastend.

GO: Wäre ein entsprechendes Präventionsangebot auch in anderen Unternehmen sinnvoll, um Erkrankung vorzubeugen?

HERR THÖNE: Im Bereich des Gesundheitswesens, in dem man mit besonderen menschlichen Schicksalen konfrontiert wird, halte ich ein solches Angebot für hilfreich und wichtig.

GO: Sie haben heute auch die Möglichkeit einen Wunsch an die Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben zu richten? Gibt es etwas, was Ihnen besonders am Herzen liegt?

HERR THÖNE: Wichtig ist mir der kollegiale Erfahrungsaustausch im Netzwerk. Alle Netzwerkmitglieder möchte ich ermutigen, sich intensiv der betrieblichen sozialen Arbeit zu widmen, da es sehr wichtig ist für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Unternehmen hier kompetente Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner und Hilfsangebote vorzufinden. Hier unterstützend tätig zu sein, ist für mich ein Gebot der Menschlichkeit, welches sich für das Unternehmen tatsächlich „lohnt“. Eine Untersuchung der Initiative Gesundheit und Arbeit kommt zum Ergebnis, dass die Kosten-Nutzen-Verhältnisse der einzelnen betrieblichen Präventionsmaßnahmen einen „Return on Investment“ zwischen 230% und über 1000% haben. Die Fachhochschule Soothurn hat in einer einjährigen Studie in zwei Unternehmen ein Return on Investment von 116% und von 212% festgestellt.

GO: Herzlichen Dank für das bewegende Interview. Wir wünschen Ihnen alles Gute bei Ihrer wichtigen Aufgabe zur Gesunderhaltung von Berufstätigen in unserer Region.

Seelsorge eine wichtige Präventionsmaßnahme!

GO: Pfarrer Dr. Lorenz Gadien, Sie sind der Dienstellenleiter der katholischen Seelsorge im Klinikum Ingolstadt. Wir danken Ihnen, dass Sie uns heute einen Einblick in die Seelsorge gewähren. Wie viele Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter stehen für die Seelsorge zur Verfügung?

PFARRER DR. GADIENT: In der Klinikseelsorge arbeiten zurzeit 2 evangelische Pfarrerinnen und 2 katholische Priester mit 3 Laientheologen.

GO: Wie schnell steht ein Seelsorger zur Verfügung?

PFARRER DR. GADIENT: Eine der beiden evangelischen Pfarrerinnen kann in 5 Minuten zur Stelle sein. Da ich 5 km weit entfernt wohne, dauert es bei mir 20 Minuten.

GO: In welcher Verfassung befinden sich die Menschen, die zu Ihnen kommen?

PFARRER DR. GADIENT: Völlig unterschiedlich! Aber meistens suchen Menschen mit jemandem von uns das seelsorgliche Gespräch, weil sie von Ängsten und Verzweiflung oder von schwerer Schuld niedergedrückt sind. Sie wollen nicht ein Medikament, kein Trostplästerchen, kein Geld, sondern jemand, der ihnen aufmerksam zuhört.

GO: Wir haben erfahren, dass auch Aggressivität und Gewaltbereitschaft bei den Patienten und auch bei den Angehörigen zunimmt. Das kann zur zusätzlichen Be-

Kontakt:



Diplom-Psychologe Dr. Rupert Roschmann

Klinikum Ingolstadt

Institut für physikalische und rehabilitative Medizin
Leitender Psychologe
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841/880-2594 ,
Fax: 0841/880-4809
E-Mail: rupert.rosschmann@klinikum-ingolstadt.de

Kontakt:



Thomas Thöne

Konfliktberater, Mediator
Leiter der Stabsstelle
Konfliktmanagement und Krisenintervention
Krumenauerstraße 25
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841/ 8 80-10 04,
PC-Fax: 0841/ 8 80-66 10 04
E-Mail: thomas.thoene@klinikum-ingolstadt.de

lastung führen. Kann auch in solchen Situationen Seelsorge unterstützen und helfen?

PFARRER DR. GADIENT: Ich meine schon, warum verhält sich jemand aggressiv? Weil er/sie sich in irgendeiner Weise bedroht oder in seiner Würde nicht respektiert fühlt.

Wenn wir einen solchen Menschen mit Geduld und Achtung begegnen, kann das zur Desensibilisierung beitragen.

GO: Gibt es Maßnahmen, damit auch Seelsorger gesund bleiben?

PFARRER DR. GADIENT: Das tägliche Gebet, der kollegiale Austausch, Supervision und Achten auf einen gesunden Lebensrhythmus.

GO: Gibt es einen Wunsch, den Sie gern an die Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben richten möchten?

PFARRER DR. GADIENT: Dass wir „Helfer“ unseres je eigenen Tätigkeitsbereich nicht überschätzen, die eigenen Grenzen achten, und bereit sind, die Kompetenz jedes Helfenden in diesem Netzwerk hochzuschätzen und Hilfesuchende an die passende „Stelle“ weiter vermitteln.

GO: Wir danken Ihnen, für den Einblick in Ihre wichtige Arbeit. Es ist sehr schön, dass in Einrichtungen, bei denen Freude und Leid so eng miteinander verbunden sind, neben einer guten medizinischen Versorgung auch eine psychische und spirituelle Begleitung gewährleistet ist. Wir wünschen Ihnen viel Kraft für Ihre wichtige Arbeit zum Wohle der Kranken und Leidenden in unserer Region.

Gefährdungsbeurteilung zur psychischen Belastung am Arbeitsplatz

GO: Frau Dr. Regina Guba-Albert, Sie sind als Betriebsärztin für die Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter des Klinikums zuständig und wirken seit Beginn im Gesundheitsnetzwerk Leben mit. Wir danken Ihnen, dass Sie sich heute die Zeit für uns nehmen.

GO: Arbeitgeber sind verpflichtet eine Gefährdungsbeurteilung zur psychischen Belastungen am Arbeitsplatz durchzuführen. Können Sie uns dazu ein bisschen mehr verraten?

DR.GUBA-ALBERT: Die Gefährdungsbeurteilung ist ein zentrales Element des betrieblichen Arbeitsschutzes, zu der alle Arbeitgeber unabhängig von der Unternehmensgröße in regelmäßigen Abständen verpflichtet sind. Sie dient dazu, Gefährdungen bei der Arbeit zu ermitteln, zu beurteilen und diese zu beseitigen beziehungsweise zu minimieren. Nicht nur Gefährdungen durch physikalische, chemische und biologische Einwirkungen können für Mitarbeiter eines Unternehmens negative gesundheitliche Folgen haben. Auch psychische Belastungen führen zunehmend zu krankheitsbedingten Fehlzeiten, so dass der Gesetzgeber 2013 die Verpflichtung zur Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung zu psychischen Belastungen am Arbeitsplatz im Arbeitsschutzgesetz festgeschrieben hat! Auch das Klinikum Ingolstadt hat sich dieser Aufgabe gestellt! In einem interdisziplinären Team, in dem die Arbeitssicherheit, die Betriebsmedizin, leitende Ärzte der Psychiatrie, Stationsleitungen und

der Betriebsrat vertreten waren, wurde eine entsprechende Gefährdungsbeurteilung erarbeitet, welche mögliche psychische Belastungen in Form eines Fragenkataloges eruiert und wertet; anschließend wird versucht, ermittelten Gefährdungen gegenzusteuern.

GO: Gibt es Bemessungskriterien für psychische Belastung am Arbeitsplatz?

DR.GUBA-ALBERT: Während es bei physikalischen, chemischen oder biologischen Gefährdungen meist eindeutig messbare Werte gibt, die man häufig gegen festgelegte Grenzwerte abgleichen kann, fehlen solche Maßeinheiten für die psychische Gefährdungsbeurteilung; hier fließt auch immer das subjektive Empfinden/Erleben der Mitarbeiter mit ein; Letzteres kann von Mitarbeiter zu Mitarbeiter durchaus unterschiedlich sein.

GO: Gibt es festgelegte Zuständigkeiten für Gefährdungsbeurteilungen zur psychischen Belastung?

DR.GUBA-ALBERT: Die Erarbeitung der Gefährdungsbeurteilung zu psychischen Belastungen war, wie schon oben erwähnt, ein interdisziplinäres Gemeinschaftswerk. Nach der Verabschiedung der Gefährdungsbeurteilung für psychische Belastungen in unserem Arbeitssicherheitsausschuss wurde diese von unserer Arbeitssicherheit in den Katalog der Gefährdungsbeurteilungen des Klinikums eingepflegt. Bereichs- beziehungsweise Stationsleitungen sind verpflichtet, ihre Bereiche/Stationen in regelmäßigen Abständen anhand dieses Kataloges zu überprüfen und gegebenenfalls daraus resultierende Maßnahmen zu veranlassen/durchzuführen.

GO: Welche Auswirkungen hat zunehmende Aggressivität und Gewaltbereitschaft sowie Alkoholisierung von Betroffenen und Angehörigen auf die Helfer im Klinikum?

DR.GUBA-ALBERT: Die zunehmende Aggressivität und Gewaltbereitschaft von Betroffenen und Angehörigen, teilweise noch verstärkt durch Alkohol, stellt vor allem für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Notaufnahme sowohl eine zunehmende physische wie auch psychische Gefährdung dar. Nicht immer sind es spektakuläre Messerstechereien, häufiger sind es verbale Bedrohungen. Um hier entgegenzuwirken wurden im Klinikum verschiedene Maßnahmen baulich – technischer aber auch organisatorischer Art umgesetzt. Als Beispiele seien hier nur genannt die Abtrennung der Leitstelle vom direkten Publikumsverkehr durch eine Glasscheibe, die Einführung eines Sicherheitsdienstes, Deeskalations- und Selbstverteidigungskurse für Mitarbeiter und natürlich auch das bereits am Anfang dieses Interviews von Herrn Roschmann erwähnte Kriseninterventionsteam für Mitarbeiter (KIKIH).

GO: Wir haben erfahren, dass Sie im Gesundheitsnetzwerk Leben das Projektteam „SeGeStra“ sektorenübergreifende Gesundheitsstrategie ins Leben gerufen haben. Was ist eine sektorenübergreifende Gesundheitsstrategie und was soll dadurch bewirkt werden?

DR.GUBA-ALBERT: Eine sektorenübergreifende Gesundheitsstrategie besteht aus einem fach-

gruppenübergreifenden Zusammenschluss von verschiedensten Akteuren, die alle in einem Bereich tätig sind und sich gegenseitig stützen und unterstützen können. Aufgrund der zunehmenden psychischen Erkrankungen sah das Gesundheitsnetzwerk Leben einen besonderen Handlungsbedarf und hat das Projektteam „SeGeStra“ für den Bereich der psychischen Belastungen/Erkrankungen ins Leben gerufen. Ziel ist es, durch verbesserte Kooperation und Kommunikation zwischen allen Leistungserbringern die Versorgungsqualität von betroffenen Patienten/Mitarbeitern zu erhöhen und damit Behandlungsprozesse in dem Bereich psychischer Belastungen/Erkrankungen zu optimieren. Das heißt ganz einfach, dass betroffenen Patienten/Mitarbeitern schneller geholfen werden kann!

GO: Wir danken Ihnen für dieses Interview und für Ihren unermüdlichen Einsatz und Ihr Engagement für ein gesundes Berufsleben in unserer Region und wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg bei der gemeinsamen Entwicklung zum Wohle aller Bürgerinnen/Bürger in unserer Region. ■

Kontakt:



Pfarrer Dr. Lorenz Gradient

Dienststellenleiter der kath. Seelsorge
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841/ 8 80-10 11
Fax: 0841/ 8 80-10 09
E-Mail: lorenz.gradient@klinikum-ingolstadt.de

Kontakt:



Dr. Regina Guba-Albert

Medizinisches Versorgungszentrum
Klinikum Ingolstadt GmbH
Praxis für Betriebsmedizin
Levelingstraße 21 • 85049 Ingolstadt
Telefon: 08 41/8 80-11 90
Fax: 08 41/8 80-11 99
E-Mail:
regina.guba-albert@mvz-ingolstadt.de

Gesundheitsnetzwerk Leben

HERZLICH WILLKOMMEN

– unsere neuen Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben!

Kirche:

Arbeitnehmerpastoral der Katholischen Kirche im Bistum Eichstätt

Kostenträger:



Bundesagentur für Arbeit
Heydeckplatz 1
85049 Ingolstadt

Leistungsanbieter:



Klinikum Ingolstadt GmbH
Krumenauerstraße 25
85049 Ingolstadt

**Gemeinsam sorgen wir
für ein gesundes Berufs-
leben und Bürokratieab-
bau in unserer Region!
Ihr Gesundheitsnetzwerk
Leben**

Kontakt:



Helga Friehe

Projektleitung
Gesundheitsnetzwerk Leben
Postfach 10 01 60 · 85001 Ingolstadt

Hausanschrift:
Porschestraße 1
38440 Wolfsburg

Tel.: 0 53 61/84 82-204
Fax: 0 53 61/84 82-22-204
Mobil: 01 51/12 65 92 53
E-Mail: helga.friehe@audibkk.de
Internet: www.audibkk.de



Von Mensch zu Mensch
Kliniken St. Elisabeth
Kompetenz und Fürsorge in Neuburg an der Donau

ANZEIGE



Die Mitte des Menschen

CA Dr. Eugen Brunner leitet die Abteilung für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie

Hightech und Mitmenschlichkeit gehören an den Kliniken St. Elisabeth zusammen. Ein eindrucksvolles Beispiel für das Miteinander von hoher fachlicher Kompetenz und persönlich engagiertem Dienst am Menschen ist das Team von Chefarzt Dr. med. Eugen Brunner. Seine Abteilung deckt ein sehr breites operatives Spektrum ab und arbeitet hoch spezialisiert.

Leistungsspektrum

- Allgemeinchirurgie, z. B. entzündliche

oder tumoröse Erkrankungen an Haut und Weichteilgewebe sowie septische Chirurgie (Infektionen, Absesse)

- Viszeralchirurgie, z. B. Eingriffe am Magen-Darm-Trakt
- Endokrine Chirurgie (Schilddrüse, Nebenniere)
- Hernienchirurgie (Nabel, Narbe, Leiste)
- Proktologie (Enddarm-Erkrankungen)
- Thoraxchirurgie (Eingriffe an der Lunge)

www.kliniken-st-elisabeth.de

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015 und „Ausgezeichnet. Für Kinder.“ nach GKiD



 Audi BKK

+++ Audi BKK informiert! +++

Sporternährung **Iss dich fit!**

Ausdauersport bringt den Körper auf Hochtouren. Je nach Belastungsdauer und Trainingszustand kommt es auf den richtigen Treibstoff an, um Leistung zu zeigen.

Laufen, Schwimmen oder Radfahren sind beliebte Ausdauersportarten. Wer im Frühjahr mit dem Training beginnt, sollte auf sogenannte Makronährstoffe achten. Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette liefern Energie, verhindern Ermüdung und sorgen nach dem Sport für schnelle Erholung.

Komplexe Kohlenhydrate bestehen aus langen Zuckermolekülketten, die erst aufgespalten werden müssen, bevor sie ins Blut übergehen und leere Energiespeicher füllen. Eine gesunde Mischkost sollte idealerweise zur Hälfte aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst bestehen. Täglich dürfen es rund 4,5 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpermassa geben.

Mageres Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier liefern hochwertiges Eiweiß, das den Zuckerstoffwechsel unterstützen kann. Gesunde pflanzliche Alternativen bieten Hülsenfrüchte, Getreide und Kartoffeln. Ein Eiweißanteil von 10 bis 15 Prozent der täglichen Energiemenge deckt den Bedarf. Wer Eiweißquellen kombiniert, erhöht die biologische Wertigkeit: Genießen Sie einfach mal Kartoffelbrei mit Rührei und Spinat. Fisch, Avocados, Leinöl, Nüsse und Samen enthalten sogenannte Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die sich nach sportlichen Belastungen positiv auf die Regeneration auswirken. Rund 20 bis 30 Prozent der täglichen Energiemenge sollten Sportler aus den genannten Fettquellen beziehen. Fettreiche tierische Lebensmittel und daraus hergestellte Produkte wie Käse, Butter oder Sahne sind allerdings nur in Maßen zu verzehren, um Übergewicht zu vermeiden und das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. ■

Unser Handout zum Thema erhalten
Sie in Ihrem Service-Center oder online
unter www.audibkk.de





+++ Audi BKK informiert! +++

Das Audi BKK Gewinnspiel Heute ein Sieger

An der frischen Luft bewegen, den Alltag hinter sich lassen und den Kopf frei bekommen – das geht am besten im Laufschritt. Joggen gehört zu den beliebtesten Sportarten und ist herrlich unkompliziert. Einfach Schuhe anziehen – und los geht's. Das Ziel? Der Weg!

Schneller, weiter, länger? Fitter!

Es scheint ein Trend unter Hobbysportlern zu sein, sich für Marathonläufe anzumelden und dann bis zur Belastungsgrenze dafür zu trainieren. Auch Laufratgeber, Nahrungsergänzungsmittel und Sportausrüster erwecken manchmal den Eindruck, es gehe beim Joggen um Höchstleistungen. Wir sagen: Alles kann – nichts muss. Denn Laufen macht auch ohne Leistungsdruck und persönliche Bestzeiten fit und glücklich.

Ganz gleich, ob Sie Ihr Training kontinuierlich steigern oder einfach eine lockere Runde nach Feierabend laufen – Sie erreichen mehr als ein Ziel: Joggen baut Stress ab, strafft die Figur und stärkt Herz, Kreislauf und Immunsystem. Und wenn es richtig gut läuft, schüttet der Körper als Belohnung sogar Glückshormone, sogenannte Endorphine, aus. Laufen bringt also eine Menge positive Effekte. Und das mit relativ geringem Aufwand. Denn Ihr Training startet direkt vor der Haustür – und überall dort, wo Sie Laufschuhe und Sportshorts dabeihaben, ob am Meer oder vom Büro aus quer durch die Stadt. Jede Joggingeinheit ist ein Kurzurlaub für Körper und Seele.

Die Audi-BKK Laufaktion

Es geht also nicht ums Gewinnen. Es geht darum, durch Sport und Bewegung zu einem gesünderen Lebensstil zu finden. Es geht darum, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, und das zu tun, von dem sowieso jeder weiß, dass es richtig ist: Sport zu treiben, in diesem Fall zu laufen. Wer das tut, der hat schon gewonnen. Ein Siegertyp zu sein, ist ganz einfach: **Laufen Sie los!** ■



Mehr Infos finden Sie in unserer Laufbroschüre! Diese erhalten Sie in Ihrem Service-Center oder online unter www.audibkk.de

Ab ins Netz und gewinnen!

Alle Teilnehmer, die uns online ihr Statement zu „Ich bin ein Sieger, weil...“ mit ihrem schönsten Laufbild übermitteln, nehmen an der Verlosung teil. Unter allen Gewinnern verlosen wir starke Preise:
www.audibkk.de/siegertyp





Der AOK-Ratgeber 2016/2017 ist da



Ganz neu erschienen ist der AOK-Ratgeber 2016/2017, den die AOK Direktion Ingolstadt und iz-Regional in gemeinsamer Aktion herausgeben. AOK-Direktor Ulrich Resch stellte bei der Übergabe die gute und reibungslose Zusammenarbeit heraus. Die Broschüre, die jedes Jahr neu aufgelegt wird, ist ein beliebtes Nachschlagewerk – und das nicht nur bei den AOK-Mitgliedern. Auf über 60 Seiten erfahren die Leserinnen und Leser die Adressen und Kontaktdaten von ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen, Ärzten, Fachärzten, Zahnärzten, Krankenhäusern, Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen u.v.m. Auch die Leistungen der AOK, wichtige Telefonnummern und aktuelle Infos zur Gesundheit werden vorgestellt. Die Broschüren liegen in einer Auflage von 10.000 Stück bei den AOK-Geschäftsstellen in Beilngries, Eichstätt, Ingolstadt, Neuburg, Pfaffenhofen, Reichertshofen, Schrobenhausen und Vohburg aus. ■

Cool bleiben im Büro – auch bei Hitze

Sommerliche Temperaturen können für Berufstätige während der Arbeitszeit zur Belastung werden. Während es im Schwimmbad oder am Badesee gar nicht heiß genug sein kann, büßt man im Büro bei großer Hitze schnell an Kondition und Leistungsfähigkeit ein. „Auch in der jüngsten Arbeitsstättenregelung hat der Gesetzgeber kein Hitzefrei für Berufstätige vorgesehen, wie es viele aus der Schule kennen“, so Miriam Hofbeck, Dipl. Sportwissenschaftlerin der AOK-Direktion Ingolstadt. Aber es gibt einige bewährte Tricks und Kniffe, wie man dem Hitzestress im Büro ein Schnippchen schlagen kann. Sehr nützlich ist es, ausgiebig zu lüften – möglichst früh am Morgen, solange es draußen noch kühl ist. Es empfiehlt sich, anschließend die Jalousien zu schließen, damit die Hitze draußen bleibt. Zusätzliche Beleuchtung oder nicht dringend benötigte elektrische Geräten sollte man sparsam einsetzen, denn eingeschaltet sind sie häufig weitere Wärmequellen. Hilfreich können hingegen Tischventilatoren sein. „Nehmen Sie sich aber vor der

Leichte Kleidung und ein Ventilator machen das Arbeiten bei großer Hitze leichter.



Zugluft in Acht“, so Hofbeck. Der Ventilator sollte keinesfalls direkt auf den Körper oder das Gesicht gerichtet sein. Hofbeck: „Sonst drohen Bindegautentzündungen oder eine Sommergruppe“.

Bei Hitze sollte die Kleidung nicht nur leicht und dünn sein, sondern auch hautfreundlich und luftdurchlässig. Nicht jede textile Faser hat diese Eigenschaften. Synthetikmaterialien sind eher unzweck-

mäßig. Textilien aus Leinen und Baumwollfasern sind besser geeignet, um übermäßiges Schwitzen und Wärmestaus zu verhindern. Vielleicht gelingt es Chef und Mitarbeitern, sich auf eine gelockerte Kleiderordnung für extrem heiße Tage zu verständigen, bei der Krawatte und lange Ärmel kurzzeitig verbannt werden dürfen.

Trinken! Trinken! Trinken!

Richtige Ernährung ist zusätzlich hilfreich, um fit durch den Sommer zu kommen. Salat und frisches Obst gehören

bei Hitze ganz oben auf den Speisezettel. Durch Schwitzen bei sommerlichen Temperaturen verliert der Körper mehr Flüssigkeit als sonst, im Durchschnitt zweieinhalb bis drei Liter. Daneben scheidet er vermehrt Mineralstoffe aus. Die besten und noch dazu kalorienfreien Durstlöscher sind Leitungs- oder Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees. Auch Fruchtschorlen – mit mindestens zwei Dritteln Wasser – geben dem Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe zurück. „Am besten ist es, die Getränke über den ganzen Tag zu verteilen“, erklärt Hofbeck. Sie

hat noch einige Tipps für extreme Hitze: „Kaltes Wasser über den Puls am Handgelenk laufen lassen oder feuchte kühle Tücher, die man zum Beispiel auf den Nacken legt“. Das kann auch hilfreich für den Kreislauf sein. Wer hier empfindlich ist, sollte sich nicht zu viel, aber auch keinesfalls zu wenig bewegen. Gelegentliche leichte (Dehnungs-)Übungen helfen, damit der Blutdruck nicht zu sehr absackt. Nach dem Arbeitstag hat sich für zu Hause ein kaltes Fußbad bewährt, das vor allem bei geschwollenen Füßen schnell wieder auf die Beine hilft. ■

Beim Baden auf Nummer sicher gehen

Bei hohen Temperaturen zieht es viele Kinder und Erwachsene an den nächsten Badesee. „Wer das Badevergnügen ungeprüft genießen will, sollte sich vorab über die Wasserqualität informieren und einige Regeln beachten“, empfiehlt Rainer Stegmayr, Marketingleiter von der AOK in Ingolstadt. Wie es um die Wasserqualität bestellt ist, erfahren Badelustige in regionalen Tageszeitungen oder auf den Internetseiten des Bayerischen Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (www.lgl.bayern.de) unter der Linkliste zu den bayerischen EU-Badegewässern. Ist ein See etwa mit Keimen oder Rückständen von Reinigungsmitteln verschmutzt, kann dies die Gesundheit der Badenden gefährden.

Laut der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) sind 2013 allein in Bayern 90 Menschen bei Badeunfällen ertrunken. Um gefährlichen Badeunfällen vorzubeugen, ist es ratsam, in überwachten Badesseen und an überwachten Strandabschnitten zu baden. „Doch auch dort müssen Eltern ihre Kinder beaufsichtigen“, so Stegmayr. Besonders kleine Kinder sollten die Erwachsenen nie alleine lassen, da sie selbst beim Planschen am Ufer geräuschlos in Not geraten können. Denn sie sind oft nicht in der Lage, sich wieder aufzurichten, wenn sie mit dem Kopf unter Wasser kommen. Auch Schwimmflügel oder andere Hilfsmittel bieten keine Sicherheit; genauso wenig wie aufblasbare Gummitiere, Reifen oder Luftmatratzen. Damit können Kinder schnell in tiefes Wasser treiben. Kippen sie um, schaffen sie es oft nicht, sich wieder alleine aufzurichten. Die Sicherheit können Eltern wesentlich erhöhen, wenn sie dafür sorgen, dass ihr Nachwuchs frühzeitig schwimmen lernt. Das ist bereits ab einem Alter von etwa vier Jahren möglich.

Kinder und Erwachsene sollten nicht mit vollem Magen schwimmen gehen und sich langsam ans meist kalte Wasser gewöhnen. Ein Sprung in unbekannte Gewässer ist tabu – sonst besteht die Gefahr, sich lebensgefährlich zu verletzen. Zieht ein Gewitter auf, ist es wichtig, dass Wasser sofort zu verlassen. „Auch Erwachsene sollten nicht leichtsinnig sein und zu weit hinausschwimmen“, so Stegmayr. Besser ist es, parallel zum Ufer zu schwimmen. Wer sich überschätzt oder einen Krampf bekommt, kann sonst in Schwierigkeiten geraten.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.kindersicherheit.de > Suchbegriff: Baden. ■

ANZEIGE



„Talent beweisen und andere begeistern.
Das kann ich: als Azubi bei der AOK.“
Julian Rieck, AOK – Die Gesundheitskasse

Sie möchten zeigen, was Sie können. Sie möchten Ihre Talente entfalten, Ihre Stärken beweisen, Ihre Ideen einbringen. Als herausragende Größe im Gesundheitswesen bereiten wir Sie bestens auf einen spannenden Berufsweg vor: mit viel Verantwortung und ausgezeichneten Entwicklungsperspektiven.

Wir suchen für unsere Direktion Ingolstadt zum 1. September 2017

Auszubildende zum Sozialversicherungsfachangestellten (m/w)

- Sie erleben die Praxis dieses vielseitigen Berufsbildes hautnah
- Sie lernen, unsere Kunden fachkundig zu unterstützen und umfassend zu beraten
- Wir bereiten Sie sorgfältig auf den persönlichen Umgang mit Menschen vor
- Wir schulen Sie in unserem AOK-eigenen Bildungszentrum und an regionalen Standorten
- Nach drei Jahren Ausbildung erwarten Sie vielfältige Einsatzmöglichkeiten
- Verkürzung der Ausbildung auf zwei Jahre möglich

Wir freuen uns auf Ihre vollständige Online-Bewerbung bis zum 15.08.2016. Bitte bewerben Sie sich über www.aok.de/bayern/bewerbung/ausbildung

Falls Sie noch Fragen zur Ausbildung haben, rufen Sie uns bitte an.

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Direktion Ingolstadt, Herr Tobias Kasper, Telefon: 0841 9349-113



Schwerbehinderte Bewerberinnen und Bewerber werden bei gleicher Eignung bevorzugt berücksichtigt.

Ausführliche Informationen zu Ausbildung, Bewerbung und Auswahl finden Sie online: www.aok-azubi.de

Mehr machen. Mehr bewegen. Mehr Zukunft. AOK.

Sport für den Stütz- und Bewegungsapparat

Infolge erhöhter Alltagsbelastungen oder nach Operationen entstehen bei vielen Menschen Probleme am Stütz- und Bewegungsapparat. Bei Rückenbeschwerden oder chronisch-degenerativen Erkrankungen wie zum Beispiel Osteoporose oder Arthrose spielt sportliche Aktivität eine wichtige Rolle. Körperlich inaktive Menschen verlieren mit zunehmendem Alter vermehrt Knochenmasse, was bei Stürzen zu einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche führt. Durch Kraft- und Beweglichkeitstraining kann dem Abbau von Knochenmasse vorgebeugt werden. Die körperliche Aktivität erhöht den Mineralgehalt der Knochen und körperliche Aktivität erhöht die Koordinationsfähigkeit. Sport erhält bzw. verbessert die Funktionen des Stütz- und Bewegungsapparates, was unter anderem Wirbelsäulenerkrankungen vorbeugt und damit die Bewältigung des Alltags erleichtert.



Die Wirkung von Sport bei Krankheiten wird schon seit vielen Jahren wissenschaftlich untersucht und durch klinische Studien belegt. Bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates kann gezieltes Training Beschwerden sowie Nebenwirkungen positiv beeinflussen.

Körperliche Aktivität führt zu einer Vielzahl von Anpassungerscheinungen. Zunächst bewirkt sie eine Anpassung und Änderung in der arbeitenden Muskulatur. Der Zellstoffwechsel wird effektiver, da für gleiche Leistung der Sauerstoffverbrauch abnimmt. In zweiter Linie wird das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst und die Lungenfunktion wird verbessert.

Für den Stütz- und Bewegungsapparat gelten Laufen und Walken als effektivste Methode zur Minderung des Osteoporose-Risikos.

Die Trainingswirkung ist von der Intensität abhängig. Laut verschiedenen Studien hat schnelles Gehen – also Walking einen positiven präventiven Effekt. Bevor man sich für eine Sportart entscheidet sollte man sich vorab einer qualifizierten sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchung unterziehen. Sie umfasst nach dem Konzept

der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention drei Stufen:

- 1. Fragebogen für den Sporttreibenden
- 2. Standardisierter Fragebogen für die ärztliche Befragung
- 3. Körperliche Untersuchung durch den Arzt, ggf. kommen noch Laboruntersuchungen und ein Belastungs-EKG hinzu

Ein qualifizierter Sportmediziner kann mit Ihnen die angestrebte sportliche Betätigung kompetent besprechen und wertvolle Tipps und Ratschläge geben. Sollten Sie bereits Vorerkrankungen haben, ist eine Belastungsuntersuchung und ein ausführliches Arztgespräch besonders wichtig.

Gemeinsam können Sie besprechen, welche Sportart mit welcher Intensität für Sie in Frage kommt und die Gefahr der Fehlbelastung wird minimiert.

Reha-Sport

Bei Beeinträchtigungen des Stütz- und Bewegungsapparates oder nach Operationen kann zu Beginn eine Reha-Gymnastik für Sie geeignet sein.

Reha-Sport wirkt mit den Mitteln des Sports ganzheitlich auf den Menschen

und deren körperliche Einschränkungen. Die Gruppen werden von einem speziell geschulten Kursleiter betreut.

Der behandelnde Arzt kann Reha-Sport verordnen.

Die Kosten hierfür werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit bei einer medizinischen Reha auch Sporthandtherapie zu erhalten und anschließend Reha-Sport über diesen Kostenträger durchzuführen.



Gemeinsam mit einem Sportmediziner oder Physiotherapeuten sollte ein abgestimmtes Übungsprogramm entwickelt werden. Es besteht in der Regel aus einer Kombination von Ausdauertraining, Muskelaufbautraining, Körperwahrnehmung und Entspannung.

Ziel ist eine ganzheitliche Aktivität zur Stabilisation und Mobilisation des Haltungs- und Bewegungsapparates. Gymnastische Übungen für Haltung und Ausdauer stehen ebenso auf dem Programm wie Koordinationstraining und Übungen zur Kräftigung, insbesondere der Wirbelsäulenmuskulatur. Diese Übungen sind besonders geeignet bei chronischen Beschwerden, zum Beispiel Bandscheibenproblemen und chronischen Rückenleiden.

Die Übungen sollten regelmäßig durchgeführt werden, am besten in einer Gruppe erfolgen, zudem stärkt das gemeinsame Training die Motivation.

Nordic Walking

Walking ist für viele eine gute Alternative zum Fitness-Studio und trainiert gleich vier der fünf Hauptbeanspruchungsformen: Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Diese Sportart trainiert sanft Herz und Kreislauf, verbessert die Lungenfunktion, steigert die Ausdauer und stärkt das Immunsystem.

Herz und Kreislauf werden gestärkt und durch den Einsatz der Stöcke sind nicht nur die Beine, sondern 90% aller Körpermuskeln aktiv. Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich können gelöst werden und die Gelenke werden nicht zu stark belastet.

Hinzu kommt noch, dass Nordic Walking sehr gut geeignet für die Fettverbrennung ist. Denn weniger Körperfett entlastet den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat. Ein weiterer positiver Effekt ist, dass nach einer halben Stunde bereits sogenannte Glückshormone wie Serotonin und Endorphine ausgeschüttet werden. Sie sorgen für Entspannung und ein angenehmes Körpergefühl. Bei all dem sollte man beachten, dass auch beim Nordic Walking die richtige Technik wichtig ist. Die Arme und Beine führen dabei immer gegenläufige Bewegungen aus. Also werden das rechte Bein und der linke Arm zusammen nach vorn gezogen und umgekehrt. Die Arme führen dabei am Körper vorbei, die Ferse setzt zuerst auf und das Gewicht wird über den gesamten Fuß abgerollt. ■



ANZEIGE

Neue Abteilung für Lungenheilkunde

Die Klinik Eichstätt hat im letzten Jahr mit Dr. Andreas Markus einen Chefarzt berufen, der nicht nur Internist und Gastroenterologe, sondern auch Pneumologe ist. Damit kann die Klinik jetzt auch spezielle Diagnostik und die Behandlung bei schweren Lungenerkrankungen bieten.

Dr. Markus, wann kommt man denn eigentlich wegen der Lunge in die Klinik?

Dr. Markus: Unsere Patienten werden vom Haus- oder Facharzt zu uns überwiesen. Das ist der Fall, wenn aufwändige Diagnostik notwendig ist oder wenn eine schwere Erkrankung der Lunge mit Husten, Fieber und Schmerzen vorliegt. Einige Patienten kommen natürlich auch als Notfall.



schall, den wir über eine Sonde auch von innen anwenden können. Durch die Luft- und Speiseröhre hindurch können wir dann das umliegende Gewebe darstellen und Gewebeproben gewinnen. Dies wird angewandt, um Tumore zu identifizieren oder um die Ursachen von Lymphknotenvergrößerungen abzuklären.

Führt Ihre Abteilung auch endoskopische Verfahren durch?

Ja, wir wenden endoskopische Verfahren zum Beispiel an, um die Lunge oder die Luftröhre von Fremdkörpern oder größeren Schleimansammelungen zu befreien. Endoskopisch können wir auch Gewebeproben gewinnen, um Krankheiten zu diagnostizieren, Tumore der Atemwege behandeln oder Stents einzusetzen. Wir

bieten die Endoskopie entweder unter Verabreichung einer Schlafspritzte oder unter Vollnarkose an.

Welche Lungenerkrankungen behandeln sie am häufigsten?

Sehr häufig behandeln wir Lungenentzündungen und die COPD, die im Volksmund auch Raucherlunge genannt wird, weil sie durchs Rauchen entsteht. Oft klären wir auch unklare Verschattungen und Tumore ab.

Kontakt



KLINIKEN
im Naturpark Altmühlthal

Klinik Eichstätt • Medizinische Klinik I für Gastroenterologie, Pneumologie, Diabetologie, Ernährungsmedizin
Ostenstr. 31 • 85072 Eichstätt
Tel. 08421 / 601-5332
www.klinikallianz.com

Praxis-Tipps für Alltagsradler

Die Tage sind wieder länger und wärmer geworden, viele nutzen wieder vermehrt ihr Fahrrad für den Weg zur Arbeit oder unternehmen am Wochenende Radtouren mit der Familie und Freunden.

Das „richtige“ Rad richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen jedes einzelnen. Für den Weg zu mehr Alltagsfitness kann ein neues, teures Rad genauso gut geeignet sein, wie das alte aus der Garage.

Je häufiger ein Rad im Alltag eingesetzt wird, desto wichtiger wird es auf hochwertige und haltbare Komponenten zu achten. Soll es einem gezielten Fitness- und Ausdauertraining dienen, erzielt man die besten Effekte mit einem hochwertigen Rad, welches speziell auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Das Trekkingrad ist das in Deutschland am meisten verkaufte Fahrrad, da es für leichtes Alltagsradeln, Fitness und Freizeit universell einsetzbar ist. Auch schwer bepackt sind die meisten Räder wendig genug für den Stadtverkehr und laufen bei längeren Touren ruhig geradeaus. Wer es sportlich mag, kann sich natürlich auch ein Rennrad anschaffen, welches leichter ist und sich durch schmale Hochdruckreifen auszeichnet. Die Wahl des eigenen Rades bleibt jedem selbst überlassen und richtet sich ganz nach dem eigenen Geschmack und den individuellen Bedürfnissen. Einige Punkte sollte man jedoch beachten. Egal ob man schon ein Rad besitzt oder sich überlegt ein neues anzuschaffen.

Die richtige Sitzposition

Ob Rennräder, Mountainbikes oder Trekkingräder alle eignen sich für eine geneigte

Sitzposition, welche bei ausreichendem Abstand zwischen Lenker und Sattel die natürliche S-Form der Wirbelsäule ermöglicht. So werden Hände und Arme entlastet und der Kopf muss nicht in den Nacken gelegt werden. Um die Fahrbahnstöße abzufedern, sollten die Arme leicht angewinkelt sein. Der gestreckte Arm leitet die Stöße sonst in die Handgelenke und die Schulter und kann so zu Verkrampfungen führen.

Die aufrechte Sitzposition wird am ehesten beim Hollandrad oder dem Hollandrad ähnlich eingestellten Rädern realisiert. Dabei sollte der Lenker nicht zu hoch eingestellt sein oder zu nah am Körper gegriffen werden. Ein zu hoher Lenker blockiert die natürliche Balance des Körpers und der Wirbelsäule.

Wer beim Radfahren Probleme in den Handgelenken hat, sollte seine Sitzposition überprüfen, denn Handprobleme sind Rückenprobleme.

Der Fahrradrahmen sollte zum natürlichen Körperbau passen, denn eine falsche Rahmengeometrie kann zu Rückenschäden führen.

In Fachkreisen wird eine leicht nach vorn gebeugte Haltung empfohlen. Hier genügen bereits 15-20 % Oberkörperneigung. So wird die Spannkraft des Rückens erhalten und der Schwerpunkt des Fahrers über die Pedalposition gebracht. Je stärker der Rücken geneigt ist, umso mehr Kraft kann auf die Pedale übertragen werden. Durch die Neigung gerät die Muskulatur in eine sogenannte Vorspannung und kann so die Erschütterungen besser abfedern. Wichtig bei all dem ist aber, dass die Wirbelsäule ihre natürliche S-Form beibehält. Nur durchtrainierte Rennradfahrer mit entsprechend trainiertem Körper dürfen sich einen Buckel erlauben.

Die Rahmenhöhe ist nur für die Einstellung der Sitzhöhe von Bedeutung, wichtiger ist die Rahmenlänge, denn ein zu kurzer Rahmen zwingt zu einem runden Rücken, gestreckten Armen und dazu, den Kopf in den Nacken zu legen. Der Kopf sollte aber physiologisch in der Verlängerung der Halswirbelsäule gehalten werden und keinesfalls überstreckt sein.

So ermöglicht die richtige Rahmenlänge bei geneigter Sitzposition die Streckung des Rückens in seine natürliche S-Form. Die Rückenmuskelatur kann den Oberkörper halten und den Druck auf Hände und Arme verringern.

Das Einstellen der korrekten Sitzhöhe ist beim ermüdfreien Fahren entscheidend. Ist der Sattel zu niedrig eingestellt, kostet das Fahren unnötig viel Kraft und

führt unweigerlich zu Knieproblemen. Der Sattel ist richtig eingestellt, wenn man bei gestrecktem Bein mit der Ferse das unten stehende Pedal erreicht. Diese Einstellung kann dann individuell nach oben verstellt werden, je nach Tretlagerhöhe oder Rahmengeometrie.

Lenker

Die Sitzposition und die Lenkerform sollten aufeinander abgestimmt sein. Je flacher die Sitzhaltung ist, desto gerader darf der Lenker sein. Dabei sollte man darauf achten, dass beim Lenkergriff die Handgelenke nicht abknicken und somit falsch belastet werden. Für lange Strecken sind daher Lenkhörner oder Rennlenker eine bequeme Lösung.

Die Lenkerbreite sollte der Schulterbreite entsprechen. Die Höhe ist individuell einzustellen.



Sattel

Die Sattelform richtet sich nach ihrer Sitzposition. Bei einer sportlichen, geneigten Sitzhaltung sollte der Sattel eher schmal sein und etwas länger als bei einer aufrechten Sitzhaltung. Auf eine Sattelfederung kann man bei geneigter Sitzposition verzichten, die Hollandradposition verträgt dagegen eine gute Federung. Normalerweise wird der Sattel waagerecht montiert, individuelle Abweichungen sind aber durchaus möglich. Bei Gel-Polstern sollte man darauf achten, dass diese nicht zu weich sind, denn eine feste Gel-Decke passt sich den Sitzbeinknochen besser an und erzeugt so eine größere Auflagefläche, welche den Druck mindert.

Für die richtige Einstellung ihres Rades und eine umfangreiche und kompetente Beratung können Sie sich an den Fachhandel wenden.



Richtig treten

Zum richtigen Treten gehören zwei Komponenten: zum einen ein runder Tritt, der mit einer gleichmäßigen Auf- und Ab-Bewegung für eine konstante und kontinuierliche Pedalbewegung sorgt. Zum anderen ein kraftvolles Treten, dabei sollte bei der Aufwärtsbewegung das Bein und der Fuß aktiv nach oben gehoben werden. Denn durch unregelmäßige Krafteinwirkung mit immer neuen Beschleunigungsphasen geht Energie verloren. Die Pedale sollten also nicht nur senkrecht niedergedrückt werden, sondern auf der anderen Seite auch kraftvoll angehoben werden um einen Kurbel-Effekt zu erzielen. Dabei bringt die gleichmäßige Belastung über die gesamte Kreisbahn die effektivste Kraftumwandlung.

Die optimale Trittfrequenz liegt bei 80 bis 100 Umdrehungen pro Minute, unabhängig von der Geschwindigkeit. Diese hohe Trittfrequenz schont die Gelenke, Sehnen und Muskeln vor Überlastung, wie sie bei schwer arbeitenden Beinen auftreten können. Eine kraftbetonte Fahrweise eignet sich laut Experten vor allem, um Belastungssituationen zu bewältigen, wie Gegenwind oder Steigungen. Mit elektronischen Trittzählern können sie die richtige Frequenz leicht ermitteln.

Radkleidung

Die Wahl der Kleidung obliegt natürlich ganz dem eigenen Geschmack und Bedürfnissen. Für normale Strecken zur Arbeit oder in die Stadt mit Wegen bis zu fünf Kilometern ist normale Alltagskleidung vollkommen ausreichend.

Doch der Radfahrspaß kann schnell enden, wenn man friert oder gar nass wird durch Regen oder Schweiß. Bei der Wahl der Radkleidung sollte man also immer auch die Wetter- und Fahrtbedingungen beachten. Bei längeren Strecken über acht Kilometern, die man regelmäßig fährt, also wenn man zum Beispiel auch bei schlechtem Wetter mit dem Rad in die Firma fährt, kann die Anschaffung spezieller Funktionskleidung sinnvoll sein. Dabei erhöht helle Kleidung in auffallenden Farben die Sichtbarkeit im Straßenverkehr.

Baumwolle eignet sich nicht besonders als Radkleidung, da sie Schweiß aufsaugt und nur sehr schwer wieder abgibt. Kunstfasern nehmen zwar schneller den Körpergeruch auf, trocknen aber nach dem Auswaschen auch schneller wieder ab.

Eine gute Radjacke zeichnet sich durch einen verlängerten Rücken, eine Kapuze, Bündchen und vorgeformte Ellenbogen aus. Zum Schutz vor Nässe sollten die Nähte verklebt sein und Reisverschlüsse



mit überlappenden Abdeckleisten versehen sein.

Shirts und Hosen sollten in jeder Sitzposition bequem sein und gut passen. Gerade Beinkleider sollten im Sitzbereich nicht scheuern und zu Wundreiben führen. Das Hosenbein darf sich nicht in der Kette verfangen. Nutzt man Radlerhosen sollten diese über komfortable Sitzpolster mit möglichst wenigen Nähten verfügen. Ein eng am Körper anliegendes Trikot kann den Schweiß besser nach außen abgeben. Es sollte zudem mindestens so lang sein, dass bei gebeugter Körperhaltung der gesamte Rücken bedeckt ist. Fahrradtrikots sind meist aus synthetischen Stoffen oder aus Mischgewebe und eignen sich besonders als Kleidungsstück unter atmungsaktiven Regen- und Windjacken. Als Kopfbedeckung tragen viele Radfahrer mittlerweile sogenannte Schlauchtücher aus Mikrofaser, die je nachdem wie man sie wendet als Mütze, Stirnband oder Kopftuch getragen werden können. Natürlich eignen sich auch winddichte Mützen, die auch unter Helmen getragen werden können.

Als Regenschutz über der Alltagskleidung dient eine atmungsaktive Outdoor-Jacke, die in leichter Ausführung auch gut in der Tasche verstaut werden kann. Ergänzt durch eine Regenhose oder Gamaschen bietet dies einen ausreichenden Nässe-Schutz für kürzere Strecken.

Bei Handschuhen sollte man darauf achten, dass die Beweglichkeit erhalten bleibt und es keine Probleme beim Bremsen oder Schalten gibt. Polsterungen an der Innenseite sorgen für einen bequemen Griff und zusätzliche Dämpfung. Die Dicke und Isolierung der Handschuhe ist witterungsabhängig. Die Schuhe sollten leicht sein, bequem und eine feste Sohle haben.

Für längere Fahrten haben sich Klickpedale und Schuhe mit passender Bindung bewährt.

Zubehör

Eine Radsportbrille hilft gegen tränende Augen oder Insekten. Bei Feuchtigkeit oder Regen können Brillen dagegen zu Fehlsichtigkeit führen, da sie

durch Niederschlag oder Atmungsluft beschlagen können. Hosenbänder mit Klettverschluss sind eine praktische Lösung um das Verfangen in der Kette zu verhindern. Weiterhin sollte man darauf achten, dass die Radkleidung mit Reflektoren ausgestattet ist für eine gute Sichtbarkeit im Straßenverkehr. ■



Digitale Fürsorge:

Mit der neuen Version der MyTherapy-App helfen sich Familienmitglieder bei der Medikamenteneinnahme

- Eine im April durchgeführte Befragung unter MyTherapy Nutzern zeigt die hohe Bedeutung der Familie für die regelmäßige Medikamenteneinnahme: Trotz App-Unterstützung zählt jeder dritte Nutzer auf die gelegentliche Gedankenstütze durch die Familie.
- Mit der neuen „Team“-Funktion in der MyTherapy Version 3.0 können Patienten ihre Angehörigen auf dem Laufen halten und sich von diesen direkt per Smartphone erinnern und motivieren lassen.
- Gründer Sebastian Gaede: „Für viele unserer Nutzer ist es motivierend, ihrer Familie Einblick in ihr Medikationsverhalten zu geben. Und wenn sie doch mal eine Einnahme vergessen, freuen sie sich über den Anruf der Tochter.“

München, 13.04.2016. Medikamente richtig und regelmäßig einzunehmen ist nicht immer einfach – aber ausschlaggebend für den Therapieerfolg. Daher setzen viele auf die Hilfe ihres direkten Umfelds: Eine Studie unter 288 MyTherapy Nutzern hat gezeigt, dass sich jeder Dritte zusätzlich zur App von seiner Familie an die Einnahme seiner Medikamente erinnern lässt. Mit der neuen Team-Funktion von MyTherapy wird das jetzt noch einfacher: Der Nutzer ist nicht mehr auf sich alleine gestellt, sondern kann sich innerhalb der App mit seiner Familie verbinden und seine Medikation mit ihr teilen. Dadurch hat die Familie einen Überblick über die genommenen Medikamente, kann den Nutzer zur regelmäßigen Einnahme motivieren und ihn daran erinnern. So erzählt die Nutzerin Charlotte K. aus Bochum: „Ich nehme viele Medikamente und ich weiß, wie wichtig die korrekte Einnahme ist.

Da hilft es mir ungemein, wenn mir meine Tochter ab und zu mal sagt: ‚Mama,

denk an deine Tabletten‘“. Dass MyTherapy wirksam an die Einnahme der Medikamente erinnert, konnte bereits in Studien mit der Berliner Charité bestätigt werden: Durch die Nutzung von MyTherapy nahmen die Patienten ihre Medikamente regelmäßiger ein und fühlten sich insgesamt besser. Mit der Team-Funktion wird die kostenlose App nun um einen wichtigen Faktor erweitert: die Unterstützung der Familie, und das unabhängig vom Ort. Sebastian Gaede, Gründer und Geschäftsführer von smartpatient, dem Unternehmen hinter MyTherapy, ist von der neuen Funktion überzeugt: „Viele unserer Nutzer müssen zwar regelmäßig Medikamente einnehmen, führen aber dennoch ein aktives Leben. Sie wollen sich auch für ihren Partner, ihre Kinder oder ihre Enkel fit halten. Für viele dieser Menschen ist es motivierend, ihrer Familie Einblick in ihr Medikationsverhalten zu geben. Und wenn sie doch mal eine Einnahme vergessen, freuen sie sich über den Anruf der Tochter.“ Bei der Team-Funktion von MyTherapy werden Autonomie und Anonymität des Nutzers großgeschrieben: Der Nutzer bestimmt selbst, ob er die Funktion anwenden will und von wem er sich unterstützen lassen möchte. Die Team-Funktion ist sowohl für die **iOS** als auch die **Android**-Version von MyTherapy verfügbar.

Über MyTherapy:

Nie wieder Medikamente vergessen und jederzeit den Überblick über die eigene Gesundheit behalten. Die preisgekrönte App MyTherapy erinnert diskret und verlässlich an die Medikamenteneinnahme, anstehende Messungen oder gesunde Aktivitäten. Das integrierte Gesundheitsstagebuch lässt den Nutzer den Therapieverlauf nachvollziehen und bildet die Gesprächsgrundlage für den nächsten Arztbesuch. Dabei setzt MyTherapy auf Datenschutz: Die Nut-

zung der App ist ohne Registrierung möglich und es werden keine personenbezogenen Daten weitergegeben. Studien, u.a. mit der Berliner Charité, belegen den positiven Effekt von MyTherapy auf eine konsequente Medikamenteneinnahme. MyTherapy ist im **iTunes App Store** und bei **Google Play** kostenlos erhältlich.

Weitere Informationen finden Sie auf: www.mytherapyapp.com

Über smartpatient:

Die smartpatient gmbh unterstützt Menschen bei der Einnahme ihrer Medikamente und erleichtert einen gesundheitsbewussten Alltag. Dafür entwickelt und betreibt smartpatient die preisgekrönte Software-Plattform MyTherapy. Klinisch evaluiert und mit striktem Schutz personenbezogener Daten ist MyTherapy die innovative europäische Lösung für die Unterstützung von Patienten im digitalen Alltag. Partner aus Wissenschaft und Industrie setzen bei der digitalen Förderung des Therapieerfolgs auf smartpatient.

smartpatient wurde im Jahr 2012 von Sebastian Gaede, Philipp Legge und Julian Weddige gegründet. Der Unternehmenssitz ist in München. smartpatient wurde sowohl für MyTherapy als auch für begleitende Forschungsarbeit mehrfach ausgezeichnet und ging unter anderem als Gewinner des Technologiepreises des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie hervor.

Weitere Informationen finden Sie auf: www.smartpatient.eu ■

Die Vorteile von MyTherapy auf einen Blick:

- Zuverlässige Medikamentenerinnerung
- Überblick über Medikamente und Messwerte durch persönlichen Gesundheitsbericht
- Kostenlos im Google Play Store und im App Store erhältlich
- Keine Registrierung notwendig
- Strikter Datenschutz





Das Projekt SPeed

„Sektorenübergreifende Pflegeakte zur effizienten und effektiven Pflegedokumentation und Versorgung“ ermöglicht eine bessere intersektorale Zusammenarbeit.

Durch die digitale Vernetzung von stationären Einrichtungen, wie Alten- und Pflegeheime, mit niedergelassenen Ärzten wird die ärztliche Versorgung von pflegebedürftigen Patienten verbessert. SPeed wirkt aktiv dem demografischen Wandel sowie dem Ärztemangel entgegen.

**SPeed schafft über den gemeinsamen Zugriff auf
die Pflegedokumentation eine gemeinsame
Wissensgrundlage und Kommunikationsplattform.**

Vorteile der intersektoralen Zusammenarbeit:

- Reduktion von Komplikationen, Notfällen und Krankenhausaufenthalten
- Vorabinformationen machen Pflegeheimbesuche und Visiten effektiver
- Einbindung der Pflegekräfte in Diagnostik und Therapie
- Mehr Zeit, die den Patienten zugutekommt
- Deutliche Erhöhung der Therapiesicherheit
- Abgleich der ärztlichen Verordnung
- Weniger zeitintensiv
- Besser planbar

**Wir begleiten und gestalten die Zusammenarbeit
für die Praxis sowie die stationäre Einrichtung
individuell und koordinieren Technik und Schulungen!**

Durch die asynchrone Kommunikation geht keine Beobachtung der Pflegekräfte verloren und der Arzt wird frühzeitig über Veränderungen des Gesundheitszustandes der zu betreuenden Heimbewohner informiert. Durch schriftliche Anweisung des Arztes an alle Pflegekräfte kann eine zeitnahe Reaktion erfolgen, auch ohne einen zeitaufwendigen persönlichen Hausbesuch.



SPeed Ansprechpartner • Johannes Ebner

Oberer Grasweg 50 • 85055 Ingolstadt
Tel.: +49 (0) 841 / 88668 – 25
Fax: +49 (0) 841 / 88668 - 18
speedprojekt@go-in-ingolstadt.de



Am 11. Mai 2016 fand in München der 4. Bayerische Tag der Telemedizin statt. Das Motto in diesem Jahr lautete „Nach vorne schauen“ und mehrere Hundert Besucher aus allen Bereichen des Gesundheitswesens informierten sich auf dem eintägigen Kongress über den aktuellen Stand der Gesundheitstelematik sowie zukünftige Anwendungsmöglichkeiten.

Dr. Siegfried Jedamzik, Geschäftsführer der Bayerischen Telemedallianz, begrüßte die Teilnehmer zunächst über einen Bildschirm des Roboters RP-Vita der Firma ELP, bevor er selbst die Bühne betrat und stellte somit gleich zu Beginn der Veranstaltung eine innovative Entwicklung aus dem Bereich E-Health vor.

Die Schirmherrin der Veranstaltung, Staatsministerin Melanie Huml, wendete sich per Videobotschaft an die Teilnehmer und unterstrich in ihrer Rede das „ungebrochene Interesse an der Digitalisierung im Gesundheitswesen.“

Als einer der ersten Höhepunkte wurde auch in diesem Jahr auf dem Bayerischen Tag der Telemedizin der Bayerische Inno-

vationspreis Gesundheitstelematik durch Ministerialrat Herwig Heide, vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, verliehen. Ausgezeichnet wurden drei bayerische Projekte aus dem Bereich E-Health:

Der Erste Preis ging an das Projekt SAVE, ein telemedizinisches Projekt der Kinderklinik Traunstein zur Optimierung von Diagnose und Therapie seltener Erkrankungen. Den zweiten Platz belegte TeleClinic, eine Software, die es Krankenkassen und Unternehmen ermöglicht, Versicherte und Mitarbeiter jederzeit eine hochqualitative telemedizinische Versorgung anzubieten. Den dritten Preis erhielt das Projekt eNurse der Unternehmung Gesundheit Hochfranken,

mit dem die hausärztliche Versorgung im ländlichen Raum unterstützt wird. Einen weiteren Höhepunkt bot der Round Table, an dem neben hochrangigen Vertretern aus Deutschland auch namhafte Experten aus Österreich und der Schweiz teilnahmen und so einen Einblick in unsere europäischen Nachbarländer, im Bereich E-Health, gewährten. Während des gesamten Kongrestages liefen parallel mehrere Workshops mit unterschiedlichen Schwerpunktthemen, ein Speeddating mit Experten für junge Unternehmer und ein Speakers' Corner, in dem verschiedene Unternehmen sich und ihre Projekte präsentierten. Dr. Siegfried Jedamzik freute sich über prall gefüllte Vortragssäle: „Das große Interesse an unserem



Gut gefüllte Vortragssäle auf dem 4. Bayerischen Tag der Telemedizin



Ministerialdirigent Herwig Heide, Leiter Abteilung 2 im Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, und Dr. Siegfried Jedamzik, überreichten die Urkunde für den 1. Platz beim Bayerischen Innovationspreis Gesundheitstelematik an PD Dr. Katharina Hohenfellner.



Dr. Siegfried Jedamzik, der Geschäftsführer der Bayerischen TelemedAllianz, hieß die Gäste über den Roboter RP-Vita der Firma ELP willkommen.

Kongress beweist, dass Telemedizin und E-Health sektorenübergreifend als zukunfts-trächtige Themen angesehen werden.“

Die Kongressbesucher konnten sich zusätzlich im Schaufenster Telemedizin und in der Industrieausstellung über innovative Entwicklungen aus dem Bereich Telemedizin informieren. Die Posterausstellung bot einen Überblick über verschiedene wissen-schaftliche Projekte aus dem E-Health-Sek-tor.

Abgerundet wurde die Veranstaltung von einer Podiumsdiskussion, in der Vertreter aus der Selbstverwaltung und von Krankenkassen sich darüber austauschten, wie Telemedizin die Versorgungslandschaft verändert. Impressionen, Informationen zu den Preisträgern und Vorträge zum Download finden Sie unter www.telemedizintag.de ■



In der abschließenden Podiumsdiskussion sprachen Vertreter von Krankenkassen und der Selbstverwaltung darüber, wie die Telemedizin die Versorgungslandschaft verändert.



Über die Bayerische TelemedAllianz

Um die Gesundheitstelematik und im Speziellen die Telemedizin in Bayern zu fördern, wurde im Jahr 2012 die Bayerische TelemedAllianz (BTA) ins Leben gerufen. Im Auftrag und mit finanzieller Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege setzt sich das Team der BTA seit-her dafür ein, die Telemedizin im Freistaat bekannter zu machen, für den Einsatz von eHealth-Anwendungen zu werben und be-stehende Initiativen zu vernetzen.

Auf ihrer Internetseite unter www.telemedallianz.de hat die BTA umfassende Infor-mationen zu Telemedizin und E-Health

zusammengestellt – von den neuesten Pres-semeldungen über Begriffserklärungen bis hin zur Vorstellung von nationalen und internationalen Projekten. Darüber hinaus haben Interessierte unter http://www.telemedallianz.de/presse_newsletter.html die Möglichkeit, den monatlichen Newsletter der BTA zu abonnieren. Neben aktuellen Trends und Veranstaltungstipps wird darin jeweils ein Schwerpunktthema aus dem Themenbereich Gesundheitstelematik aus-fürlich dargestellt. Wer sich selbst ein Bild davon machen möchte, welche verschiede-nen Einsatzmöglichkeiten es für die Tele-

medizin inzwischen gibt, der kann bei der BTA einen Termin für eine Besichtigung des Showroom.Telemedizin.Bayern im Medi-IN-Park in Ingolstadt vereinbaren. Dort wird beispielsweise demonstriert, wie Notfall-daten per Tablet direkt vom Krankenwagen ins Krankenhaus weitergeleitet, EKG-Aus-wertungen von der Wohnung des Patienten an den behandelnden Arzt übermittelt oder per Knopfdruck Mitarbeiter einer Hausnot-rufzentrale kontaktiert werden können. Die Mitarbeiter der BTA erreichen Sie telefo-nisch unter 0841/3791639 oder per E-Mail an info@telemedallianz.de.

Leben mit Hörbehinderung

Wie ist das, wenn man nicht alles hören und verstehen kann? Oder wenn man gar nichts hört, gehörlos bzw. taub ist? In vielen Alltags-situationen benutzen wir unser Gehör. Schon morgens wachen wir durch die Signale unseres Weckers auf. Es piept, brummt oder spielt Musik, damit wir nicht verschlafen und zu spät zur Arbeit oder Schule kommen.

Im Straßenverkehr sind auch unsere Ohren gefragt: Autos hupen, Fahrradfahrer klingeln, im Bus oder Zug wird die nächste Haltestelle durchgesagt. In der Arbeit unterhalten wir uns mit Kollegen, können Aufträge ausführen, die uns Vorgesetzte gesagt haben, wir gehört und verstanden haben.

Wie funktioniert all dies mit einer Hörbehinderung?

- Können gehörlose Menschen überhaupt einen Führerschein machen?
- Wo können Personen mit Hörbehinderung arbeiten?
- Wie können sie sich unterhalten?

Ausgleich

Natürlich führen gehörlose oder schwerhörige Personen ein eigenständiges Leben und können all dies! Sie brauchen nur einen Ausgleich oder Hilfsmittel:

- Taube Menschen gleichen das fehlende Gehör durch besondere optische Aufmerksamkeit und Wahrnehmung, vor allem auch im Straßenverkehr aus. Einsatzfahrzeuge z.B. fallen zusätzlich durch Blaulicht auf.
- Grundsätzlich ist jeder Arbeitsplatz für Menschen mit Hörbehinderung möglich, wenn die Hörbehinderung durch entsprechende Hilfsmittel ausgeglichen wird.
- es gibt für Rauch- und Feuermelder auch optische Signale.
- ein Licht- oder Vibrationswecker weckt gehörlose Menschen am Morgen.

Kommunikation

Gehörlose Personen unterhalten sich in Gebärdensprache, hier in Deutschland ist das die Deutsche Gebärdensprache, kurz DGS. Die Grammatik der Gebärdensprache ist grundlegend anders als die der gesprochenen bzw. geschriebenen Sprache. Handzeichen, Mimik, Gestik, Körperhaltung und Bewegung sind wichtige Elemente der Gebärdensprache. Viele gehörlose Menschen kommunizieren in Gebärdensprache. Diese ist für sie die Muttersprache und Deutsch wie eine Fremdsprache. Daher ist es für viele sehr schwierig, sich in gesprochener oder geschriebener Sprache zu unterhalten. Von den Lippen ablesen ist für eine unmissverständliche Kommunikation nicht so gut geeignet, wie man vermutet: Lediglich 30 % der gesprochenen Wörter sind über das sog. Mundbild eindeutig zu verstehen, den Rest müssen nicht hörende Personen aus dem Zusammenhang „erahnen“. Dies zeigt, dass schnell Missverständnisse entstehen können und nicht immer sichergestellt ist, dass gehörlose oder schwerhörige Personen wichtige Informationen korrekt



Mitglieder des Gehörlosenvereins im Gebärdengespräch

und vollständig verstanden haben. Deshalb gibt es die Möglichkeit mit Hilfe von Gebärdensprachdolmetschern gesprochene Sprache in Gebärdensprache zu übersetzen und umgekehrt. Sehr hilfreich sind Mitmenschen, Kollegen und Nachbarn, die gebärden können. Gebärdensprache zu lernen, ist vergleichbar mit dem Erlernen einer Fremdsprache. Viel üben und Austausch mit gehörlosen Personen erleichtert dies enorm. Für Interessierte bietet der Gehörlosenverein Ingolstadt und Umgebung mit Sportabteilung e.V. (GVIUS) Gebärdensprachkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene an. Ebenso gibt es genügend Übungsmöglichkeiten: Regelmäßig stattfindende Gebärdentstammtische, jeden 1. Donnerstag und jeden 3. Dienstag im Monat – außer an Feiertagen.

Aktuelle Termine:

- 7. Juli Gebärdentstammtisch am „Donaustrand“ in Ingolstadt, jeweils ab 19:00 Uhr.
Außerdem gibt es häufig Veranstaltungen im Gehörlosenzentrum.

Nächste Termine:

- 09.Juli: 20-jähriges Jubiläum Fußballabteilung
 - 23.Juli: Sommerfest. Genaueres und weitere Termine dazu finden Sie auf der Homepage: www.gvius.de
- Willkommen sind Gehörlose, Schwerhörige und Hörende gleichermaßen. Im Gehörlosenzentrum treffen sich regelmäßig die Selbsthilfegruppen Familie, Senioren, Jugend sowie Tischtennis- und Fußballabteilung.

Beratung

Unterstützung und Beratung in Sachen Hörbehinderung, Ausgleich oder allgemeine soziale Beratung für Gehörlose, Schwerhörige und deren Angehörige gibt es in Ingolstadt und Umgebung ebenfalls. Das Gehörlosenzentrum des GVIUS e.V. bietet seit 2008 eine vielfältige Anlaufstelle für alle gehörlosen Bürger der Region 10. Verschiedene Selbsthilfegruppen, viele Feiern und Feste sind feste Bestandteile des Vereinslebens. Tätigkeitsbereiche der Vereinsberatung sind dabei vor allem die Förderung und Unterstützung des Gehörlosenvereins, die niedrig schwellige Beratung gehörloser Menschen und deren Angehöriger, die Ermöglichung diverser Bildungsangebote für hörgeschädigte Menschen. Da diese Beratungsstelle an die Richtlinien der überregionalen OBA angelehnt ist, gehören auch Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit zu den Aufgaben der Mitarbeiter. Ziel der Vereinsberatung ist: Zum einen den Betroffenen in verschiedenen Lebenslagen und bei Alltagsproblemen zu helfen, und mit Hilfe von Gebärdensprache Kommuni-

kation zu ermöglichen und Informationen verständlich zu vermitteln. Zum anderen auch die hörende Welt für die Gebärdensprache und für die Probleme hörgeschädigter Mitbürger zu sensibilisieren und somit Inklusion zu fördern. Im Gebäude des Gehörlosenvereins befindet sich die Diakonie Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung und deren Angehörige. Seit 2013 vom Bezirk Oberbayern und dem Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen gefördert, bietet sie fachliche Beratung in Gebärdensprache. Informationen zu sozialen Leistungen, Leistungen der Agentur für Arbeit und Hilfe bei Anträgen ist Teil des Angebots. Die Beratungsstelle unterstützt bei Gesprächen mit Behörden oder anderen öffentlichen Einrichtungen und informiert über spezielle Hilfsangebote in der Region.

Teilhabe

Die gleichberechtigte Teilnahme von Menschen mit Hörbehinderung ist ein wichtiges Anliegen von Servicestelle und Gehörlosenverein. Dazu gehört, dass die Öffentlichkeit informiert wird, was nötig ist, damit gehörlose bzw. schwerhörige Menschen Einrichtungen und Angebote in der Region nutzen können. Konkret heißt das, ein Gebärdensprachdolmetscher muss bei Beratungsangeboten, Vorträgen oder bei Behörden zur Verfügung stehen und die Kosten müssen übernommen werden. Eine telefonische Auskunft können Menschen mit Hörbehinderung nicht nutzen, sondern diese muss auch per Fax oder E-Mail angeboten werden. Fernsehen und Kinofilme müssen mit Untertiteln versehen sein. Um Kindern mit Hörbehinderung die gleichberechtigte Teilhabe in der Gesellschaft zu ermöglichen, brauchen wir auch Betreuungs- und Bildungsangebote in Gebärdensprache oder mit Gebärdensprachdolmetscher. Unter diesen Voraussetzungen sind Alltagssituationen auch mit Hörbehinderung leichter zu bewältigen.

Begegnung

Hörende können dazu auch ein Stück beitragen, selbst wenn sie nicht in Gebärdensprache kommunizieren können. Denn hörbehinderte Personen verstehen gesprochene Worte besser, wenn

- ihr Gegenüber sie immer direkt anschaut
- deutlich spricht
- bei Unklarheiten etwas aufschreibt ■

Kontakt:



Gehörlosenverein Ingolstadt und Umgebung mit Sportabteilung e.V. (GVIUS)

Kooperationspartner Diakonisches Werk
Permoserstr. 82,
85057 Ingolstadt

Telefon: (0841) 8850926

Handy: (0151) 12300473

Telefax: (0841) 8852109

oba@gvius.de

GOIN Bereitschaftspraxen



GOIN Bereitschaftspraxis Ingolstadt

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt

Telefon: 0841/8869955

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag:	18.30 bis 22.00 Uhr
Mittwoch:	15.00 bis 22.00 Uhr
Freitag:	17.00 bis 22.00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage:	08.00 bis 22.00 Uhr



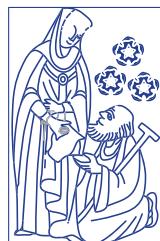
GOIN Kinderbereitschaftspraxis

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt

Telefon: 0841/8802766

Öffnungszeiten:

Mittwoch:	16.00 bis 20.00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage:	09.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 20.00 Uhr



Kliniken St. Elisabeth
Neuburg a. d. Donau

GOIN Bereitschaftspraxis Neuburg

Kliniken St. Elisabeth
Müller-Gnadenegg-Weg 4
86633 Neuburg a.d. Donau

Telefon: 08431/540

Öffnungszeiten:

Mittwoch:	18.00 bis 19.00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage:	10.00 bis 12.00 Uhr und 17.00 bis 18.00 Uhr

Rätselspaß

Karnevalsruß	achtenswert, sifsum	hand-warm	über-müttig	Fuge, Ein-fräusung	österr. Schauspieler (Christoph)	in Münzen und Scheinen	Vornehm-tuer	Popstar aus Kolum-bien	Stadt im Erz-gebirge	Kennung u. Fern-sprechanschlusses	US-Bank- u. Börsen-zentrum (2 Wörter)	ugs.: Gefängnis	Müll, Abfall	Haupt-stadt Öster-reichs
►	▼	▼	▼	Hauptstadt von Polen	▼	▼	▼	▼	▼	mecklenburg. Ostsee-Zufluss	▼	▼	▼	▼
stabil; nicht verderblich	►	▼	▼	nordamerik. Indianer-stamm	ugs.: um Geld spielen	erst	Montage, Er-richtung	▼	▼	▼	▼	sport-licher Erfolg	▼	hell tönend, schrill
Bergwerk	Stadt bei Düs-seldorf	feinste Schmutz-teilchen	▼	▼	▼	▼	britischer Popstar (Sir ... John)	▼	einen Umweg führen	▼	▼	▼	▼	▼
Lockung	►	▼	▼	Ge-treide-blüten-stand	austra-liischer Beutel-bär	Baum-wolle	Nachlass-gut	▼	▼	▼	vulkan. Mulde in der Eifel	überlief. Erzählung ein Baite	▼	Nach-lässemp-fänger
österr.: Meer-rettich	Waren-aus-einführ-verbot	Schrift-steller	▼	Kop ... (Süd-amerika)	Hofen-stadt und Seebad in England	Kurort in Grau-bünden (Schweiz)	süddt.: Maul-wurfs-grille	▼	▼	▼	▼	Tele-phonat	▼	ugs.: ohne Erwerb
Graf-schaft in England	▼	▼	heutiger Name der Stadt Ohlau	chines. Provinz (Seide)	▼	Vorname von Podolski	Sammel-stelle, Lager	Anzeige des Ka-lenders	▼	▼	▼	▼	▼	▼
kurz für: um das	▼	grie-chischer Sagen-held	▼	süddt.: Knoten, Aus-wuchs	Gast-stätte	▼	▼	▼	▼	Bundes-land Öster-reichs	▼	▼	▼	Bewohner der Kälte-steppe in Nordasien
Leber-sekret	auf-wärts	zer-knittert	▼	▼	Tempo-be-schleu-nigung	▼	Absteck-pfahl (frz.)	best. Dokumen-taraufnahmen	▼	▼	▼	ugs.: Atem	▼	▼
Lotto-treffer	►	▼	▼	Haupt-stadt der Region Burgund	ara-bisches Gruß-wort	▼	Geliebte des Romeo	▼	▼	▼	▼	Schiff Noahs	▼	Riesen-schlainge
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
tiefe Bewusst-losigkeit	Touris-tenziel in Nord-norwegen	facher, runder Frucht-bonbon	▼	Verei-nigungs, Bündnis	Komödie von Thoma † 1921	Stabs-offizier	Hut-, Brillen-schlainge	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
kurze Auf-zeich-nung	►	▼	▼	Holz-pan-toffeln	Name des Teufels	▼	▼	Gestalt bei Karl May †	▼	▼	Aufbrüh-hilfe	▼	▼	▼
nicht hinter	▼	eng-lischer Adels-titel	▼	▼	▼	schmelzen (Schnee, Eis)	Fluss durch Berlin	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	Wesens-dorf	Oper von Puccini	▼	▼	Lehr-meinung	▼	▼	▼	▼	▼	▼
einer Sache Würde verliehen	unterer Raumab-schluss	beurkun-dender Jurist	▼	▼	▼	span.: Rotwein (Kurzw.)	▼	Speise-fett	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Orient-teppich	►	▼	▼	Destil-la-tions-gefäß	Schei-telpunkt des Himmels	standes-ammt-liche Heirat	Musik: alle (Ital.)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Werk eines Künst-lers	frühere span. Kriegs-flotte	roter Edel-steine	▼	▼	▼	Regen-schutz	Einwohner e. europ. Insel-staates	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Herbst-blume	►	▼	▼	▼	kurze Stich-waffe	ugs.: Zank, Unfried-en	▼	▼	▼	▼	Fehl-betrag, Verlust	▼	▼	▼
Abk.: Radio Bremen	►	▼	ein Zahl-wort	Tanz-lokal, ver-anstaltung	▼	▼	Bedeu-tung, geist. Gehalt	▼	Haupt-kämpfer im Stier-kampf	▼	▼	▼	▼	▼
Allein-handels-recht	►	▼	▼	▼	▼	germa-nischer Wurf-spieß	Disney-Tierfigur: ... und Strolch	▼	▼	▼	Vieh-futter	▼	▼	▼
Blut-gefäß	►	▼	▼	gesetz-lich, recht-mäßig	▼	▼	▼	▼	Novität	▼	▼	▼	▼	▼
Mittel-euro-päer	►	▼	▼	▼	▼	▼	Ausruf der Verwun-derung	▼	▼	▼	Teil des Auges	▼	▼	▼
Vorname der Will	►	▼	▼	Title-figur bei Goethe	▼	▼	▼	▼	deutsches Topmodel (Julia)	▼	▼	▼	▼	▼

Rätselspaß für die Kleinen

WÖRTERBLÜTEN

In jeder Blüte steht ein Wort. Wo ist der Anfang und in welcher Richtung ist es zu lesen? Die Anfangsbuchstaben der gefundenen Wörter ergeben eine „süße Sache“.



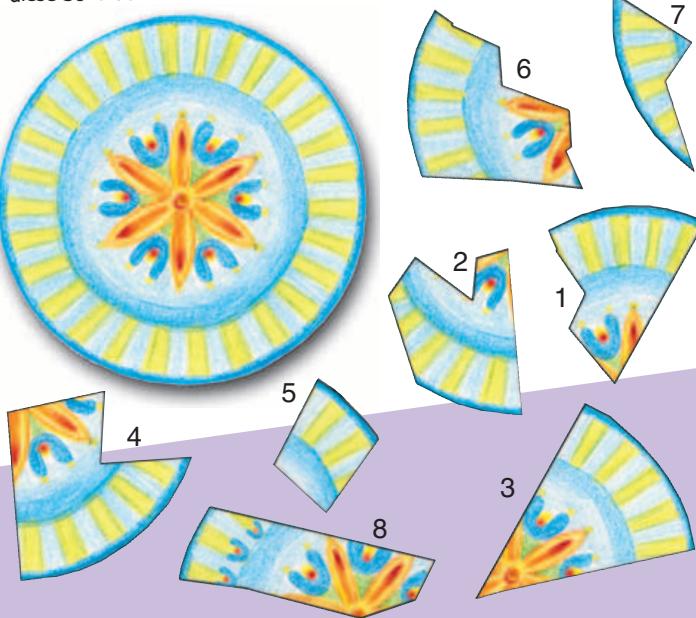
WEISHEIT AUS ALTER ZEIT



Das ist eine der superschlauen Weisheiten aus Uromas nudeldicken Spruchbeutel. Leider hat der Zahn der Zeit bei den Buchstaben einige senkrechte Striche verschwinden lassen. Wer sie wieder hinzählt, kann den Text lesen. Wie lautet er?

DER ZERBROCHENE TELLER

Dieser Teller ist heruntergefallen. Um ihn wieder zu reparieren braucht man nicht nur einen Spezialkleber sondern auch jede Menge Geduld, zumal sich eine falsche Scherbe in dem Scherbenhaufen befindet. Welche Nummer hat diese Scherbe?



LAUTER FISCHE

Da sich die Fische in diesem Aquarium nicht vertragen, schwimmen sie immer in Gruppen zusammen. Durch drei gerade Linien soll das Aquarium daher so in vier Felder eingeteilt werden, dass in jedem dieser Felder drei unterschiedliche Fische zu finden sind.



WASSER MARSCH!

Nur eines der beiden Kinder wird Wasser abbekommen. Wer von den beiden wird nass?





Audi BKK

Reise-kasse!

**Kostenlose Reiseschutzimpfung –
damit Sie gesund wiederkommen.**

Eine von vielen Leistungen, mit denen die Audi BKK überzeugt. Weniger Beitrag, mehr Leistung – so einfach ist das.

**Jetzt wechseln: www.audibkk.de
Von uns, für uns: Audi BKK.**

**Weniger
Beitrag,
mehr
Leistung.**

Service-Center Ingolstadt:
Ettinger Straße 70, 85057 Ingolstadt

Stadtbüro Ingolstadt:
Rathausplatz 1, 85049 Ingolstadt
Tel. 0841 887-0, ingolstadt@audibkk.de