



Nr. 2 | April 2016

Gesundheitsorganisation GOIN e.V.



GOIN

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN!

GO - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER REGION 10 - INGOLSTADT · EICHSTÄTT · NEUBURG/DONAU · PFAFFENHOFEN · SCHROBENHAUSEN

Unsere Haut



Dr. med. Gfesser
„Unsere Haut“ S. 4



Dr. med. Hildebrandt
„Psoriasis“ S. 7



Hautpflege & Hauttypen S. 9



Sport für Kinder & Schwimmen lernen S. 20



Stephan Retzer
Leiter Therapieambulanz

Neues Spielfeld

Stephan Retzer ist seit 2015 Leiter der Therapieambulanz in der PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt. Der gebürtige Deggendorfer ist Physiotherapeut und ehemaliger Profi-Sportler. Mit 17 Jahren startete er seine Eishockey-Karriere in Landshut. 2001 schloss er die Ausbildung zum Physiotherapeuten ab, die er neben des straffen Spielplans auf dem Eis, stemmte. Mit den Mannheimer Adlern holte er in der DEL-Saison 2006/2007 die Deutsche Meisterschaft. 2010 landete er in Ingolstadt bei den Panthers. Bis 2012 war er selbst noch aktiver Spieler beim ERCI. Auch privat hielt es ihn in Ingolstadt. Dann wechselte er vom Eis zur Therapiebank. „Irgendwann reicht´s“, meint er. „Ich wollte als Physiotherapeut auch noch was erreichen.“ Nach wie vor betreut er teilweise die Panther des ERCI physiotherapeutisch. Aber er kriegt nicht nur Profi-Sportler wieder hin, sondern unterstützt die Patienten der City-Reha bei der Erreichung ihrer persönlichen Mobilitätsziele, koordiniert und organisiert die Therapiepläne für das Team der Therapieambulanz. „Stephan Retzer war unsere Wunschbesetzung für die Leitung der Therapieambulanz“, so Alexander Meierl, Betriebsleiter des

PASSAUER WOLF Ingolstadt. „Wir freuen uns, ihn mit an Bord zu haben“, so Alexander Meierl weiter.

Leistungsspektrum

In der Therapieambulanz der PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt können sich Patienten mittels Rezept vom Haus- oder Facharzt in den Bereichen Physiotherapie, Physikalische Therapie, Ergotherapie und Logopädie behandeln lassen. Patienten, die bereits die ambulante orthopädische Rehabilitation oder ein Nachsorgeprogramm in Anspruch genommen haben, können auf Rezept weiter betreut werden. So kann direkt auf den erzielten Erfolgen während der Rehabilitation aufgesetzt werden. „Das ist sicher ein Pluspunkt des Teams. Die Therapeuten und damit auch die Patienten profitieren von den Erfahrungen aus der medizinischen Rehabilitation“, so der Leiter der Therapieambulanz. Auch therapeutische Leistungen, die auf privatärztliche Verordnung in Anspruch genommen werden können, zählen zum Spektrum in der Therapieambulanz.

PASSAUER WOLF

City-Reha Ingolstadt



THERAPIEAMBULANZ

Physiotherapie
Physikalische Therapie / Massagen
Ergotherapie
Logopädie

Ihr Kontakt zu uns

Direkt gegenüber vom
Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstraße 38
85049 Ingolstadt
T +49 841 88656-0
Email city-reha-ingolstadt@passauerwolf.de
www.passauerwolf.de

Terminvereinbarung

Termine werden von Montag bis Freitag zwischen 07:00 Uhr und 20:00 Uhr vergeben. Die Terminvereinbarung ist montags bis freitags von 08:00 Uhr bis 16:30 Uhr möglich - telefonisch oder per Email. „Das Team ist toll. Wir sind eine kleine Mannschaft und setzen alles daran, Kundenwünsche zu erfüllen - auch terminlich“, so der Leiter der Therapieambulanz.

Das Spielfeld hat sich verändert - die Leidenschaft bleibt: Aus maximalem Einsatz für zufriedene Fans wurde maximaler Einsatz für zufriedene Patienten.

Die PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt ist Partner des Spitzensports in der medizinischen Rehabilitation und Leistungsdiagnostik.





Liebe Leserinnen und Leser,

liebe Patientinnen und Patienten,

endlich, der Frühling ist in Sicht! Die Tage sind schon länger geworden, die Zeit wurde umgestellt und die ersten Frühlingsboten zeigen sich.

Die schöne Jahreszeit kann beginnen und wir genießen die ersten Sonnenstrahlen.

Ein Anlass, uns in dieser Ausgabe ausführlich dem Thema Haut zu widmen. Eines unserer größten und vielfältigsten Organe. Sie schützt uns vor Umwelteinflüssen, UV-Strahlen und Fremdstoffen, dient der Wahrnehmung und Kommunikation.

In einem Beitrag beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Hauttypen – denn nur wer seine Haut kennt, kann sie auch richtig pflegen und schützen.

Hr. Dr. Gfesser, Dermatologe aus Ingolstadt und GO IN Mitglied, klärt über die Lichtschäden, die durch UV-Strahlen entstehen können, auf und gibt einen Überblick über Hautkrebsarten und deren Behandlungsmöglichkeiten.

Dr. Hildebrandt, Dermatologe aus Neuburg und ebenfalls GO IN-Mitglied informiert Sie rund um das Thema Schuppenflechte. Eine der häufigsten Hauterkrankungen mit oft hohem Leidensdruck für die Betroffenen.

Natürlich hält auch das Gesundheitsnetzwerk Leben wieder interessante Beiträge für Sie bereit. Wir haben mit Hr. Schredel gesprochen, Leiter der Akutmedizin für die Sanitäter der Audi AG und ihn zu seiner vielfältigen und verantwortungsvollen Arbeit befragt.

Auch konnten wir mit Hr. Brendt von der Burnout-Fachberatung aus Neuburg über seine Arbeit in der Beratungsstelle sprechen.

In der Rubrik Fit & Aktiv geht es in dieser Ausgabe um Sport für Kinder. Wann ist welcher Sport geeignet und worauf sollte man achten. Ein weiteres Thema ist der Schwimmunterricht für Kinder, um sie optimal auf die kommende Badesaison vorzubereiten.

Ich wünsche Ihnen wie immer viel Freude beim Lesen.

Ihre Katja Friese

Inhalt

- ▶ Unsere Haut S. 4
- ▶ Schuppenflechte, eine sehr häufige Hautkrankheit S. 7
- ▶ Hautpflege S. 9
- ▶ Gesundheitsnetzwerk Leben S. 13
- ▶ Schöne Urlaubszeit S. 19
- ▶ Sport für Kinder S. 20
- ▶ Schwimmen lernen – Wichtig schon für die „Kleinen“ S. 22
- ▶ AOK-Beitrag S. 24
- ▶ Kunst im Gut S. 27
- ▶ 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 Friese

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.



GOIN Bereitschaftspraxis
Ingolstadt

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25 · 85049 Ingolstadt
Telefon: 0841/8869955

Öffnungszeiten

Mo., Di., Do.:	18.30 bis 22.00 Uhr
Mi.:	15.00 bis 22.00 Uhr
Fr.:	17.00 bis 22.00 Uhr
Sa., So.- und Feiertage:	08.00 bis 22.00 Uhr

GOIN Kinderbereitschaftspraxis
im Klinikum Ingolstadt

Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt
Telefon: 0841/8802766

Öffnungszeiten

Mi.:	16.00 bis 20.00 Uhr
Sa., So.- und Feiertage:	09.00 bis 13.00 Uhr 15.00 bis 20.00 Uhr

GOIN Bereitschaftspraxis

GOIN Bereitschaftspraxis
Neuburg

Kliniken St. Elisabeth
Müller-Gnadeneck-Weg 4
86633 Neuburg a.d. Donau
Telefon: 08431/540

Öffnungszeiten

Mi.:	18.00 bis 19.00 Uhr
Sa., So.- und Feiertage:	10.00 bis 12.00 Uhr 17.00 bis 18.00 Uhr

Anmeldung

Bitte melden Sie sich an der zentralen Informationsstelle der Kliniken St. Elisabeth an.

Unsere Haut

Die Haut eines erwachsenen Menschen bedeckt, je nach Körpergröße, eine Fläche von 1,5 bis 2 Quadratmetern. Ihr Gewicht macht etwa ein Sechstel des Körpergewichts aus, im Durchschnitt 10 bis 12 kg – im wahrsten Sinne des Wortes ein schwerer Brocken! Damit ist unsere Haut das umfangreichste Organ des Menschen. Sie übernimmt so viele verschiedene Funktionen wie kaum ein anderes Organ. Die Oberhaut dient als Schutzschild gegen Einflüsse der Außenwelt.

Die äußeren Lagen der Oberhaut bestehen aus abgestorbenen Zellen, den Hornzellen, die verhornt und miteinander verklebt sind, ein sehr widerstandsfähiger Schutz gegen mechanische oder chemische Reize.

Die untersten beiden Schichten der Oberhaut bestehen aus lebenden Zellen (die sogenannte Keimschicht), die sich ständig teilen und Nachschub für den Schutzschild produzieren. Innerhalb von 27 Tagen werden so sämtliche Zellen der Oberhaut erneuert.

Zusätzlich zu den widerstandsfähigen Hornzellen wird die Hautoberfläche von einer dünnen Wasser-Fett-Schicht überzogen, die von den Schweiß- und Talgdrüsen gebildet wird. Dieser Schutzfilm hält die Haut geschmeidig und wirkt wasserabstoßend. Darüberhinaus wirkt dieser Schutzfilm wie eine schwache Säure und schützt so die Haut vor Bakterien und Pilzbewuchs.

Auch für das Braunwerden ist die Oberhaut verantwortlich. Hier sitzen die sogenannten Melanozyten. Die Melanozyten produzieren einen dunklen Farbstoff, das Melanin. Dieser Farbstoff wird dann in die benachbarten Zellen der Oberhaut abgegeben, so dass diese dunkler werden – dadurch erhält unsere Haut bei Sonneneinstrahlung ihre gelblich-braune Farbe. Der Farbstoff schützt die Hautzellen vor den schädlichen Wirkungen der Sonneneinstrahlung. Setzt man sich der Sonne aus, werden die Melanozyten aktiviert und produzieren Farbstoff; dieser legt sich wie ein Sonnenschirm über die Zellkerne der Oberhaut. Außerdem verdicken sich bei UV-Strahlung die obersten Hautschichten und bilden eine



sogenannte „Lichtschwiele“ aus.

Lichtschäden durch UV-Strahlen

Es gibt drei Haupttypen von UV-Strahlen der Sonne. Die gefährlichsten Strahlen, die UV-C-Strahlen, werden komplett durch die Ozonschicht absorbiert. Die zwei anderen Strahlentypen, UV-A und UV-B, haben jeweils verschiedene Effekte auf den menschlichen Körper.

UV-A-Strahlen verursachen keinen Sonnenbrand. Dadurch wurden diese Strahlen, die in besonders ausgeprägter Weise durch Solarien erzeugt werden, früher als mögliche Ursache für Hautkrebs ausgeschlossen, aber neue Forschungen haben den Zusammenhang zwischen UV-A und Hautkrebs bewiesen. Die langen Wellen der UV-A-Strahlen dringen außerdem tiefer in die unteren Hautschichten ein und produzieren dort eine Bräune. Gleichzeitig schädigen sie aber das Bindegewebe in den unteren Hautschichten und verursachen vorzeitige Alterung, Falten und Verlust der Spannkraft.

Die UV-B-Strahlung, die die Erdatmosphäre erreicht, wird größtenteils von der Ozonschicht abgefangen. Die Ausdünnung der Ozonschicht hat jedoch zu einem Anstieg der die Erdoberfläche erreichenden UV-B-Strahlung geführt.

Die kurzen Wellen der UV-B-Strahlung durchdringen die obersten Hautschichten,

schädigen die DNA und verursachen Bräune, eine Schutzreaktion der Haut. Wenn die UVB-Dosis zu stark ist, entsteht ein Sonnenbrand und eine Hautentzündung. Die Rötung der Haut ist ein Alarmsignal der Hautzellen. Jetzt ist es die Aufgabe des zell-eigenen Reparaturapparats, den Schaden zu beheben.

Je öfter und intensiver die Haut einen Sonnenbrand bekommt, desto öfter erfolgt dieser Prozess, und somit wächst die Gefahr, dass die Reparaturprozesse fehlerhaft ablaufen. Langfristig kann dies zu genetischen Veränderungen, chronischen Hautschäden, Frühstadien von Krebs und, schließlich, zu Hautkrebs selbst führen.

Besonders bei Kindern sind Sonnenbrände buchstäblich Gift für die Haut und Risikofaktor Nummer eins für die Entstehung von Hautkrebs.

Denn Kinderhaut ist um ein Vielfaches dünner als die Haut Erwachsener und kann noch nicht ausreichend Pigmente produzieren, die als körpereigener Schutz gegen UV-Strahlen fungieren. Auch liegen die UV-empfindlichen Stammzellen bei Kindern sehr viel dichter unter der Hautoberfläche und sind den UV-Strahlen stärker ausgesetzt als in späteren Jahren. Darum reagiert die Haut in jungen Jahren besonders empfindlich auf die ultravioletten Strahlen der Sonne. Sonnenbrände beschädigen zudem die Reparaturmechanismen der Haut.

Heller Hautkrebs

Heller Hautkrebs entwickelt sich vor allem an den Sonnenterrassen im Gesicht, an den Ohren oder an der unbehaarten Kopfhaut. Ursache ist eine jahrzehntelange UV-Belastung der Haut.

Heutzutage können diese Tumoren jedoch auch schon bei relativ jungen Menschen auftreten.

Am Beginn entstehen Veränderungen, die als aktinische oder solare Keratose bezeichnet werden und als eine Frühform von Hautkrebs aufgefasst werden müssen.

Typisch sind einzelne kleine rötliche Läsionen und besonders Rauigkeiten, die fest an der Hautoberfläche anhaften. Das fortgeschrittene Erkrankungsstadium ist

geprägt von warzig-höckerigen Hautwucherungen, die sich wie grobes Sandpapier anfühlen.

Bleiben solche Läsionen unbehandelt entwickelt sich ein Plattenepithelkarzinom, das immer wieder bluten, sich zunehmend ausdehnen, in die Lymphknoten streuen, Metastasen in entfernten Organen bilden und damit lebensbedrohlich werden kann.

Eine weitere Form des hellen Hautkrebses ist das Basalzellkarzinom, das sich als hautfarbener, knotiger Tumor, der von rötlichen Äderchen durchzogen sein kann, oder als Ekzem-ähnlicher Fleck bemerkbar machen kann. Dieser Krebs bildet zwar nur extrem selten Metastasen, kann jedoch im weiteren Verlauf in das umliegende Gewebe

wuchern
o d e r
Knorpel
und Kno-
chen zer-
stören.

Beide Formen des hellen Hautkrebses sollten deshalb behandelt werden – je früher, desto besser. Je kleiner der Tumor ist, desto schonender ist in der Regel die Therapie. Unklare Hautveränderungen, die nicht abheilen wollen, sollten daher nicht als „Alterserscheinung“ bagatellisiert, sondern frühzeitig einem Haut-
a r z t

vorgelegt werden. Um sicherzugehen, dass nichts übersehen wird, sollte zudem das regelmäßige Hautkrebscreening beim Dermatologen in Anspruch genommen werden.

Standardtherapie eines Plattenepithel- oder Basalzellkarzinoms ist die operative Entfernung. Wird der Tumor frühzeitig erkannt, ist dies in der Regel sicher und zuverlässig möglich. Als Alternative zu einem operativen Eingriff kann auch eine Strahlentherapie erwogen werden, bei noch oberflächlichen Veränderungen kann auch eine lokale Behandlung mit Säuren, eine lokale Immuntherapie oder eine lokale Chemotherapie durchgeführt werden.

Schwarzer Hautkrebs

Das Melanom ist die seltenste Form des Hautkrebses, jedoch auch die gefährlichste.

Das Melanom kann sich aus einem Leberfleck entwickeln, der dunkler wird oder unregelmäßige Ränder bekommt oder der die Farbe im Laufe der Zeit ändert. Auch kann sich das Melanom als schnell wachsender rosafarbener oder roter Knoten darstellen. Melanome sind auf den ersten Blick nicht einfach zu erkennen, da sie häufig ähnlich aussehen wie gewöhnliche Muttermale oder Leberflecken.

Symptome wie Juckreiz oder Blutungen einer Läsion sind Anzeichen für ein malignes Melanom. Bei jedem Zweifel sollte unmittelbar ein Dermatologe aufgesucht werden.

Melanome können am gesamten Körper vorkommen, sind aber am häufigsten im Brustbereich und an den Beinen anzutreffen. Sie können sich aus zunächst unauffälliger Haut entwickeln, aber zu ungefähr 30 % entstehen sie aus bereits vorhandenen Muttermalen. Melanome können schnell wachsen und in innere Organe streuen. Deshalb ist eine sofortige Therapie zu empfehlen, die meist aus chirurgischer Entfernung besteht.

Das Hautkrebscreening beim Hautarzt ist Teil der gesetzlichen Krebsfrüherkennung. Ab dem 35. Lebensjahr haben gesetzlich Krankenversicherte demnach alle zwei Jahre einen Anspruch auf eine Hautkrebsvorsorgeuntersuchung bei einem Hautarzt. Bei manchen Kassen wie beispielsweise vielen Betriebskrankenkassen schon ab der Geburt.

In Deutschland werden so maligne Melanome so früh wie in kaum in einem anderen Land der Erde entdeckt. In keinem anderen Land Europas außer der Schweiz ist die





Hautkrebssterblichkeit so gering wie in Deutschland.

Andere Lichtschäden der Haut

Die Übergänge zwischen obigen Hautveränderungen von Krankheitswert und einem kosmetischen Makel sind gerade bei Lichtschäden an der Haut fließend.

So können durch eine Schädigung der pigmentbildenden Zellen sowohl helle Flecken, als auch eine verstärkte Pigmentbildung im Sinne von Sonnenflecken (Altersflecken) an den Sonnenterrassen im Gesicht, am Dekolleté und den Handrücken auftreten

Lichtbedingte feine Äderchen (Teleangiectasien) an Gesicht, Hals und Dekolleté sind Ausdruck einer UV-bedingten Größenzunahme von kleinen, primär nicht sichtbaren Blutgefäßen.

Die vorzeitige Faltenbildung entsteht durch die zunehmende Zerstörung von kollagenen und elastischen Bindegewebsfasern. Sie kann sich in feinen, zigarettenpapierartigen Fältchen, aber auch in gröberen bis groben, rautenartigen Falten und Furchen zeigen.

Dem Hautarzt stellen sich chronisch lichtbedingte Hautveränderungen oft als ein „buntes Bild“ aus Pigmentflecken, Aufhellungen, vorgealterter Haut, lichtbedingten Äderchen, und unterschiedlicher Faltenbildung dar. Die heute möglichen Therapieformen erlauben es dem medizinisch-ästhetisch tätigen Hautarzt, im Gegensatz zu früher, die Zeichen der Hautalterung mit minimalinvasiven Verfahren gezielt und effektiv, aber dennoch schonend anzugehen. Das Schönheitsideal ist

außerdem im Wandel: Die meisten Patienten wünschen heute dezente Effekte, die natürlich wirken und die eigene Persönlichkeit erhalten.

In der Hautarztpraxis steht eine Reihe von Methoden für die Hautverjüngung zur Verfügung, die – frühzeitig eingesetzt – dazu beitragen, eine jugendliche, attraktive Ausstrahlung zu bewahren. So sorgen beispielsweise Peelings mit Fruchtsäuren für ein frisches Hautbild.

Mit unterschiedlichen Lasersystemen lassen sich in der Hand des versierten Dermatologen Falten glätten, rote Äderchen und Altersflecken entfernen, Narben behandeln und vieles mehr.

Bei der modernen Faltenbehandlung werden auch Nasolabialfalten und altersbedingte Volumenverluste an Wangen oder Lippen durch gut verträgliche Fillermaterialien korrigiert, die nach und nach vom Körper wieder selbst abgebaut werden. Mimische Falten wie Sorgenfalten an Stirn oder Mundwinkel können mit Botulinumtoxin A entspannt werden. Bei richtiger Anwendung und Dosierung ist hier nicht zu befürchten, dass die natürliche Mimik beeinträchtigt wird.

Am allerwichtigsten ist natürlich die Prävention, denn UV-Licht ist nicht nur der wichtigste Risikofaktor für Hautkrebs, sondern beschleunigt die Hautalterung. Um die Haut schön und gesund zu erhalten, ist daher ein konsequenter Sonnenschutz unerlässlich. Eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, die hautschützende Antioxidantien enthalten, sowie ausreichend Schlaf, der die Regeneration fördert, sorgen zudem für Schönheit von innen. ■

Kontakt:



Dr. med. Michael Gfesser

**Hautarztzentrum Blaues Ärztehaus
Ingolstadt, Schlüterstr. 3a**

Hautärzte-Allergologie-
Naturheilverfahren
Kinderdermatologie-
Hautkrebsvorsorge-Lasertherapie
ambulante und stationäre Operationen
Dermästhetische Verfahren und
Faltenbehandlungen

Praxis durchgängig Mo-Do
von 07.30 – 19.00 Uhr
und Fr. 7.30 – 13.00 Uhr geöffnet
Termine nur nach telefonischer
Vereinbarung: 0841 - 4936936
Dr. med. Jung Won Bindbeutel-Seo
Dr. med. Sabine Dickhaus
Dr. med. Kathrin Modschiedler
Dr. med. Georg Womes

Schuppenflechte, eine sehr häufige Hautkrankheit

Die Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine weitverbreitete, chronisch entzündliche Hautkrankheit. Die Betroffenen haben den gleichen Leidensdruck wie Patienten nach einem Herzinfarkt und das, obwohl die Erkrankung nicht akut lebensbedrohlich ist. Die Patienten leiden häufig an starkem Juckreiz und unter den unschönen Hautveränderungen, die schlimmstenfalls zu gesellschaftlicher Ausgrenzung führen, weil viele Leute befürchten, dass sie sich anstecken könnten. Es sei deshalb gleich zu Beginn dieses Artikels darauf hingewiesen, dass die Krankheit nicht ansteckend ist und dass Betroffene selbstverständlich öffentliche Bäder und Saunen benutzen dürfen, ohne von anderen Badegästen angestarrt oder gar zum Verlassen der Bäder aufgefordert zu werden.

Entstehung der Schuppenflechte

Ungefähr vier von einhundert Menschen erkranken im Lauf des Lebens an einer Schuppenflechte. Es liegt wohl eine genetisch bedingte Veranlagung vor, Schuppenflechte zu entwickeln, wenn entsprechende Einflüsse aus der Umwelt dazukommen. An erster Stelle sind hier Streptokokken-Infektionen zum Beispiel im Rahmen einer eitrigen Mandelentzündung zu nennen. Als weitere Auslöser gelten Bagatellverletzungen wie oberflächliche Schürfwunden oder bestimmte Medikamente, die eine bestehende Schuppenflechte verschlechtern können.

Eine normale Hautzelle benötigt etwa 28 Tage, um nach ihrer Entstehung von der Hautoberfläche als Schuppe abzufallen. Bei der Schuppenflechte ist dieser Zyklus auf weniger als 10 Tage verkürzt. Daher haben diese Hautzellen keine Zeit, stabile Verbindungen miteinander aufzubauen, so dass sie viel schneller als Hautschuppen aus dem Zellverband der Haut herausfallen. Es wird vermutet, dass dieser Mechanismus in der Zeit vor der Erfindung der Antibiotika einen Überle-

bensvorteil darstellte, da geschädigte Hautzellen einfach schneller abgestoßen werden.

Hautveränderungen bei Schuppenflechte

Beim erstmaligen Auftreten der Schuppenflechte im Rahmen eines Streptokokken-Infekts entsteht oftmals das typische Bild der Psoriasis guttata. Die Entzündungsherde sind bei dieser Form der Schuppenflechte wie kleine Tropfen spritzerartig über die gesamte Hautoberfläche verteilt. Bei anderen Patienten entstehen nur einzelne schuppenförmige Herde, die dann aber auch mal 15 bis 20 cm Durchmesser haben können. Im weiteren Verlauf kann bei schweren Fällen sogar die gesamte Haut befallen sein. Alle Entzündungsherde eines nicht behandelten Patienten sehen zunächst einmal ziemlich gleich

aus. Es handelt sich um gerötete und verdickte Flecken mit silbriger Schuppung, die scharf begrenzt sind.

Am häufigsten betroffen sind die Kopfhaut, die Haut über den Ellenbogen, den Knien, die obere Pofalte und der Bauchnabel. Außerdem können auch alle anderen Hautareale wie Handflächen und Fußsohlen betroffen sein. Ungefähr ein Drittel der Patienten leidet zusätzlich an einer Beteiligung der Nägel und einer Gelenkentzündung, die mit der Schuppenflechte einhergehen kann. An den Nägeln zeigen sich dann meist kleine Löcher in der Nagelplatte, wie die Dellen an einem Golfball, sogenannte Tüpfelnägel. Außerdem bilden sich unter dem Nagel unregelmäßige gelbliche bis bräunliche Flecken, die wegen ihres Aussehens als Ölflecken bezeichnet werden. Bei Gelenkbeteiligung kommt es zu einer schmerzhaften Entzündung der Gelenke, meist einzelner Fingermittelgelenke, die mit einer Schwellung der betroffenen Finger einhergeht.

Therapie der Schuppenflechte

Bei Ersterkrankung sollte zunächst die zugrundeliegende Streptokokken-

Infektion mit einem Antibiotikum behandelt werden. Je nach Ausprägung der akuten Schuppenflechte stehen verschiedene Therapieformen zur Verfügung. Bei leichtem Befall reichen oftmals Behandlungen mit Vitamin-D- und/oder kortisonhaltigen Cremes aus.

Schmalspektrum-UVB-Therapie

Sehr gut funktioniert hier auch die Schmalspektrum-UVB-Therapie mit 311nm Licht-Wellenlänge, die gerade bei Psoriasis guttata eine gut etablierte Therapie darstellt. Die Behandlung findet in speziellen Bestrahlungskabinen bei einem Hautarzt statt und



Psoriasis guttata, bei erstmaligem Auftreten der Schuppenflechte

Schuppenflechte an typischer Lokalisation am Ellenbogen

PSORIASIS

dauert pro Sitzung nur wenige Minuten. Allerdings muss der Patient vier Mal pro Woche zur Behandlung kommen und das für die Dauer von acht Wochen. Die Lichttherapie kann mit den oben erwähnten Cremes kombiniert werden.

Balneophototherapie

Bei dieser Therapieform werden die Bedingungen des Toten Meeres simuliert. Der Patient liegt in der Badewanne in einer Salzlösung, die dem Salzwasser des Toten Meeres nachempfunden ist, während er gleichzeitig mit UVA-Licht bestrahlt wird, das der Sonneneinstrahlung am Toten Meer sehr nahe kommt. Die Behandlung dauert ca. 20 Minuten und muss ebenfalls über mehrere Wochen in entsprechenden Therapieeinrichtungen durchgeführt werden.

Alternativ kann auch eine Bade- oder Creme-PUVA durchgeführt werden. Hierbei wird auf die Haut eine Substanz aufgebracht (Psoralen), die sich an jene Abwehrzellen in der Haut anlagert, die die Entzündung bei der Schuppenflechte auslösen. Anschließend wird eine Bestrahlung der Haut mit UVA-Licht durchgeführt, die dann zum Absterben der mit Psoralen verbundenen Abwehrzellen führt. Dadurch geht die Entzündung mit der Zeit zurück.

Innerliche Therapien

Bei mittelschwerer bis schwerer Schuppenflechte reichen die bisher genannten Therapien nicht mehr aus, so dass Medikamente innerlich angewendet werden müssen. Hier stehen die Substanzen Fumarsäure, Methotrexat und Ciclosporin zur Verfügung. Alle drei Wirkstoffe sind seit mindestens zwei Jahrzehnten im Einsatz. Therapieschemata und Wirkung sind bestens bekannt und können gut eingeschätzt werden. Nebenwirkungen und Gegenanzeigen, die einer Therapie mit diesen Substanzen entgegenstehen, sind ebenfalls bestens bekannt, so dass eine Behandlung mit diesen Präparaten von erfahrenen Hautärzten sicher durchgeführt werden kann. Fumarsäure ist ein natürlicher Bestandteil jeder Körperzelle und wird in Deutschland am häufigsten eingesetzt. Sobald sich der Körper an das Medikament gewöhnt hat, verschwinden auch die beiden häufigsten Nebenwirkungen, die in kurzzeitigen Hitzewallungen und Magen-Darm-Beschwerden bestehen. Methotrexat wird weltweit am häufigsten eingesetzt und

hat auch eine gute Wirkung auf die Gelenkentzündungen. Fumarsäure und Methotrexat können über viele Jahre gegeben werden. Ciclosporin wird dagegen nur zum kurzfristigen Einsatz empfohlen, da hier Nierenschädigungen und Bluthochdruck als Nebenwirkungen auftreten können.

Biologicals

Die ersten dieser neuartigen Medikamente kamen vor etwas mehr als zehn Jahren auf den Markt. Deren Wirkstoffe neutralisieren die Botenstoffe, die von Zellen freigesetzt werden, um die Entzündung in den Schuppenflechte-Herden anzuheizen. Immunologisch ist das eine sehr elegante und nebenwirkungsarme Therapie. Sie kommt derzeit aber nur zur Anwendung, wenn alle oben genannten Behandlungsmöglichkeiten versagt haben, weil diese Medikamente extrem teuer sind. Die Jahrestherapiekosten können hier über 20.000 € betragen. Die Schwierigkeiten der modernen Medizin liegt daher in dem Spagat, neue, aber sehr teure Therapiemöglichkeiten zu nutzen und gleichzeitig die Krankenkassenbeiträge stabil zu halten. Damit beeinflussen erstmals volkswirtschaftliche Überlegungen die Therapieentscheidung des Arztes.

Ausblick

Für kaum eine andere Krankheit wurden in den letzten Jahren so viele neue Medikamente entwickelt wie für die Schuppenflechte. Den Hautärzten steht nun ein breites Spektrum an Therapiemöglichkeiten zur Verfügung, mit denen die Schuppenflechte so weit eingedämmt werden kann, dass sie im Alltag praktisch keine Belastung mehr für den Patienten darstellt. Alle am Praxisnetzwerk GOIN beteiligten Hautärzte haben zahlreiche Fortbildungen besucht, um immer auf dem neuesten Stand der Schuppenflechte-Therapie zu sein. Sollten Sie also an Schuppenflechte leiden, werden Sie hier in der Region immer einen Hautarzt finden, der eine maßgeschneiderte Therapie für Sie zusammenstellt. Für weitere Informationen empfehle ich auch die Patienten Selbsthilfegruppe Deutscher Psoriasis Bund e.V., hier gibt es hervorragende Tipps von Patienten und ärztlichen Experten für Patienten. ■



Kontakt:



Deutscher Psoriasis Bund e.V.
Selbsthilfe bei Schuppenflechte
Seewartenstraße 10
20459 Hamburg
Tel: 040-223399-0
E-Mail: info@psoriasis-bund.de

Dr. med. Bernhard Hildebrandt
Facharzt für Dermatologie und
Venerologie
Allergologie, Berufsdermatologie
(BDA), Ambulante Operationen
Neuhofstr. D 232
86633 Neuburg
Tel.: 08431-646660
Fax: 08431-38191
E-Mail:
info@gemeinschaftspraxis-hildebrandt.de
Internet:
www.gemeinschaftspraxis-hildebrandt.de



Hautpflege

Die Haut ist funktionell das vielseitigste und eines der größten und wichtigsten Organe. Es umgibt den Körper und bildet somit die Kontaktfläche zu unserer Umwelt und schützt von innen und außen vor Umwelteinflüssen.

Weiterhin dient sie der Kommunikation, der Wahrnehmung und der Homöostase (= inneres Gleichgewicht).

Die gesunde Haut dient als Barriere für Fremdstoffe wie zum Beispiel krankheitserregenden Bakterien, Viren und Pilzen. Schützt den Körper aber auch vor chemischen Substanzen, Umweltgiften und Allergenen.

Die Pflege dieses Organes erfordert neben der richtigen Produktwahl natürlich auch Kenntnisse über den eigenen Hauttyp und die äußeren Einflüsse, wie Jahreszeiten.

Tagtäglich muss dieses Organ mit vielen Belastungen zurechtkommen, meist unbemerkt erfüllt sie ihre vielfältigen Aufgaben.

Schadstoffe, UV-Strahlen und trockene Luft beanspruchen die Haut und können sie schädigen. Mit der entsprechenden Hautpflege kann man diesen Prozessen äußerlich entgegenwirken.

Doch eine gesunde Haut benötigt nicht nur die richtige Pflege, auch gesunde Ernährung, Bewegung an der frischen Luft und Entspannung sowie Erholung vom oftmals stressigen Alltag spielen eine wichtige Rolle.

Aufbau der Haut

Ihre komplexe Struktur ermöglicht ihr unterschiedliche Aufgaben zu erfüllen. Von innen nach außen unterscheidet man drei Schichten: die Unterhaut (Subcutis), die Lederhaut (Dermis) und die Oberhaut (Epidermis). Die Unterhaut dient hauptsächlich der Temperaturisolierung und als innerer Dämpfer, der die Organe vor Druck und Stößen schützt. Darüber liegt die Lederhaut die durch ihre verschiedenen Bindegewebsfasern eine elastische Schicht bildet. Sie enthält neben zahlreichen Blutgefäßen auch Nerven- und Muskelzellen. Der Übergang zwischen der Lederhaut zur Unterhaut ist fließend, während zwischen der Lederhaut und der Oberhaut eine scharfe, wellenförmige Abgrenzung besteht. Über diese Grenze nimmt die Oberhaut, die selbst keine Blutgefäße besitzt, Nährstoffe auf und gibt Stoffwechselschlacken ab.

Die Oberhaut besteht selbst aus mehreren Schichten. In der unteren Schicht werden ihre Zellen gebildet und im Laufe eines Monats von unten nach oben geschoben. Sie schichten sich in der äußeren Hautschicht in mehreren Lagen übereinander, bevor sie absterben und als Hautschuppen abgestoßen werden. Die Stabilität dieser Hornschicht ist von besonderer Bedeutung, da sie die eigentliche Barriere gegen die Umwelt bildet. Neben dieser Schicht erfüllt natürlich auch der Säureschutzmantel der Haut eine wichtige Schutzfunktion.

Dieser Wasser-Fett-Film überzieht die Hornhaut und setzt sich aus Schweiß, Talg und Bestandteilen der Hornzellen zusammen und wirkt vor allem durch den Schweiß leicht sauer. Ein intakter Säureschutzmantel ist für die Abwehr von Fremdstoffen wichtig und sollte auch bei der Hautpflege Berücksichtigung finden.

Hauttypen

Unter Hauttypen gibt es verschiedene Einteilungen.

1.

Einteilung bezüglich der Sonnenempfindlichkeit. Dabei werden sechs Hauttypen mit unterschiedlicher Eigenschutzzeit (= ist die Zeitdauer, für die man im Laufe eines Tages die ungebräunte Haut der Sonne maximal aussetzen darf) unterschieden:

► Typ 1 – Keltischer Typ

Zeichnet sich durch eine sehr helle Hautfarbe, rötliches bis hellblondes Haar, Sommersprossen und helle Augen aus. Dieser Hauttyp wird in der Regel nicht braun, sondern bekommt Sommersprossen, sehr häufig Sonnenbrand und hat ein relativ hohes Hautkrebsrisiko.

Die Eigenschutzzeit liegt unter zehn Minuten. Dieser Hauttyp sollte durch be-



sondere Sonnenschutzmaßnahmen die Haut schützen.

Der empfohlene Lichtschutzfaktor bei Sonnencreme sollte bei mindestens 25-35 liegen, der Schatten ist aber generell vorzuziehen und das Tragen eines Hutes, einer Sonnenbrille mit UV-Schutz und das Bedecken der Arme und des Oberkörpers wird empfohlen.

► Typ 2 – nordischer Typ

Die Haarfarbe ist in der Regel blond oder hellbraun, die Augen oft blau, grün oder grau. Auch der nordische Typ weist oft Sommersprossen auf und ist anfällig für Sonnenbrand. Die Eigenschutzzeit beträgt ca. 10 bis 20 Minuten, die empfohlenen Schutzmaßnahmen ähneln dem Typ 1.

► Typ 3 – Mischtyp

Bei diesem Hauttyp beträgt die Eigenschutzzeit etwa 20 – 30 Minuten. Die Haut weist eine mittlere Hautfarbe auf, die Haare sind eher dunkel. Auch dieser Hauttyp sollte die direkte Sonneneinstrahlung meiden und eine Kopfbedeckung sowie eine Sonnenbrille tragen.

► Typ 4 – Mediterraner Typ

Die Hautfarbe ist auch in ungebräuntem Zustand bräunlich oder olivfarben. Die Haare braun bis schwarz, die Augen in der Regel braun. Die Eigenschutzzeit der Haut liegt bei über 30 Minuten.

► Typ 5 – dunkle Hauttypen

Dunkle bis hellbraune Haut auch in ungebräuntem Zustand, schwarze Haare und braune Augen. Sonnenbrand kommt eher selten vor und die Eigenschutzzeit liegt bei über 90 Minuten.

► Typ 6 – schwarze Hauttypen

Diesen Hauttyp weisen vor allem Menschen aus der Subsahara-Afrika, Indien und Australien auf. Die Haut ist auch in ungebräuntem Zustand dunkelbraun bis schwarz. Die Eigenschutzzeit liegt ebenfalls bei über 90 Minuten.

2.

Eine weitere Einteilung, die den meisten geläufiger ist, beschreibt eher den Zustand der Haut.

Aus dieser Einteilung leiten sich dann oftmals auch Pflegehinweise für die einzelnen Hauttypen ab.

► Normale Haut

Eine gesunde, normale Haut befindet sich im Gleichgewicht und Rötungen, Pickel oder trockene Partien kommen eher selten vor. Normale Haut weist eine ausgeglichene Talgproduktion auf, der natürliche Fett- und Feuchtigkeitshaushalt ist intakt. Kosmetika werden in der Regel gut getragen, vor zu reichhaltigen Cremes wird jedoch abgeraten, da die Haut sonst „überpflegt“ wird und mit Irritationen reagieren kann. Für jeden Hauttyp ist aber ein ausreichender Sonnenschutz wichtig!

► Reife Haut

Sie stellt insgesamt höhere Ansprüche, sie wird mit zunehmenden Alter dünner, trockener und verliert an Elastizität. Schuld daran ist der Östrogenmangel, die stützenden Kollagenfasern werden weniger und die Haut wirft Falten. Die reife Haut kann außerdem weniger wasserbindende Hyaluronsäure speichern, die die Haut mit Feuchtigkeit versorgt. Deshalb ist reife Haut oft trocken und braucht Feuchtigkeit und Fett. Ideal ist auch eine spezielle Nachtpflege für solche Haut geeignet. Besonders um die dünne Haut an den Augen sind Mimikfältchen ausgeprägt, bei reifer Haut sollte man also auch auf eine gute Augenpflege achten.

Selbstverständlich ist ein ausreichender Sonnenschutz wichtig, denn übermäßige UV-Strahlung treibt den Alterungsprozess der reifen Haut weiter voran. Bei der Pflege reifer Haut sollte das Dekolleté und der Hals immer mit eingecremt werden.

► Unreine Haut

Die Ursache hierfür sind oftmals die Hormone. Doch unreine Haut kann nicht nur im Teenageralter auftreten. Unter Stress kann der Körper viele männliche

Hormone ausschütten, diese führen ebenfalls Pickel oder sogar Altersakne. Die Talgdrüsen produzieren dann zu viel Öl, überschüssige Hautschüppchen verkleben und die Poren verstopfen.

Unreine Haut braucht daher spezielle Reinigung und Pflege, sonst können sich die Unreinheiten weiter verschlimmern. Zusätzlich zur Gesichtspflege eignen sich sanfte Reinigungsmilch und Cremes mit Fruchtsäuren. Einmal wöchentlich können auch Masken gegen Pickel und Mitesser helfen.

Pickel sollte man nicht mit dem Finger ausdrücken! Bakterien und Erreger können von den Fingern und Fingernägeln in die offene Wunde gelangen und zu Entzündungen führen.

Um die richtige Pflege zu finden, Allergien im Vorfeld abzuklären und auch die Ernährung entsprechend anzupassen, sollte man sich vom Facharzt beraten lassen.

► Fettige Haut

Fettige Haut hat ein großes Plus, sie bleibt lange glatt und faltenfrei – ihr Nachteil: Glanz und große Poren. Dieser Hauttyp neigt zu übermäßiger Talgproduktion. Überempfindliche Rezeptoren in den äußeren Zellbereichen regen die Talgdrüsen an. Es entsteht ein fettiger Glanz in der Gesichtsmitte, außerdem Pickel und Mitesser. Besonders die T-Zone sollte bei fettiger Haut gründlich gereinigt werden. Mattierendes Make-up kann fettige Haut abdecken, muss aber häufiger aufgefrischt werden.

► Mischhaut

Trockene Wangen und eine eher fettige T-Zone sind die typischen Probleme von Mischhaut. Besonders im Winter neigt Mischhaut eher zu Trockenheit, im Sommer hingegen glänzt sie schnell. Doch wie pflegt man Mischhaut richtig? Beide unterschiedlichen Hauttypen sollten je nach Bedürfnis gepflegt werden, also die fettigen Bereiche wie zum Beispiel die T-Zone sollte anders gepflegt werden als die trockenen. Das soll aber nicht heißen, dass man für Mischhaut die doppelte Anzahl von Pflegeprodukten benötigt. Viele Hersteller bieten speziell auf diesen Hauttyp abgestimmte Pflege an. Schwierig bei der Pflege ist, genau wie bei fettiger Haut neigt die Mischhaut in den fettigen Zonen zu Pickeln und Mitessern. Eine Überfettung der T-Zone durch zu reichhaltige Cremes würde Pickel verursachen. Bei einer zu leichten Pflege können die trockenen Partien weiter austrocknen. Für manche empfiehlt sich daher die T-Zone gar nicht zu cremen oder nur mit extra auf fettige Haut abgestimmten Lotionen. Für Wangen, Hals und Augenpartie sollte man eine Creme für trockene Haut verwenden.

► Empfindliche Haut

Bei diesem Hauttyp ist Vorsicht geboten, denn die falsche Pflege kann die Haut

reizen und sie reagiert schnell mit Rötungen und Irritationen. Kosmetika und Sonne werden ebenfalls oft nicht gut vertragen, ebenso wie synthetische Duftstoffe, Öle und Konservierungsmittel.

Neigt man zu empfindlicher Haut sollte man sich bezüglich der richtigen Pflegeprodukte ebenfalls vom Facharzt oder in der Apotheke beraten lassen.

► **Trockene Haut**

Anders als bei fettiger Haut hat trockene Haut zu wenig Feuchtigkeit und Fett, kann spannen und manchmal sogar jucken. Oftmals ist die Feuchtigkeitsbarriere der Haut gestört und die Haut trocknet aus. Richtige Reinigung und Pflege sind deshalb besonders wichtig. Reichhaltige Cremes mit natürlichen Pflanzenölen sind für trockene Haut ideal geeignet. Generell gilt auch hier die Haut vor zu starker Sonneneinstrahlung zu schützen. Auch heiße Bäder ohne rückfettende Inhaltsstoffe und die falsche Pflege mit Inhaltsstoffen wie zum Beispiel Alkohol, kosmetischen Verdickungsmitteln und ein Übermaß an Duftstoffen sollten bei trockener Haut gemieden werden.

Hautpflegeprodukte

► **Gesichtscreme**

Die Inhaltsstoffe einer guten Gesichtscreme sollten hochwertig und hochkonzentriert sein. Bei einer guten Basis (Creme ohne Wirkung) sollten sich die Inhaltsstoffe nicht voneinander absetzen. In den meisten Cremes sind Zusatzstoffe enthalten. Es gibt Farb- und Duftstoffe, die die Haut reizen können oder sich auf ihr ablagern. Um die richtige Creme für Ihren Hauttyp zu finden, ist es ratsam sich von einer Kosmetikerin oder in der Apotheke beraten zu lassen. Generell gilt, eine uneingeschränkte Informationsbereitstellung der Inhaltsstoffe durch den Hersteller ist ein Indiz für ein gutes Pflegeprodukt.

► **Körperlotionen**

Sie sollen ja besonders viele Ansprüche erfüllen – Feuchtigkeit spenden, schnell einziehen, das Hautbild verfeinern, die Haut ausreichend mit Fett versorgen und dabei nicht kleben oder schmierig. Die Liste von Inhaltsstoffen in Körperlotionen ist daher oft lang und hört sich gut an. Doch nicht alle Stoffe sind sinnvoll oder absolut unbedenklich.

Nützliche Inhaltsstoffe sind zum Beispiel:

Urea, der Harnstoff bindet Feuchtigkeit und ist für trockene Haut geeignet. Die Konzentration sollte dabei aber nicht zu hoch sein. Hyaluronsäure, sie bindet Feuchtigkeit und ist ebenfalls

für trockene Haut geeignet. Milchsäure, spendet Feuchtigkeit und macht die Haut weich. Glycerin, wird als Feuchtigkeitsspender oft gut vertragen.

Auf Zusatzstoffe wie Paraffine, Parabene und Duftstoffe sollte man wenn möglich verzichten.

► **Creme - Emulsionen**

Die Wirkung von Hautpflegeprodukten hängt im wesentlichen von ihrer Zusammensetzung und den Inhaltsstoffen ab. Eine klassische Grundlage der Hautpflege ist die Emulsion. Sie setzt sich in der Regel aus zwei Komponenten zusammen – einer Wasser- und einer Öl-Phase.

Öle sind von Natur aus mit Wasser nicht mischbar, aus diesem Grund ist in Emulsionen ein Emulgator notwendig, der dafür sorgt, dass sich die Bestandteile nicht voneinander trennen.

Die unterschiedlichen Eigenschaften von Emulsionen ergeben sich durch das Mischungsverhältnis. Der Emulsionstyp ist für die Wirkung ausschlaggebend. Unterschieden werden hierbei Öl-in-Wasser-Emulsionen und Wasser-in-Öl-Emulsionen. Der Öl-in-Wasser-Emulsionstyp spendet besonders viel Feuchtigkeit, da Öl- und Wassertröpfchen fein verteilt sind und die äußere Phase aus Wasser besteht. Er lässt sich leicht verteilen und zieht schnell ein. Geeignet ist er vor allem für normale und fettige Haut. Die Wasser-in-Öl-Emulsion wirkt nach dem umge-



kehr-Prinzip. Auch bei diesem Typ sind Wasser- und Öltröpfchen fein verteilt, aber die äußere Phase besteht aus Öl. Diese Emulsion empfiehlt sich vor allem für trockene Haut durch die rückfettenden Eigenschaften, die hohe Fettabgabe an die Haut und die Reduzierung des Wasserverlustes.

► **Olivenöl in Hautpflegeprodukten**

Der Naturstoff Oleuropein ist in Olivenöl und den Blättern des Olivenbaumes anzutreffen und gehört zu der Gruppe der Polyphenole. In Hautpflegeprodukten kommt er zum Einsatz, da er helfen soll die Zellschädigung zu neutralisieren und lichtbedingter Hautalterung vorzubeugen. Weiterhin gilt er als Bitterstoff und wird in Kosmetikprodukten als Antioxidans eingesetzt.

► **Peelings**

In der Fachsprache wird die Entfernung der obersten Hornschicht der Haut, durch mechanische oder chemische Methoden, als Mikrodermabrasion bezeichnet. Das umgangssprachliche Wort „Peeling“ kommt aus dem englischen und bedeutet Abschälen. Bei diesen Produkten wird die reinigende Wirkung durch Zugabe von leicht abrubbelnden Zusatzstoffen gesteigert. In der Regel sind dies feine, körnige Substanzen natürlichen oder synthetischen Ursprungs.

► **Badeszusätze**

Besonders in der kalten Jahreszeit sorgt ein Vollbad für Wohlbefinden. Doch bei langem Badevergnügen kann die oberste Haut-



schicht aufquellen und Hautlipide können aus der Haut gelöst werden. Dadurch weicht der natürliche Schutzmantel der Haut auf. Damit ein wohltuendes Bad der Haut nicht zu viel Fett entzieht, sollte es nicht länger als 15 Minuten dauern und die Wassertemperatur zwischen 32 und 35 °C liegen. Der Feuchtigkeitsverlust kann durch Badesalze und diverse Schaumbä-

der verstärkt werden. Besser eignet sich die Verwendung von Badeölen oder Cremebädern. Nach dem Baden sollte eine rückfettende Lotion oder eine Öl-in-Wasser-Emulsion verwendet werden.

Pflegeprodukte gibt es für jeden Hauttyp und jeden Anspruch. Dabei gilt nicht immer, dass teuer besser ist. Um die richtigen Produkte zu finden, muss man sich al-

lerdings Zeit nehmen, den eigenen Hauttyp kennen, evtl. Allergien abklären und sich umfassend beraten lassen.

Eine schöne Haut bekommt man aber, wie schon anfangs erwähnt, nicht nur durch äußeren Pflege, sondern es hängt auch wesentlich vom persönlichen Lebensstil, der Ernährung und ausreichend Schlaf ab! ■

Tipps für eine schöne Haut

Gesunde Ernährung

Für eine schöne und gesunde Haut spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Ausreichend Vitamine und Mineralstoffe nimmt man am besten durch frische Lebensmittel zu sich. Fertigprodukte, frittierte Speisen, Süßigkeiten und Fastfood können zu Unreinheiten führen.

Ausreichend Flüssigkeit

Im Laufe eines Tages sollte ein erwachsener Mensch mindestens 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Am besten geeignet hierfür ist Wasser. Für Menschen, die Getränke mit Geschmack bevorzugen, kann man alternativ auch Zitronensaft oder frisch gepressten Fruchtsaft hinzugeben oder Tee trinken.

Alkohol & Tabak meiden

Alkohol und Tabakkonsum reduzieren die Hautfeuchtigkeit und können die Faltenbildung begünstigen.

Ausreichend Schlaf

Haut profitiert von regelmäßigen und ausreichenden Schlafzeiten, idealerweise schläft man kontinuierlich zwischen 7 - 8 Stunden pro Nacht.

Sportliche Aktivität

Sportliche Betätigung sorgt für eine gute Durchblutung des gesamten Körpers und unterstützt so auch die Haut. Insbesondere Sport an der frischen Luft ist gut für die Haut.

Luftfeuchtigkeit

Gerade im Winter ist die Raumluft oft zu trocken. Heizen entzieht den Räumen zusätzlich Feuchtigkeit. Auch Klimaanlage verursachen eine zu trockene Raumluft und begünstigen das Austrocknen der Haut.

Sonnenschutz

Auf einen ausreichenden Sonnenschutz sollte das ganze Jahr über geachtet werden.





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





Medizinische Klinik I unter neuer Leitung
Richtungsweisender Ausbau der kardiologischen und intensivmedizinischen Kompetenz

Die Medizinische Klinik I steht seit Anfang März wieder unter kardiologischer Leitung: Priv.-Doz. Chefarzt Dr. Thomas Wittlinger und Ltd. Oberärztin Dr. Claudia Hohmann bauen hier gemeinsam die Kardiologie, Angiologie und die Intensivmedizin aus.

Dr. Wittlinger verfügt aufgrund seiner internistischen, kardiologischen und angiologischen Ausbildung an den Universitätskliniken Frankfurt, Mainz und Dresden über die Anerkennung Kardiologie, Angiologie, Intensivmedizin sowie Hypertensiologie und demnächst auch zur Diabetologie.

Dr. Hohmann besitzt den Facharzttitel für Innere Medizin, Kardiologie und Intensivmedizin sowie die Zusatzbezeichnung „interventionelle Kardiologie“. Zudem gehört die Rhythmologie mit Implantation von Herzschrittmachern und Defibrillatoren zu ihren Spezialgebieten.

Zuletzt leitete Dr. Wittlinger die Medizinische Klinik des Heidekreis-Klinikums mit den Schwerpunkten Kardiologie, Intensivmedizin und Diabetologie. Gemeinsam mit Dr. Hohmann etablierte er dort ein Herzkatheterlabor mit 24-Stunden-Bereitschaft. Das soll auch in Neuburg geschehen.

Leistungsspektrum

- Behandlung von Patienten mit Herzerkrankungen und akuten Herzinfarkten
- Implantation von Herzschrittmachern und Defibrillatoren
- Intensivmedizinische Betreuung
- Angiologie (Behandlung von Gefäßpatienten)
- Invasive Kardiologie (im Aufbau)

www.kliniken-st-elisabeth.de
zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008 und „Ausgezeichnet. Für Kinder.“ nach GKiND

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, reha bewegt 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 ineinandergreifende medizinische Versorgungskette Wartezeiten zu vermeiden sowie die Wiedereingliederung von beschäftigten Patienten zu erleichtern. Alle notwendigen Maßnahmen werden arbeitsplatzbezogen eingeleitet und durchgeführt.

Erste Hilfe ist Teamarbeit!

Ein hohes Maß an Qualifizierung gibt Sicherheit für den Betroffenen und seine Angehörigen sowie für die Helfer vor Ort. Eine gut vernetzte Zusammenarbeit mit qualifiziertem Fachpersonal gewährleistet eine interprofessionelle Weiterversorgung. Die Nachhaltigkeit der Versorgung hilft dabei, schneller gesund zu werden und auch die Gesundheit langfristig zu erhalten.

Anderen Menschen helfen zu können und dabei selbst gesund zu bleiben, ist für alle Beteiligten eine grundlegende Voraussetzung – so wie die Freude an dieser verantwortungsvollen Arbeit.

GO hat mit Siegfried Schredl, Leiter Akutmedizin der AUDI AG, gesprochen.

GO: Herr Schredl, herzlichen Dank, dass Sie sich heute die Zeit für uns nehmen und uns einen kleinen Einblick in Ihre tägliche Arbeit gewähren.

Sie sind der Leiter der Akutmedizin und in Ihrer Funktion als Führungskraft für die Sanitäter der AUDI AG verantwortlich. Wie gewährleisten Sie eine 24-Std.-Versorgung auch in schwierigen Situationen?

HERR SCHREDL: Im Werk Ingolstadt, in der Fertigung in Münchsmünster und im Fahrerlebniszentrum Neuburg gibt es insgesamt sechs Sanitätsstellen sowie einen betrieblichen Rettungsdienst. Über ein Schichtsystem stellen wir die Versorgung rund um die Uhr sicher. Darüber hinaus schulen wir die Audi-Mitarbeiter in Erster Hilfe, begleiten Auslandseinsätze und betreuen Veranstaltungen auf dem Werksgelände. Ich bin sehr stolz darauf, mit einem so engagierten Team zusammenarbeiten zu dürfen.



GO: Die technische Entwicklung schreitet sehr schnell voran. Es ist sicher nicht immer einfach, dieser rasanten Entwicklung zu folgen. Mensch und Maschine müssen eine gute Einheit bilden. Unachtsamkeit kann dabei vermutlich schnell zu Verletzungen führen. Wo sehen Sie die größte Gefahr von Unfällen und Verletzungen?

HERRSCHREDL: Die größte Verletzungsgefahr besteht bei Audi nicht durch Maschinen und Anlagen. Hier sind die Sicherheitsstandards extrem hoch. Wir sensibilisieren unsere Mitarbeiter regelmäßig und weisen auf mögliche Gefahrensituationen hin. Viele Verletzungen geschehen durch vermeintlich „normale“ Tätigkeiten wie Treppensteigen, Gehen oder auch auf dem Weg zur Arbeit und nach Hause.

GO: Zu welchen Rettungseinsätzen werden denn Ihre Mitarbeiter gerufen?

HERR SCHREDL: Die Gründe für Notfalleinsätze bei Audi unterscheiden sich nur geringfügig von den Einsätzen im öffentlichen Rettungsdienst und haben meistens keinen Arbeitsplatzbezug. Viele Einsätze erfolgen wegen internistischer Erkrankungen. Wir haben aber ein sehr breites Spektrum, von akuten allergischen Reaktionen zum Beispiel auf Insektenstiche über Einsätze mit der Werkfeuerwehr bis hin zu Unfallverletzungen. Der Anteil unfallbedingter Einsätze geht jedoch seit Jahren stetig zurück.

GO: Wieviel Zeit vergeht vom Eintreffen des Notrufes bis die Rettungsassistenten am Ort des Geschehens im Werk sind?



HERR SCHREDL: Nach Eingang des Notrufs dauert es im Durchschnitt drei Minuten, bis wir am Einsatzort eintreffen – in einigen Fällen sind wir schneller, es kann aber in Abhängigkeit vom Einsatzort und der Verkehrssituation im Einzelfall länger dauern.

ern. Diese Zeit zu überbrücken und wichtige Maßnahmen einzuleiten, ist die Aufgabe der Ersthelfer. Aus diesem Grund ist uns eine gute und effektive Ersthelferausbildung, die auch auf betriebliche Gegebenheiten abgestimmt ist, sehr wichtig. Bei Audi funktioniert die Zusammenarbeit zwischen Rettungsdienst und den sehr engagierten betrieblichen Ersthelfern optimal und führt regelmäßig zu hervorragenden Behandlungserfolgen.

GO: Sind Ihre Rettungsassistenten auch an Rettungseinsätzen in der Region 10 und darüber hinaus beteiligt? Wenn ja, gibt es im Unternehmen beim Ablauf Unterschiede, ob zu einem internen oder externen Rettungseinsatz gerufen wird?

HERR SCHREDL: Wir unterstützen den öffentlichen Rettungsdienst in Notfallsituationen, vor allem um das Werksgelände herum. Vorrang hat für uns natürlich, den betrieblichen Rettungsdienst sicherzustellen. Wenn die Einsatzmittel des öffentlichen Rettungsdienstes aber nicht mehr ausreichen, beteiligen wir uns auch an der Notfallversorgung

in Ingolstadt. Audi sieht hierbei eine soziale Verantwortung für die Region und nimmt diese gerne wahr. Unterschiede im Ablauf gibt es keine, es kommen jedoch teilweise andere Aufgaben auf uns zu als im Umgang mit unseren Mitarbeitern, wie etwa die Notfallversorgung von Kindern oder älteren Personen.

GO: Sie haben heute auch die Gelegenheit, Wünsche an die Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben zu richten. Gibt es einen Wunsch, der Ihnen und Ihrem Team die Arbeit erleichtern könnte?

HERR SCHREDL: Die Förderung der Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Partnern des Gesundheitsnetzwerk Leben begrüßen wir sehr. Wir würden uns wünschen, dass diese Zusammenarbeit auf eine noch breitere Basis gestellt und intensiviert wird.

GO: Herzlichen Dank, für den Einblick in Ihren umfangreichen Aufgabenbereich. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team weiterhin viel Glück und Kraft bei der Erstversorgung zum Wohle aller Bürgerinnen/Bürger in unserer Region. ■

Neue Operationsmethode zur Vorbeugung der unkontrollierten Krebszellenverbreitung bei Gebärmutter- und Eierstockkrebs

Fast 20.000 Tumore an Gebärmutter oder Eierstöcken werden in Deutschland jährlich neu diagnostiziert. Wenn ein Tumor an diesen Organen operativ entfernt werden muss, war bisher ein großer Bauchschnitt das Mittel der Wahl. Seit Kurzem gibt es eine ganz neue Operationstechnik, die zum ersten Mal in der Klinik Eichstätt angewandt wird.

Das neue Verfahren besteht im Wesentlichen darin, dass der Tumor in einer minimal-invasiven Operation in einem Beutelsystem entfernt wird. Bisher wurde meist der Bauch geöffnet und der Tumor im Ganzen herausgenommen. „Das war das sicherste Verfahren, um alle Tumorzellen aus dem Körper zu entfernen. Bleiben Tumorzellen im Körper zurück, können diese zu neuen Metastasen führen“, erklärt Sokol Rexhepi, der Chefarzt der Gynäkologie an der Klinik Eichstätt.

Das neue Verfahren kommt nun mit kleinen Schnitten in die Bauchdecke und Kohlendioxid aus, um einen Tumor in aller Vollständigkeit zu entfernen. Durch die Schnitte werden sogenannte Trokare, die Arbeitsinstrumente des Operateurs, unter die Bauchdecke eingeführt. Mit den Instrumenten löst der Operateur zunächst den Tumor aus dem umliegenden Gewebe. Ist der Tumor vom gesunden

Gewebe abgetrennt, wird über einen der Trokare ein Plastikbeutel in den Bauchraum eingebracht, um das Tumorgewebe gelegt und verschlossen. Dann werden die Instrumente über die dafür vorgesehenen Einführungshülsen in den Beutel geschoben, um den Tumor zu zertrümmern. Der im Beutelsystem liegende Tumor kann so wie in einem Luftballon sicher und ohne Zellverbreitung zerkleinert werden. „Nach dem Zerkleinern wird das Tumorgewebe in zwei Schritten aus dem Körper entfernt. Zuerst werden die größeren Tumorteile, die sich mit dem Trokar greifen lassen, aus dem Beutel abgesaugt. Danach wird der Beutel mit dem verbleibenden Inhalt – kleinere Zellklumpen und Flüssigkeit – über den 12mm-Trokar aus dem Bauchraum herausgezogen“, so Rexhepi.

Der Gynäkologe hat inzwischen schon einige Operationen in dieser Technik durchgeführt. Die Frauen waren nach der Operation auch

bei sehr großen Tumoren jeweils schneller wieder mobil und konnten nach wenigen Tagen das Krankenhaus verlassen. ■

Kontakt:



Klinik Eichstätt
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe



Chefarzt Sokol Rexhepi
Ostenstr. 31 · 85072 Eichstätt
Tel. 08421 / 601-5416
ei.gynaekologie@klinikkallianz.de

Gesundheitsnetzwerk Leben

Gesundheitsnetzwerk Leben für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau

Qualifizierung hilft Krankheiten und Arbeitsunfähigkeitszeiten zu vermeiden!

Der Gesundheitsreport BKK Dachverband 2015 gibt wichtige Hinweise zu den Langzeiterkrankungen. Die Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Störungen in dem Zeitfenster von 2004 bis 2014 haben sich bei den BKK-Mitgliedern mehr als verdoppelt (+120,1%). Insgesamt 15,6% aller AU-Tage der BKK-Mitglieder sind auf psychische und Verhaltensstörungen zurückzuführen. Mit einem Anteil von 14,7% (235 AU-Tagen je 100 Beschäftigte) an allen AU-Tagen der beschäftigten Mitglieder sind die psychischen Störungen in 2014 die zweitwichtigste Ursache für Fehltag.

Wie auch im vergangenen Jahr nehmen die Beschäftigten im Sozialwesen hier in nahezu unveränderter Höhe mit 415 AU-Tagen je 100 Mitglieder den Spitzenplatz ein (2013: 414 AU-Tage je 100 Beschäftigte). Die öffentliche Verwaltung und Sozialversicherung ist mit 333 AU-Tage je 100 Beschäftigte vertreten.

Hinzu kommen die alarmierenden Erkenntnisse der Deutschen Rentenversicherung. Im Jahr 2012 wurden rund 157.000 Leistungen zur medizinischen Rehabilitation wegen psychischer Störungen bewilligt. Mit rund 14 % aller bewilligten medizinischen Reha-Leistungen stellen sie die drittgrößte Indikationsgruppe dar. Seit 2001 sind psychische Störungen der häufigste Grund für die Bewilligung einer Rente wegen Erwerbsminderung. Im Jahr 2012 erfolgten 37 % aller Berentungen wegen Erwerbsminderung aufgrund psychischer Störungen. Der daraus entstehende volkswirtschaftliche Schaden ist immens.

Dabei dürfen wir auch nicht die Lebensqualität der Betroffenen, der Angehörigen, der Freunde und der Kolleginnen/Kollegen außer Acht lassen. Eine psychische Erkrankung hat in der Regel erhebliche negative Auswirkungen auf das gesamte Umfeld.

GO HAT MIT FRANK H. BERNDT VON DER BURNOUT-FACHBERATUNG IN NEUBURG GESPROCHEN.

GO: Herr Berndt, wir freuen uns sehr, dass Sie sich heute die Zeit für uns nehmen. Sie haben sich im letzten Jahr dem Gesundheitsnetzwerk Leben angeschlossen. Warum ist es Ihnen wichtig in dem Netzwerk mitzuwirken?

HERR BERNDT: Hier haben sich starke Partner zusammengeschlossen, um die medizinische Versorgung in der Region noch weiter zu verbessern und Abläufe zu optimieren. Darüber hinaus unterstützt das Netzwerk auch Unternehmen, denen daran gelegen ist, langfristig das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit ihrer Beschäftigten zu erhalten und hohe Krankenstände zu vermeiden. Als wir gefragt wurden, ob wir uns vorstellen könnten, hier unseren Beitrag zu leisten, haben wir gerne zugesagt.

GO: Welche Vorteile sehen Sie in der Region für die Bürgerinnen und Bürger durch das Gesundheitsnetzwerk Leben? Sehen Sie auch Probleme durch diese vernetzte Zusammenarbeit?

HERR BERNDT: Ob es Probleme durch die Vernetzung gibt oder geben wird, kann ich im Moment noch nicht beurteilen. Derzeit sehe ich keine. Aber falls sie auftreten, bin ich sicher, dass wir auch Lösungen finden werden. Die Vorteile dagegen liegen jedoch klar auf der Hand: Expertisen aus verschiedenen Disziplinen, direkte Wege, zügige Abläufe. Ein deutliches Plus für unsere Region!

GO: Wo gibt es aus Ihrer Sicht Chancen dem negativen Trend von Langzeiterkrankungen und frühzeitigen Berentungen wegen psychischen Erkrankungen entgegenzuwirken?

HERR BERNDT: Wenn „das Kind erst einmal in den Brunnen gefallen ist“, ist der Weg zurück meist langwierig und mitunter auch schwierig. Aus meiner Sicht liegt der stärkste Ansatz eindeutig in der Prävention. An dieser Stelle sind vor allem die Arbeitgeber herausgefordert. Unsere Welt ist deutlich komplexer geworden, der Wettbewerb härter, der Zeitdruck größer. Entsprechend steigen die Herausforderungen und Ansprüche an die Beschäftigten. Angesichts hoher Krankenkosten und zunehmendem Fachkräftemangel können es sich Betriebe nicht leisten, nur zu reagieren, wenn der Kollaps bereits eingetreten ist – zumal es ja gerade die Leistungsträger sind, die wegbrechen.

Insofern wird die Zukunft eines Unternehmens oder einer Einrichtung maßgeblich von der psychischen Stärke und Stabilität

der Beschäftigten abhängen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen befähigt werden, mit gegenwärtigen und künftigen Beanspruchungen gut umzugehen.

GO: Mit welchem Leistungsangebot beteiligen Sie sich in dem Netzwerk?

HERR BERNDT: Ein großer Schwerpunkt unserer Arbeit liegt darin, Menschen zu helfen, trotz zunehmender Herausforderungen psychisch gesund zu bleiben. In diesem Zusammenhang bieten wir Seminare, Workshops oder Vorträge für Unternehmen, Behörden und soziale Einrichtungen an, aber auch Coaching für Mitarbeiter und Führungskräfte. Zentrale Themen sind hierbei „Burnout und Burnoutprävention“, „Stressmanagement“, „abschalten lernen“ usw..

GO: Welche Erfahrungen haben Sie bisher in den Unternehmen gemacht?

HERR BERNDT: Äußerst positive! Mein erstes Seminar zum Thema „Burnoutprävention“ habe ich 1998 gehalten – vor über 15 Jahren, lange bevor dieser Begriff in die breite Öffentlichkeit geriet. Damals war die Offenheit für dieses Thema bei Weitem nicht so groß wie heute. Mittlerweile wird die psychische Gesundheit der Belegschaft auch in den Chefetagen und Personalabteilungen als Herausforderung, ja als ernstzunehmender Wettbewerbs- und Kostenfaktor gesehen. Wir sind heute für DAX-Unternehmen ebenso tätig wie für Mittelständler, soziale Einrichtungen oder Behörden. Was mich immer besonders berührt, ist, wenn ich Monate oder manchmal gar Jahre später von Menschen angeschrieben werde, die mir berichten, was sich seither in ihrem Leben getan hat. Das sind für mich die schönsten Erlebnisse.

GO: Haben Sie eine besondere Empfehlung an die Arbeitgeber und auch für die Betroffenen selbst?

HERR BERNDT: Es gibt einige Empfehlungen. Diese hier auszuführen, würde jedoch den Platz

sprengen. Grundsätzlich würde ich sagen: „Schauen Sie hin! Bei sich selbst und bei Ihren Beschäftigten! Achten Sie besonders auf die Engagierten, die Leistungsbereiten, auf die, die sich reinhängen, die bereit sind, an und auch über ihre Leistungsgrenze zu gehen, auf die Verantwortungsträger und Säulen Ihres Unternehmens, Ihrer Abteilung oder Ihrer Einrichtung!“

Eines von „Murphy’s Gesetzen“ lautet: „Arbeit wandert immer dorthin, wo sie gemacht wird!“

Gerade diese Personen brauchen Strategien, wie sie sich langfristig vor einem Kollaps schützen können!

GO: *Wo sehen Sie Hürden und Hindernisse, die noch überwunden werden müssen?*

HERR BERNDT: Es gibt teilweise noch Berührungspunkte mit dem Thema „psychische Belastung“ oder „Burnout“. Menschen haben Angst, stigmatisiert zu werden oder als „Versager“ zu gelten. Sie leiden lieber an Schlafstörungen, chronischer Verspannung oder einem Magengeschwür, als sich selbst oder anderen einzugestehen, dass die eigentliche Ursache möglicherweise

eine psychische ist. Dabei ist z.B. das Burnout-Syndrom alles andere als eine „Versagerkrankheit“! Im Gegenteil! Gerade Leistungsträger sind betroffen.

Gleichzeitig sollten wir aber auch einen inflationären Gebrauch des Burnout-Begriffs vermeiden. Die breite mediale Berichterstattung über dieses Thema hat zwar zur Offenheit beigetragen, kann aber wirklich Betroffene auch abschrecken. Sie wollen keinesfalls einem „Hype“ auf den Leim gehen oder von andern gesagt bekommen, sie würden auf einer Welle reiten. Hier gilt es, sich sachlich und nüchtern diesem Thema zu nähern und einen professionellen Umgang mit dieser Thematik zu fördern.

Eines jedoch ist klar: In einer Welt, in der die körperliche Anstrengung durch Maschinen verringert, aber die Geschwindigkeit durch die Digitalisierung erhöht wird, wird das Thema „Psyche“ und „psychische Gesundheit“ zum Topthema der Zukunft werden.

GO: *Sie bieten bundesweit Seminare an. Wie sieht es mit den Wartezeiten aus? Haben regionale Unternehmen überhaupt noch die Möglichkeit zeitnahe Seminare bei Ihnen zu buchen?*

HERR BERNDT: Meist schiebe ich eine „Welle“ von etwa 3 Monaten vor mir her, in denen ich komplett ausgebucht bin. Danach gibt es einzelne freie Termine. Im Moment kommen die Anfragen für 2017, wobei es auch noch in der 2. Jahreshälfte Chancen gibt.

GO: *Sie haben heute auch die Gelegenheit Wünsche an die Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben zu richten. Gibt es einen Wunsch, der Ihnen besonders am Herzen liegt?*

HERR BERNDT: Ich freue mich auf eine vertrauensvolle und inspirierende Zusammenarbeit in der die Synergieeffekte optimal genutzt werden, um unsere Region noch weiter voranzubringen! Wenn ich mir die Partner so anschau, stehen die Chancen nicht schlecht!

WIR DANKEN IHNEN, DASS SIE SICH DIE ZEIT FÜR DIESES SEHR PERSÖNLICHE INTERVIEW GENOMMEN HABEN. WIR FREUEN UNS, DASS SIE IM GESUNDHEITSNETZWERK LEBEN MITWIRKEN UND WÜNSCHEN IHNEN VIEL GLÜCK UND ERFOLG AUF DEM GEMEINSAMEN WEG FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN UND BÜROKRATIEABBAU ZUM WOHLERGANG ALLE BÜRGERINNEN UND BÜRGER IN DER REGION. ■

Inhouse-Schulungen

für Unternehmen, soziale Einrichtungen und Behörden, z.B.:

leistungsfähig bleiben – Überlastung verhindern

- wie Sie wachsende Herausforderungen meistern ohne dabei auszubrennen

In diesem Seminar erhalten Sie Einblick in die tatsächlichen Hintergründe des Burnout-Syndroms. Sie lernen Symptome und Verlaufsformen kennen und setzen sich mit den Ursachen auseinander, die die Entstehung des Burnout-Syndroms begünstigen. Neben Interventionsmöglichkeiten im „Fall der Fälle“ geht es um die Frage, wie Rahmenbedingungen innerhalb einer Organisation oder Abteilung gestaltet werden können und welche Rolle die Eigenverantwortung spielt, damit ein Burnout erst gar nicht entsteht, sondern Sie und Ihre Mitarbeiter langfristig gesund und leistungsfähig bleiben können, ohne dabei auszubrennen.

abschalten können – die Kunst, im Löwenkäfig zu schlafen

- wie es Ihnen trotz Stress gelingt, in Ihrer Freizeit den Kopf frei zu bekommen

In diesem Seminar erfahren Sie mehr über die wirklichen Hintergründe des „gedanklich-nicht-abschalten-Könnens“. Sie erhalten Einblick, warum Entspannungstipps zwangsläufig ins Leere laufen oder bisherige Versuche möglicherweise gescheitert sind, und setzen sich mit den eigentlichen Ursachen Ihrer Anspannung auseinander. Hieraus entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie für größere Gelassenheit und lernen hilfreiche Methoden kennen, im Urlaub, am Wochenende oder nach Feierabend Abstand zu gewinnen.

Konflikte nützen ab! ... und zu!

- wie Sie im Konfliktfall Frust vermeiden und konstruktive Lösungen finden

In diesem Seminar lernen Sie, konstruktiv mit Konflikten umzugehen. Sie erhalten Einblick in die unterschiedlichen Konfliktkategorien, setzen sich mit Verlaufsformen und Eskalationsstufen auseinander und lernen wirksame Instrumente zur Deeskalation und Konfliktlösung kennen. Darüber hinaus analysieren Sie Kommunikationsprozesse und sind in der Lage, klassische Kommunikationsfallen frühzeitig zu erkennen und unfairen Kommunikationsmethoden professionell zu begegnen. Sie trainieren, wie Sie treffsicher Feedback geben und Ihren Standpunkt konstruktiv deutlich machen können, ohne dabei anzugreifen oder zu verletzen.

Nähere Informationen unter

Tel.: 08431/640 676 0

E-Mail: office@burnout-fachberatung.de

Kontakt:



Frank Berndt

Leitung Burnout-Fachberatung

Büro:

An der Ziegelhütte 15
86633 Neuburg

Beratung:

Matthias-Bauer-Str. 61
86633 Neuburg

Tel.: 08431 640 676 0

E-Mail: office@burnout-fachberatung.de

Internet: www.burnout-fachberatung.de

Gesundheitsnetzwerk Leben

Gesundheitsnetzwerk Leben für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau

Gute Qualifizierung im Berufsleben gibt Sicherheit für Behandler und Patienten!

In der modernen Wundversorgung gibt es regelmäßig neue Erkenntnisse, die die Arbeit bei der Versorgung erleichtern und Schmerzen beim Patienten lindern. Gern kommen die Mitarbeiterinnen des Wundzentrums auch zu Ihnen in den Betrieb und schulen Ihre Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter.



Folgende kostenfreie Schulungen werden angeboten:

- ▶ Grundlagen der Wundversorgung
- ▶ Angewandte Wundversorgung
- ▶ Wundbeschreibung & Wunddokumentation
- ▶ Kompressionstherapie in Theorie und Praxis
- ▶ Hygienischer Verbandswechsel
- ▶ Hautpflege
- ▶ Das Diabetische Fußsyndrom – Therapie und Prophylaxe

Für die Schulung müssen Sie ca. 1 ½ Stunden bis 2 Stunden einplanen.

Bei der Anmeldung können Sie gern Terminwünsche äußern. Sofern möglich werden diese auch berücksichtigt. Gern möchten wir auch auf unsere Wundhotline hinweisen. Hier werden Fragen rund um das Thema Wundversorgung beantwortet.

Die Hotline steht Ihnen immer freitags von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr unter der Telefonnummer 0841 – 96773599 zur Verfügung.

Selbstverständlich erreichen Sie aber auch an den anderen Wochentagen zwischen 08.00-17.00 Uhr das WundZentrum für Terminvereinbarungen.

Kontakt:



Andrea Schmalfuß

Leitung WZ Ingolstadt
WundZentrum Ingolstadt

Hausanschrift:
Levelingstr. 21
85049 Ingolstadt

Tel.: 0841/96773599

Fax: 0841/98170877

E-Mail: info@wundzentrum-ingolstadt.de
Internet: www.wundzentrum-ingolstadt.de
www.gwwo.de

HERZLICH WILLKOMMEN – unsere neuen Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben im Bereich der medizinischen Rehabilitation:

PASSAUER WOLF
Bad Gögging



PASSAUER WOLF

Bad Gögging
Kaiser-Augustus-Straße 9
93333 Bad Gögging
Telefon: 094 55/201-0
www.passauerwolf.de

PASSAUER WOLF
Bad Griesbach



PASSAUER WOLF

Bad Griesbach
Bürgermeister-Hartl-Platz 1
94086 Bad Griesbach-Therme
Telefon: 085 32/27-0
www.passauerwolf.de

Das gesunde Berufsleben liegt uns am Herzen.

Mit gezielten und aufeinander abgestimmten Maßnahmen zum richtigen Zeitpunkt kann Arbeitsunfähigkeit vermieden oder auch verkürzt werden. Vorhandene Einschränkung in der Lebensqualität können positiv beeinflusst werden.

Die Nachhaltigkeit aller Maßnahmen sichert langfristigen Erfolg.

Möchten Sie mehr wissen z. B. zu den Präventionsangeboten der Deutsche Rentenversicherung oder zu den gezielten Netzwerkangeboten?

Rufen Sie an oder schreiben Sie eine E-Mail. Bei großem Interesse organisieren wir auch gern eine zeitnahe Informationsveranstaltung.

Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben

Kontakt:



Helga Friehe

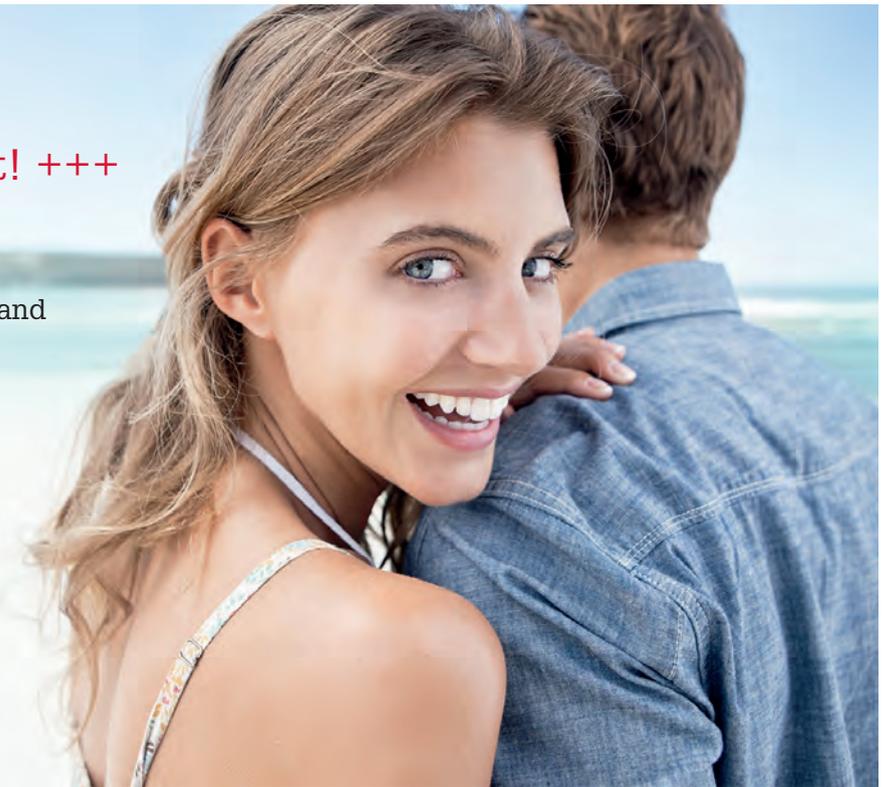
Projektleitung
Gesundheitsnetzwerk Leben
Postfach 10 01 60 · 85001 Ingolstadt
Hausanschrift:
Porschestraße 1
38440 Wolfsburg
Tel.: 0 53 61/84 82-204
Fax: 0 53 61/84 82-22-204
Mobil: 01 51/12 65 92 53
E-Mail: helga.friehe@audibkk.de
Internet: www.audibkk.de


Audi BKK
+++ Audi BKK informiert! +++

Krankenversicherungsschutz im Ausland

Schöne Urlaubszeit

Die wichtigsten Informationen zum Krankenversicherungsschutz im Ausland hier für Sie im Überblick.



In der Europäischen Union sowie in Norwegen, Liechtenstein, Island, Schweiz, Serbien, Montenegro und Mazedonien sind Mitglieder der Audi BKK bei Notfallbehandlungen krankenversichert: Mit Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) beziehungsweise der auf der Rückseite befindlichen Europäischen Versichertenkarte (EHIC) können Sie sich direkt an einen Vertragsarzt oder ein Krankenhaus wenden – abgerechnet wird zwischen der ausländischen Krankenkasse und der Audi BKK.

Auch mit Bosnien-Herzegowina, der Türkei und Tunesien bestehen Sozialversicherungsabkommen. Reisende in diese Länder benötigen allerdings einen Auslandskrankenschein (Berechtigungsschein). Unter www.audibkk.de können Sie sich in unser **Online-Center** einloggen und den Auslandskrankenschein für Sie und Ihre mitversicherten Familienangehörigen direkt ausdrucken (bei erstmaliger Registrierung im Online-Center erhalten Sie vorab Ihr Passwort – aus Datenschutzgründen per Post). Vor der Behandlung muss der Auslandskrankenschein beim zuständigen Krankenversicherungsträger vor Ort gegen einen Behandlungsschein eingetauscht werden. Erst dadurch kann eine Abrechnung zwischen den Krankenkassen erfolgen.

Im Ausland können ggf. landesübliche Zuzahlungen anfallen. Sie sind zum Teil wesentlich höher als in Deutschland und dürfen von den gesetzlichen Krankenkassen nicht erstattet werden. Nicht selten werden im Ausland Behandlungen von Touristen auf Grundlage der EHIC beziehungsweise des Auslandskrankenscheins auch ganz abgelehnt und hohe Rechnungen entstehen. Unter Vorlage der quitierten Originalrechnungen, aus denen die erbrachten Leistungen genau hervorgehen, prüft die Audi BKK auf Antrag eine Erstattung nach Ihrer Rückkehr. Versicherte müssen in diesem Zusammenhang jedoch mit hohen Kosten rechnen, weil maximal die deutschen Erstattungssätze zu Grunde gelegt werden dürfen. Nicht selten werden im Ausland wesentlich höhere Kosten in Rechnung gestellt.

Kosten für einen krankheitsbedingten Rücktransport sind von der Kostenübernahme grundsätzlich ausgeschlossen. Auch ist es nicht möglich, Leistungen zu erstatten, die in Ländern erbracht wurden, mit denen kein Sozialversicherungsabkommen besteht.

Aus diesen Gründen raten wir Ihnen bei jedem Auslandsaufenthalt, zusätzlich eine private Reisekrankenversicherung abzuschließen. Mit wenigen Euro ersparen Sie sich so teure Zusatzkosten, die schnell im bis zu vierstelligen Bereich liegen können. Sie haben zum Beispiel die Möglichkeit, eine Reisekrankenversicherung auf den Internetseiten der Volkswagen- bzw. Audi-Bank bequem, sicher und schnell online abzuschließen.

Weitere Informationen finden Sie auch auf www.audibkk.de unter „Leistungen & Angebote“ in der Rubrik „Ausland > Urlaub im Ausland“.



- Länder, in denen Ihre European Health Insurance Card (EHIC – auf der Rückseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte) grds. anerkannt wird.
- Staaten, für die ein Berechtigungsschein bei der Audi BKK beantragt werden muss bzw. den Sie sich bequem in unserem Online-Center ausdrucken können.
- Länder ohne Sozialversicherungsabkommen – keine Kostenübernahme von Leistungen bei privaten Auslandsaufenthalten.

Sport für Kinder

Aus medizinischer, biologischer und entwicklungspsychologischen Sicht ist Sport für Kinder unglaublich wichtig. Kinder lernen durch Bewegung und Sport fördert die Koordination, die Beweglichkeit und Körperhaltung.

Um zu wachsen und sich gesund zu entwickeln müssen sich Kinder bewegen, sei es beim Ballspielen oder bei Fang- und Versteckspielen. Die Förderung sollte schon möglichst früh beginnen.

Im Vordergrund sollten dabei immer der Spaß und das Spiel stehen. Schon die Kleinsten können erste Bewegungserfahrungen beim Babyschwimmen sammeln. Kleinkinder bewegen sich gern zu Musik und in vielen Gegenden gibt es Angebote für Eltern-Kind-Turnen. Rutschautos und Laufräder eignen sich für erste Koordinationsübungen und erleichtern den späteren Umstieg auf das Fahrrad.

Ab einem Alter von fünf Jahren können Kinder vielseitige Sportarten ausprobieren.

Doch hier ist keineswegs Leistungssport gemeint. Unter zehn Jahren sollten sich Kinder ausprobieren und mehrere Sportarten kennenlernen, um sich eventuell später auf eine zu spezialisieren und sich nicht einseitig zu belasten.

Gemeinsame sportliche Aktivitäten haben den Vorteil, dass sie neben der Vorbildfunktion auch den Zusammenhalt innerhalb der Familie stärken, denn zusammen macht alles mehr Spaß und wenn Kinder als stolze Gewinner aus einem Wettrennen hervorgehen, stärkt das zudem ihr Selbstbewusstsein. Aus diesem Grund sind auch Mannschaftssportarten für Kinder gut geeignet. In der Gruppe wird spielerisch Sozialkompetenz erlernt, der Teamgeist geför-

dert und Niederlagen lassen sich gemeinsam besser verarbeiten.

Bewegung fördern

Gerade in der heutigen Zeit sollte sportliche Aktivität zum Ausgleich zum häufig „unbewegten“ Alltag gefördert werden. Aufgrund von Bewegungsmangel im Alltag leiden immer mehr Kinder an Übergewicht, Koordinationsstörungen und verlangsamter Reaktionsfähigkeit. Der Terminkalender vieler Kinder lässt kaum noch Zeit für Bewegung im Freien. Die Kinder sitzen im Durchschnitt täglich 9 Stunden in der Schule, vor dem Computer oder Fernseher und beim Essen. Wenn man bedenkt, dass sie dann meist noch 9 Stunden schlafen und 4 Stunden mit normalem Gehen oder Stehen verbringen, kann man sich ausrechnen, wie viel Zeit für Sport übrig bleibt.

Bewegung sollte man also ständig fördern. Dies beginnt schon damit, dass man sein Kind nicht unbedingt mit dem Auto zur Schule bringen muss. Wenn möglich sollten Kinder gemeinsam mit dem Fahrrad oder zu Fuß zur Schule gehen. Der Computer- und Fernsehkonsum sollte zeitlich begrenzt und kontrolliert werden. Kinder sollen nach draußen zum Spielen, auch wenn die Sonne mal nicht scheint, sollte man Kinder nicht in Watte packen. Nutzen Sie die Wochenenden für gemein-



same Ausflüge, bei denen sich die Kinder richtig austoben können und Raum zum Laufen und Springen haben.

Den „richtigen“ Sport finden

Sollten Kinder Interesse für bestimmte Sportarten zeigen, sollte man diese, wenn möglich, fördern. Ab dem 14. Lebensjahr sind Muskeln, Sehnen und Bänder zwar bereits belastbarer, aber die Skelettentwicklung ist noch nicht vollständig abgeschlossen. Gewichtheben, Fitnessstudio oder Turmspringen können die Wirbelsäule schädigen und sollten daher eher gemieden werden. Auch Langstrecken sind für Kinder unter 18 Jahren nicht empfohlen, da sie zu orthopädischen Schäden führen können.

Hinsichtlich des „richtigen“ Sports für Kinder und die individuelle Belastbarkeit erhalten Sie alle wichtigen Informationen und Empfehlungen von Ihrem Kinder- und Jugendarzt.

Für Jugendliche ist Sport zudem häufig ein Ausdruck ihres Lebensstils und hängt stark mit den Interessen von Freunden zusammen. Die Familie spielt in diesem Zeitraum eine eher untergeordnete Rolle und Trend- sowie Funsportarten sind umso wichtiger.

Dabei sollten Eltern aber auf die Sicherheit achten, wie zum Beispiel Sturzhelme oder die richtigen Schuhe sowie Aufklärung über mögliche Gefahren.

Die Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche, sich sportlich zu betätigen, sind fast unüberschaubar, ob Sport im Verein oder selbstständig organisierte Aktivitäten wie ein Treffen auf dem Fußball- oder Basketballplatz. ■



Die beliebtesten Kindersportarten

<h3>Fußball</h3>	<p>Der wohl beliebteste Sport für die meisten Jungen. Aber auch immer mehr Mädchen interessieren sich für Fußball und das Angebot ist riesig. Da es immer weniger Freiflächen zum Spielen, Bolzplätze und Spielstraßen gibt, kicken die meisten Kinder heute in einem Verein. Die Kleinen können schon mit vier bis fünf Jahren in einer „Bambini-Mannschaft“ mitspielen und trainieren neben Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer auch Teamfähigkeit.</p>	
<h3>Turnen</h3>	<p>Turnen ist für viele Kinder der Einstieg in den Sport. In den meisten Gegenden bieten Vereine schon für Kinder ab einem Jahr Eltern-Kind-Turnen an und ab dem sechsten Lebensjahr können Kinder auch selbstständig ihre Beweglichkeit auf die Probe stellen. Das Turnen an und auf Geräten fördert die Koordination, Gleichgewicht, Muskulatur und Ausdauer.</p>	
<h3>Kindertanz</h3>	<p>Tanzen und Ballett ist nicht nur was für Mädchen, denn Begeisterung für Bewegung zu Musik ist nicht nur Mädchen vorbehalten. Heute gibt es vielfältige Angebote von Tanzschulen und Vereinen zu den unterschiedlichsten Tanzrichtungen wie Hip Hop, Modern-Dance, Steptanz und Ballett für Groß und Klein.</p>	
<h3>Schwimmen</h3>	<p>Die meisten Kinder lieben das Wasser und spätestens zur Einschulung sollten Kinder schwimmen lernen, auch um Gefahren beim Baden am Baggersee oder im Freibad zu verringern. Gefördert wird durch das Schwimmen vor allem die Koordination und Muskelkraft.</p>	
<h3>Reiten</h3>	<p>Bei vielen Mädchen immer noch der beliebteste Sport, leider ist dieses Hobby aber nicht gerade günstig. Eine Gruppenreitstunde kann zwischen 15 und 20 € kosten. Günstiger sind da Voltigierkurse. Dabei turnen die Kinder auf einem Pferd, das an einer Longe im Kreis geführt wird. Voltigieren gilt als sinnvoller Einstieg in den Reitsport.</p>	
<h3>Judo & Karate</h3>	<p>Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit – all dies wird bei diesem Sport trainiert und zudem werden durch die Philosophie der Kampfkunst auch wertvolle Verhaltensregeln wie Respekt und Toleranz vermittelt.</p>	
<h3>Tennis</h3>	<p>Beim Tennis entwickeln Kinder Ballgefühl, koordinative Fähigkeiten und Ausdauer. Viele Vereine bieten heute Tennis für Kinder an und diese Sportart ist schon lange nicht mehr nur Privilegierten vorbehalten.</p>	
<h3>Leichtathletik</h3>	<p>Im Schulsport ist Leichtathletik ein wichtiger Bestandteil und fest im Lehrplan verankert. Manche Kinder trainieren diesen Sport auch außerhalb der Schulzeit in Vereinen, wobei man sich auf verschiedene Disziplinen spezialisieren kann. Leichtathletik fördert Ausdauer, Koordination, Kraft und stärkt Muskeln und Knochen.</p>	

Schwimmen lernen – wichtig schon für die „Kleinen“

Die DLRG – Deutsche Lebensrettungs-Gemeinschaft e.V. empfiehlt eine frühe Gewöhnung an das Wasser. Auch wenn der Spaß beim Babyschwimmen natürlich im Vordergrund steht, kann eine frühe Förderung Einfluss auf die spätere Entwicklung haben. Wann ein Kind schwimmen lernen sollte, hängt natürlich vom individuellen Entwicklungsstand ab und der Umgebung in der Kinder aufwachsen.



Der richtige Schwimmunterricht beginnt meist im Grundschulalter. Ob im Verein, beim Sportunterricht oder anderen Einrichtungen, die Schwimmkurse anbieten. Wichtig ist vor allem, keinen Druck auf die Kinder auszuüben, da viele Kinder erstmal ihre Angst vorm Wasser verlieren müssen.

Spielen im Wasser fördert das Selbstvertrauen und die Gewöhnung an dieses Element. Seien es Ballspiele, Frisbee oder Fangen im anfangs knietiefen und später hüfthohen Wasser. Die Gewöhnung an das richtige Schwimmen beginnt meist mit dem „Gleiten“. Dabei werden die Kinder auf dem Bauch oder Rücken über das Wasser getragen und zu ersten Schwimmbewegungen motiviert und angeleitet.

Dies kann man im Kinderbecken mit Schwimmflügeln trainieren, bis es später mit den Eltern in das tiefe Becken geht.

Erste Tauchübungen im Kinderbecken sind ebenfalls empfohlen. Hierbei lernen Kinder die Augen unter Wasser zu öffnen und die Luft auszuatmen. Beherrschen sie dies, können sie erste Gegenstände vom Beckenboden nach oben holen. Für die erste Schwimmprüfung kann man gemeinsam im Urlaub oder Freibad üben. Kinder können zum Beispiel unter einer Luftmatratze durchtauchen und bei Sprüngen vom Beckenrand sollte das Kind gestreckt und mit den Händen an den Oberschenkeln in das Wasser eintauchen. Die Schwimmstrecke die ein Kind zurücklegen muss, kann man schrittweise vergrößern, indem das Kind von einem Elternteil zum anderen schwimmt.

Wenn die Kleinen ihr Seepferdchen bestanden haben, bedeutet dies aber noch lange nicht, dass man sie unbeaufsichtigt lassen sollte. Eltern sollten gemeinsam mit ihren Kindern die Becken im Freibad oder den Pool im Urlaub testen und ihnen genau sagen, in welchen Bereichen sie sich aufhal-

ten dürfen, wo sie sich festhalten können und auf mögliche Gefahren wie Absauganlagen hinweisen. Generell sollte man die Schwimmfähigkeit von Kindern niemals überschätzen! Sie ermüden schneller und längere Strecken sollte man immer gemeinsam schwimmen.

Schwimmen ist auch aus medizinischer Sicht gut für Kinder:

- ▶ Schwimmen gilt als kindgerecht, da keine Haltungsschäden oder orthopädische Spätfolgen zu erwarten sind
- ▶ Der Muskelaufbau wird gleichmäßig begünstigt

- ▶ Der Auftrieb im Wasser schont die Wirbelsäule und die Gelenke
- ▶ Motorik und Körpergefühl werden verbessert
- ▶ Abrupte Eigenbewegungen werden verhindert, Verletzungen an Muskeln, Sehnen und Bändern somit vermieden
- ▶ Die Ausdauer und Koordination wird geschult

Schwimmkurse werden von vielen Vereinen, Volkshochschulen oder Familienbildungsstätten angeboten. Informationen erhalten Sie beim Bürgeramt oder Ihrer Gemeinde, sowie bei Ihrem behandelnden Kinderarzt oder im Internet.



Schwimmabzeichen

Schwimmabzeichen	Anforderung
Seepferdchen (Frühschwimmer)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 25 m schwimmen ▶ Sprung vom Beckenrand ▶ Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus dem schultertiefen Wasser
Jugendschwimmabzeichen Bronze	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m schwimmen in 12 Minuten ▶ Einmal ca. 2 m tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen eines Gegenstandes ▶ Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung ▶ Kenntnis der Baderegeln
Jugendschwimmabzeichen Silber	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Startsprung und mindestens 400 m schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage ▶ Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen je eines Gegenstandes ▶ 10 m streckentauchen ▶ Sprung aus 3 m Höhe ▶ Kenntnisse der Baderegeln und der Selbstrettung
Jugendschwimmabzeichen Gold	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 600 m schwimmen in höchstens 24 Minuten ▶ 50 m brustschwimmen in höchstens 1,10 Minuten ▶ 25 m kraulschwimmen ▶ 50 m rükkenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraulschwimmen ▶ 15 m streckentauchen ▶ Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen von drei Tauchringen aus einer Wassertiefe von ca. 2 m innerhalb von 3 Minuten in höchstens drei Tauchversuchen ▶ Sprung aus 3 m Höhe ▶ 50 m transportschwimmen: Schieben oder Ziehen ▶ Kenntnisse der Baderegeln ▶ Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)



Allgemeine Baderegeln

- ▶ Nur schwimmen gehen, wenn man sich fit und gesund fühlt
- ▶ Vor dem Schwimmen den Körper durch duschen abkühlen
- ▶ Nicht mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen gehen
- ▶ Als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser gehen
- ▶ Nicht um Hilfe rufen, wenn man keine braucht
- ▶ Nicht die eigenen Fähigkeiten, Ausdauer & Kraft überschätzen
- ▶ Nicht an Stellen baden, wo Schiffsverkehr herrscht
- ▶ Nicht bei Gewitter baden – Lebensgefahr
- ▶ Wasser und Umgebung sauber halten und Abfälle in den Mülleimer entsorgen
- ▶ Aufblasbare Schwimmhilfen bieten keine Sicherheit im tiefen Wasser
- ▶ Nur ins Wasser springen, wenn es tief genug und frei ist

Badestellenkennzeichnung

Zur Sicherung von Badestellen hat die Deutsche Leben-Rettungs-Gemeinschaft DLRG im Jahr 2003 neue Kennzeichen eingeführt. Die Farben Rot-Gelb geben Auskunft über die Bewachung von Stränden, Risiken und anderen Rahmenbedingungen.

Eine rot-gelbe Flagge am Mast einer Wachstation zeigt an, dass dieses Badegebiet von Rettungsschwimmern gesichert wird. Dieselbe Farbgebung direkt am Strand begrenzt dieses Badegebiet. Wenn zusätzlich eine gelbe Flagge am Mast angebracht ist, signalisiert dies ein Badeverbot für Kinder, ältere Personen und ungeübte Schwimmer. Eine einzelne rote Flagge zeigt ein generelles Badeverbot wegen erhöhter Gefahrenlage für alle an. Strandabschnitte, die für die Nutzung von Wassersportgeräten bestimmt sind, werden durch eine schwarz-weiß geviertelte Positionsflagge gekennzeichnet. Hier besteht Badeverbot, um Schwimmer nicht zu gefährden. ■





Jetzt bewerben für Berufsstart

Wer 2017 mit einer Ausbildung in den Beruf starten will, sollte sich bereits jetzt Gedanken um einen möglichen Ausbildungsplatz machen. Mit der Übergabe der Zwischenzeugnisse beginnt für viele Schülerinnen und Schüler die Bewerbungsphase für den Berufsstart 2017. Über 200 Auszubildende haben die Möglich-

keit, bei der AOK Bayern in das Berufsleben einzusteigen. „Damit zählt die AOK zu den größten Ausbildungsbetrieben im Freistaat“, so AOK-Direktor Ulrich Resch von der AOK Ingolstadt. Für den Berufsstart 2017 bietet die AOK in Ingolstadt auch wieder einigen jungen Menschen die Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten an. Die Azubis durchlaufen alle Fachbereiche und Abteilungen und erwerben dadurch umfangreiches Fachwissen über alle Bereiche der Kranken-

und Pflegeversicherung. In der AOK-Direktion unterstützen erfahrene Ausbilderinnen und Ausbilder die Berufsstarter. Ergänzt wird die Ausbildung vor Ort durch mehrere zweiwöchige Lehrgänge im AOK-Bildungszentrum in Hersbruck. „Wir legen viel Wert auf eine gute umfassende Beratung unserer Versicherten rund um die vielfältigen Leistungen und Angebote der AOK“, erklärt Resch. Daher ergänzen spezielle Seminare zur Kundenbetreuung die Ausbildungsinhalte.

Schüler finden Arbeitgeber AOK gut für Berufsstart

Die AOK zählt bei Schülerinnen und Schülern zu den beliebtesten Arbeitgebern. Das zeigt das aktuelle Trendence-Schülerbarometer 2015. Die AOK belegt in der Umfrage bei zukünftigen Berufstärtern den Spitzenplatz der Versicherungsbranche. Das Institut

Trendence hat die Angaben von rund 13.000 Schülerinnen und Schülern der Klassen acht bis 13 ausgewertet. Dabei sicherte sich die AOK den ersten Platz der Versicherungsunternehmen, im Unternehmensvergleich aller Branchen schaffte es die AOK unter die Top 20. Wer bei der AOK

in Ingolstadt in den Beruf starten will, sollte sich über www.aok-azubi.de online bewerben. Dort gibt es auch weitere Informationen zur Ausbildung bei der AOK oder vor Ort bei Tobias Kasper unter der Rufnummer 0841/9349-113 beziehungsweise per E-Mail tobias.kasper@by.aok.de.

Handball-Europameister für Sportunterricht zu gewinnen

Der Deutsche Handballbund (DHB) und die Gesundheitskasse starten mit dem gemeinsamen Projekt „AOK Star-Training“ in die nächste Saison. Schirmherr des Projekts für Grundschulen ist Dagur Sigurdsson, der Bundestrainer der Handball-Europameister. Ziel ist es, Kindern Freude an der Bewegung und am sportlichen Miteinander zu vermitteln. „Welt- und Europameister, Bundestrainer und aktive Nationalspielerinnen und -spieler aus dem Handballsport un-

terstützen die Aktion“, so Rainer Stegmayr, Marketingleiter von der AOK in Ingolstadt. Ein prominenter Handballstar wird vor Ort einer Schülergruppe Deutschlands beliebtesten Hallensport näherbringen. Nach einem kurzen Aufwärmen übt der Handballprofi mit den Kindern handballtypische Fertigkeiten und Spielformen. Kleinere Wettbewerbe und am Ende ein Spiel ergänzen den Schnupperkurs. „Selbstverständlich werden auch Autogramm- und Fotowünsche erfüllt“, so Steg-

mayr. Im Anschluss an das Gruppentraining findet auf dem Schulhof eine Handball-Party mit verschiedenen Mitmachaktionen für alle Grundschüler statt. Bis zum 10. Juni können interessierte Eltern und Lehrer von Grundschulern online unter www.aok-startraining.de begründen, weshalb gerade an ihrer Grundschule das AOK Star-Training stattfinden soll. Insgesamt wird es bundesweit 22 Veranstaltungen geben. In Bayern ist dafür der 30. September geplant.

Zusätzliche Aktionstage an Grundschulen

Alle Schulen, die sich für das AOK Star-Training bewerben, haben die Chance auch an den Grundschulaktionstagen teilzunehmen. Über 150 bayerische Vereine bieten Grundschulkindern mit einer „Schnupperhandballstunde“ einen bewegungsreichen Vormittag. Auch hier lernen die Schülerinnen und Schüler das Spiel mit Hand und Ball. An sechs

verschiedenen Stationen können die Kinder ein Handballabzeichen erwerben. Vermittelt werden die Aktionstage vom Bayerischen Handballverband (BHV), örtliche Handballvereine organisieren das Schnuppertraining gemeinsam mit den Ansprechpartnern der Grundschulen. „Wie groß die Begeisterung für den Handballsport ist, haben wir vergangenes Jahr auch an

den Grundschulaktionstagen gesehen: Allein in Bayern haben über 14.000 Schülerinnen und Schüler mitgemacht, bundesweit waren es rund 115.000“, so Stegmayr. Für die Schulen fallen keine Kosten an. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.aok-startraining.de oder bei Rainer Stegmayr, Marketingleiter bei der AOK in Ingolstadt, Telefon 0841/9349-230.

2. AOK-Firmenlauf und Lauf der Schulen und Vereine

Es ist wieder so weit! Nach dem Erfolg im letzten Jahr findet am Mittwoch, dem 15. Juni 2016, der 2. AOK-Firmenlauf und Lauf der Schulen und Vereine in Wellheim statt. Mit der Idee, in Wellheim einen großen Freizeitlauf für Unternehmen, Schulen, Vereine, Einrichtungen und Laufgruppen zu organisieren, wollen wir wieder möglichst viele Menschen bewegen. Das Urdonautal bietet mit seiner wunderschönen Landschaft, mit herrlichen Ausblicken und jeder Menge guter Luft die perfekte Kulisse dafür.

Beim 2. AOK-Lauf, wird nicht nur für gute Stimmung auf der Strecke und beim Einlauf ins Ziel gesorgt, sondern bereits Monate vor dem Tag X können sich Kollegen und Freunde auf diesen Lauf vorbereiten, sich phantasievolle Präsentationen überlegen, über Teamnamen diskutieren und sich originelle Team-T-Shirts besorgen. Darüber hinaus tut jede Läuferin und jeder Läufer sogar noch etwas Gutes. Ein

Teil der Startgebühren wird für einen guten Zweck gespendet. Ab 17.30 Uhr startet der 400 m lange Zwergerl-Lauf, um 18.00 Uhr der Schüler-/Kids-Lauf mit 1200 m und um 18.30 Uhr der 5,5-km-Lauf für die Erwachsenen. Für die Kinder und Schüler ist der Lauf kostenlos. Die Strecke kann laufend oder auch walkend absolviert werden. Die Start-Nummern-Ausgabe ist am Veranstaltungstag ab 16.00 Uhr beim Parkplatz am Dohlenfels.

Nach dem Lauf gibt es eine After-Run-Party mit Musik, Kinderprogramm und Verpflegung.

Jede/r Teilnehmerin/Teilnehmer wird im Ziel mit einer Urkunde und einer Medaille belohnt. Multiplikatoren, die eine Lauf- oder Walkinggruppe von mindestens drei Personen motivieren möchten, werden von uns bei Bedarf mit Infos und Materialien unterstützt und erhalten zudem ein hochwertiges Funktionsshirt als kleines Dankeschön. Die Anmel-

dung und weitere Infos erhalten Sie in jeder AOK-Geschäftsstelle der Region Ingolstadt und zum Download im Internet unter www.aok-ingolstadt.de und www.spvgg-wellheim-konstein.de.



AOK-Skate-Night



Am Samstag, dem 23. Juli, findet auf dem Volksfestplatz in Karlshuld die AOK-Skate-Night statt. Die AOK für die Region Ingolstadt, der Ski-Club und Jugendtreff Karlshuld wollen mit diesem Event möglichst viele Menschen bewegen.

„Wer gemeinsam mit anderen sportlich unterwegs und dazu noch jede Menge Spaß haben möchte, ist hier genau richtig. Egal ob für Familien, Sportmuffel oder für ältere Menschen – Inline-Skating eignet sich für alle. Inline-Skating ist gelenkschonend, beansprucht fast alle Muskeln im Körper und sorgt dadurch für ein ganzheitliches Fitnesstraining“, so Miriam Hofbeck, Sportfachkraft von der AOK in In-

golstadt. Der Lauf ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Einfach die Inline-Skates (oder Rollschuhe) einpacken, die Schutzausrüstung nicht vergessen und vorbeikommen.

Ab 17.00 Uhr findet das Warm-up statt und um 18.00 Uhr startet die Skate-Night.

Nach dem Lauf gibt es eine After-Skate-Party mit Musik, Hüpfburg, Selfie-Box und Verpflegung.

Der Ausweichtermin bei schlechtem Wetter ist der 20. August 2016.

Weitere Infos erhalten Sie in jeder AOK-Geschäftsstelle der Region Ingolstadt und im Internet unter www.aok-ingolstadt.de

Finanzielle Förderung für gesunde Kommune

Die AOK Ingolstadt unterstützt jetzt Kommunen, die das Wohlbefinden und die Gesundheit ihrer Bürger steigern wollen. Ob Gemeinde, Stadt oder Landkreis – jede Kommune, die ein Präventionsprojekt plant, kann dafür bei der AOK finanzielle Förderung beantragen. Gefördert werden beispielsweise Maßnahmen, die helfen, den aktuellen Bedarf der Kommune vor Ort zu ermitteln. Fortbildungen für Fachkräfte in Prä-

vention und Gesundheitsförderung, aber auch konkrete Präventionsvorhaben sind förderfähig. Grundlage für den Förderrahmen bildet der Leitfaden Prävention, der für jede gesetzliche Krankenversicherung gilt. Kommunen können ihr Projekt über ein spezielles Formular beschreiben, das die AOK auf Anfrage per E-Mail zur Verfügung stellt. „Präventionsexperten der AOK prüfen dann, ob und in welcher Höhe eine finanzielle Unterstützung mög-

lich ist“, erklärt Ulrich Resch, Direktor der AOK in Ingolstadt. Die Präventionsexperten informieren und beraten interessierte Kommunen in allen Fragen rund um die „Gesunde Kommune“. Fragen dazu können an die E-Mail-Adresse gesunde-kommune@by.aok.de gerichtet werden. Auch die notwendigen Unterlagen erhält man über diese Adresse. Weitere Informationen gibt es unter www.aok.de/bayern/gesundekommune. ■



ERFOLGREICH ABNEHMEN

weil der Stoffwechsel entscheidet!

Schnell & effektiv Gewicht verlieren!

Es geht um Ihr Wohlfühlgewicht individuell angepasst!



Das WellZell-Programm betrachtet jeden einzelnen Menschen als individuelles Wesen. Darauf ist das erste Beratungsgespräch aufgebaut. Mit diesem beginnt jede kosmetische Gewichtsreduzierung. **Stoffwechsel-Test Schnell und Einfach... Für Sie.**

Unsere Stoffwechsel-Kompetenzberater ermitteln das altersgemäße Ideal- sowie das individuelle Wohlfühlgewicht. Danach wird gemeinsam mit dem Interessenten festgelegt, welches Zielgewicht in welchem Zeitraum konkret erreicht werden kann. Das WellZell-Programm wird nicht bei krankhafter Fettsucht angeboten.

Für eine langfristige Gewichtsreduzierung ist es notwendig den individuellen Stoffwechseltyp zu bestimmen. Dieser wird nach den neuesten technischen Möglichkeiten ermittelt. Das

kennen Sie doch auch von Ihrem Auto oder würden Sie im

Abnehmen und Toll fühlen.. Auch Sie.

Benzinfahrzeug Diesel tanken, nur weil dieser gerade billiger ist? Machen Sie bei Ihrem Auto eine Abgasuntersuchung? Und auch den TÜV? – na selbstverständlich! Genauso können Sie sich das bei WELLZELL vorstellen – nur für den Menschen gemacht.

Müde, schlapp und angeschlagen

gerade im Frühjahr fühlen wir uns oft so, als liefe etwas im Körper einfach nicht rund. Bei WellZell wird genauens analysiert was in Ihrem Stoffwechsel aus dem „Ruder“ gelaufen ist.

Das heißt: „Warum können Sie nicht abnehmen, obwohl Sie schon z.B. auf Kohlehydrate verzichten, sich gesund und Bio ernähren und/oder vielleicht

auch noch Sport betreiben und kein einziges Gramm an Gewicht verlieren“. Besonders betroffen sind Menschen die sich durch körperliche Probleme **Ihre Problemzonen bereiten Ihnen Kopfschmerzen..**

vielleicht gar nicht mehr richtig bewegen können. Sie kennen das bestimmt aus eigener Erfahrung. Jahrelang probiert man dies oder das und was ist nach einigen Monaten daraus geworden? Sie haben wieder Ihr altes Gewicht oder meist sogar deutlich mehr als vor der angeblich tollen Diät.

Bei WellZell spricht man deshalb nicht von einer Diät im klassischen Sinne, denn Ihr Körper ist einfach zu intelligent für die „Ananas-Diät“ oder „Kohl-Diät.“ Hier arbeiten die WellZell Spezialisten

Das 3 Phasen Modell

an der Ursache und nicht am Symptom. Lassen Sie einfach

und unkompliziert Ihren Stoffwechsel bei einem völlig unverbindlichen und kostenlosen Beratungsgespräch ohne Blutentnahme überprüfen - damit packen wir das Übel an der Wurzel.

Das 3 Phasen WellZell Modell ist verständlich, logisch und vollkommen nachvollziehbar! Überzeugen Sie sich selbst!

1. Die einzigartige und geprüfte individuelle Stoffwechselbestimmung. Genussvolle Umstellung der individuellen Ernährung ohne Hungern, Spritzen, Shakes, quälendem Sport usw.

2. Die einzigartige und geprüfte kosmetische Gewichtsreduzierung

3. Die einzigartige und geprüfte WellZell-Stabilisierung um der Gefahr eines Rückfalles bzw. JoJo Effektes vorzubeugen

Das WellZell-Programm wird nicht bei krankhafter Fettsucht angeboten.

Das WellZell-Programm - Gewicht verlieren!



Jahrelange Erfahrung, bewährt und bestätigt

99% * der Teilnehmer empfehlen uns weiter!

92% * fühlen sich attraktiver und fitter

98,5% * verlieren 5-35 Kilos Gewicht

*Ergebnisse einer Umfrage im April 2014 bei 2400 WellZell befragten!



Für Sportmuffel
Für Naschkatzen
Keine Nahrungsergänzungsmittel
Kein Kalorienzählen
Keine Spritzen
Kein Fettabsaugen
Lebensmittel aus dem Supermarkt

Nutzen Sie das kostenlose und persönliche Beratungsgespräch um zu erfahren ob auch Sie in nur einem Monat zwischen 15 und 30 Pfund abnehmen können!

Sofort Termin vereinbaren

Rufen Sie jetzt an!

0841 - 9 81 95 004

WellZell Stoffwechsel-Center

Münchenerstr.139

85051 Ingolstadt

Sie möchten Wissen warum das Abnehmen bei Ihnen bis jetzt nicht funktioniert hat? Rufen Sie an!

Wir geben Ihnen die Antwort darauf ...! Jetzt auch in Ingolstadt

Was hindert Sie am Abnehmen?

Fragen Sie nach unseren Referenzen!



Harald Höslers
Schrobenhausen
0160 724 8957
oder
08252 82824

Mein Erfolg,
20 Kilo
daß sind
40 Pfund in
nicht einmal
10 Wochen
Ich kann WellZell
nur wärmstens
weiterempfehlen..
Jederzeit wieder.



**Es war gut
daß ich das
Inserat
gelesen habe**

1 - 2 - 3

**Gewichtsproblem
vorbei.**

www.WellZell.de



Daniela Gvozdan
Buchloe
0151-70016382

Mein Erfolg,
24Pfund
in 10 Wochen
22 cm Bauch
Rufen Sie mich
an..
Es ist Super
einfach
und ich erzähle Ihnen
was noch alles
passiert



Blütenräume

im Klostergut Scheyern!

Japanische Geishas laden zum Kirschblütenfest, Bildhauer schnitzen unter blühenden Apfelbäumen neue Werke, farbenprächtige textile Kunstwerke laden in einer Sonderschau zum näheren Betrachten ein, dazwischen eine Blütenfee auf hohen Stelzen und musikalische Leckerbissen im Musikcafé – das ist Kulturfrühling in Scheyern! Am ersten Maiwochenende erwartet die Gäste im Klostergut ein wunderbares Kulturfestival: Veranstalterin Margit Grüner stellt dieses Mal auch selbst aus. Die Geishas stammen aus ihrem Atelier und sind funkelnde Mosaik-Kunstwerke, die sich mit zarten Blütenbildern der Ingolstädter Fotografin Christine Olma zur beeindruckenden Sonderschau „Kirschblütenraum“ vereinen.

Die große Kunstausstellung der über 100 Künstler und Kunsthandwerker zeigt viele neue Exponate vom Frechdachs in Bronze, über große ästhetische Windspie-

le bis hin zu ausgefallener Mode und exklusivem Schmuck. Schon von Weitem sieht man den Skulpturengarten des idyllischen Gutshofes, wo große Metallskulpturen in den Himmel ragen, überdimensionale Metallkugeln auf Bewunderer warten, Keramiker und Holzbildhauer ihre Werke ausstellen. Aus ganz Deutschland und dem nahen Ausland kommen die Aussteller dieses außergewöhnlichen Events. Bildende Künstler zeigen aktuelle Werke verschiedenster Stile. Die teilnehmenden Designer, Schreinermeister, Keramiker, Restauratoren, Goldschmiede und Textil-Designer sind allesamt professionelle Vertreter ihres Fachs. Die große Ausstellung, das Herzstück von Kunst im Gut, füllt alle Innenräume, Höfe und Gärten des weitläufigen Klosterguts mit zeitgenössischer Kunst und erlesenem Kunsthandwerk. Das eigene Talent entdecken und ausprobieren kann man in Kunstaktionen und Mitmachangeboten vom In-

strumentenbau, Flechten, Siebdrucken bis zum Vergolden – Workshops, Tipps und Anregungen warten hier auf kreative Gäste. Ein riesiges Unterhaltungsprogramm für Groß und Klein mit Live-Musik, Theater, Märchen, Zirkus, Bier- und Kaffeegarten machen „Kunst im Gut“ zu einem wirklichen Erlebnis. So reicht die Live-Musik vom mitreißenden Klezmer bis zum groovigen Blues, ein poetisches Figurentheater und die wilden „Swinging Puppets“ begeistern Theaterfans und im Grünholzmobil können Jung und Alt selbst mit frischem, grünen Holz drehen und schnitzen.

Das Festival zieht am ersten Maiwochenende mit einer hochkarätigen Ausstellung und einem riesigen Unterhaltungsprogramm Tausende Gäste aus weitem Umkreis nach Scheyern. Freuen Sie sich auf die 33. Kunst im Gut – einen außergewöhnlichen Kunst- und Kulturgenuß!





33. Kunst im Gut

30. April/1. Mai, Klostergut Scheyern



33. Kunst im Gut

Großes Kulturfestival für die ganze Familie im Klostergut Scheyern (Landkreis Pfaffenhofen)

Geöffnet am 30. April/1. Mai von 10.00 Uhr - 19.00 Uhr,

Eintritt pro Person 7,50 € (Kinder unter 12 Jahren frei), Veranstalterin: Margit Grüner, Telefon 08441/803834,

Schirmherr: S. K. H. Prinz Leopold von Bayern,

Mehr Info zu Ausstellung und Programm unter www.kunst-im-gut.de und auf Facebook

GOIN Bereitschaftspraxen



GOIN Bereitschaftspraxis Ingolstadt

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt

Telefon: 08 41/8 86 99 55

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: 08 41/8 80 27 66

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-Gnadeneegg-Weg 4
86633 Neuburg a.d. Donau

Telefon: 08 4 31/5 40

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

Außerhalb und neben den Öffnungszeiten der Bereitschaftspraxis wird die medizinische Versorgung durch den ärztlichen Bereitschafts- bzw. Notdienst ergänzt, der von der KVB organisiert und eingeteilt wird; er ist unter der kostenlosen, deutschlandweiten Telefonnummer 116117 erreichbar.

Rätselspaß

Wohnraum	„Mutter der Armen“ † 1997	das All	alt	Figur aus der „Sesamstraße“	Nagetier	Insel-europäer	geflochener Behälter	nordwestdt.: Senf	rheinisch: Fels; Schiefer	gewalztes Metall	derb, plump	Donau-Zufluss in Bayern	Kleider-saum	wackelig gehen
				Spargelkohl						Hochgebirgswild				
Tatkraft						Mütze		spanische Anrede: Frau				optisches Hilfsmittel	ugs.: den Straßenbelag erneuern	
Ausflug zu Pferd				Wegbiegung	Beurteilung					Lebkuchenunterlage Stadt der USA				
Frau Adams (A. T.)				Fleischgericht v. Drehspeiß				Verbrechen	süddt.: Junge			vorher, früher Leichtmetall (KzW.)		
Wassersportler, Bootssportler					deutscher Dichter (Theodor) † 1888		sehr betagt				ugs.: sich sehr anstrengen Farbe		erlernte Arbeit, Erwerbstätigkeit	Funkverkehr: habe verstanden!
				Glühlampe	Schiffsrippe				Begriff beim Golf ruhig, lautlos					
fein, dünn, sanft	Theatergegenstand		Westeuropäer				Geschäftszimmer		langstielige Scheuerbürste					
Währung in Indien					nord-russ. Halbinsel	Stadt an der Boddenlandschaft				Textilien herstellen		Stadt in Nevada		
			giftige Chemikalie	Kohl, Gemüse					Schule (Schülersprache)	früherer Minister in islam. Staaten			Wurst-haut	
best. Artikel (3. Fall)	Teil von Vietnam				Gründer des Türkischen Reiches	Stadt in Schleswig-Holstein						Vergrößern aufhören		
				dt. Komponist (Kun) † 1950	Tastensinstrument					Hauptstadt von Südkorea		Fußballstoß (Kurzw.)		
Lage, Richtung senkrecht zu etwas	Deckung gegen Sicht		Fragewort					Hunnenkönig (dt. Sage)	Fluss durch Paris				Gebäudeveränderung	runder Klumpen
auf einem Fleck verharren					Fragewort	Stadt im Hegau (Baden-Würt.)					Stadt in Nordrhein-Westf.		Scherz, Spaß	
James-Bond-Autor † (Vorname)			dt. Maler (Wilhelm) † 1900	Aus-sichtsturm					Sportboot	Teil e. Kleidungsstücks				
eine Million Billionen							Nagetier	wagemutig, beherzt				bayer.: Schlichten	Zusatzgewinn, Belohnung	
					Liebelei	Bücher-, Waren-gestell				der Abendstern		Ölpflanze		
Schnürband	Glasflasche mit Stöpsel		Gewässerverschmutzung	Flammenzeichen				Schwester von Vater oder Mutter		Samtstoff				
würfeln; rätseln						stark ansteigend		konferieren				Kloster	elektr. Signalgerät	Ringergriff
					männl. Vorname	gebratene Fleisch-schnitte				Hauptstadt v. Afghanistan	weidm.: fressen			
grober, gefrorener Niederschlag	kosmetische Hautschälung		Einbringen der Feldfrüchte					Frühlingsmonat	Löwenzahn					
Befehl an den Hund					Schiffskommandant	geografisches Kartenwerk						schönste Frau der griech. Sage	Kfz-Z. Miltenberg	
weibl. Märchengestalt			Utensil für ein Aufussgetränk	Rücken-tragekorb					dokumentieren	griech. Götterbote				
kulturelle Großveranstaltung						span. Stoß-degen		ugs.: unnütze Worte				europ. Staat (Landes-sprache)	Geliebter der Aphrodite	
				Vulkan auf Island	Teil des Rhein-Schiefergebirges					Titel jüd. Gesetzes-lehrer	Staat in Vorder-asien			
indogerman. Völkergruppe	Gemüse-pflanze	Strom zur Nordsee		Kurzform von Matthias (bayer.)				früherer Titel in Venedig u. Genua	Über-bleibsel				Märchen-figur der Brüder Grimm	geistige Vor-stellung
israel. Parlament						Comic-figur (... und Struppi)	Fakultätsvor-steher				Seemanns-ruf Ausruf: hopp!a!			
				Waren-zeich-nis						Landschaft in Baden				
Held aus „Das Dschungelbuch“	Teilnahme-bekundung							eine Farbe			Nadelbaum			
nett, zärtlich				mit Farbe bedecken										

Rätselspaß für die Kleinen

BILDERRÄTSEL

Erst muss die Bedeutung der Bilder herausgefunden werden. Zusammen mit dem bereits abgedruckten zweiten Wortteil ergeben sich dann insgesamt 5 neue Wörter.



SCHATZSUCHE



Wer zeigt den Piraten den Weg zum versteckten Schatz? Auf dem Weg dorthin darf kein Baum oder Strauch berührt werden.

HEIMATSUCHE

Kennst du die Heimat dieses Herrn? Werden die Buchstaben richtig geordnet, kannst du das Land und seine Hauptstadt ablesen.



Wie viel Prozent der Erdoberfläche sind mit Wasser bedeckt? Wer entschlüsselt die Zahl?

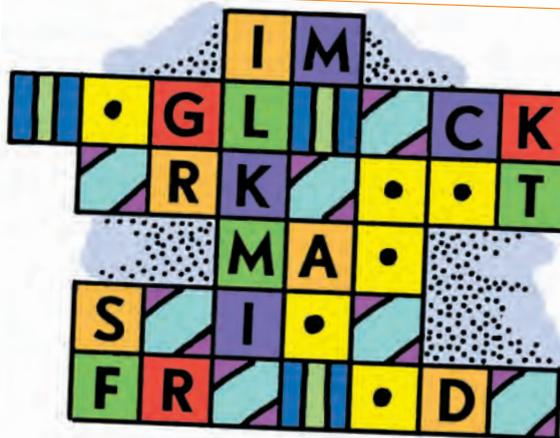


ZAHLWORT



PLATZSUCHE

Alle Buchstaben auf ihre Plätze! Wer das schafft, kann im großen Feld einen Spruch ablesen.





Audi BKK

Spitzen- kasse!

**Bei den Leistungen klasse,
beim Beitrag sparsam.**

Gesundheit kann man nicht kaufen. Aber man kann viel dafür tun, um gesund zu bleiben. Wir helfen Ihnen dabei mit überdurchschnittlichen Leistungen zu einem unterdurchschnittlichen Beitragssatz und mit Zuschüssen zur Gesundheitsvorsorge.

Rechnen Sie Ihren persönlichen Vorteil einfach aus:
www.audibkk.de/vorteilsrechner

Von uns, für uns: Audi BKK.
www.audibkk.de

Bis zu
520 €
Vorteil pro
Jahr!

Service-Center Ingolstadt:
Ettinger Straße 70, 85057 Ingolstadt

Stadtbüro Ingolstadt:
Rathausplatz 1, 85049 Ingolstadt

Tel. 0841 887-0, ingolstadt@audibkk.de