

In guten Händen.



Die medizinische und pflegerische Kompetenz

Ortenau Klinikum – für Sie die beste Therapie

Gemeinsam mit niedergelassenen Ärzten bieten wir den Menschen der Region eine umfassende Gesundheitsversorgung sowie Pflege und Betreuung auf hohem Niveau. Dazu arbeiten unsere Klinikstandorte und Fachzentren eng zusammen. Ob Brustzentrum oder Darmzentrum, Prostata-Karzinom-Zentrum oder Gefäßzentrum – bei Bedarf leiten wir unsere Patienten an die Einrichtung mit dem höchsten Spezialisierungsgrad weiter.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.ortenau-klinikum.de

www.sportmedizin-ortenau.de

Achern | Ettenheim | Gengenbach | Kehl | Lahr | Oberkirch
Offenburg Ebertplatz | Offenburg St. Josefsklinik | Wolfach



inside-b.de

insideB

Das Magazin für Wirtschaft & Leben in Baden

DOSSIER
Gesundheit

- 8 Nahversorgung
Nachfolger für Arztpraxen gesucht
- 14 Prävention
Für Jung und Alt, von Kopf bis Fuß



Ortenau zeigt Biss

Kreative Ideen als Vitaminspritze für die Gesundheitsversorgung



Sonderbeilage von insideB in Kooperation 

Gemeinsam zum Ziel

> Editorial



Foto: Gesundes Kinzigtal GmbH

Das Führungsduo des Gesunden Kinzigtals: Geschäftsführer Helmut Hildebrandt und Geschäftsstellenleiterin Dr. Monika Roth.

Die Medizin hat sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt. Akute Erkrankungen können immer erfolgreicher behandelt werden, jedoch rücken die chronischen Erkrankungen stärker in den Vordergrund, da sich die Lebensbedingungen in unserer modernen Gesellschaft verändert haben und die Lebenserwartung stark zugenommen hat. Mehr als die Hälfte der Patienten einer Hausarztpraxis leidet an einer chronischen Erkrankung. Bei allen Erkrankungen gilt es, gemeinsam als Team verschiedenster Anbieter von Gesundheitsleistungen eine auf Dauer wirksame Versorgung zu entwickeln

und durchzuhalten. Dabei ist eine aktive Einbeziehung des Patienten in die Vorbeugung und eine aktive Teilnahme am Versorgungsprozess eine der wichtigen Säulen. Entgegen vieler Vorurteile nehmen Patienten diese neue Rolle sehr positiv an.

Die Gesundes Kinzigtal GmbH hat sich zum Ziel gesetzt, mit Patienten, lokalen Gesundheitspartnern und den Krankenkassen zusammen eine besser organisierte und mehr auf Vorsorge ausgerichtete Gesundheitsversorgung für die Bevölkerung zu entwickeln. Dazu werden die neuesten Erkenntnisse aus der Wissenschaft genutzt – auch in die Forschung wird viel investiert, um Effekte aus dem Projekt messbar und damit der Weiterentwicklung der Versorgung in ganz Deutschland zugänglich zu machen. Die Gesellschaft investiert dafür in eine bessere Vorsorge und Behandlung und unterstützt die angeschlossenen Ärzte und Partner in der Gesundheitsversorgung.

Solche Netzwerke, die den Menschen eine reibungslose und ineinandergreifende Versorgung ermöglichen, sind wesentliche Standbeine einer künftigen medizinischen Versorgung. Denn sie bedeuten eine spürbar bessere Versorgungsqualität für Menschen und ein sinnvoller und gezielter Einsatz der begrenzten Mittel im Gesundheitswesen.

Es ist Zeit, sich ernsthaft nach dem Grundsatz „make the healthy choice the easy choice“ mit Prävention und Versorgung zu befassen und die verschiedenen Partner und Professionen zusammenzuführen.

In diesem Sinne arbeiten wir in dieser Sonderausgabe „Gesundheit“ mit den Machern von InsideB zusammen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der Ausgabe und viele neue Anregungen, sich mit dem Thema „Meine Gesundheit“, ob für sich selber, Ihre Angehörigen oder auch Ihre Kollegen und Mitarbeiter zu befassen!

H. Hildebrandt M. Roth



Gesundheit von Kopf bis Fuß: Die Ortenau bietet für alle Gesundheitsziele und Wehwechen die passenden Angebote.

Inhalt

2 > **Vorwort**

3 > **Inhalt, Impressum**

> **Gesundes Kinzigtal**

4 > Das Modell der Integrierten Vollversorgung wird bundesweit beachtet

> **Nahversorgung**

8 > Wie die Ortenau um junge Ärzte und eine flächendeckende Versorgung kämpft

> **Kliniklandschaft**

12 > Jedem das Seine: Mit ihrer Aufteilung in Spezialgebiete halten die Ortenauer Kliniken den Einwohnern ein umfangreiches Versorgungsangebot bereit

> **Prävention**

14 > Praktische Alltagstipps zum Wohlfühlen

17 > Früh übt sich: Vorsorgeprogramme für Kinder

18 > Fit im Beruf – dank betrieblicher Gesundheitsförderung

20 > Senioren lassen sich längst nicht mehr abhängen. Sie treiben Sport und belegen Computerkurse

> **Depression**

22 > Die psychische Störung ist die am meisten unterschätzte Krankheit. Das Gesunde Kinzigtal bietet seit August ein spezielles Programm für Betroffene an.

Anzeige

inside B
für 3 Monate
kostenlos testen!

abo@inside-b.de
oder
Telefon 07 81/5 04-56 01





Das Modell Gesundes Kinzigtal hat Fahrt aufgenommen. In drei Jahren hat sich die Mitgliederzahl nahezu versiebenfacht.

Alle schauen aufs Kinzigtal

> Eine Region als Vorbild

„Gemeinsam für die Gesundheit!“, lautet das Motto des Projekts Gesundes Kinzigtal. Durch eine enge Verzahnung aller Leistungsträger und dem Schwerpunkt „Prävention“ wird die medizinische Versorgung im Kinzigtal immer attraktiver und kostengünstiger.

Das Modell Gesundes Kinzigtal hat sich längst bundesweit einen Namen gemacht. Als Leuchtturmprojekt zeigt es, wie die Gesundheitsversorgung im ländlichen Raum künftig aussehen könnte. Seit 2006 haben rund 32.000 Versicherte der beiden Krankenkassen AOK Baden-Württemberg und LKK Baden-Württemberg (Landwirtschaftliche Krankenkasse) die Möglichkeit, an diesem Versorgungssystem teilzunehmen.

Ziel der integrierten Vollversorgung ist eine enge Verzahnung aller Beteiligten. Haus- und Fachärzte, stationäre Einrichtungen sowie weitere beteiligte Gesundheitsberufe ziehen an einem Strang. Bei einem frei wählbaren Hausarzt laufen alle Fäden zu-

sammen. So sollen unnötige Doppeluntersuchungen vermieden und eine zielgerichtete Behandlung in die Wege geleitet werden. Das spart Kosten und orientiert sich am Genesungsprozess der Patienten.

Die Gesundes Kinzigtal GmbH ist eine Managementgesellschaft, die 2005 gegründet wurde (siehe Infokasten). Es gibt zwei Gesellschafter: 66,6 Prozent hält das seit 1993 bestehende regionale Ärztenetzwerk MQNK (Medizinisches Qualitätsnetz – Ärzteinitiative Kinzigtal) und zu 33,4 Prozent ist die Hamburger Optimedis AG beteiligt, die insbesondere Managementwissen und gesundheitsökonomisches Know-how beisteuert.

Mit dem Schwerpunkt auf der Prävention sollen die Kosten für

die Gesundheitsversorgung vor Ort sinken. Helmut Hildebrandt, Geschäftsführer der Gesundes Kinzigtal GmbH und Vorstand der Optimedis AG: „Wir sind unserem Ziel, durch Prävention, frühzeitiges Eingreifen und der engen Vernetzung aller Beteiligten die Versorgung effizienter zu machen und Krankheiten zu verhindern beziehungsweise zu lindern ein ganzes Stück näher gekommen.“

Zum Jahresende 2009 waren 6335 Versicherte beim Gesunden Kinzigtal eingeschrieben (siehe Grafik). Drei Jahre zuvor waren es noch 932 Mitglieder. Damit hat sich die Mitgliederzahl seit Beginn nahezu versiebenfacht. Ende Mai lag sie bereits bei knapp 7.000, Tendenz steigend. Geschäftsstellenleiterin Dr. Monika Roth: „Diese Zuwachsraten sind ein Beweis dafür, dass wir mit unserem Angebot die Wünsche der Versicherten treffen.“

Seit Mitte 2007 finanziert sich das Gesunde Kinzigtal aus den Einsparungen

Auch wirtschaftlich scheint das Projekt aufzugehen. Petra Spitzmüller, stellvertretende Geschäftsführerin der AOK Südlicher Oberrhein: „Die Anschubfinanzierung, die vom Gesetzgeber gefördert war, umfasste 6,8 Millionen Euro. Derzeit leisten wir noch Abschlagszahlungen, die komplett an die AOK zurückgezahlt werden müssen, falls sich das Modell nicht rechnet“. Davon geht derzeit aber niemand aus. Helmut Hildebrandt ergänzt: „Die Gesundes Kinzigtal GmbH finanziert sich mittlerweile über ein so genanntes Einsparcontracting, das seit Mitte 2007 zum Tragen kommt. Das heißt, wir finanzieren uns allein aus den Einsparungen der Versorgungskosten für alle AOK- und LKK-Versicherten des Kinzigtals.“

Das sich das rechnen kann, ist an den ersten wirtschaftlichen Ergebnissen zu sehen. Im zweiten Halbjahr 2006 und im ersten Halbjahr 2007 lag die Einsparquote, laut Gesundes Kinzigtal, bei 2,08 Prozent gegenüber den eigentlich zu erwartenden Kosten. Im zweiten Halbjahr 2007, dem Beginn des Einsparcontractings, wurde eine Senkung gegenüber den zu erwartenden Kosten um 3,38 Prozent erreicht. Konkret bedeutet dies, dass die AOK Baden-Württemberg ihren Deckungsbeitrag im zweiten Halbjahr 2007 um 930.535 Euro brutto verbessert hat. „Die ersten Zah-

Eine Ärzteinitiative als Keimzelle des Gesunden Kinzigtals

> Historie

Das Medizinische Qualitätsnetz Kinzigtal (MQNK), gilt als Keimzelle des Modellprojekts Gesundes Kinzigtal. Ausgelöst durch die Sparzwänge im Gesundheitswesen hat sich 1993 zunächst die Ärzteinitiative Kinzigtal gebildet. Ärzte aller im Tal tätigen Fachrichtungen haben sich darin zusammengeschlossen. Marcus Auel, Sprecher des MQNK und Internist in Hausach, zu den Anfängen des lokalen Ärztenetzes: „Ziel war es, die Zusammenarbeit zu fördern, die gegenseitige Kommunikation zu verbessern, gemeinsam auf Herausforderungen von Krankenkassen und Politik zu reagieren, um die Qualität der ambulanten Versorgung im Kinzigtal auch unter Sparbedingungen zu sichern und, wenn möglich, zu verbessern.“ Über die Jahre wuchsen die Synergieeffekte immer weiter und mündeten 2005 schließlich in der Gründung der Gesundes Kinzigtal GmbH. Die Grundlage hierfür bildet ein mit der AOK Baden-Württemberg auf zehn Jahre geschlossener Vertrag zur Integrierten Versorgung. 2007 hat sich die LKK Baden-Württemberg angeschlossen. Die Gesundes Kinzigtal GmbH koordiniert und steuert die medizinische Gesamtversorgung für die rund 32.000 Versicherten der AOK/LKK-Versicherungen.

len zeigen positive Tendenzen mit guten Einspareffekten. Die nächsten Jahre werden zeigen, ob es sich hier um so genannte ‚early wins‘ gehandelt hat oder ob wir auf Dauer dieses hohe Einsparniveau halten werden“, sagt Spitzmüller. Monika Roth ist zuversichtlich: „Diese Zahlen sind gerade deshalb erstaunlich, da sich die Einsparungen auf alle rund 32.000 Versicherten beziehen, aber bis Ende 2007 nur etwa 1900 Versicherte davon im Gesunden Kinzigtal eingeschrieben waren.“ 54,45 Prozent der Mitglieder sind Frauen. Die größte Personengruppe →

Die Gesundheitsregion Ortenau

> Ein Zukunftsmodell

Am 4. März 2009 wurde der Verein „Gesundheitsregion Ortenau“, kurz: GRO, gegründet. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung hatte zuvor den Wettbewerb „Gesundheitsregionen der Zukunft“ ausgerufen und für die besten Vorschläge Fördergelder in Millionenhöhe bereitgestellt. In der ersten Runde des Wettbewerbs, im Juni 2008, nahm auch das Gesunde Kinzigtal mit seinem Konzept „Gesundheitsregion Ortenau“ die erste Hürde und erhielt zunächst 100.000 Euro an Fördergeldern. In der zweiten Runde allerdings, in der es um Fördergelder von insgesamt 7,5 Millionen Euro, verteilt auf vier Jahre, ging, schied das Konzept aus dem Kinzigtal Ende Mai 2010 endgültig aus. „Mit der Gesundheitsregion Ortenau könnten die Ideen und Anregungen aus dem

Kinzigtal, das rund ein Fünftel der Region darstellt (siehe Karte, Seite 12/13), weiter in die ganze Ortenau übertragen werden. Zeitgleich würden Anregungen aus den restlichen Teilregionen der Ortenau zurück ins Projekt Gesundes Kinzigtal fließen, erklärt Helmut Hildebrandt, Geschäftsführer des Gesunden Kinzigtals. Das Konzept wurde gemeinsam mit der Wissenschaftlichen Hochschule Lahr und den beiden beteiligten Krankenkassen entwickelt.

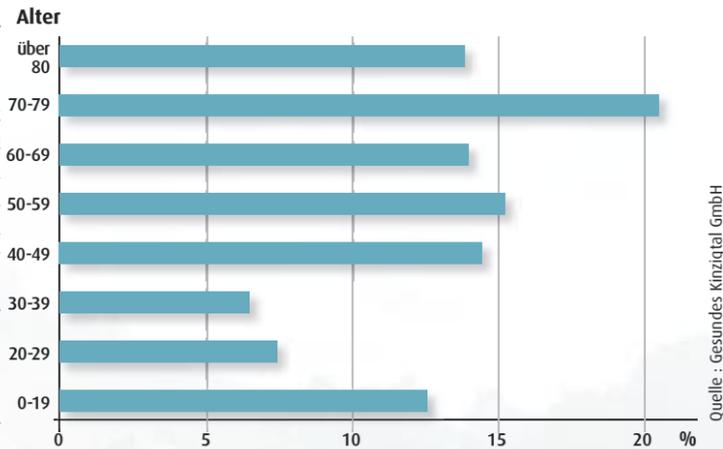
Im August wurde bei einem Treffen das weitere Vorgehen der Gesundheitsregion Ortenau besprochen. Gründungsmitglieder der GRO sind Dr. Klaus-Peter Stoll, Arzt für Innere Medizin (1. Vorsitzender), Andreas Weichert, Amtsleiter des Landratsamts Ortenaukreis (2. Vorsitzender), Helmut Hildebrandt, Geschäftsführer Gesundes Kinzigtal, Petra Spitzmüller, stellvertretende Geschäftsführerin der AOK Südlicher Oberrhein und Dr. Kai Burr, Personaldirektor der Hubert Burda Media.

bei den Teilnehmern bilden mit 40,28 Prozent die Rentenbezieher (siehe Grafik), die damit deutlich überrepräsentiert sind. In der Region liegt der Versichertenanteil dieser Altersgruppe bei 32,07 Prozent. Zudem sind mehr als 65 Prozent der Mitglieder so genannte Risikopatienten – also Versicherte, mit einem oder mehreren größeren Gesundheitsrisiken.

Ein wichtiger Erfolgsfaktor, so Dr. Werner Witzzenrath, Sprecher des ärztlichen Beirats der Gesundes Kinzigtal GmbH, ist die so genannte salutogenese Ausrichtung. Dahinter verbirgt sich eine Patientenbetreuung, die Gesundheit als Prozess und nicht als Zustand versteht. Witzzenrath: „In einer ausführlichen Eingangsunteruchung erheben wir Präventionspotenziale und Risiken der Patienten, erstellen eine Prognose zur Entwicklung des Gesundheitszustandes und definieren gemeinsam Gesundheitsziele wie Gewichtsreduktion, Ernährungsumstellung oder mehr Bewegung.“ Das Ergebnis sieht Internist Witzzenrath bereits in seiner Praxis: Bei vielen Patienten hätten sich Fitness, Übergewicht, Blutzucker- und Blutdruckwerte deutlich verbessert. Auch Petra Spitzmüller sieht den primären Erfolgsfaktor darin, „in die Gesundheit der Versicherten zu investieren, um später bei den Krankheitskosten zu sparen.“ Zudem, so Spitzmüller, sind die Akteure im Gesunden Kinzigtal mit viel Sachkenntnis und Herzblut dabei. Das schaffe die Basis für eine sehr gute und bürokratiearme Zusammenarbeit zwischen Ärzten und der AOK. Auch das sei ein wichtiger Baustein des Erfolgs. Die etwa 50 teilnehmenden Ärzte und Psychotherapeuten profitieren ebenfalls von dem Projekt: Je gesünder die Patienten sind, desto höher wird das Einkommen der Ärzte. Damit sollen

Rentner dominieren das Modell

> Altersstruktur

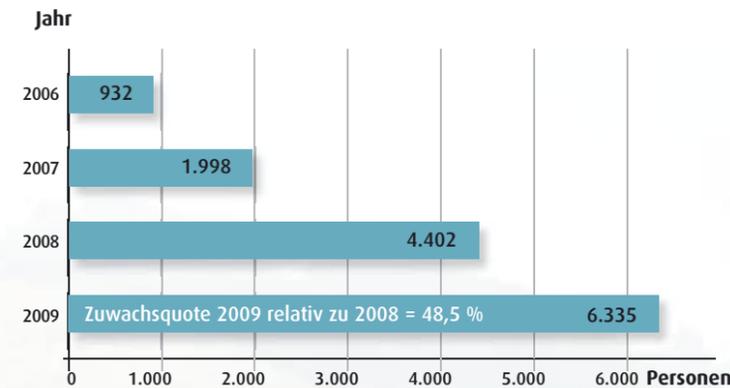


45,97 Prozent der Mitglieder sind 60 Jahre und älter, am stärksten ist die Altersgruppe von 70 bis 79 Jahren vertreten. Mehr als 65 Prozent der Mitglieder sind Risikopatienten.

weitere finanzielle Anreize für Ärzte im ländlichen Raum geschaffen werden. Marcus Auel, Vorsitzender des Medizinischen Qualitätsnetzes – Ärzteinitiative Kinzigtal, erhofft sich dadurch,

Immer mehr setzen auf die integrierte Vollversorgung

> Mitgliederentwicklung



Es werden immer mehr. Ende Mai 2010 lag die Mitgliederzahl bereits bei knapp 7000. Von den 53 Personen, die das Modell wieder verlassen haben, sind 26 umgezogen.

„dass das Kinzigtal vor allem auch für junge Ärzte attraktiv ist und es hier auch in Zukunft keine Engpässe bei der medizinischen Versorgung geben wird“.

Rechtzeitig vorsorgen

> Gesundheitsprogramme

Damit die Patienten ihre Gesundheitsziele besser erreichen können, bietet ihnen das Gesunde Kinzigtal zahlreiche Programme an:

- Starkes Herz
- Rauchfreies Kinzigtal
- Psychotherapie-Akut
- AGIL – Gesundheitsförderung für ältere Menschen
- Gesundes Gewicht
- Gesundes Gewicht macht Schule
- Starke Muskeln – feste Knochen
- Sozialer Dienst
- Ernährungstrainingsangebote
- Präventionsangebote in Kooperation mit Vereinen und Fitness-Studios
- Zusätzliche Behandlungsprogramme für chronisch kranke Menschen (Disease Management Programme)
- Neu: Depressions-Management (seit August 2010)
- Neu: Wund-Management (in der Pilotphase)
- Neu: Programm für Rheuma-Patienten (in Planung)

Foto: Reises/Fotolia

Anzeige

Anzeige



**Überall da,
wo wir gebraucht
werden**



DR. WIEDMANN, DR. BERNHARD & KOLLEGEN
Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis

Kirchplatz 10, 77704 Oberkirch, Telefon 07802 9387-0, Fax -55, Hauptstraße 81, Kappelrodeck, Telefon 07842 1222
praxis@wiedmann-bernhard.de, www.wiedmann-bernhard.de

Dr. med. Lutz Wesel
Privatpraxis für Männermedizin

Individuelle Beratung, Vorträge, Workshops für Führungskräfte

...und wie viel investieren Sie in Ihre Gesundheit?

- 1x jährlich Checkup von Herz-Kreislauf, Stoffwechsel und Hormonsystem
- Diagnostik, Therapie, vor allem aber Prävention von Stress-Schäden
- Gesundheits-Coaching zur Erhaltung von Gesundheit, Fitness und Leistungskraft

Hauptstraße 105 · 76547 Sinzheim bei Baden-Baden
Fon 0 7221/8 20 21 · E-Mail: weselprax@web.de · www.weseloc.de
Damit Sie auch morgen noch Ihren Mann stehen können!



SIE BEKOMMEN,
WAS SIE VERDIENEN.

Private Abrechnungen für Zahnärzte & Ärzte

ARC

ABRECHNUNGS-CENTRUM
DR. PELLENGAHR e.K.

77654 Offenburg · Am Waldbach 22 · Telefon 0781-939988-0 · Fax -22
E-Mail: info@ARC-ARC.de · www.ARC-ARC.de

Junge Ärzte braucht das Land

> Blick in die Zukunft

Der Ärztemangel im ländlichen Raum ist nicht mehr zu übersehen – Ärzte, die in Rente gehen, finden nur noch in Ausnahmefällen Nachfolger. Mit zukunftsweisenden Konzepten wehrt sich die Ortenau jetzt massiv gegen diesen Trend.

Es hört sich an wie eine Schauergeschichte. 59.000 Ärzte werden bis 2017 in Rente gehen, insgesamt liegt der Ersatzbedarf bis dahin bei fast 77.000 Vertragsärzten deutschlandweit – mehr als 27.000 davon sind Hausärzte. Auch durch Abwanderung verliert Deutschland verstärkt Mediziner – 2008 waren es 3.065. Dem steht eine jährliche Zuwanderungsrate von etwa 1.600 Ärzten gegenüber. Schon heute ist nach Angaben des Landkreistags Baden-Württemberg ein Viertel der Vertragsärzte älter als 60 Jahre. Der steigende Kostendruck im Gesundheitswesen treibt immer mehr Mediziner unter ein gemeinsames Dach: Deutschlandweit entstehen zunehmend Arzthäuser und Medizinische Versorgungszentren. Die Zahl der Gemeinschaftspraxen stieg in den vergangenen Jahren um 25 Prozent und bis Ende 2008 wurden 1206 Gesundheitszentren gegründet. Erst vier Jahre zuvor hatte die Bundesregierung mit dem Gesundheitsmodernisierungsgesetz die Gründung solcher Versorgungszentren ermöglicht. Bis 2015, so aktuelle Schätzungen der Deutsche Bank Research, werde ihre Zahl um weitere zehn Prozent steigen. Generell gilt: Je ländlicher der Raum, desto problematischer ist die Versorgungssituation. Vor allem jüngere Ärzte möchten lieber zusammen als auf eigene Faust arbeiten. Das spüren ältere Mediziner, die ihre Praxis an einen Nachfolger verkaufen wollen und dies oftmals schon fest als sicheres, finanzielles Polster für ihre Rente mit eingerechnet haben. Uwe Perlit, Analyst der Deutsche Bank Research: „Der ideale Preis für die Übernahme einer bestehenden Einzelpraxis sank von 2002 bis 2006 im Schnitt von 89.000 auf 79.000 Euro.“

„Für meine Praxis würde ich keinen Nachfolger finden“

Dr. Michael Reiche, Allgemeinmediziner in Appenweier-Urlofen, betreibt seit 17 Jahren seine eigene Praxis: „Vor vier Jahren musste ich feststellen, dass die Entwicklungen auf dem Gesundheitsmarkt dazu führen werden, dass ich sicher nicht als Einzelarzt in Rente gehen würde. Wenn ich heute meine Praxis



verkaufen müsste, würde ich kaum einen Käufer finden. Die politischen und demografischen Entwicklungen weisen eindeutig in Richtung Kooperation und Vernetzung.“ Da das medizinische Studium aber nicht die notwendigen betriebswirtschaftlichen Kenntnisse für so einen Schritt vorsieht, hat Dr. Reiche von 2007 bis 2009 noch mal studiert – Health Care Management an der Fernhochschule Riedlingen. Für seine Abschlussarbeit erhielt er den Preis des Hartmannbundes für die innovativste Abschlussarbeit und wurde zudem „Fernstudent des Jahres“. Mit diesem Handwerkszeug machte sich der Allgemeinmediziner jetzt auf die Suche nach Alternativen. Auf Initiative des 51-Jährigen gibt es bereits seit fünf Jahren einen Qualitätszirkel für die Mediziner und einen für die Arzthelferinnen. Die Lösungen, so Dr. Reiche, stehen kurz vor ihrem Abschluss: „Gemeinsam mit den Kollegen vor Ort stellen wir derzeit die Weichen für eine wohnortnahe, hausärztliche Versorgung im Raum Appenweier. Eine räumliche Zusammenlegung ist dabei die logische Konsequenz. Hierbei ist jedoch zu beachten, dass bei einer Zentrumsbildung die wohnortnahe Versorgung erhalten bleibt. Denkbar ist hier ein Hausarztzentrum mit mehreren Nebenbetriebsstätten.“ Ein Teil der Ärzte beabsichtigt, auf ihre Zulassung zu verzichten, um anschließend bei Dr. Reiche angestellt zu werden. Allerdings, so der gebürtige Offenburger, sollten einem Hausarztzentrum mindestens 50 Prozent niedergelassene Ärzte angeschlossen sein. Nur so sei mit einem positiven Effekt zu rechnen, der den Erfolg und die Konkurrenzfähigkeit gegen-

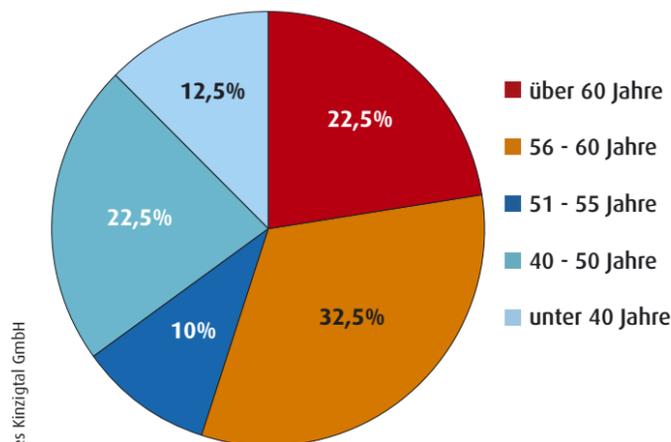
über den umliegenden Zentren gewährleistet. Erste konkrete Veränderungen sind bereits für Herbst 2010 geplant. Hans Peter Heizmann, Bürgermeister von Biberach im Kinzigtal und Kreisverbandsvorsitzender des Ortenaukreises, sieht ebenfalls dringenden Handlungsbedarf, um einem drohenden Ärztemangel vor allem im ländlichen Raum zuvor zu kommen: „Das Ergebnis einer Bestandserhebung in allen 51 Kommunen ist alarmierend. In nur wenigen Jahren werden sehr viele Ärzte aufhören und nur in den wenigsten Fällen ist die Nachfolge geklärt. Damit droht dem ländlichen Raum eine Unterversorgung, teils sogar ein Versorgungsverlust.“

Attraktive Förderprogramme für junge Ärzte

Einen Hoffnungsschimmer gibt das Förderprogramm „Praktische Zukunft – Junge Ärzte im Kinzigtal“. Ausgearbeitet wurde es von der Gesundes Kinzigtal GmbH in Haslach, der Wissenschaftlichen Hochschule in Lahr, den Krankenversicherungen AOK und LKK Baden-Württemberg sowie dem Ortenau Klinikum. Seit Anfang 2009 bietet dieses Förderprogramm jungen Ärzten attraktive Arbeitsbedingungen auf dem Land. Dr. Monika Roth, Geschäftsstellenleiterin des Gesundes Kinzigtals, stellt das Konzept vor: „Die angehenden Ärzte können bis zu fünf Jahre bei attraktiver Vergütung und mit der Chance auf einen späteren Arztsitz an der organisierten Weiterbildung in Kliniken und Praxen der Region Kinzigtal teilnehmen. Hinzu kommen medizinische und gesundheitsökonomische Fortbildung.“

So alt sind die Allgemeinärzte im Kinzigtal

> Altersstruktur



Quelle: Gesundes Kinzigtal GmbH

Es muss sich viel tun: In den kommenden zehn Jahren gehen rund 55 Prozent aller Allgemeinmediziner im Kinzigtal in den Ruhestand.

Schnitzer.
 bio. spezial. professional.
 Bestes aus der Region.
 Ihr Ernährungspartner aus Offenburg



bio neu entdecken

Bio Vollwert-Aufbackbrote und -brötchen, Bio Vollwert-Schnittbrote, Bio Dinkel-Knabbergebäck, Bio Dinkel-Pasta und -Pizza

glutenfrei genießen

Frisch- und Schnittbrote, Toast- & Aufbackbrötchen, Muffins, Kuchen und Kekse, Pasta, Knabbergebäck, Back- und Mehlmischungen

intelligent ernähren

Premium-Brot bei Ihrem Schnitzer-Partnerbäcker Getreidemühlen, Flocker u.v.m.

www.schnitzer.eu

Schnitzer GmbH & Co. KG | Marleiner Str. 9 | 77656 Offenburg
 Tel.: 07 81 / 5047500 | Fax: 07 81 / 5047509 | info@schnitzer.eu



„Dem zunehmenden Ärztemangel im ländlichen Raum setzen wir die Idee des Aufbaus eines Filialnetzes in den besonders betroffenen Regionen

entgegen. Eine erste Filiale entstand jetzt in Kappelrodeck. Weiterhin versorgen wir mit unserem mobilen Service Alten- und Behindertenheime und bieten immobilien Patienten verstärkt Hausbesuche an.“

Dr. Ronald Wiedmann, Seniorpartner der Zahnarztpraxis Dr. Wiedmann, Dr. Bernhard & Kollegen in Oberkirch

gen sowie Studienreisen.“ Zwei Nachwuchsärzte konnten auf diesem Weg bereits für das Kinzigtal gewonnen werden. Auch Heizmann gibt sich optimistisch und versucht die Attraktivität des Tals auf ergänzende Weise zu steigern – „durch eine Verbesserung der Rahmenbedingungen insgesamt, durch Kindertagesstätten und weitere Fördermöglichkeiten.“ Bayern hat bereits auf den Ärztemangel reagiert und die Notarztversorgung vor allem für den ländlichen Raum umstrukturiert. Dort werden künftig auch Feuerwehrkräfte zu qualifizierten Ersthelfern ausgebildet, die dann bei einem Einsatz das

Notärzteteam entlasten – zumindest was die Eingreifzeit betrifft. Im Ortenauer Klinikbereich scheinen die Probleme noch einigermaßen kalkulierbar zu sein. „Die gute Vernetzung unserer Standorte mit ihren Fachkliniken, Zentren und Schwerpunkten ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor unseres Kompetenzverbun-

Ortenau Klinikum sieht flächendeckende Versorgung nicht gefährdet

des“, betont Manfred Lörch, Geschäftsführer des Ortenau-Klinikums. Um auch für junge Ärzte attraktiv zu bleiben, setzt Lörch darauf, die medizinischen Kompetenzzentren sowie die Vernetzung aller Klinikstandorte weiter zu entwickeln und diese verstärkt zu Gesundheitszentren auszubauen. So soll, sagt Lörch, auch künftig mit allen Klinikstandorten die flächendeckende medizinische Versorgung in der Ortenau gewährleistet werden. Probleme im ländlichen Raum sieht aber auch der Klinikchef: „Auch wir beobachten die Tendenz, dass sich niedergelassene Ärzte verstärkt in den Städten konzentrieren. Hier müsste die kassenärztliche Vereinigung mit einer kleinteiligeren Bedarfsplanung gegensteuern. Denn vor allem alte Menschen auf dem Land sind auf eine ausgebaute und wohnortnahe medizinische Versorgungsstruktur angewiesen.“

Fotos: Fotolia

Anzeige

Sanitätshäuser Schaub
Die Komplettanbieter

Aus Vogel-Rohr wurde Schaub!

• PATIENTENMANAGEMENT	• ORTH.-SCHUHTECHNIK
• PFLEGEHILFSMITTEL/ HOMECARE	• BRUSTPROTHETIK
• REHATECHNIK/ WERKSTATT	• KOMPRESSIONSTHERAPIE
• ORTHOPÄDIETECHNIK	• SONDERBAUTEN
	• KINDERREHA
	• PKW-UMRÜSTUNGEN

Kassenzustrom Kombination

Filiale Offenburg
Hauptstraße 18-20
77652 Offenburg
Tel.: 07 81 / 9 24 56-0

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 09:00 - 12:30 Uhr
Mo-Do: 13:30 - 18:00 Uhr
Fr: 13:30 - 17:00 Uhr
Sa: 09:00 - 12:00 Uhr

www.schaub-offenburg.de

GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

Die AOK bietet Ihnen alles, was Ihr Leben gesünder macht: umfassende Leistungen, wenn es darauf ankommt, und wertvolle Bewegungs- und Ernährungsangebote, die Spaß machen.

Jetzt zur AOK wechseln!

AOK – Die Gesundheitskasse
Südlicher Oberrhein
Fahnenbergplatz 6
79098 Freiburg
Telefon 0761 2103-0
www.aok-bw.de

Dr. Manfred Fleig
Dr. Markus Neumaier
Zahnärzte

Unser Ziel Ihr strahlendes Lächeln!

Praxislabor unter der Leitung von
Zahntechnikermeister Ralf Schätzle

Neue Eisenbahnstraße 7
77116 Haslach
Telefon 0 78 32 / 23 15

www.celenus-kliniken.de

CELENUS Kliniken

Gesundheit als Aufgabe

Als moderner bundesweiter Klinikverbund mit der Zentrale in Offenburg, sind wir Ihr Partner in allen Anliegen rund um Ihre Gesundheit mit einem Schwerpunkt in der medizinischen Rehabilitation.

Durch den Zusammenschluss von acht renommierten stationären Kliniken, darunter Kinzigtal und Ortenau, sowie einem ambulanten Rehasentrum können wir Ihnen einen effizienten Gesundheitsservice anbieten. In unseren Spezialkliniken beschäftigen wir derzeit mehr als 900 Mitarbeiter und sind in der Lage, 1.300 Menschen stationär zu betreuen.

Zusammenhalt, Kompetenz und Menschlichkeit – dafür stehen die CELENUS Kliniken.

Celenus-Kliniken GmbH
Moltkestraße 27
77654 Offenburg
Telefon: 0781-932036-0
Telefax: 0781-932036-960
info@celenus-kliniken.de

Offenburg als Klinik-Mekka

> Ortenauer Kliniklandschaft

Gleich drei Klinikkonzerne haben mittlerweile ihre Zentrale in Offenburg und machen die Stadt zu einem wichtigen Gesundheitszentrum. Und die Kliniklandschaft in der Ortenau ist ebenfalls sehr vielseitig.

Epilepsiezentrum Kork
Spezialgebiete: Epilesie
www.diakonie-kork.de

Ortenau Klinikum Kehl
Spezialgebiete:
verschiedene Fachgebiete

Haus Renchtal Renchen
Fachklinik für alkoholranke Männer

Kork
Kehl

Ortenau Klinikum Offenburg
(samt ehemaliger St. Josefsklinik)
Spezialgebiete: Ästhetische, Plastische und Rekonstruktive Chirurgie, Brustzentrum, Darmzentrum, Mutter-Kind-Zentrum
www.ortenau-klinikum.de
Klinik an der Lindenhöhe Offenburg (Medicin)
Spezialgebiete: Psychiatrie
www.medicin.de/lindenhoehe
Geriatrische Rehabilitationsklinik Paul-Gerhardt-Werk Offenburg
Spezialgebiete: Geriatrische Rehabilitation, Pflegeheim mit Schwerstpflege
www.paul-gerhardt-werk-offenburg.de

Ortenau Klinikum Achern
Spezialgebiete:
Endoprothetik
www.ortenau-klinikum.de

Achern

Ottenhöfen
Achertal-Klinik Ottenhöfen
(Oberrheinische Kliniken)
Spezialgebiete: Sucht, Zwänge, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen
www.achertalklinik.de

Oberkirch
Ortenau Klinikum Oberkirch
Spezialgebiete: Endoprothetik
www.ortenau-klinikum.de

Durbach

Staufenburg-Klinik Durbach
(Medicin)
Rehabilitationsklinik für Innere Medizin: Diabetologie/Stoffwechsell Erkrankungen, Onkologie/Urologie, Nephrologie und Orthopädie
www.medicin.de/staufenburg

Offenburg

Gengenbach

Bad Peterstal-Griesbach

Nordrach

Lahr

Zell am Harmersbach

Wolfach

Lahr-Ettenheim

Dentalklinik Lahr Lahr

Spezialgebiete: Zahnheilkunde
www.dentalklinik-lahr.de

Herzzentrum Lahr (Medicin) Lahr
Spezialgebiete: Kardiologie
www.heart-lahr.com

Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim
Spezialgebiete: Brustzentrum, Darmzentrum, Endoprothetik, Gefäßzentrum, Herzzentrum, Onkologie, Pathologie, Schlaganfall, Schmerzzentrum, Traumatologisches Zentrum sowie Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
www.ortenau-klinikum.de

Psychosomatische Fachklinik Gengenbach (Celenus Klinik)
Spezialgebiete: Psychosomatische Rehabilitation
www.klinik-kinzigtal.de

Ortenau-Klinikum Gengenbach
Spezialgebiete: Augenklinik, Endoprothetik, Geriatrie, Mutter-Kind-Zentrum, Nephrologisches Zentrum, Onkologie, Perinatalzentrum, Pneumologisch-Thoraxchirurgisches Zentrum, Schlaganfall, Sportmedizin, Traumatologisches Zentrum, Urologie, Schlafmedizin
www.ortenau-klinikum.de

Franz-Alexander-Klinik Nordrach
(Oberrheinische Kliniken)
Spezialgebiete: Psychiatrie und Psychotherapie
www.ork.de

Rehaklinik Klausenbach Nordrach
Spezialgebiete: Innere Medizin, Neurologie (auch Hirnfunktionsstörungen), Orthopädie
www.rehaklinik-klausenbach.de
Winkelwaldklinik Nordrach
Spezialgebiete: Krebs, Krebsnachsorge

Klinik Ortenau Zell a. H. (Celenus Klinik)
Spezialgebiete:
Psychosomatische Rehabilitation
www.klinik-ortenau.de

Ortenau Klinikum, Medicin AG und ganz – aktuell – die neu gegründete Celenus-Kliniken GmbH. Damit haben nun drei Klinikkonzerne ihren Hauptsitz in Offenburg, was die Stadt zu einem wichtigen Zentrum im baden-württembergischen Gesundheitsmarkt macht. Zusammen macht das 50 Klinikbetriebe (33 Medicin, neun Ortenau Klinikum und acht Celenus-Kliniken), 13.800 Mitarbeiter (8.000 Medicin AG, 5.000 Ortenau Klinikum und 800 Celenus-Kliniken) sowie 10.950 Betten (7.900 Medicin, 1.800 Ortenau Klinikum und 1.250 Celenus-Kliniken), die von Offenburg aus geführt werden. Weitere medizinische Einrichtungen, wie Medizinische Versorgungszentren oder Pflegeeinrichtungen, nicht mitgerechnet. Ergänzt wird die Ortenauer Kliniklandschaft durch viele Spezialkliniken privater Betreiber, die sich vor allem in den Schwarzwaldtälern niedergelassen haben. Monika Roth, Geschäftsführerin der Gesundes Kinzigtal GmbH: „Ein Vorteil der Kliniken hier ist, dass sich viele auf einige wenige Fachgebiete spezialisiert haben, die sich innerhalb der Region gut ergänzen.“ Zuletzt wurde im Ortenau Klinikum, Standort Gengenbach, der neue Fachbereich „Sportmedizin“ eröffnet und die Fusion zwischen Ortenau Klinikum und der Josefsklinik ging im ersten Halbjahr 2010 ebenfalls über die Bühne. Und es geht weiter: Derzeit plant die Medicin AG ein neues Medizinisches Versorgungszentrum in Offenburg.

Das Bad Peterstal Bad Peterstal-Griesbach (früher: Vinzenz von Paul Reha-Klinik)
Spezialgebiete: Pflegezentrum, Gesundheitshotel und Heilbad (Winkelwaldklinik, Nordrach)
www.dasbadpeterstal.de

Schlüsselbad-Klinik
Bad Peterstal-Griesbach (Medicin)
Spezialgebiete: Orthopädie, Innere Medizin und Geriatrische Rehabilitation
www.schlüsselbad-klinik.de

Gesundheitszentrum St. Anna
Bad Peterstal-Griesbach
Spezialgebiete: Müttergenesung, Ambulantes Therapiezentrum, Vorsorge und Rehabilitation (Psychosomatisch-psychovegetative Erkrankungen, Neurologie, Innere Medizin, Orthopädie, Frauenheilkunde, Stoffwechsel- und Ernährungsbedingte Krankheiten)
www.sankt-anna-online.de

Parkinson-Klinik Wolfach
Spezialgebiete: Morbus Parkinson
www.parkinson-klinik.de
Ortenau Klinikum Wolfach
Spezialgebiete: Endoprothetik
www.ortenau-klinikum.de

Oberberg-Klinik Schwarzwald Hornberg
Spezialgebiete:
Suchterkrankungen, Depressionen, Angst und Burn-out
www.oberbergkliniken.de

Ran an den Speck

> Gesundheitsvorsorge

Jeder weiß es – wer gesund lebt, lebt länger. Trotzdem fällt der Schritt zu einer gesünderen Lebensweise oft schwer. Die Angst, liebgewonnene Lebensweisen zu verlieren, ist meist unbegründet. Denn mit kleinen, alltagstauglichen Veränderungen ist oft schon viel erreicht.

Toben an der frischen Luft. Wer sich dreieinhalb Stunden die Woche körperlich anstrengt, bringt wichtige Körperfunktionen wieder in Gang. Fettverbrennung, Durchblutung und Sauerstoffaufnahme werden angekurbelt, Cholesterin wird abgebaut.

Wer mehr als dreieinhalb Stunden pro Woche körperlich aktiv ist, sich gesund ernährt, nicht massiv Übergewichtig ist und niemals geraucht hat, kann sich freuen. Dessen Risiko, chronisch zu erkranken, ist im Vergleich zu einer Person, die sich gegenteilig verhält, um durchschnittlich 78 Prozent verringert, so das Deutsche Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke. Das bedeutet, so die Aussagen des Instituts, dass bei einer insgesamt gesunden Lebensweise das Diabetesrisiko um 93 Prozent, das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko um 50 und das Krebsrisiko um 36 Prozent geringer ist. Dafür, so sollte man meinen, lässt es sich leicht auf einige Laster verzichten.

Die privaten Gesundheitsausgaben haben sich seit 1980 vervierfacht

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definierte 1946 den Begriff Gesundheit folgendermaßen: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“ Um dieses Ziel zu erreichen, investieren die Deutschen immer mehr in ihre Gesundheit. Laut OECD (siehe Grafik) haben sich die Privaten Gesundheitsausgaben in Deutschland von 14,15 Millionen im Jahr 1980 auf 58,44 Millionen im Jahr 2007 mehr als vervierfacht. Nach aktuellen Studien des Heidelberger Instituts für Medizinmarketing sind die privaten Gesundheitsausgaben pro Person von 564 Euro im Jahr 2007 auf voraussichtlich mehr als 600 Euro im Jahr 2010 gestiegen. Dazu zählen auch Kosten für Medikamente oder medizinische Hilfsmittel, die nicht von den Krankenkassen übernommen werden. Trotz der hohen Kosten fühlen sich in Deutschland viele Menschen nicht gesund. Mittlerweile sind 51 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland übergewichtig: 60 Prozent der Männer und 43 Prozent der Frauen. Auch viele junge Erwachsene sind betroffen. So sind bei den 20- bis 24-Jährigen bereits 28 Prozent der Männer und 18 Prozent der Frauen zu dick. Den Spitzenwert mit 74 Prozent erreichen Männer im Alter von 70 bis 74 Jahren.

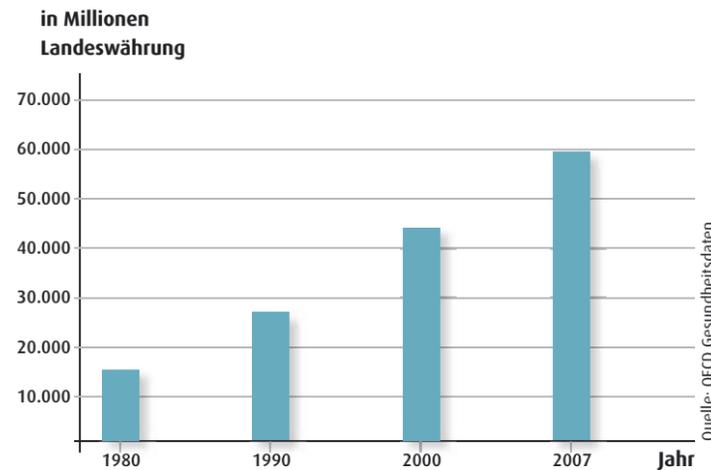
Bewegung, Ernährung und Entspannung sind die wichtigsten Bereiche, mit denen das Wohlbefinden positiv beeinflusst werden kann. Wer dabei noch einige wenige Faustregeln (siehe Infokasten) beachtet, kann schon viel erreichen. „Regelmäßiges Ausdauertraining regt die Fettverbrennung und Durchblutung an, fördert die Sauerstoffaufnahme und baut Cholesterin ab“, zählt Dr. Christian Hensler die stichhaltigsten Vorteile von Bewegung auf. Der Facharzt für Sportmedizin, Orthopädie, Unfallchirurgie und Chirotherapie ist Ärztlicher Leiter der Mitte Juli neu eröffneten Fachabteilung „Sportmedizin“ des Ortenau Klinikums in Gengenbach. Sportmuffeln rät Dr. Hensler zu möglichst viel Bewegung im Alltag. Also Treppen statt Aufzug und Fahrrad statt Auto. Dr. Hensler: „Beim untrainierten und sportgesunden Menschen ist eine Leistungssteigerung relativ

schnell zu bemerken. Anfangs steigt die Leistungssteigerungskurve stark an und flacht dann mit der Zeit ab. Für die Folgeeffekte wie Fettverbrennung und Senkung der Cholesterinwerte braucht man allerdings mehr Geduld.“

Dreieinhalb Stunden körperliche Anstrengung pro Woche werden allgemein empfohlen. Denn Mangel an Bewegung gilt in Europa mittlerweile als zweithäufigste Todesursache. Er soll die Lebenserwartung im Schnitt um fünf Jahre verringern. Die gute Nachricht ist: Die körpereigene Gesundheitsfabrik kann jederzeit aktiviert werden. Dabei kommt es nicht auf sportliche Höchstleistungen und Muskelpakete an, sondern darauf, sich insgesamt mehr zu bewegen.

Mehr Geld fürs Wohlbefinden

> Private Gesundheitsausgaben



Laut OECD haben sich die privaten Gesundheitsausgaben in Deutschland von 14,15 Millionen im Jahr 1980 auf 58,44 Millionen im Jahr 2007 mehr als vervierfacht.

Das wichtigste für Einsteiger sei, so Dr. Hensler, sich anfangs nicht zu überlasten. Jüngst wurde ermittelt, dass 60 Prozent der Hobbyläufer zu schnell rennen. Weil sie nicht genug zum Joggen kommen, spornen sie sich zu Höchstleistungen an, die der Körper aber noch gar nicht leisten kann. Besser ist es, langsamer, dafür aber kontinuierlich zu laufen und wenn nötig, zwischendrin lieber mal zu gehen. Auch sollte dem Körper nach einem Training genug Zeit zur Regeneration zugestanden werden – am Besten einen Tag bis zum nächsten Training pausieren. Die Sportmedizin Ortenau bietet künftig Leistungs- und Hobby-sportlern, die sich gezielt bewegen möchten, fachmännischen Rat und modernste Geräte zur Leistungsdiagnostik an. Zudem gibt es eine Sportmedizinische Ernährungsberatung mit Trink- und Ernährungsempfehlungen.

Wer bereits über seine Ernährung nachdenkt hat schon den ersten Schritt geschafft

Durch das Überangebot an Nahrung lagert der Körper immer mehr Fett ein. Besonders die Fettpolster im Bauchraum stehen



„Die Celenus Kliniken GmbH hat ihren Hauptsitz nach Offenburg verlegt, weil eine Reihe unserer Kliniken bereits in Mittel- und Nordbaden liegen.

Zudem ist Offenburg ein agiler Wirtschaftsstandort mit guter Verkehrsanbindung und in der Region werden vor allem in der Gesundheitsversorgung innovative Wege beschritten.“

Berthold Müller, kaufmännischer Geschäftsführer der Celenus Kliniken in Offenburg

im Verdacht, Auslöser vieler Krankheiten zu sein. „Eine Ernährungsumstellung geht nicht von heute auf morgen. Zuerst muss es im Kopf mal Klick gemacht haben. Wer bereit ist, sich mit dem Thema Ernährung wirklich auseinander zu setzen, hat den ersten Schritt schon getan“, sagt Petra Ziboll, Leiterin des Offenburgers Instituts für Gesundheit, Sport und Beruf. Die größte Hürde sei dabei, gesunde Ernährung nicht als einen Verlust an Genuss zu speichern. Und automatisch teurer ist gesundes Essen auch nicht. Ziboll: „Selbst in Bioqualität gibt es mittlerweile Obst, Gemüse, Joghurt und Vollkornprodukte immer häufiger auch als Sonderangebot. Damit lassen sich Gemüsepflanzen, Pasta oder Suppen oft preiswerter zubereiten als ein Fertigprodukt. Zudem gibt es viele Rezepte, die gesundes Essen schnell und unkompliziert auf den Tisch bringen.“

Im Berufsalltag werden zunehmend Höchstleistungen gefordert. Da ist es besonders wichtig, auf die richtigen Energielieferanten zu setzen. Ziboll: „Vollkornbrot oder -müsli bringen Power für den ganzen Tag. Eiweiße, am besten pflanzliche, wie sie zum Beispiel in Hülsenfrüchten enthalten sind, halten die Muskulatur in Schwung und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind Energielieferanten vor allem für das Gehirn. Eine Hand ➔

Fit für den Alltag

> Die wichtigsten Faustregeln

- Mindestens dreieinhalb Stunden in der Woche körperliche Anstrengung (möglichst an der frischen Luft)
- Ausreichend Schlaf
- Balance zwischen An- und Entspannung
- Täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter trinken. Am Besten Leitungs- oder Mineralwasser, Fruchtsaftchorlen oder schwach gesüßten Tee.
- Täglich fünf Portionen Obst oder Gemüse essen. Eine Portion entspricht etwa einer Hand voll
- Täglich Milch und Milchprodukte zu sich nehmen
- Mit Fetten sparsam umgehen (besser sind pflanzliche und ungesättigte Fettsäuren). Auf versteckte Fette achten!
- Höchstens dreimal pro Woche Fleisch- und Wurstwaren – Qualität geht vor Quantität
- Die Größe der Portionen dem individuellen Energieverbrauch anpassen



„Prävention ist Voraussetzung für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch. Deshalb bieten wir seit über zehn Jahren professionelle Zahnreinigung von vier speziell dafür ausgebildeten Prophylaxe-Assistentinnen an. Dieses Programm umfasst die sorgfältige Reinigung der Zähne und Zahnzwischenräume, sowie individuelle Beratung für die eigene Pflege.“

Dr. Manfred Fleig, Zahnarzt in Haslach

voll Nüsse am Nachmittag geben dann noch mal den richtigen Energieschub für einen gelungenen Schlusspurt in den Feierabend.“

Groß im Trend ist das so genannte „Functional Food“. Darunter versteht man Lebensmittel, die mit Sondereffekten wie pre- und probiotisch sowie mit zusätzlichen Vitaminen und Mineralstoffen ausgestattet sind. Hier verschwimmt oftmals die Grenze zwischen Lebensmittel und Medizin. Sie sind zum einen viel teurer als die herkömmlichen Nahrungsmittel und ihr positiver Nutzen ist oftmals nicht erwiesen. Auch von zusätzlichen Nahrungsergänzungsmitteln rät die Gesundheitsberaterin Petra Ziboll ab: „Die gesparten Ausgaben sollten besser in Naturprodukte wie zum Beispiel Fisch von der Fischtheke investiert werden.“

Anzeigen



Kompetenz und Erfahrung
für glückliche Patienten

SCHMIDT
ZAHNTECHNIK

Grabenallee 22 - 24 | 77652 Offenburg
Patienteninfo: Telefon 0781/63 93 99 85
www.schmidt-zahntechnik.de

Wer gut geht,
dem geht's gut!

Orthopädie
stinus



Achern • Bühl • Gengenbach • Gernsbach • Kehl • Offenburg • Schramberg
www.stinus-orthopaedie.de



Der richtige Biss

> Zahnprävention

Wer keine Probleme mit Zähnen und Zahnfleisch hat, ist im Normalfall gesund. Die Ursache von

Erkrankungen an Zähnen und Zahnfleisch sind fast immer Bakterien. Bis zu 1000 Arten davon befinden sich im Speichel. Schon kurz nach dem Zähneputzen legen sie sich als zäher Belag, auch Plaque genannt, auf die Zähne. Wird dieser Film nicht regelmäßig und gründlich entfernt, können Zahnkrankheiten entstehen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Menschen mit einer nicht behandelten Zahnfleischentzündung ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sowie eine schlechtere Blutzuckereinstellung bei Diabetes mellitus aufweisen.

Ab dem 30. Lebensjahr leiden mehr als die Hälfte aller Erwachsenen an einer Zahnfleischentzündung, die sich bis zur Parodontose ausweiten kann - bei ihr können auch gesunde Zähne ausfallen. Ein äußerst wirksames Mittel ist die regelmäßige, professionelle Zahnreinigung, die von speziell dafür geschultem Personal durchgeführt werden muss. Dabei werden harte und weiche Beläge aus allen Zahnwinkeln und Zwischenräumen entfernt, die trotz sorgfältigem Putzen mit der Zahnbürste nicht erreicht werden.

Fotos: Fotolia

Impressum

Herausgeber:
Gesundes Kinzigtal

Verlag:
Reiff Verlag KG
Geschäftsführer:
Rouven Reiff
Marlener Straße 9
77656 Offenburg
www.inside-b.de

Redaktion:
Karin Hirt

Grafik/Layout:
Meike Hürster

Bildbearbeitung:
Michael Kiesele
Marketingleitung:
Daniela Sturm

Disposition:
Andrea Rudzewitz
Tel. 07 81 - 504-56 01
Fax 07 81 - 504-56 09

Anzeigenverkauf:
Heike Capra, Georg Litterst,
Hans-Joachim Urbanek

Druck:
Poppen & Ortmann KG
Freiburg

Erstveröffentlichung: August 2010

Auf dem Absprung

Alarmierende Zahlen über den Gesundheitszustand der Kinder machen deutlich:

Es besteht großer Handlungsbedarf.

Es ist mucksmäuschenstill. Kein Laut lässt darauf schließen, dass hinter dieser Türe zehn Drittklässler der Offenburger Astrid-Lindgren-Schule sitzen und etwas über gesunde Ernährung erfahren. „Warum müssen wir überhaupt essen? Was passiert in unserem Körper und was ist gut für ihn?“ Luzia Bollack-Beuschlein vom Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein in Offenburg erklärt den Grundschulern, warum gesunde Ernährung Sinn macht. Schräg über den Flur geht es bereits zur Sache. Die andere Klassenhälfte ist in der Küche und backt Brötchenkränze und Beerenmuffins. Alle sind bei der Sache, jeder möchte am liebsten alles machen. Was ist eine Messerspitze? Sind Gramm und Milliliter dasselbe? Wie funktioniert das mit dem Messbecher? Uta Schwaab, Fachfrau für Kinderernährung, lässt sich nicht aus der Ruhe bringen: „Je mehr die Kinder selbst machen dürfen, desto besser klappt es“, erklärt sie. Rund 150 Schulklassen pro Jahr arbeiten mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein zusammen. Barbara Hering, Leiterin des Ernährungszentrums: „Das Interesse an gesunder Ernährung ist groß, bis Ende des Jahres sind wir bereits komplett ausgebucht. Trotzdem haben wir die Amerikaner beim Übergewicht mittlerweile eingeholt.“

15 Prozent der Kinder und Jugendlichen sind bereits übergewichtig (siehe Grafik). Damit hat sich der Anteil an Übergewicht in diesen Altersgruppen gegenüber den 1980er- und 1990er-Jahren um 50 Prozent erhöht. Diese Entwicklung wirkt sich vehement auf die Bewegungsfähigkeit der Kinder aus. Die Motorik-Modul-Studie der Universität Karlsruhe hat im Frühjahr 2009 alarmierende Ergebnisse veröffentlicht. Da heißt es: „Viele Kinder und Jugendliche in Deutschland haben große motorische Schwächen und sind nicht in der Lage, selbst einfache sportliche Aufgaben zu meistern. Vor allem die Fähigkeit körperliche Kraft zu entwickeln hat sich in den vergangenen 30 Jahren um 14 Prozent verschlechtert.“ Ergebnisse, die Ralf Prantner, Rektor der Fritz-Ullmann-Grundschule in Fischerbach die Haare zu Berge stehen lassen. Selbst begeisterter Sportler und Coach des derzeit weltbesten Treppenläufers Thomas Dold bringt er seine Schüler regelmäßig auf Trab. „Unser Ziel ist es, die Bewegung in den Unterricht zu integrieren. Alles auf den Schulsport zu verlagern ist viel zu kurz gegriffen. Der Alltag der Schüler insgesamt muss bewegter werden“, wirbt Prantner. Die Zeit, die in Bewegung investiert wird, gehe dabei nicht zu Lasten des Lehrplans. „Von entspannten und aufmerksamen Kindern profitieren nicht nur die Lehrer. Auch die Lernerfolge nehmen zu“, so Prantner, der selbst bei jedem Wetter mit dem Fahrrad zur Schule fährt. 2008 wurde die Grundschule vom Landes-Kultusministerium als „Grundschule mit Sport- und erzieherischem Schwerpunkt“ zer-



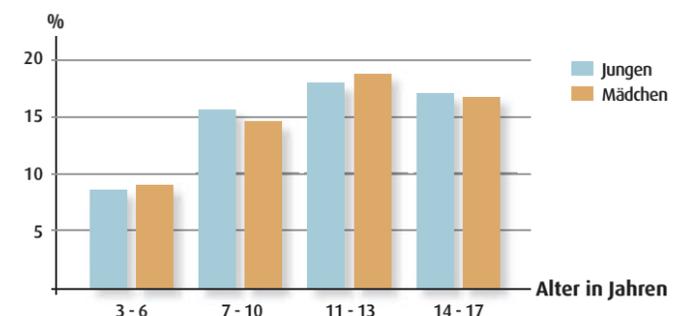
tifiziert. Alle zwei Jahre findet gemeinsam mit dem Kindergarten vor Ort der so genannte „Lebenslauf“ für einen sozialen Zweck statt und den vom Gesunden Kinzigtal initiierten Projekttag des Gesundheitsprogramms „Gesundes Gewicht macht Schule“ hat das Gemeinschaftsprojekt von Kindergarten und Grundschule in Fischerbach bereits zum zweiten Mal in Folge gewonnen. „Wissen ist die beste Vorsorge! Hier sucht unser Projekt ‚Gesundes Gewicht macht Schule‘ nach neuen Wegen der Kommunikation“,

sagt Tanja Schillinger vom Gesunden Kinzigtal. Die praktische Umsetzung, so Schillinger, spiele hier eine entscheidende Rolle. Indem sich die Schüler aktiv mit Gesundheitsthemen auseinandersetzen, begreifen sie die Zusammenhänge und lernen unmittelbar am eigenen Körper, was ihnen gut tut. Im Ernährungszentrum in Offenburg ist jetzt alles für den großen Schmaus vorbereitet. Es gibt eine lange Tafel, der Tisch ist gedeckt, die Servietten sind gefaltet. Barbara Hering freut sich für die Kinder: „Viele kennen das überhaupt nicht mehr – gemeinsames Essen. Manche kommen mittags nach der Schule nach Hause und greifen wahllos in den Kühlschrank. Eine richtige Esskultur findet in vielen Familien gar nicht mehr statt.“

Übergewicht bei Kindern

(einschließlich Adipositas)

> Immer mehr dicke Kinder



15 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind zu schwer, rund ein Drittel ist bereits krankhaft fett (adipös).

Die Teamplayer

> Betriebliche Gesundheitsförderung

Raus aus dem Anzug, rein in die Sportkleidung – betriebliche Gesundheitsförderung hält die Mitarbeiter fit und zahlt sich für den Chef gleich mehrfach aus: durch steigende Teamfähigkeit, sinkende Krankheitszahlen und höhere Belastbarkeit.

Einer für alle und alle für einen! Was die drei Romanhelden von Alexandre Dumas Anfang des 17. Jahrhunderts zum Sieg führte, trennt heute erfolgreiche von weniger erfolgreichen Unternehmen: Wir-Gefühl und Leistungsfähigkeit. Beides erreichen Unternehmen in zunehmendem Maße durch betriebliche Gesundheitsprogramme in Form von Betriebssportgruppen, Entspannungs- und Stressmanagementkursen oder Ernährungsberatung. Die Firma Freyler Industriebau in Kenzingen hat für ihre Mitarbeiter Ende Juni einen Gesundheitstag organisiert, der künftig jedes Jahr stattfinden soll. Ein Expertenteam der IKK hat dort auf freiwilliger Basis Gesundheitstests angeboten in den Bereichen Blutzucker, Cholesterin, Körperfett, Blutdruck, Lungenvolumen und Muskelkraft. Quartalsmäßig werden Gesundheitsthemen aufgegriffen wie Entspannung, Gesunder Rücken oder Nichtraucher. Es gibt eine Nordic-Walking-Gruppe und finanzielle Zuschüsse zur Mitgliedschaft in einem nahegelegenen Fitness-Studio, in dem auch gesundes Mittagessen angeboten wird. „Die Resonanz auf unser Sport- und Gesundheitsprogramm steigt. Rund 50 Prozent der Mitarbeiter am Standort Kenzingen haben am Gesundheitstag teilgenommen“, sagt Matthias Buggle, Personalleiter der Freyler Industriebau. Die Investitionen lohnen sich. Menschen die Sport treiben, so die einhellige Meinung, sind leistungsorientiert, ehrgeizig und verfügen über einen gefestigten Charakter.

Ein Büro mit Fitness-Studio-Qualitäten – nur eine Vision?

> Ergonomie am Arbeitsplatz

Nahezu 17 Millionen Menschen arbeiten in Deutschland in einem Büro. Dementsprechend leistet die Büroausstattung einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge für die Mitarbeiter. Dazu gehören der Arbeitsplatz (Tisch, Stuhl, Bildschirm, Tastatur, Telefon, ...), der Arbeitsauftrag (Tippen, telefonieren, ...) sowie der Arbeitnehmer mit seinen individuellen körperlichen Proportionen und möglichen Beschwerden. „Während die Unternehmen verstärkt in individuell anpassbare Büroeinrichtungsgegenstände investiert haben, mangelt es häufig an deren fachgerechter Einstellung“, sagt Harry Huhn, leitender Physiotherapeut des Ortenau Klinikums, Standort Lahr-Ettenheim sowie physiotherapeutischer Arbeitsplatzberater. Huhn betont: „Das Ziel sollte sein, den Arbeitsplatz zum Fitnessstudio zu machen.“ Damit meint er insbesondere verhaltensprä-

ventive Maßnahmen wie Schulterkreisen, Kräftigungs- oder Augenübungen sowie Arbeitstechniktraining wie beispielsweise das Einüben günstiger Arm- und Körperhaltungen, um muskulären Verspannungen vorzubeugen. „Dazu gehört auch das individuelle Einstellen des Bürostuhles, des Tisches und des Bildschirms. Ein Gekissen vor der Tastatur lindert zudem die Spannung der Schulter-Nackenmuskulatur“, rät Huhn und verweist auf eine Faustformel, die für einen Acht-Stunden-Arbeitstag folgende Aufteilung vorsieht: 60 Prozent sitzen, 30 Prozent stehen und zehn Prozent bewegen. Aber alle gutgemeinte Vorsorge nutzt nur wenig, wenn das Betriebsklima insgesamt nicht stimmt. Huhn: „Stress und eine schlechte Arbeitsatmosphäre sorgen für deutlich mehr Verspannungen und Kopfschmerzen als ein schlecht eingestellter Arbeitsplatz.“

„Die Mitarbeiter sind das wichtigste Kapital eines Unternehmens. Dass sie gesund und fit bleiben ist daher eine ganz wichtige Voraussetzung für unseren weiteren Erfolg und das Erreichen unserer ehrgeizigen Ziele“, betont Franz Kook, Vorstandschef

Gesunde und sportlich aktive Mitarbeiter als Basis für den Unternehmenserfolg

der Duravit AG in Hornberg. Bei dem Sanitärhersteller kümmern sich gleich drei Mitarbeiter neben ihrer Arbeit auch um die betrieblichen Gesundheitsprogramme. Dazu kommt eine feste Mitarbeiterin, die im Rahmen ihres Sportstudiums alle Aktivitäten des Gesundheitsprogramms plant, koordiniert und eigenständig an den Standorten Hornberg, Schenkenzell und Achern



Fit für den Job: Mit betrieblichen Gesundheitsangeboten helfen Unternehmen ihren Mitarbeitern zunehmend auf die Beine.

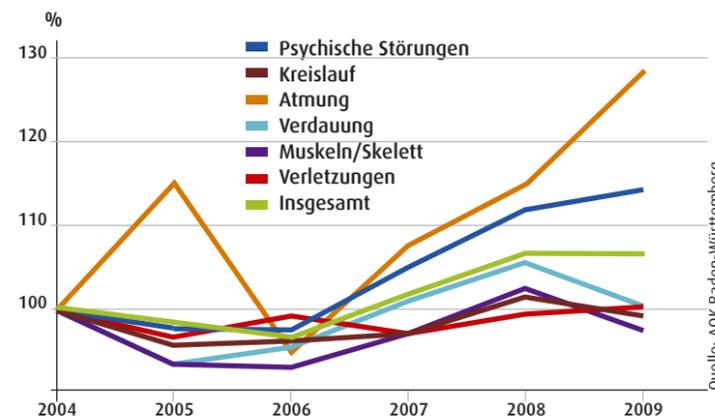


durchführt. Neben zahlreichen Betriebssport-Gruppen werden Präventionskurse, Gesundheits-Checks, Massagen oder Sonderkonditionen bei Trainingscentern angeboten.

Im ländlichen Raum, wo sich der Fachkräftemangel bemerkbar macht, sind Unternehmen darauf angewiesen, Mitarbeiter fit zu halten. Kook: „Neben der Senkung des Krankenstandes steht natürlich auch die Prävention von Erkrankungen im Fokus. Gerade die Änderungen der Rahmenbedingungen bei der gesetzlichen Rente haben faktisch dazu geführt, dass die Mitarbeiter deutlich länger arbeiten müssen. Deshalb ist es uns natürlich wichtig, dass sie dies gesundheitlich auch bewerkstelligen können.“ Zur Gesundheitsprävention gehört auch der Schutz am Arbeitsplatz. Die Zeitarbeitsfirma Acrobat mit Hauptsitz in Achern hat

Arbeitsunfähigkeit

> Die wichtigsten Krankheitsbilder



Seit 2008 sind die Fehltage bei vielen Krankheitsbildern gesunken. Atemwegserkrankungen sind aber auf dem Vormarsch. Walter Moog von der AOK Baden-Württemberg begründet dies mit „zunehmender Luftverschmutzung und allergischen Reaktionen sowie neuen Krankheiten wie die Vogelgrippe.“

Gemeinsam schwitzen

> Betriebssport

In vielen Firmen sind Betriebssportvereine längst Tradition. Die ersten entstanden Ende des 19. Jahrhunderts – besonders bekannt sind die Eisenbahnersportvereine. Die meisten Betriebssportgruppen wurden in den 50er-Jahren gegründet – meist auf Initiative der Mitarbeiter. Betriebssport soll in erster Linie ein Angebot für Mitarbeiter und Betriebspensionäre sein, das vom Unternehmen in der Regel finanziell unterstützt wird. Der sportliche Erfolg spielt meist eine untergeordnete Rolle. Im Vordergrund steht vielmehr der Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport. Nur in Ausnahmefällen nimmt die Mannschaft an einem geregelten Ligensystem teil. Viel wichtiger sind die Gesundheitsförderung, das Schaffen von Leistungsanreizen, die Förderung sozialer Kontakte über funktionale und soziale Hierarchien hinweg, die engere Bindung ans Unternehmen, verbunden mit wachsender Leistungsbereitschaft. Die Betriebssportvereine sind in den jeweiligen Landesverbänden organisiert, Dachorganisation ist der Deutsche Betriebssportverband (DBSV).

beispielsweise Anfang Juni das Zertifikat „AMS – Arbeitsschutz mit System“ von der gesetzlichen Unfallversicherung VBG erhalten. Nach Unternehmensangaben erstreckt sich bei Acrobat der Arbeits- und Gesundheitsschutz über ergonomisch eingerichtete Büros für die internen Mitarbeiter bis hin zur „sorgfältigen Unterweisung und Schulung für die externen Beschäftigten“. Werde die Sicherheit des Zeitarbeiters beim Kunden nicht gewährleistet, so Acrobat weiter, werden mitunter auch Aufträge abgesagt.

In einer Meta-Studie hat der Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK) das Kosten-Nutzen-Verhältnis betrieblicher Gesundheitsleistungen ermittelt. Das Ergebnis: Vor allem durch wegfallende Krankheitstage wurden für jeden Euro, der in die Gesundheit der Mitarbeiter investiert wurde, bis zu zehn Euro eingespart.

Freyler Personalleiter Buggle: „Durch die Sensibilisierung der Mitarbeiter auf ihre Gesundheit ergeben sich automatisch Effekte im Bereich der Verringerung der Fehlzeiten, aber auch in der Steigerung oder meist noch wichtiger, im Erhalt der Leistungsfähigkeit.“ Vor allem vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung spielt das eine große Rolle. Zudem stärken Gesundheitsprogramme das Wir-Gefühl, die Teamfähigkeit und die Motivation. Gerade durch die starke Unternehmensidentifikation, die die Mitarbeiter nach außen hin zeigen, erhält das Unternehmen einen wichtigen Imagegewinn.

Beim Sport sind Hierarchien unwichtig. Alle Teilnehmer stehen auf derselben Stufe. Die meisten duzen sich, ohne den Respekt voneinander zu verlieren. Das fördert die Kommunikation unter den Mitarbeitern und bildet wichtige Netzwerke über Abteilungen und Führungsebenen hinweg. So werden beim lockeren Zusammensein nach dem Training oftmals mehr Ergebnisse erzielt als bei zähen Meetings am Konferenztisch. Spätestens hier zeigt sich: Es geht um mehr als Spaß. Es geht auch um den Unternehmenserfolg insgesamt. Und dazu gehört eine eingespielte Mannschaft. Das hat Miguel de Cervantes bereits 1615 bewiesen. Einzelkämpfer wie Don Quichotte enden oft in der Sackgasse.

Haltung, bitte!

> Gesund im Alter

Wer rastet,
der rostet.

Abenteuerlust, Neugierde, jugendliche Gedanken und regelmäßige Bewegung sind die besten Rostschutzmittel im Alter. Ein Großteil der Senioren hat das bereits erkannt und gehört längst nicht mehr zum alten Eisen.

Tennislegende Martina Navratilova nach ihrem Comeback im Jahr 2000: „Alter spielt sich im Kopf ab, nicht auf der Geburtsurkunde.“ Damals war sie 44 Jahre alt. Ein Jahr später gewann sie bei einem WTA-Turnier in Eastbourne ein Dreisatzspiel gegen die 20 Jahre jüngere und an Nummer 22 der Weltrangliste gesetzte Russin Tatjana Panowa. Und Manfred Tjaben aus Bremen gewann im Alter von 82 Jahren vergangenes Jahr bei der Senioren-WM in Lahti die Goldmedaille beim Marathon in der Altersklasse M80. Die gut 42 Kilometer lange Strecke lief er in 4 Stunden, 40 Minuten. Von dieser Zeit träumen auch Mittdreißiger.

„Es ist nie zu spät“, betont Christian Faigle, Geschäftsführer der Freiburger Prämotion. Der Diplom-Trainer und Sportphysiotherapeut ist unter anderem Athletik-Trainer der deutschen Basketball-Nationalmannschaft, hat aber auch häufig mit betagteren Sportlern zu tun. Faigle: „Die Senioren sind insgesamt viel fitter. Mittlerweile ist es auch akzeptiert, dass sich ältere Menschen im Wettkampf sportlich messen. Das ist eine tolle Entwicklung!“

Sich bei Wettkämpfen messen ist auch im Alter kein Tabu mehr

Durch den demografischen Wandel (siehe Karte unten) und die Fortschritte in der Medizin rücken immer mehr Menschen aus der Altersklasse 70 Plus in den Fokus der Sportvereine. Mit 60 den ersten Karatekurs zu besuchen ist längst keine Sensation mehr. Wenn man bedenkt, dass sich bei sportlich inaktiven Menschen während der Altersspanne von 20 bis 70 Jahren bis zu 40 Prozent der Muskeln abbauen und sich mit 35 Jahren bereits die Motorik verschlechtert, ist dieser gesellschaftliche Wandel auch mit Blick auf die Sturzprophylaxe dringend nötig. Zur Verbesserung der allgemeinen Fitness rät Faigle der Altersgruppe 60 Plus zu „mindestens ein bis zwei Mal 30 Minuten Sport in der Woche“. Bei der Wahl der Sportart sollte vor allem das eigene Gefühl entscheiden. „Hauptsache, es macht Spaß! Dann ist eigentlich alles möglich“, betont Faigle. Sportarten mit häufigen Zweikämpfen wie Fußball oder Handball sollten allerdings nicht



Immer mehr Senioren machen auch beim Sport eine gute Figur. Sportvereine und Fitness-Studios haben die Zielgruppe 60 Plus längst entdeckt und bieten weit mehr als die oft belächelte Seniorengymnastik.

Was heißt eigentlich alt?

> Klassifizierungen

Man ist so alt, wie man sich fühlt. Allein das kalendarische Alter entzieht sich dem direkten Einfluss.

Das psychologische Alter:

- ist abhängig von Schicksalen, Ereignissen und sozialen Faktoren
- kann einen Reifeprozess beinhalten
- ist abhängig vom Maß der intellektuellen Förderung im Laufe eines Lebens

Das soziologische Alter:

- richtet sich nach der Fähigkeit sozial zu handeln und wird durch verschiedene gesellschaftliche Faktoren geprägt

Das biologische Alter:

- wird bestimmt durch die Fähigkeit, Schädigungen und Funktionsstörungen des Organismus zu beheben

Das kalendarische Alter:

- wird durch das Geburtsdatum und
- die Organisation von gesellschaftlichen Abläufen bestimmt

Foto: Fotolia, Grafik-Quelle: Statistisches Landesamt Baden-Württemberg

gerade von Neueinsteigern gewählt werden. Matthias Krause, Geschäftsführer des Badischen Sportbunds Freiburg empfiehlt hier eher die klassischen Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking oder, wenn möglich, Jogging. Krause: „Auch bis ins hohe Alter ist eine gute Trainierbarkeit der motorischen Grundeigenschaften möglich. Besonders wichtig ist im Alter die Verbesserung von Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und ein Minimum an Kräftfähigkeit.“ Nicht zu vergessen ist der gesellschaftliche Nutzen durch Sportgruppen. „Das gemeinsame Bierchen nach dem Training ist für die meisten Breitensportler mindestens genauso wichtig, wie das Training selbst und oftmals auch entscheidender Ansporn zum Training zu gehen, auch wenn man mal keine Lust hat“, so Faigle.

„In 20 bis 30 Jahren müssen wir bis weit über das 70. Lebensjahr arbeiten“

Die deutsche Bevölkerung schrumpft rapide. 2009 kamen 651.000 Kinder auf die Welt – 30.000 Babys weniger als 2008. Der Trend zur alternden Gesellschaft hält unvermittelt an. „Meine demografischen Hochrechnungen ergeben, das wir in 20 bis 30 Jahren bis weit über das 70. Lebensjahr arbeiten müssen“, prognostiziert der Offenburger Demograf Ulrich Reiner, der unter anderem als Berater für das Projekt Demografie-Resonanz der Initiative Arbeit 50Plus tätig ist. Reiner warnt: „Jeder muss hier Eigeninitiative ergreifen und selbstverantwortlich handeln.“ Das heißt, gesund und fit zu bleiben ist nicht mehr ein reiner Selbstzweck zur besseren Lebensqualität im Rentenalter, sondern ein absolutes Muss zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit. Die meisten sind schon auf einem guten Weg, betont Reiner: „Die Senioren sind fitter als je zuvor. Viele sind mittlerweile nicht nur geistig, sondern auch körperlich bis zu 20 Jahre jünger als ihr kalendarisches Alter. Wer lebenslanges Lernen als Zeichen der Zeit verstanden hat, bleibt auch im Alter jung.“

Auch bei Krankheiten spielt Bewegung eine immer wichtigere Rolle. So senkt Sport nicht nur das Demenzrisiko, sondern hilft auch Patienten, die bereits eine Demenz haben. Eine Analyse der Hirnliga bestätigt, dass „wer sich zeitlebens viel bewegt, gute Chancen hat, im Alter keine Demenz zu bekommen.“ Darunter fällt nicht nur Sport, sondern auch Gartenarbeit oder sogar Handarbeit.

ten. In manchen Studien ist die Demenzrate bei körperlich aktiven Menschen um bis zu 60 Prozent reduziert. Selbst bei der Parkinson-Krankheit, die eine Erkrankung des Nervensystems beinhaltet und bei der die Betroffenen in ihrer Bewegungsfähigkeit stark eingeschränkt sind, wird verstärkt auf Mobilisierung gesetzt. Das einzige Akut-Fachkrankenhaus für Parkinson-Kranke in Baden-Württemberg ist in Wolfach. Das neurologische Akut-Krankenhaus behandelt neben Morbus Parkinson auch verwandte Bewegungsstörungen. Seit Gründung 1953 wurden hier bereits mehr als 35.000 Patienten behandelt, aktuell sind es rund 1000 Patienten im Jahr. Um weiteren Bewegungseinschränkungen entgegenzuwirken, wird auch in Wolfach auf physio- und sporttherapeutische Maßnahmen gesetzt wie Haltung- und Gehschule, Gleichgewichts- und Koordinationsschulung. Ein Schwerpunkt liegt zudem auf der Sturzprophylaxe. Studien zufolge reduziert ein intensives, kombiniertes Gleichgewichtstraining das Sturzrisiko um bis zu 15 Prozent. Aussagen wie „Altern beginnt im Kopf“ werden immer offensiver vertreten. Durch die Kraft jugendlicher Gedanken, so Reiner, kann ein Verjüngungsprozess aktiviert werden. Er sagt: „Es gibt kein Rezept, nur das Handeln.“ Er nennt regelmäßige körperliche Bewegung, soziale Kontakte und das Aufrechterhalten geistiger Fitness. Alles davon kann auch noch im hohen Alter ganz aktiv begonnen werden.

Im Herbst 2009 hat die Seniorenhilfe Plus in Gengenbach erstmals einen Computerkurs für Senioren angeboten. Leiterin Monika Köbele erinnert sich: „Wir dachten an einen einmaligen Kurs. Aber die Resonanz war überwältigend.“ Auch Kurs Nummer sechs, der nach den Sommerferien stattfindet, ist bereits ausgebucht. Darüber hinaus wurde für Dienstag morgens ein offener Computertreff eingerichtet, bei dem alle Probleme besprochen werden können. Der älteste Teilnehmer war 82 Jahre alt. Mit 80 Jahren hat er sich ein Laptop gekauft, heute telefoniert er mit seinem im Ausland lebenden Sohn

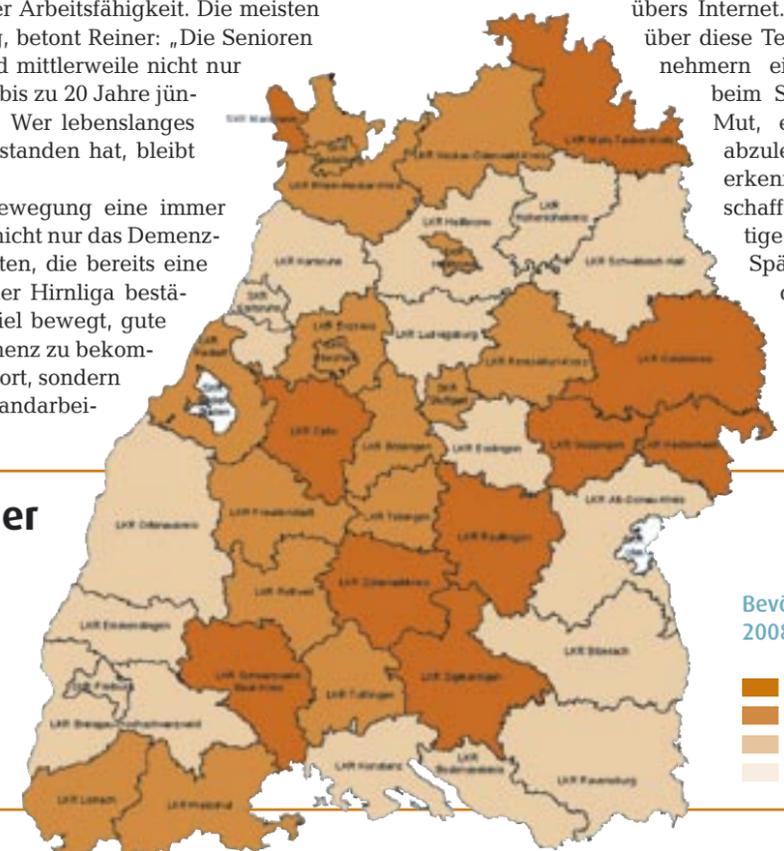
übers Internet. Köbele: „Das Wissen über diese Techniken gibt den Teilnehmern einen enormen Schub beim Selbstbewusstsein. Der Mut, erste Hemmschwellen abzulegen, um danach zu erkennen, was man alles geschafft hat, spielt eine wichtige Rolle.“

Spätestens hier wird deutlich, was Johann Wolfgang von Goethe meinte, als er schrieb: „Auch das hohe Alter hat seine Blüte.“

Wir werden immer weniger

> Bevölkerungsentwicklung

Bis 2030 werden in Baden-Württemberg noch rund 10,4 Millionen Menschen leben – 400 000 weniger als heute.



Bevölkerungsentwicklung 2008 bis 2030 in Prozent

- unter -5
- -5 bis unter -3
- -3 bis unter 0
- 0 und mehr

Zurück ins Leben

> Krank an der Seele

Depressionen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Jetzt hat das Gesunde Kinzigtal ein spezielles Programm für Betroffene eingerichtet.

Fast 90 Prozent der jährlich etwa 10.000 Suizide und rund 150.000 Suizidversuche in Deutschland wird von Depressionserkrankten verübt. Insgesamt leiden derzeit deutschlandweit rund vier Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Die Kosten in Folge depressionsbedingter Frührente liegt bei jährlich 1,5 Milliarden Euro und an Arbeitsunfähigkeit werden nach Angaben des Bundesministeriums für Gesundheit pro Jahr rund elf Millionen Tage durch mehr als 300.000 depressive Erkrankungsfälle verursacht. Tendenz steigend.

Auch im Kinzigtal steigen die Patientenzahlen und die Kosten zur Behandlung von Depressionserkrankten. 9,3 Prozent der AOK-Patienten im Kinzigtal leiden unter einer diagnostizierten Depression (siehe Grafik). Von 2005 bis 2008 haben die Arbeitsunfähigkeitstage auf Grund einer Depression um 13 Prozent auf 20,2 Tage im Jahr zugenommen. Dr. Horst Michalek, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie sowie Psychotherapeut in Hausach und Sprecher des ärztlichen Beirats der Gesunden Kinzigtal GmbH: „Die Gesamtkosten der AOK-Patienten mit einer gesicherten Arztdiagnose im Bereich Depression im Kinzigtal sind zwischen 2005 und 2008 um zehn Prozent von 11,2 auf 12,4 Millionen Euro angestiegen. Gleichzeitig haben die Behandlungskosten pro Patient um 455 Euro auf 4.849 Euro zugenommen.“ Bei diesen Entwicklungen, so Dr. Michalek, sei es dringend notwendig gewesen, nach neuen Lösungen zu suchen.

Im August ist ein neues Programm des Gesunden Kinzigtals unter dem Titel „Besser gestimmt – die Depression im Griff“ ange laufen. Die ersten sechs Monate gelten als Testphase und werden von der Universität Jena, die das Programm mit entwickelt

hat, wissenschaftlich betreut. Friedrich Fichtner vom Gesunden Kinzigtal nennt als wichtigste Projektziele:

- Die Reduktion der depressionsbedingten Arbeitsunfähigkeit um 40 Prozent
- Rückgang der depressionsbedingten Medikationskosten um vier Prozent
- Verbesserung der Erkennung von Depressionen bereits im Anfangsstadium
- Langfristige Senkung der depressionsbedingten Krankenhaus-Einweisungen um bis zu zehn Prozent

Auch auf regelmäßige Bewegung und intensive soziale Kontakte der Betroffenen legt das neue Programm großen Wert.

Die Symptome für eine Depression sind vielseitig. Gehen Freude und jegliches Interesse am Leben über einen längeren Zeitraum verloren, könnte dies ein erstes Anzeichen auf eine beginnende Depression sein. Depressive haben zudem das Gefühl, dass alles, was sie tun, wie gegen einen zähen Widerstand geschieht – kleine, alltägliche Aufgaben türmen sich zu einem schier unüberwindlichen Berg auf.

„60 Prozent aller Depressionen entstehen aus unverarbeitung Trauer, also aus nicht bewältigten Verlusterlebnissen“, sagt Dietmar Krieger, diplomierter Lebens- und Trauerberater in Offenburg. Trauer ist aber keine Krankheit. In diesem Fall könnte zunächst einmal ein Seelsorger oder Trauerberater weiterhelfen. „Wenngleich die Symptomatiken bei Trauer und Depression gleich bis ähnlich sind, unterscheiden sie sich in ihrer Dauer und Intensität. Leidet der Trauernde unter Symptomen, die unverändert länger als zwei Wochen anhalten, bedarf er therapeutischer Hilfe“, empfiehlt Krieger.

Foto: Fotolia

Anzeige



Die Rehaklinik Klausenbach ist eine Fachklinik für Innere Medizin, Neurologie, und Orthopädie sowie seit 30 Jahren Schwerpunktambulanz für Hirnfunktionsstörungen. Als eine der ersten Kliniken in Deutschland führt sie die Zusatzbezeichnung »Memory-Klinik«.

Unsere optimal ausgestattete Reha-Klinik bietet umfassende Therapie- und Diagnoseverfahren. Spezialisiert sind wir z. B. auf Hyperbare Sauerstofftherapie, Matrix-Therapie und Ganzkörperhyperthermie.

Der fachbereichsübergreifende Therapieansatz und die ganzheitliche Patientenbetreuung – sowohl im ärztlichen als auch im therapeutischen Bereich – sind für uns selbstverständlich.



Informieren Sie sich unverbindlich:

Klausenbach 1 | 77787 Nordrach

Telefon 07838-82-0

eMail info@rehaklinik-klausenbach.de

www.rehazentren-bw.de

www.rehaklinik-klausenbach.de

Atmen Sie durch in Nordrach...



SK
SENIORENRESIDENZ
KINZIGTAL

Rundum bestens versorgt.



Bei der gesetzlichen Qualitätsprüfung durch den Medizinischen Dienst der Pflegekassen



Stationäre Pflege



Kurzzeitpflege /
Tagespflege



Kompetenzzentrum
für Diabetes



Kompetenzzentrum für
Demenz / Alzheimer

www.seniorenresidenz-kinzigtal.de

Die gute Adresse für Senioren

Seniorenresidenz Kinzigtal · Auf dem Abtsberg 6 · 77723 Gengenbach
Tel.: 0 78 03 / 9 34 70 · info@seniorenresidenz-kinzigtal.de