



4

## Gesundheit im Berufsleben

Brustkrebsfrüherkennung und Inklusion

## ZAR Reha- und Therapiezentren

Prävention, Rehabilitation und Nachsorge in den Regionen

10

## Du bist, was du isst

Ernährungsmedizin der Klinik Eichstätt

26



# bli::de s·hen meh::

d:.  
discovering  
hands  
taktile diagnostik

- Brustgesundheit als innovatives Thema der betrieblichen Gesundheitsförderung
- Einsatz blinder Tastexpertinnen für nachhaltiges Erlernen der wichtigen Selbstabtastung im Einzelunterricht
- Durchführung von Webinaren zum Abbau von Ängsten
- Ideal zur Steigerung Ihrer Arbeitgeberattraktivität

Weitere  
Infos  
unter:



discovering-hands.de

„Meine Behinderung hat mir ein einzigartiges Talent geschenkt. Anderen Frauen helfen zu können, motiviert mich jeden Tag aufs Neue.“

Filiz Demir, Medizinisch-Taktile  
Untersucherin bei discovering hands

Preisträger des  
1. Innovationspreises  
des BBGM



## 18 Jahre Erfahrung für Ihre Präventionsmaßnahmen im BGM



- ✓ Mehr als 30 unterschiedliche Gesundheitsthemen
- ✓ Durchführung vor Ort im Unternehmen durch medizinisches Fachpersonal
- ✓ Testkits für zu Hause mit Auswertung in akkreditierten Laboren und ärztlicher Rückmeldung
- ✓ Rundumbetreuung von der Planung bis zur Auswertung der Maßnahme
- ✓ Professionelle Betreuung von KMU und Konzernen mit mehreren Standorten
- ✓ Bundesweite Projektumsetzung

„Ich freue mich, dass wir den Unternehmen durch die Zusammenarbeit mit **discovering hands** nun auch Präventionsmaßnahmen im so wichtigen Bereich der Brustgesundheit anbieten können.“

**Dr. med. Ulrich von Sobbe**  
Geschäftsführer  
DS HEALTH GmbH



dshealth.com



Gesundheitsnetzwerk  
**Leben**



## Editorial

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sind für uns eine Herzensangelegenheit. Wir möchten dabei die individuellen Bedürfnisse berücksichtigen und Best-Practice-Erfahrungen als Anregungen weitergeben. Deshalb haben wir auch diesmal wieder eine Vielzahl von Informationen aus den Regionen für Sie zusammengestellt.

Freuen Sie sich auf ein breites Spektrum an Angeboten und Fachthemen, die sowohl präventive als auch rehabilitative Ansätze umfassen. Erfahren Sie mehr über die Brustkrebsfrüherkennung in Betrieben und die daraus entstehenden Möglichkeiten zur Inklusion sowie wertvolle Tipps, wie Mobbing am Arbeitsplatz vermieden werden kann. Darüber hinaus informieren wir Sie über Präventions-, Rehabilitations- und Nachsorgeangebote, um im Berufsleben gesund und fit zu bleiben.

Unsere Plakataktion „Gemeinsam für die seelische Gesundheit“ macht das Angebot der Krisendienste Bayern, jetzt auch in 120 Sprachen, der TelefonSeelsorge und von Silbernetz bekannt, um schnelle Hilfe zu gewährleisten. Nutzen Sie das Expertenwissen zur Behandlung von Arthrose im Knie und für eine bessere Ernährung, entdecken Sie die heilsamen Kräfte des Moores und erhalten Sie wichtige Tipps was Sie beim Kauf einer Sonnenbrille beachten sollten – all das und vieles mehr für Ihre Gesundheit.

Es wäre wunderbar, wenn es uns gelingt, vielen Menschen zu helfen, gesund zu bleiben oder schnell wieder gesund zu werden, und Hilfebedürftigen die notwendige Unterstützung zukommen zu lassen.

Geben Sie diese wertvollen Informationen gern auch digital weiter:  
[www.audibkk.de/gnl-magazin-ausgabe-1-2024](http://www.audibkk.de/gnl-magazin-ausgabe-1-2024)



Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und beste Gesundheit!

Sollten Sie Anregungen für unser Magazin oder unser Netzwerk haben, freuen wir uns auf Ihre Hinweise.



Ihre

*Helga Friehe*

Projektleitung und Redaktion  
Gesundheitsnetzwerk Leben

Foto: GNL

## Inhalt

- 4 Brustkrebsfrüherkennung und Inklusion: Eine Partnerschaft für die Gesundheit im Berufsleben**
- 6 Mobbingfrei**
- 8 Im Berufsleben gesund und fit bleiben**
- 10 ZAR Reha- und Therapiezentren: Prävention, Rehabilitation und Nachsorge bundesweit vor Ort**
- 14 Gemeinsam im Einsatz für die seelische Gesundheit**
- 15 Krisenhilfe ohne Grenzen**
- 16 Best Practice: Kooperation zwischen Kreiskrankenhaus Schrobenhausen und AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg in der Versorgung älterer Patienten**
- 18 Experteninterview: Arthrose im Knie behandeln**
- 22 Richtige Qualität gibt es nur im Fachgeschäft**
- 23 Bis zuletzt daheim mit dem ambulanten Pflegedienst Germedika**
- 24 Gesundheits-News für Ingolstadt und die Region**
- 26 Du bist, was du isst**
- 28 Die Kraft des „schwarzen Goldes“**
- 30 Unikate für gesunden Druck**
- 31 Darmkrebsvorsorge: Neue Podcast-Reihe der Stiftung LebensBlicke und Informationen zum Gesundheitsnetzwerk Leben**

## Impressum

**Herausgeber:** ITmedia GmbH, Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt

**Redaktion:** Helga Friehe (Projektleitung Gesundheitsnetzwerk Leben)

**Satz/Layout:** ITmedia GmbH, Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt

**Druck:** Humbach & Nemazal Offsetdruck GmbH, Ingolstädter Straße 102, 85276 Pfaffenhofen

**Auflage:** 8.000 Exemplare

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Dias, Bücher usw. wird keine Haftung übernommen. Weiterverwertung in jeglicher Form nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers. Frauen und Männer sollen sich in diesem Magazin gleichermaßen angesprochen fühlen. In unseren Texten werden die weibliche und männliche Sprachform verwendet. Zugunsten besserer Lesbarkeit kann abweichend nur eine Sprachform verwendet werden. Wir danken für Ihr Verständnis.

# Brustkrebsfrüherkennung und Inklusion: Eine Partnerschaft für die Gesundheit im Berufsleben

discovering hands und die DS HEALTH GmbH haben eine starke Partnerschaft geschaffen, um für mehr Gesundheit im Berufsleben zu sorgen.

In Deutschland ist Brustkrebs nicht nur die am häufigsten diagnostizierte Krebsform bei Frauen, sondern auch eine der führenden Todesursachen. Jedes Jahr müssen sich nahezu 70.000 Frauen mit dieser bedrohlichen Diagnose auseinandersetzen. Besorgniserregend ist, dass 17.000 Frauen dieser Krankheit zum Opfer fallen, wobei etwa 30 Prozent der Fälle Frauen unter 55 Jahren betreffen. Doch nicht der Tumor an sich ist lebensgefährlich, sondern seine Ausbreitung im Körper. Daher ist die Früherkennung von entscheidender Bedeutung: Wenn bösartige Veränderungen in der Brust rechtzeitig durch effektive Vorsorgemaßnahmen erkannt werden, ermöglicht dies eine schonendere und schnellere Therapie. Dadurch können längere Ausfallzeiten aufgrund von Arbeitsunfähigkeit reduziert und auch das vorzeitige Ausscheiden aus dem Erwerbsleben verhindert werden. Brustkrebsfrüherkennung ist somit nicht nur für die betroffenen Frauen von größter Bedeutung, sondern auch für Unternehmen, für die Kostenträger und letztendlich für die gesamte Gesellschaft.

Das Sozialunternehmen discovering hands geht in der Brustkrebsfrüherkennung innovative Wege, indem es blinden und stark sehbehinderten Frauen die Möglichkeit bietet, aktiv am Berufsleben teilzuhaben. Helga Friehe im Gespräch mit Prof. Dr. Volker Nürnberg, Professor für Gesundheitsmanagement, über die Initiative der Brustkrebsfrüherkennung, die nicht nur vielen Frauen bessere Behandlungsmöglichkeiten bietet, sondern auch einen bedeutenden Beitrag zur gesellschaftlichen Inklusion für sehbehinderte und erblindete Frauen leistet.

*Herzlichen Dank, Herr Prof. Dr. Nürnberg, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Seit wann gibt es die Leistungen von discovering hands und was beinhalten diese Leistungen?*

**Prof. Dr. Volker Nürnberg:** Discovering Hands mit der innovativen, prämierten Methodik gibt es schon viele Jahre. Die Gründung erfolgte durch einen Frauenarzt im Ruhrgebiet. Ich unterstütze das Projekt auch schon viele Jahre pro bono. Es gibt unterschiedliche Angebote. Das bekannteste Angebot ist die Taktile Brustuntersuchung, auch Taktilographie genannt. Es handelt sich um eine intensive Tastuntersuchung, welche den besonders ausgeprägten Tastsinn blinder Menschen nutzt. Darüber hinaus bietet discovering hands „Hilfe zur Selbsthilfe“, d.h., Frauen werden qualifiziert, wie sie sich optimal selbst untersuchen. Weiterhin gibt es zum Beispiel exzellente Webinare zum Thema.

*Haben blinde oder sehbehinderte Frauen besondere Fähigkeiten, die sie zu besonders effektiven Brustkrebsfrüherkennungs-Spezialistinnen machen?*

**Prof. Dr. Volker Nürnberg:** Oh ja, blinde oder stark sehbehinderte Menschen haben einen vielfach besseren Tastsinn als Menschen, die sehen können. Dies macht sich dieser Ansatz zunutze.

*Wie viele blinde und sehbehinderte Frauen arbeiten derzeit bei discovering hands?*

**Prof. Dr. Volker Nürnberg:** Derzeit arbeiten in den Untersuchungen über 50 Frauen für discovering hands. Dazu kommt noch die Administration drumherum.

*Gibt es ein Schulungsprogramm, das die Frauen durchlaufen müssen, bevor sie eingesetzt werden? Können Sie uns einen Einblick in das Schulungsprogramm geben?*

**Prof. Dr. Volker Nürnberg:** Die Qualität des Angebots bei einem so sensiblen Thema ist sehr wichtig. Deshalb werden die Frauen fundiert fast über ein Jahr lang ausgebildet. Darüber hinaus gibt es regelmäßige Weiterbildungen. Das Vorgehen ist evidenzbasiert.

*Können sich blinde und sehbehinderte Frauen bei discovering hands bewerben? Welche weiteren Voraussetzungen müssen dafür erfüllt sein?*

**Prof. Dr. Volker Nürnberg:** Ja. Die Hauptvoraussetzung ist mindestens eine hochgradige Sehbehinderung. Darüber hinaus sind jedoch auch eine hohe soziale Kompetenz und Empathie wichtig, um in einem so intimen Bereich zu arbeiten.

*In wie vielen Betrieben und in welchen Bundesländern wird die Dienstleistung von discovering hands bereits genutzt?*

**Prof. Dr. Volker Nürnberg:** Es sind derzeit hauptsächlich größere Unternehmen in allen Regionen Deutschlands, die die Leistungen von discovering hands nutzen. Insbesondere die Webinare, die viele verängstigte Frauen sehr niederschwellig an das Thema der Brustkrebsfrüherkennung heranführen, finden großen Anklang in den Betrieben. Aber viele kennen dieses Angebot noch nicht.

*Inwiefern profitieren Betriebe von dem Angebot der Brustkrebsfrüherkennung für ihre Mitarbeiterinnen? Welche Vorteile ergeben sich daraus für die Betriebe?*

**Prof. Dr. Volker Nürnberg:** Derzeit liegen zielgruppenspezifische Präventionsangebote im Trend. Da gibt es keinen „Streuverlust“. Insbesondere Angebote für Frauen sind wichtig, um die in Deutschland niedrige Beschäftigtenquote von Frauen zu erhöhen und diese gesund zu erhalten.

*Discovering hands arbeitet eng mit der DS HEALTH GmbH zusammen, die bundesweit ärztliche Dienstleistungen wie zum Beispiel Darmkrebsvorsorge oder Hautkrebs-Screenings in den Betrieben durchführt. Wie soll diese Zusammenarbeit gemeinsam gestaltet und ausgebaut werden?*

**Prof. Dr. Volker Nürnberg:** discovering hands hat kein betriebliches Netzwerk und ist auf erfahrene Partner in der betrieblichen Prävention angewiesen. Die Dienstleistung selbst ist ein komplementäres Angebot zur herkömmlichen Prävention, kei-



Dr. med. Ulrich von Sobbe

Foto: DS HEALTH GmbH



Prof. Dr. Volker Nürnberg

Foto: discovering hands

ne Konkurrenz. Deshalb hat man sich bewusst für DS HEALTH entschieden, um deren Know-how zu nutzen und eine Win-win-Situation für die Prävention zu erzielen.

*Unterstützen Sie auch Betriebe, die blinde und sehbehinderte Frauen einstellen möchten, um ihren Mitarbeiterinnen dauerhaft die Möglichkeit der Brustkrebsfrüherkennung zur Verfügung zu stellen?*

**Prof. Dr. Volker Nürnberg:** Bisher ist das noch sehr selten, aber grundsätzlich unterstützen wir alle Aktivitäten, die diesen innovativen Ansatz skalieren.

*Welche Vorteile ergeben sich für die Kostenträger wie z. B. Krankenkassen, die Deutsche Rentenversicherung, das Inklusionsamt?*

**Prof. Dr. Volker Nürnberg:** Dadurch, dass evidenzbasiert gearbeitet wird, kommt es zu Früherkennungen. Dieses Vorgehen hat einen positiven Return on Investment. Die genannten Kostenträger sparen signifikant Geld, und das bereits kurzfristig. Es liegt also auch ein positiver gesundheitsökonomischer Effekt vor.

*Was passiert, wenn bei der Untersuchung ein Befund festgestellt wird?*

**Prof. Dr. Volker Nürnberg:** Dann kommt es zur Überführung in die Regelversorgung.

*Wäre das Angebot einer Sprechstunde zur Brustkrebsfrüherkennung ein wichtiger Baustein zur Gesundheitsförderung in den Regionen?*

**Prof. Dr. Volker Nürnberg:** In der Tat sind die untersuchenden Damen ja auch in (Frauen-)Arztpraxen aktiv. Man muss dem Krebs in verschiedenen Settings begegnen.

*Gibt es eine Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten? Wie könnte diese Zusammenarbeit ggf. weiter ausgebaut werden?*

**Prof. Dr. Volker Nürnberg:** Die Abrechnung über die Gebührenordnung ist eine wichtige Grundlage. Darüber hinaus könnten Verträge mit den Krankenkassen geschlossen werden, um Ärztinnen und Ärzte zu entlasten. Das deutsche Gesundheitswesen ist aktuell nur kurativ ausgerichtet, zu wenig präventiv.

*Für diese wertvolle Arbeit hat discovering hands schon mehrere Auszeichnungen bekommen. Können Sie uns dazu einen kleinen Einblick geben? Welche Auszeichnung liegt ihnen besonders am Herzen?*

**Prof. Dr. Volker Nürnberg:** Es gab u.a. einen Innovationspreis des Bundesverbandes Betriebliches Gesundheitsmanage-

ment. Dieser ist mir persönlich besonders wichtig. Dem betrieblichen Setting fehlten in den letzten Jahren die Innovationen. Und wenn die Menschen nicht zur Gesundheit kommen, muss diese zu ihnen kommen, an den Arbeitsplatz, dort wo die meisten Menschen sind.

*Wodurch könnte die Arbeit von discovering hands noch besser unterstützt werden, sowohl von der Gemeinschaft als auch von anderen Organisationen oder Institutionen?*

**Prof. Dr. Volker Nürnberg:** Das Wichtigste ist, das Angebot noch weiter bekannt zu machen, die Finanzierung über Betriebe und Kostenträger sicherzustellen und Frauen zur Teilnahme zu gewinnen. Hier sind wir aber auf einem guten Weg.

*Was wünschen Sie sich mittelfristig, sowohl für die Organisation als auch für die Menschen, die von Ihrer Arbeit profitieren?*

**Prof. Dr. Volker Nürnberg:** Ich wünsche mir, dass discovering hands in ganz Deutschland etabliert wird und Ärztinnen, Ärzte sowie Frauen keine Berührungsängste mit diesem komplementären Ansatz haben.

In einer bewegenden und informativen Unterhaltung mit Prof. Dr. Volker Nürnberg, der das Sozialunternehmen discovering hands unterstützt, erhielten wir einen tiefen Einblick in die innovative Welt der Brustkrebsfrüherkennung und Inklusion. Die beeindruckende Arbeit dieser Organisation ermöglicht nicht nur sehbehinderten und erblindeten Frauen eine sinnvolle Teilhabe am Berufsleben, sondern leistet auch einen bedeutenden Beitrag zur Gesundheit von Frauen in ganz Deutschland. Durch ihre engagierte Zusammenarbeit mit der DS HEALTH GmbH und ihre visionäre Herangehensweise an die Brustkrebsfrüherkennung setzen sie nicht nur Maßstäbe im Gesundheitssektor, sondern schaffen auch inklusive Arbeitsmöglichkeiten für Frauen mit Sehbehinderungen. Die Partnerschaft zwischen diesen Organisationen ist sehr wertvoll für die betroffene Frauen, für die Unternehmen und die Gesellschaft als Ganzes.

*Wir danken Prof. Dr. Nürnberg für seine erhellenden Einblicke und seine unermüdete Arbeit. Diese Begegnung öffnet nicht nur die Augen für die Herausforderungen und Erfolge im Bereich der Brustkrebsfrüherkennung, sondern inspiriert auch zu einer inklusiven Zukunft, in der jede Frau die Unterstützung und Versorgung erhält, die sie verdient.*

## Kontakt:

**Dr. med. Ulrich von Sobbe**  
Geschäftsführer der DS HEALTH GmbH

Apothekergasse 8  
82362 Weilheim in Oberbayern  
Tel.: +49 881 41 85 90 78  
Mobil: +49 171 31 96 19 6  
E-Mail: vonsobbe@dshealth.com  
www.dshealth.com



**discovering hands**

Wiesenstraße 35  
45473 Mülheim an der Ruhr (Germany)  
Tel +49 2 08 30 99 618 - 0  
Fax +49 2 08 30 99 618 - 1  
http://www.discovering-hands.de



# Mental Health: Ein Leitfaden für Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und Führungskräfte

In einer Welt, die sich durchzunehmenden Druck und ständige Veränderungen auszeichnet, ist die Wahrung der mentalen Gesundheit eine Herausforderung, die uns alle betrifft. Besonders im Berufsleben, wo die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben immer mehr verschwimmen, spielt die mentale Gesundheit eine entscheidende Rolle für die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Doch wie erleben Berufstätige und Führungskräfte eine Krise der mentalen Gesundheit? Und welche Rolle können dabei die Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter selbst und die Führungskräfte spielen, um ein unterstützendes Umfeld zu schaffen?

Manuela Borzel, Gründerin von Mobbingfrei, Industriemeisterin, Hypnose-Coach, NLP Practitioner, Anwender positiver Psychologie und Heilpraktikerin in Ausbildung und Milos Rakic, Profiler, Verhaltensanalyst und Psychologischer Berater berichten über ihre Arbeit bei Mobbingfrei.

## Persönliche Erfahrungen

Für den Einzelnen kann der Umgang mit mentalen Gesundheitsproblemen oft isolierend und überwältigend sein. Ob es sich um Stress, Verluste, Angstzustände oder Depressionen handelt, die inneren Kämpfe können die Fähigkeit beeinträchtigen, sich auf die Arbeit zu konzentrieren und das Gefühl der Zugehörigkeit innerhalb eines Teams mindern. Viele Menschen befürchten, dass das Zugeben von mentalen Gesundheitsproblemen sie in den Augen ihrer Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzten schwächen könnte. Diese Angst vor Stigmatisierung führt oft dazu, dass Betroffene keine Hilfe suchen und versuchen, ihre Probleme allein zu bewältigen.

## Perspektive der Führungskraft

Auf der anderen Seite stehen Führungskräfte vor der Herausforderung, die Produktivität zu erhalten, während sie ein gesundes Arbeitsumfeld fördern. Sie müssen die Balance finden zwischen dem Erreichen von Unternehmenszielen und dem Eingehen auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Teammitglieder. Führungskräfte spielen eine entscheidende Rolle dabei, eine Kultur der Offenheit und Unterstützung zu schaffen, in der mentale Gesundheit nicht als Tabuthema behandelt wird. Gleichzeitig müssen sie ihre eigenen Grenzen erkennen und pflegen, um Burnout zu vermeiden und ein authentisches Vorbild für ihre Teams zu sein.

## Tipps für Erwerbstätige

**Darüber sprechen:** Der erste Schritt zur Bewältigung mentaler Gesundheitsprobleme ist, sie anzuerkennen und darüber zu sprechen. Suchen Sie das Gespräch mit Vertrauenspersonen, sei es innerhalb oder außerhalb des Arbeitsplatzes.

**Professionelle Hilfe suchen:** Zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Viele Unternehmen bieten



Manuela Borzel

Foto: privat



Milos Rakic

Foto: Simone Lang

mittlerweile Unterstützung durch Betriebsarzt:innen, Betriebspsycholog:innen, oder externe Beratungsangebote an.

**Grenzen setzen:** Lernen Sie, Arbeit und Privatleben zu trennen und setzen Sie klare Grenzen, um Überarbeitung und Stress zu vermeiden.

**Stellenbeschreibung im Team:** Schreiben Sie ihre Tätigkeiten nieder. Daraus ergibt sich – Was ist machbar und was nicht. Daraus kann die Führungskraft eine neue Stelle besetzen, damit auch diese Arbeit erledigt wird.

## Tipps für Führungskräfte

**Ein unterstützendes Umfeld schaffen:** Fördern Sie eine offene Kommunikation und eine Kultur, in die Mitarbeitenden sich trauen, über ihre Probleme zu sprechen, ohne Angst vor Nachteilen haben zu müssen.

**Ressourcen und Unterstützung anbieten:** Informieren Sie Ihr Team über verfügbare Unterstützungsangebote und ermutigen Sie sie, diese bei Bedarf in Anspruch zu nehmen.

**Anzeichen beachten:** Seien Sie aufmerksam für Veränderungen im Verhalten Ihrer Mitarbeitenden, die auf mentale Gesundheitsprobleme hinweisen könnten. Bieten Sie proaktiv Unterstützung und ein Gespräch an – Gegenseitig im Team inkl. Führungskraft.

## Wie Mitarbeitende der Führungskraft helfen können

Mitarbeitende spielen eine ebenso wichtige Rolle bei der Unterstützung ihrer Führungskräfte, wie es die Führungskräfte selbst tun. Eine offene und vertrauensvolle Kommunikation ist der Schlüssel. Hier einige konkrete Tipps, wie Mitarbeitende ihre Führungskräfte unterstützen können:

**Regelmäßiges Feedback geben:** Organisieren Sie regelmäßige Einzelgespräche oder Feedback-Sessions, um nicht nur Arbeitsfortschritte zu besprechen, sondern auch, um zu erfahren, wie die Führungskraft Sie besser unterstützen kann.

**Eigeninitiative zeigen:** Nehmen Sie aktiv an der Lösungsfindung teil, indem Sie Vorschläge und Ideen einbringen.

**Unterstützung im Team fördern:** Arbeiten Sie mit Ihren Kol-

leginnen und Kollegen zusammen, um ein unterstützendes Umfeld zu schaffen.

**Aufmerksamkeit für die Arbeitsbelastung:** Zeigen Sie Verständnis für die Arbeitsbelastung Ihrer Führungskraft und bieten Sie Unterstützung an.

**Wertschätzung zeigen:** Eine einfache Anerkennung oder ein Dankeschön kann viel dazu beitragen, die Motivation und das Wohlbefinden der Führungskraft zu fördern.

## Beispiele aus dem Mentoring in Zusammenarbeit mit Unternehmen

### Individuelles Mentoring für Betroffene

**Situation:** Anna, eine junge Marketing-Spezialistin, fühlt sich seit einigen Monaten überfordert und ausgebrannt. Trotz ihres Erfolgs bei der Arbeit leidet sie unter Selbstzweifeln und Motivationsverlust, was ihre Leistung und ihr Wohlbefinden beeinträchtigt.

**Mentoring-Ansatz:** Anna entscheidet sich, ein Mentoring-Programm in Anspruch zu nehmen, das von ihrem Arbeitgeber in Zusammenarbeit mit externen Experten:innen angeboten wird. Ihre Mentoren, zwei erfahrene Berater mit dem Schwerpunkt auf mentaler Gesundheit und Arbeitszufriedenheit, arbeiten mit ihr an individuellen Strategien zur Stressbewältigung, Zielsetzung und Selbstfürsorge. Durch regelmäßige Treffen und maßgeschneiderte Übungen erhält Anna Werkzeuge, um ihre mentale Widerstandsfähigkeit zu stärken und lernt, wie sie ein gesundes Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben herstellen kann.

**Ergebnis:** Nach mehreren Monaten des Mentorings fühlt sich Anna selbstbewusster und ist in der Lage, ihre Arbeit mit erneuerter Energie und einem positiveren Selbstbild anzugehen. Das Mentoring hat ihr nicht nur geholfen, ihre momentanen Herausforderungen zu meistern, sondern hat ihr auch langfristige Strategien für ihre persönliche und berufliche Entwicklung aufgezeigt.

### Unternehmensweites Mentoring-Programm

**Situation:** Ein mittelständisches Unternehmen erkennt, dass die mentale Gesundheit seiner Mitarbeitenden zunehmend unter dem anhaltenden Druck und schnellen Veränderungen in der Branche leidet – Das führt zu häufigeren Konflikten und einem deutlich höheren Krankenstand. Um dem entgegenzuwirken, möchte das Unternehmen eine Kultur der Offenheit und Unterstützung fördern.

**Mentoring-Ansatz:** Das Unternehmen startet in Kooperation mit den oben genannten Experten ein umfassendes Mentoring-Programm, das sich sowohl an Führungskräfte als auch



an Teammitglieder richtet. Das Programm umfasst digitale Workshops, Einzelgespräche und Gruppendiskussionen zu Themen wie Stressmanagement, Kommunikation, Konfliktbewältigung und Führungsverhalten. Deine Mentoren haben Praxiserfahrung und bringen einen unfassbar großen Methodenkoffer mit, um eine vielfältige Perspektive auf die Herausforderungen und Lösungsstrategien im Bereich der mentalen Gesundheit zu bieten.

**Ergebnis:** Das Mentoring-Programm stärkt das Bewusstsein für mentale Gesundheitsfragen im gesamten Unternehmen und fördert eine Kultur, in der Mitarbeitende ermutigt werden, über ihre Herausforderungen und Probleme zu sprechen und Unterstützung zu suchen. Führungskräfte lernen, wie sie ihr Team effektiver unterstützen und eine gesunde Arbeitsumgebung schaffen können. Das Programm trägt dazu bei, die allgemeine Arbeitszufriedenheit und Produktivität zu erhöhen, den Krankenstand zu reduzieren und macht das Unternehmen zu einem attraktiveren Arbeitgeber.

## Buchtipps:

Manuela Borzel und Milos Rakic haben in ihrem neuen Buch #CatchUpCall: Experten im Scheinwerferlicht und die Geheimnisse für erfolgreiche Online-Events (Hrsg. Alexander Niggemann & Ute Gütschow) zum Thema „Die stille Revolution: Mobbingfreiheit als Kulturwandel in Unternehmen und Schulen“ geschrieben. Sie gehen dabei auf die Bedeutung einer gesunden Arbeitsumgebung ein und wie dadurch die mentale Gesundheit beeinflusst wird. Es werden konkrete Strategien vorgestellt, wie sowohl Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als auch Führungskräfte eine positive und unterstützende Kultur am Arbeitsplatz schaffen können, die nicht nur die mentale Gesundheit fördert, sondern auch Mobbing entgegenwirkt. Die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz ist ein komplexes Thema, das sowohl Empathie als auch proaktives Handeln erfordert. Durch gegenseitig Unterstützung und dabei auf die eigene mentale Gesundheit zu achten, kann ein Arbeitsumfeld geschaffen werden, das nicht nur produktiver, sondern auch zufriedener und gesünder ist.



## Kontakt:

Manuela Borzel  
info@manuela-borzel.de



Milos Rakic  
office@milosrakic.com



# Im Berufsleben gesund und fit bleiben

Das Team im Passauer Wolf in Ingolstadt und in Bad Griesbach ist für Sie da!

**F**rühzeichen gesundheitlicher Probleme werden oft ignoriert, was zu schwerwiegenden Beeinträchtigungen führen kann, wie beispielsweise zu langen Arbeitsunfähigkeitszeiten, vorzeitigem Ausscheiden aus dem Berufsleben und erheblichen Einschränkungen der Lebensqualität. Sind Sie berufstätig und haben bereits leichtes Übergewicht, Stressprobleme oder leiden an Schlafstörungen? Bei diesen ersten Anzeichen sollten Sie handeln.

Die Präventionsmaßnahme der Deutschen Rentenversicherung „RV Fit“ kann ohne ärztlichen Bericht direkt elektronisch unter [rv-fit.de](http://rv-fit.de) beantragt werden. Für Patienten, die Hilfe bei der Antragstellung benötigen, steht ein bundesweites Informationsblatt zur Verfügung, das den schnellen Zugang zu den zuständigen Ansprechpartnern ermöglicht. Zusätzlich haben Ärzt:innen und Betriebsärzt:innen aus der Region 10 Ingolstadt die Möglichkeit das Überleitungsverfahren aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben zu nutzen, um ihre Patienten umfassend durch einen Reha-Arzt:in beraten zu lassen. Dazu wird in Ingolstadt schon seit mehreren Jahren eine kostenfreie Präventions- und Rehasprechstunde im Passauer Wolf angeboten, die auch von allen Bürgerinnen und Bürgern aus der Region 10 genutzt werden kann.

Helga Friehe im Gespräch mit Dr. med. Michael Grubwinkler, Chefarzt Orthopädie im Passauer Wolf Ingolstadt, Felix Bauer, Leiter Prävention und therapeutischer Ambulanz im Passauer Wolf Bad Griesbach, und Dr. med. Johannes Kiesel, Facharzt für Arbeitsmedizin im Passauer Wolf.

*Seit vielen Jahren führen Sie bereits die kostenlose Präventions- und Rehasprechstunde durch, die auch zur Entlastung der niedergelassenen Ärzt:innen und Betriebsärzt:innen beiträgt. Wie hat sich die Anzahl derjenigen, die diese Sprechstunde in Anspruch nehmen, im Laufe der Zeit entwickelt?*

**Dr. med. Michael Grubwinkler:** Die Nachfrage ist konstant zumindest so



**Dr. med. Michael Grubwinkler**

hoch, dass es der Anmeldung bedarf. Die Beratung wird gerne angenommen. Wir stellen immer wieder fest, dass die verschiedenen Reha-Optionen nicht bekannt sind und können auch über Präventionsleistungen und den Weg zur Reha informieren. Wenn klar ist, dass keine Reha-Maßnahme in Frage kommt, können wir häufig das RV Fit Programm der Deutschen Rentenversicherung als Möglichkeit vorschlagen, um ersten im Gespräch entdeckte Risiken, präventiv zu begegnen.

*Welche spezifischen gesundheitlichen Probleme oder Bedürfnisse sehen Sie bei den Patienten, die die Präventions- und Rehasprechstunde aufsuchen? Gibt es bestimmte Trends oder Muster, die Sie beobachten?*

**Dr. med. Michael Grubwinkler:** Schwerpunktmäßig wird unsere Sprechstunde seit ihrer Etablierung im Zusammenhang mit orthopädisch-unfallchirurgischen Problematiken genutzt. Allerdings beobachten wir in den vergangenen Jahren den Anstieg von Patienten mit gesundheitlichen Problemen im Kontext von Übergewicht/Fettleibigkeit und psychischen (Begleit-)Erkrankungen.

*Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzt:innen und Betriebsärzt:innen im Rahmen der Präventions- und Rehasprechstunde?*

**Dr. med. Michael Grubwinkler:** Da unsere Präventions- und Rehasprechstunde nun mittlerweile über Jahre ein



**Dr. med. Johannes Kiesel**

festes Angebot darstellt, ist dies bei den niedergelassenen Ärzt:innen und Betriebsärzt:innen bekannt. Die Kolleg:innen schicken ihre Patienten gezielt zu uns. Zum einen hat das für sie den großen Vorteil einer gewissen Zeitersparnis, weil sie nicht selbst die Beratung und das Ausfüllen entsprechender Formulare vornehmen müssen, zum anderen wissen die Kolleg:innen, dass ihre Patient:innen rund um das Thema Prävention und Rehabilitation bei uns bestens aufgehoben sind und wir eine entsprechende kompetente Beratung abgeben können.

*Wann empfehlen Sie in der Regel eine ambulante oder eine stationäre Präventions- oder Reha-Maßnahme? Gibt es spezifische Kriterien oder Indikatoren, die dabei eine Rolle spielen?*

**Dr. med. Michael Grubwinkler:** Das hängt sehr von der individuellen Lebenssituation ab. Nicht jeder kann sich „Zeit am Stück“ nehmen. Oft sind es Verpflichtungen wie Haus, Garten, Hund oder die Pflege der Eltern, die dem ambulanten Weg den Vorrang geben. Aufgrund der Lebensumstände kann in Einzelfällen eine stationäre Maßnahme zur „Distanzierung vom häuslichen Umfeld“ aber sinnvoller sein. Das ist eine sehr individuelle Entscheidung, bei der unsere Experten keine Unterstützung geben. Wir bieten Präventions- und Rehamassnahmen in der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt ambulant an, d.h. die Gäste gehen abends wieder nach Hause.



**Felix Bauer**

*Kommt es vor, dass Patienten, die eine Präventionsmaßnahme angetreten haben eine Reha-Maßnahme benötigen? Was passiert in solchen Fällen?*

**Dr. med. Johannes Kiesel:** Es kommt vor, aber selten. Jede RV Fit-Maßnahme beginnt ja mit einem ärztlichen Erstgespräch. Währenddessen können wir anhand der Untersuchungsergebnisse schon sehr gut einschätzen, ob die Maßnahme Sinn macht und könnten auch noch einen Wechsel der Maßnahme anregen. Wichtig ist, die richtige Erwartungshaltung zu haben. Eine Präventionsmaßnahme ist keine Rehabilitation. Während einer Rehabilitation sind medizinisch-therapeutische Bausteine weitaus intensiver ausgeprägt. Die Präventionsmaßnahme zeigt



eAntrag /  
Webversion

## Anträge online stellen

Informationen zum Programm  
rvServices – eAntrag / Webversion

eAntrag/Webversion ist das im Internet verfügbare Programm der Deutschen Rentenversicherung um Anträge elektronisch zu stellen und ergänzende Informationen zu übermitteln.

eAntrag/Webversion kann – entsprechend der Verfügbarkeit einer Internetverbindung – weltweit rund um die Uhr genutzt werden.

Schneller wieder fit werden durch die Online-Antragstellung in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsnetzwerk Leben.

Wege auf, der Entstehung von Krankheiten vorzubeugen.

*Wie viele Teilnehmer gab es bisher beim RV Fit Programm in Ingolstadt und in Bad Griesbach? Gibt es auch Fälle, in denen Teilnehmer das Programm vorzeitig abgebrochen haben oder abbrechen mussten, und wenn ja, welche Gründe lagen dafür vor?*

**Felix Bauer:** Wir hatten bislang rund 2500 Teilnehmer an beiden Standorten. Natürlich kommt mal was dazwischen, aber das RV Fit Programm ist so angelegt, dass es berufsbegleitend in Anspruch genommen werden kann. Es sind ein paar Tage für die Startphase und ein paar Tage für die Auffrischungsphase zu investieren. Dazwischen geht es darum, das Erlernte zu festigen und Eigenaktivität und selbstständiges Training in den Alltag einzuweben. Daher sind vorzeitige Abbrüche eher selten. Es braucht allerdings schon eine gewisse Motivation, um am Ball zu bleiben. Es geht wirklich darum, etwas Neues ins Leben einzubinden.

*Können Sie uns einen Einblick in die Umsetzung des RV Fit Programms vor Ort geben? Welche Schwerpunkte werden in diesem Programm verfolgt?*

**Felix Bauer:** Das für die Teilnehmer kostenfreie Programm der Deutschen Rentenversicherung wurde speziell für Berufstätige entwickelt, die erste Beschwerden, wie gelegentliche Rückenschmerzen, Stress- oder Schlafprobleme aufweisen. Auch ungünstige Ernährungsgewohnheiten oder Übergewicht können in diesem Programm bearbeitet und verändert werden. Mit Hilfe von Bewegung, Ernährung und Stressbewältigungstechniken lernen die Teilnehmer:innen, wie sie ihren Lebensstil bewusst und gesünder gestalten können.

*Welche Empfehlung haben Sie für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber?*

**Dr. med. Johannes Kiesel:** Wir würden uns wünschen, dass Arbeitgeber:in-

nen Wege zu Maßnahmen transparent machen. Wir versuchen das auch bei uns über das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Oft ist es die Sorge, dass Mitarbeiter:innen zu lange ausfallen, die Arbeitgeber:innen davon abhält, Programme vorzustellen. Prävention kann allerdings genau das verhindern. Zudem stellen wir fest, dass viele Arbeitgeber:innen wie Arbeitnehmer:innen die Programme gar nicht kennen. Hier leisten wir ergänzend Aufklärungsarbeit. Ersten gesundheitlichen Beschwerden wie Übergewicht, Bluthochdruck etc. direkt zu begegnen ist, auf lange Sicht gesehen, der eindeutig bessere Weg. Gesundheitlich, finanziell – es spricht alles dafür, Angebote in Anspruch zu nehmen.

*Vielen Dank für die wertvollen Einblicke in Ihre Arbeit. Die Expertise des Passauer Wolf in Ingolstadt und in Bad Griesbach ist ein wichtiger Baustein für die Förderung einer gesunden Lebensweise und die Unterstützung auf dem Weg zu einer besseren Gesundheit. Vielen Dank für das Engagement und den Einsatz für die Gesundheit der Menschen in unserer Gemeinschaft.*

## Kontakt:

Dr. Michael Grubwinkler  
Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Orthopädie im PASSAUER WOLF Ingolstadt  
PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt  
Krumenauerstr. 38  
85049 Ingolstadt  
T: +49 841 88656-0  
City-reha-ingolstadt@passauerwolf.de

## Kontakt:

Felix Bauer  
Leiter Prävention und therapeutischer Ambulanz im Passauer Wolf  
Bad Griesbach  
Passauer Wolf Bad Griesbach  
T: +49 8532 27-3333  
rvfit@passauerwolf.de

## TIPP

Die Präventions- und Reha-Sprechstunde findet dienstags in der Zeit von 15:00 bis 16:30 Uhr statt. Bitte vereinbaren Sie vorab telefonisch unter: 0841 88656-3 einen Termin in der PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt (Hollis), Krumenauerstr. 38, 1. OG, 85049 Ingolstadt  
Nutzen Sie die elektronische Antragstellung zur schnellen Bewilligung und Aufnahme in der Reha-Einrichtung.  
Den Flyer und das Informations-Blatt finden Sie unter: <https://www.audibkk.de/ueber-uns/gesundheitsnetzwerk-leben>



# ZAR Reha- und Therapiezentren: Prävention, Rehabilitation und Nachsorge bundesweit vor Ort

In den vergangenen Jahren haben sich traditionelle Rollenbilder und Familienstrukturen erheblich gewandelt. Heutzutage übernehmen viele Menschen nicht nur ihre Rolle als Arbeitnehmende, sondern sind auch Eltern, Betreuer oder Pflegenden – oft alles gleichzeitig. Diese Entwicklung hat eine wichtige Diskussion darüber ausgelöst, wie die Gesellschaft mit diesem Wandel umgehen kann, um sicherzustellen, dass die Bedürfnisse der Menschen in verschiedenen Lebensbereichen angemessen berücksichtigt werden. Das langfristige Ziel ist es, die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität zu erhalten. In diesem Kontext ist das Stuttgarter Familienunternehmen „Nanz medico“ hervorzuheben. Mit 36 ambulanten Rehabilitationszentren, kurz ZAR genannt, und weiteren Therapiezentren (GTZ) ist die Nanz medico der größte Anbieter ambulanter Rehabilitationsleistungen in Deutschland. Die Reha-Zentren bieten bundesweit Präventions-, Rehabilitations- und Nachsorgeprogramme an, um individuelle Hilfe schnell und effektiv vor Ort zu gewährleisten und die Gesundheit in den jeweiligen Regionen zu fördern.

Helga Friehe im Gespräch mit Prof. Dr. med. Gert Krischak, dem Vorsitzenden des übergeordneten Funktionsbereiches Medizin der Nanz medico GmbH & Co. KG und Chefarzt der Fachabteilung Orthopädie des ZAR Friedrichshafen

*Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Wie viele ZAR-Einrichtungen gibt es insgesamt in welchen Bundesländern?*

**Prof. Dr. med. Gert Krischak:** Die Zentren für ambulante Rehabilitation (ZAR) sind im ganzen Bundesgebiet verteilt und erstrecken sich von Kiel an der Ostsee bis nach Friedrichshafen am Bodensee, und von Saarbrücken bis Regensburg. Vor allem in größeren Städten wie Berlin, München, Frankfurt und Stuttgart sind die ZARs stark vertreten. Insgesamt gibt es 36 ZARs, damit ist die Nanz medico Gruppe der größte Anbieter ambulanter Rehabilitation in Deutschland – und das schon seit mehr als 25 Jahren.

*Für welche Erkrankungen bieten Sie ambulante Rehabilitationsmaßnahmen an?*

In den ZARs bieten wir medizinische Rehabilitation in allen wichtigen Indikationsbereichen an. Die häufigsten Rehabilitationen erfolgen bei uns in der Orthopädie nach Operationen, wie z. B. einer Hüft- oder Knieprothese, nach Wirbelsäulen-Operationen, Operationen an der Schulter oder nach Unfällen. Auch Patienten nach aufwändigen handchirurgischen oder plastischen Operationen finden bei uns hochspezialisierte Teams und breit aufgestellte Therapieprogramme vor. Zudem behandeln wir auch chronische Gelenkschmerzen und Rückenbeschwerden, hier je nach Bedarf auch zusammen mit der Psychosomatik oder anderen Fachdisziplinen. In der Neurologie werden Folgezustände nach Schlaganfällen, Kopfschmerzen oder z.B. Multiple Sklerose rehabilitiert. Auch auf die Behandlung von kardiologischen Erkrankungen



Prof. Dr. med. Gert Krischak Foto: Nanz medico GmbH & Co. KG

und Folgezustände, wie z.B. nach Herzinfarkt oder Herzoperationen, bei Herzinsuffizienz, Rhythmusstörungen oder Herzmuskelentzündung, sind wir spezialisiert. Unser Angebot abgerundet durch die Nachbehandlung und Rehabilitation bei Krebserkrankungen, wie z.B. Brustkrebs, Prostatakrebs oder Darmkrebs. Und vergessen wir nicht die Rehabilitation bei Long-Covid- eine immer noch in ihrer Bedeutung unterschätzte Problematik.

*Welche konkreten Maßnahmen bieten die ambulanten Reha- und Therapiezentren an, um Erwerbstätige zu unterstützen gesund zu bleiben oder schnell wieder gesund zu werden?*

**Prof. Dr. med. Gert Krischak:** Das sind zum einen die beschriebenen Rehabilitationsformen, die bei Berufstätigen über die Deutsche Rentenversicherung um das „Intensivierte Nachsorgeprogramm IRENA“ ergänzt werden. Die erreichten Erfolge werden damit langfristig und nachhaltig gefestigt. Zum anderen bieten wir mit der speziellen „Medizinisch beruflich orientierten Rehabilitation, kurz MBOR genannt, eine Rehabilitationsform, die in besonderem Maße die berufliche Situation in den Fokus der Behandlung rückt. Mit besonderen Screeningverfahren erarbeiten wir arbeitsplatzbezogene Belastungen, die wir individuell behandeln und gezielt gegensteuern. Neben der ambulanten Rehabilitation werden in unseren angeschlossenen Praxen für Physio- und Ergotherapie, in unseren neurologischen Zentren auch Logopädie, Behandlungen auf Rezeptbasis durchgeführt. Damit bieten wir Physiotherapie mit den unterschiedlichsten Schwerpunkten an, einschließlich manueller Therapie, Lymphdrainagen und vieles mehr. Dieses Angebot wird ergänzt durch ein breites Spektrum an Physikalischer Therapie, wobei wir auf einen modernen und hohen Standard unsere Geräte setzen. Gleiches gilt für die Ergotherapie und Sporttherapie, an die wir in puncto Qualifikation und Erfahrungen sehr hohe Ansprüche stellen und Maßstäbe setzen. Das beinhaltet auch ein hohes Maß an neuen Techniken und Innovationsfreude. Wir haben hier die Möglichkeit der digitalen Vernetzung nach Hause, mit Sensoren und Wearables. Hierzu haben wir sogar einen eigenen Bereich, die Teletherapie Klinik, die unsere Patienten mit digitalen

Angeboten unterstützt. Weitere ganz wichtige Maßnahmen bieten unsere Psychologen, Logopäden, Neuropsychologen, Sozialdienstmitarbeiter an, die unsere Patienten bei ganz spezifischen Problemstellungen unterstützen. Zuletzt setzen wir auf ein hohes Maß an Fachärzten und voll ausgebildeten Pflegekräften, um auch medizinisch ein höchstes Niveau anbieten zu können. Anhand all' dieser Beispiele ist zu erkennen, dass wir Erwerbstätige in jeder Lebenslage therapeutisch begleiten können. Nicht zuletzt setzen wir in unseren Zentren auf das RV Fit Programm der Deutschen Rentenversicherung, welches speziell für Berufstätige entwickelt wurde und mit den Bausteinen Bewegung, Ernährung und Stressmanagement genau an den Punkten ansetzt, die für sehr viele Menschen wichtige Stellschrauben für ihre Gesundheit sind.

*Wie wichtig ist das Präventionsprogramm RV Fit der Deutschen Rentenversicherung? Wird das Programm von den Erwerbstätigen gut angenommen?*

**Prof. Dr. med. Gert Krischak:** Präventionsmaßnahmen sind sinnvoll bei ersten gesundheitlichen Problemen oder wenn man bemerkt, dass der Körper sowohl mit körperlichen, aber auch mit psychischen Belastungen immer schwieriger fertig wird. Solche lösen sich leider selten in Luft auf sondern werden mit der Zeit relevanter und münden dann in einer behandlungsbedürftigen Erkrankung. Um das zu verhindern gibt es das Präventionsprogramm RV Fit der Deutschen Rentenversicherung, das die eigene Gesundheit und das Gesundheitsbewusstsein in den Fokus rückt und verbessert. Wir bieten RV Fit in allen ZARs an. Im letzten Jahr hat man den Zugang und die Beantragungsmöglichkeiten erheblich vereinfacht, was wir in einer kontinuierlich steigenden Nachfrage sehen. Wir halten diesen Weg für wichtig und richtig und informieren daher auch gezielt Betriebe über die Präventionsmöglichkeiten im Rahmen des RV Fit Programms.

*Welche Erfahrungen haben Sie bisher mit RV Fit gemacht?*

**Prof. Dr. med. Gert Krischak:** Unsere Erfahrungen sind sehr positiv. Die Präventanden melden zurück, dass das Programm erfolgreich berufsbegleitend und auch in den Alltag integriert werden kann. Viele empfinden es als positiv, dass RV Fit einem Programm folgt und die Planung und die Termine dazu führen, dass man am Ball bleibt, auch wenn die eigene Motivation gerade etwas nachgelassen hat. Das führt zu einer stärkeren Bindung an das Programm und erhöht damit auch die Erfolgsaussichten. Letztendlich ist es eine Verhaltensänderung, die erreicht wird und die dann auch leichter fortgeführt wird, wenn der Erfolg einmal eingetreten ist. Dafür dauert das kostenlose Programm aber auch ca. drei Monate. Die lange Dauer des RV Fit Programms ist zu diesem Zweck genau richtig.

*Welchen Vorteil bietet die ambulante Rehabilitation? Gibt es auch Nachteile?*

**Prof. Dr. med. Gert Krischak:** Wir glauben, dass die ambulante Rehabilitation sich mehr und mehr als Standard in der Rehabilitation durchsetzen wird. Nur wenige Patienten benötigen tatsächlich eine stationäre Unterbringung, wenn es um Reha geht. Die Vorteile einer ambulanten Rehabilitation liegen auf der Hand: Sie wohnen und schlafen zu Hause und können sich dort mit ihrer Familie zum Gelernten und Erlebten austauschen oder bringen ihre konkreten Fragestellungen aus ihrem Alltag mit in die Rehabilitation. Auch wenn es um berufliche Aspekte geht ist die örtliche Vernetzung mit den uns in der Regel bekannten Betrieben um ein Vielfaches leichter. Wir sehen auch, dass sich der Anteil der ambulanten Rehabilitation

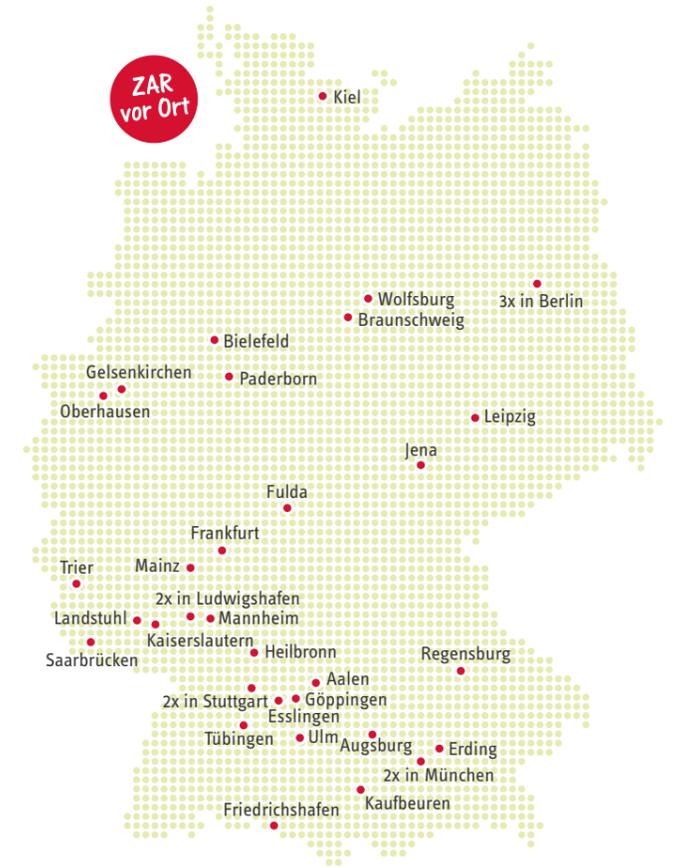
in den letzten 20 Jahren verdreifacht hat. Allerdings ist der Gesamtanteil der ambulanten Rehabilitation im Vergleich zur stationären immer noch vergleichsweise gering.

Eine stationäre Reha-Behandlung ist etwa bei Patienten angezeigt, die über eine Pflegestation betreut werden sollten, ebenso bei problematischen häuslichen Situationen, die eine Rehabilitation außerhalb des eigenen Umfeldes erfordern. In diesen Fällen sollte eine stationäre Rehabilitation vorgezogen werden.

Die ambulante Rehabilitation wird oft unterschätzt, doch sie ist keine „abgespeckte“ Version der stationären Therapie. Tatsächlich steht sie ihr in nichts nach und erweist sich als ebenso effektiv und erfolgreich. Wenn mehr Menschen über die vielen Vorteile der ambulanten Rehabilitation Bescheid wüssten, würden sich sicherlich viele eher dafür entscheiden. Wir werden diesen Weg weiter konsequent verfolgen, weil wir von dem Konzept der ambulanten Rehabilitation in Deutschland überzeugt sind.

*Haben sich die Anforderungen in der Behandlung in den letzten Jahren verändert? Was sind dabei besonders signifikante Entwicklungen?*

**Prof. Dr. med. Gert Krischak:** Die Veränderungen der letzten Jahre sind insbesondere durch die Zeit nach Corona geprägt. Wir bemerken ein verstärktes Interesse an Präventionsmaßnahmen, um die eigenen Ressourcen sowohl körperlich als auch psychisch zu stärken. Wir sehen, dass Corona das Thema Gesundheit wieder etwas in den Vordergrund gerückt hat. Viele hören nun mehr auf ihren Körper, nehmen sich Zeit für



Grafik: ZAR

die eigenen Bedürfnisse und nehmen dann eine Rehabilitation in Anspruch. Auf der anderen Seite sehen wir auch eine höhere psychische Belastung als Folge der Corona Pandemie und einer gesteigerten Nachfrage nach Rehabilitationen in der Psychosomatik und in der Orthopädie mit Mitbehandlung von psychischen Beschwerden.

**Welche Bedeutung hat die Nachsorge für die langfristige Gesundheit und Lebensqualität?**

**Prof. Dr. med. Gert Krischak:** Die Nachsorge hat einen sehr hohen Stellenwert für Rehabilitanden, die sich am Ende der Rehabilitation die Frage stellen, wie es nun weitergeht. Hier haben sich vor allem das Nachsorgeprogramm IRENA für körperliche Beschwerden und PSY-RENA für psychische ausgezeichnet. Es liegen einige Vorteile auf der Hand: Zum einen können Nachsorgebehandlungen unmittelbar nach der Rehabilitation erfolgen und fortgesetzt werden. Im Anschluss an die ambulante Rehabilitation gelingt dies in der Regel im gleichen Zentrum, sodass die Therapeuten mit den Beschwerden und Problemen der Rehabilitanden gut vertraut sind. Zum anderen erlaubt die hohe Intensität von 24 Einheiten (IRENA) bzw. 36 in der Neurologie und 25 Einheiten (PSY-RENA) über je 1,5 Stunden eine intensive Fortführung der Therapie, welche die übliche ambulante Behandlung bei weitem übersteigt. Hierdurch ist es möglich, die gesundheitlichen Beeinträchtigungen und die Lebensqualität weiter zu verbessern und wesentlich zu stabilisieren. Das haben auch bereits mehrere Studien gezeigt.

**Sehen Sie weitere Ansatzpunkte, um für mehr Gesundheit in den Regionen zu sorgen?**

**Prof. Dr. med. Gert Krischak:** Im Moment sehe ich den größten Verbesserungsbedarf darin, wie wir Menschen errei-

chen können, die möglicherweise mäßige bis ernsthafte gesundheitliche Probleme haben, aber dennoch nicht aktiv an den angebotenen Maßnahmen teilnehmen oder sich dafür interessieren. Es ist die spannende Frage, wie diese Betroffenen motiviert werden können, sich für Gesundheitsprogramme und -leistungen wie Prävention und Rehabilitation zu interessieren. Einen Beitrag hierzu könnten Betriebe und Arbeitgeber leisten. Sie haben ein großes Interesse daran, dass ihre Arbeitnehmer langfristig gesund und arbeitsfähig bleiben. Gerade in Zeiten des Fachkräftemangels kommt es auf die erfahrenen und älteren Arbeitnehmenden an, die durch Ausfälle durch Erkrankungen stärker gefährdet sind. Ich sehe darüber hinaus weiterhin Bedarf zur Aufklärung vor allem für die Prävention, die in Hausarztpraxen und anderen Quellen der Gesundheitsinformationen aus meiner Sicht noch zu kurz kommt. Möglicherweise sind hier Bonussysteme für Teilnehmende eine Möglichkeit, wie sie ja auch bei anderen Präventionsmaßnahmen in der Vergangenheit schon erfolgreich angewendet worden sind.

*Vielen Dank für ihre wertvollen Einblicke und Informationen zu den vielfältigen Rehabilitations- und Therapiemöglichkeiten sowie zur Bedeutung von Prävention und Nachsorge. Ihre Expertise trägt wesentlich dazu bei, dass Erwerbstätige und Menschen in verschiedenen Lebenssituationen die bestmögliche Unterstützung für ihre Gesundheit erhalten.*

**Kontakt:**

Prof. Dr. med. Gert Krischak  
Chefarzt Orthopädie ZAR Berlin Spandau  
Telefon: 07541 - 959 970  
E-Mail: krischak@zar-friedrichshafen.de



**Meine Stadt.**  
**Meine REHA.**

*Wir sind für Sie da!*

## REHA & Therapie

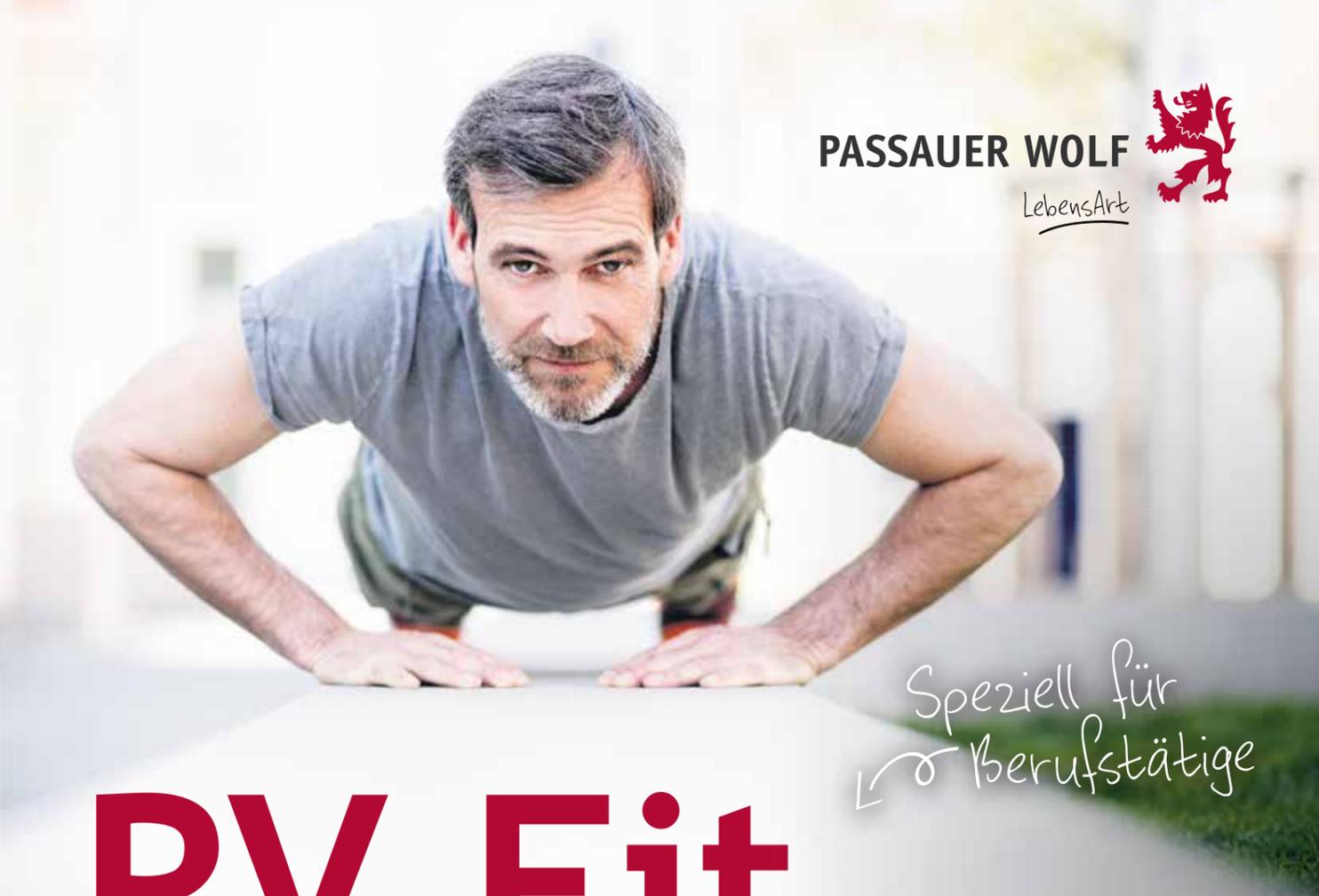
- Ambulante REHA
- Anschlussheilbehandlung
- Medizinisch-beruflich orientierte REHA
- Rezeptbehandlungen
- Physio- & Ergotherapie, Logopädie
- Nachsorgeprogramme z. B. IRENA
- Rehasport
- Präventionsprogramm RV Fit der DRV
- Gesundheit und Training

Gemeinsam für Ihre Gesundheit – wir haben die passende Therapie für Sie!

**Auch in Ihrer Nähe!**

Unsere Standorte deutschlandweit  
**zar.de**

ZAR Zentren für ambulante Rehabilitation  
zar.de Unternehmen der Nanz medico GmbH & Co. KG

Speziell für Berufstätige

# RV Fit

## DAS PRÄVENTIONSPROGRAMM DER DRV

**PROGRAMMINHALTE**

Das von Ärzten entwickelte Programm ist für alle geeignet, die im Berufsleben stehen, und erste Beschwerden aufweisen. Das kostenfreie Training vereint Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.



**JETZT BEANTRAGEN**

Unter [rv-fit.de](http://rv-fit.de) die Passauer Wolf Lodge & Therme Bad Griesbach oder die Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt als Wunscheinrichtung angeben.



[pwlebensart.de](http://pwlebensart.de)  
QR-Code scannen für mehr Info



**ABLAUF**



# „Gemeinsam im Einsatz für die seelische Gesundheit“

Der gemeinsame Einsatz für die psychische Gesundheit ist wichtiger denn je. Gesundheitsnetzwerk Leben und die Krisendienste Bayern haben deshalb die Plakataktion „Gemeinsam für die seelische Gesundheit“ in allen bayerischen Regionen gestartet. Mit dieser Plakataktion möchten wir die kostenlose Nummer der KRISENDIENSTE BAYERN bekannt machen, um Menschen in seelischen Notlagen schnelle Hilfe zur Verfügung zu stellen. Die KRISENDIENSTE BAYERN

sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für die Bürgerinnen und Bürger Bayerns. Unterstützt wird diese Aktion von der TelefonSeelsorge und vom Silbernetz. Unter der kostenlosen Rufnummer 0800 / 655 3000 erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige täglich rund um die Uhr qualifizierte Beratung und Unterstützung auch am Arbeitsplatz. Anrufen können alle Menschen in einer seelischen Krise ebenso wie deren Angehörige, Freundinnen und Freunde. Zur kollegialen Beratung können sich auch Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen, Betreuer:innen, Fachstellen und Einrichtungen an die Krisendienste Bayern wenden.

In allen Bundesländern bekommen Sie Hilfe und kostenlose Beratung rund um die Uhr bei der TelefonSeelsorge unter den bundesweiten Telefonnummern: 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222.

Das Silbertelefon steht Menschen ab 60 Jahren mit Einsamkeitsgefühlen zum „einfach mal Reden“ ohne Krise bundesweit zu Verfügung: Telefon 0800 / 4 70 80 90 täglich von 8.00 Uhr bis 22.00 Uhr.

## Wir machen seit dem Start der Aktion mit!

### Passauer Wolf Ingolstadt

„Gerade in der aktuellen von Unsicherheit und Wandel geprägten Zeit, merken wir in Gesprächen mit unseren Gästen häufig, wie stark das physische und das psychische Wohlbefinden zusammenhängen. Chronischer Stress trägt zum Beispiel dazu bei, dass unser Immunsystem geschwächt ist, was



V.l.n.re.: Alexander Meierl, Geschäftsleiter & Therapieleiter im Passauer Wolf Ingolstadt, Dr. med. Michael Grubwinkler, Chefarzt der Orthopädie im Passauer Wolf Ingolstadt

Foto: Passauer Wolf

uns anfälliger für Krankheiten macht. Und auch die Fehltagelast aufgrund psychischer Erkrankungen haben in Deutschland vergangenes Jahr ihren Höchststand erreicht. Umso wichtiger ist es uns im Passauer Wolf, auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung oder bei Programmen wie RV Fit, dem Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung, das bei uns durchgeführt werden kann, einen ganzheitlichen Ansatz umzusetzen, um die Gesundheit der Arbeitnehmer zu stärken und langfristig zu erhalten. Als langjähriger Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben weisen wir unsere Gäste auf den Krisendienst Bayern hin, damit Menschen in seelischen Notlagen schnelle Hilfe zur Verfügung gestellt werden kann.“

Dr. med. Michael Grubwinkler

### Passauer Wolf Bad Griesbach



V.l.n.re.: Dr. med. Johannes Kiesel und Felix Bauer

Foto: Passauer Wolf

„Stress, Angst, Depressionen und andere psychische Erkrankungen können zu einer Beeinträchtigung unserer seelischen Gesundheit führen“, weiß Dr. med. Johannes Kiesel, Facharzt für Arbeitsmedizin, Sozialmedizin, Umweltmedizin, Ernährungsmedizin, psychosomatische Grundversorgung im Passauer Wolf. Felix Bauer, Leitung Guiding und Therapie wirkt mit seinem Team und den Inhalten des Präventionsprogramms RV Fit dagegen. Das Programm der Deutschen Rentenversicherung wird in der Passauer Wolf Lodge & Therme Bad Griesbach und in der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt angeboten. Es zeigt Wege auf, um diesen Erkrankungen vorzubeugen, „beispielsweise indem wir unseren Teilnehmern Tricks in Form von Entspannungstechniken an die Hand geben. Sie lernen, wie sie aktiv loslassen können und auch in stressigen Zeiten zur Ruhe kommen. Weitere Elemente aus dem RV Fit-Programm wie Aktivität und Ernährung geben ergänzend Anreiz für ein körperlich und mental gesünderes Leben. Unterstützend weisen wir unsere Gäste auf den Krisendienst Bayern hin, damit Menschen in seelischen Notlagen schnelle Hilfe zur Verfügung gestellt werden kann“, so Felix Bauer.

Felix Bauer, Leitung für Guiding und Therapie im Passauer Wolf Bad Griesbach  
Dr. med. Johannes Kiesel, Facharzt für Arbeitsmedizin im Passauer Wolf  
Manuela

## Wir starten jetzt!

### MOBBINGFREI



Manuela Borzel

Foto: privat

„Unsere Organisation setzt sich leidenschaftlich für die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz ein. Unter dem Motto ‚Mobbing hinterlässt Narben, aber unsere mentale Stärke heilt‘ bieten wir deutschlandweit ein ganzheitliches Mentoring-Programm für Unternehmen an, um Mobbing und psychischen Belastungen vorzubeugen. Wir unterstützen Unternehmen mit individuellen Schulungsprogrammen, die auf ihre spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen zugeschnitten sind. Von Mitarbeiterschulungen bis hin zu Führungskräfte-Workshops bieten wir maßgeschneiderte Lösungen für eine nachhaltige Prävention in jedem Unternehmen. Unsere Programme fördern eine positive Unternehmenskultur, die auf Respekt, Zusammenarbeit und gegenseitiger Unterstützung basiert. Durch die Förderung eines offenen Dialogs schaffen wir ein Arbeitsumfeld, in dem sich die Beschäftigten geschätzt und sicher fühlen. Mit unserem umfassenden Ansatz zur Prävention und Bewältigung von Mobbing sowie zur Ver-



Milos Rakic

Foto: Simone Lang

meidung von psychischen Belastungen bieten wir nicht nur Schutz vor Mobbingvorfällen, sondern unterstützen auch dabei, eine positive und gesunde Arbeitskultur aufzubauen, die langfristigen Erfolg sichert. Wir unterstützen gerne die Aktion "Gemeinsam im Einsatz für die seelische Gesundheit" des Gesundheitsnetzwerks Leben, da Lebenskrisen auch nach Dienstschluss oder im Urlaub auftreten können und schnelle Hilfe wichtig ist.“



Judith Gerlach

Foto:StMD

### Judith Gerlach, Bayerns Gesundheitsministerin

mit den Krisendiensten Bayern seit nunmehr drei Jahren ein deutschlandweit einmaliges flächendeckendes und professionelles Soforthilfeangebot rund um die Uhr unter der zentralen Rufnummer 0800 655 3000 zur Verfügung steht. Wenn die telefonische Hilfe nicht ausreicht, werden die Betroffenen bei der Vermittlung an medizinische und psychosoziale Versorgungseinrichtungen vor Ort unterstützt. In besonders dringenden Fällen kommen mobile Teams zum Einsatz, die die Anruferinnen und Anrufer vor Ort aufsuchen.

Weil bei den Krisendiensten Bayern vermehrt auch Menschen anrufen, die eine ausländische Sprache sprechen und die durch Flucht- oder Kriegserlebnisse traumatisiert sind, haben wir das Beratungsangebot auf rund 120 Sprachen erweitert. Dank eines Übersetzungsdienstes können die Leitstellen bei Bedarf innerhalb weniger Minuten muttersprachliche Dolmetscherinnen und Dolmetscher hinzuziehen. Das Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention (StMGP) finanziert dieses seit November 2023 bestehende fremdsprachige Zusatzangebot der Krisen-

dienste. Damit erreichen wir einen weiteren Meilenstein in der bedarfsgerechten Weiterentwicklung der Krisendienste Bayern.

Darüber hinaus möchten wir mit dem vom StMGP geförderten und seit Oktober 2022 laufenden Projekt „Hilfe in seelischer Not – Psychische Gesundheit für Alt und Jung“ (HSN-Age) erreichen, dass auch in psychischen Notlagen rasch Erste Hilfe geleistet werden kann. Die Teilnehmer von HSN-Age Kursen lernen, wie sie Mitmenschen in psychischen Krisensituationen unterstützen können. HSN-Age wird sehr gut angenommen: Mittlerweile haben bereits über 1.200 Menschen an den angebotenen Kursen der Universität Regensburg teilgenommen. Vermittelt werden konkrete Handlungsstrategien, damit man in seelischen Krisensituationen sicherer und hilfe-reich reagieren kann. Das Erste-Hilfe-Konzept wurde insbesondere für psychische Notlagen von Jugendlichen und älteren Menschen über 60 Jahre entwickelt. Mit dem Projekt wollen wir auch die Hemmschwelle der Betroffenen senken, Hilfe in Anspruch zu nehmen.“

## Auch Sie sind herzlich eingeladen mitzuwirken!



## Krisenhilfe ohne Grenzen

**T**ürkisch, Russisch oder Farsi: Bei den Krisendiensten Bayern rufen auch Menschen an, die nicht Deutsch sprechen. Seit kurzem können die Leitstellen diesen dank eines Übersetzungsdienstes mit kompetenter Krisenhilfe zur Seite stehen. Je nach Bedarf ist es möglich, Dolmetscherinnen und Dolmetscher für rund 120 Sprachen zuzuschalten.

Im Gespräch berichtet die Leiterin der oberbayerischen Leitstelle, Dr. Petra Brandmaier, über die Erfahrungen mit dem Angebot.

### Frau Dr. Brandmaier, wie wird das Angebot angenommen?

Die meisten Menschen, denen wir den telefonischen Dolmetscherdienst anbieten, nehmen dieses Angebot dankbar an. Nur sehr wenige, denen es unter Umständen unangenehm ist, dass eine dritte Person in ihre Problematik eingebunden wird, möchten lieber im Zweiergespräch mit unseren Mitarbeitenden bleiben. Sie verständigen sich dann eben mit den Deutschkenntnissen, die sie schon erworben haben. Oder sie versuchen es mit Englisch, das viele unserer Mitarbeitenden in der Leitstelle sicher beherrschen.

### Welche Sprachen werden durch den telefonischen Dolmetscherdienst am häufigsten angefragt?

Bei uns in Oberbayern verteilt es sich relativ gleichmäßig auf insgesamt 20 Sprachen. An der Spitze steht Englisch mit acht Anrufern innerhalb von drei Monaten. Dann folgen Russisch, Farsi, Spanisch, Portugiesisch und Türkisch als zweithäufigste Sprachen mit jeweils zwei bis vier ratsuchenden Personen.

### Wo können sich Interessierte über die angebotenen Sprachen informieren?

In unseren Flyern und auf unserer Homepage weisen wir darauf hin, dass die Beratung in über 120 Sprachen möglich ist. Selbstverständlich kann man sich auch direkt über unseren Bereich Kommunikation über unsere Krisendienstnummern informieren, ob der Dolmetscherdienst für eine bestimmte Sprache verfügbar ist.

### Warum hat der Krisendienst dieses Angebot geschaffen?

Im Sinne der gesetzlich geforderten Barrierefreiheit sollen die Krisendienste Bayern allen Menschen, die sich in Bayern aufhalten, die hier leben oder auch nur auf der Durchreise sind, zur Verfügung stehen – unabhängig von deren Herkunft, Religion, gesellschaftlichem Stand und Nationalität. Insofern war es ein logischer Schritt, hier nach Lösungen zu suchen. Für unsere Mitarbeitenden war es zudem sehr belastend, bei Fremdsprachigkeit oft keine umfassende Hilfe leisten zu können. Tatsächlich hat dann der Angriffskrieg auf die Ukraine den letzten Anstoß gegeben, den telefonischen Dolmetscherdienst einzuführen. Finanziert wird das Angebot übrigens vom Staatsministerium für Gesundheit und Pflege.

### Entstehen für die Anrufer Zusatzkosten?

Für die Anrufer entstehen keinerlei Kosten – weder für Menschen, die wir auf Deutsch beraten, noch für Menschen, die wir mit Hilfe des Dolmetscherdienstes unterstützen.

### Wie läuft ein Anruf mit Übersetzungsbedarf bei der Leitstelle ab?

Wenn sich Hilfesuchende ohne deutsche Sprachkenntnisse melden, stellen wir erst einmal fest, welche Sprache sie sprechen. Dann erbitten wir die Zustimmung, den telefonischen Dolmetscherdienst zuzuschalten. Bei Einverständnis pausieren wir das Telefonat kurz, kontaktieren den Dolmetscherdienst und starten eine Telefonkonferenz zwischen Krisendienst, Übersetzungsdienst und der hilfesuchenden Person.



Dr. Petra Brandmaier

Foto: Bezirk Oberbayern

### Kriege und Krisen: Welche Rolle spielen sie bei Menschen, die den Dolmetscherdienst brauchen?

Die Menschen, bei denen wir den Dolmetscherdienst hinzuziehen, haben nahezu alle Fluchterfahrungen und/oder eine Migrationsgeschichte. Einige davon sind auch akut von Kriegshandlungen in ihren Heimatländern betroffen. Auch Studierende, die sich fern von Familie und Heimat den Anforderungen ihres neuen Alltags stellen müssen, sind unter den Anrufern. Familiäre Konflikte sowie Gewalterfahrungen in der Familie, auf der Flucht oder bereits im Herkunftsland spielen eine bedeutende Rolle.

### Das heißt, in den Anrufen spiegelt sich auch die politische Lage wider?

Das kann ich entschieden bejahen. Menschen aus Krisengebieten sind großem Leid, Verunsicherung und Verlusten ausgesetzt. Aber auch die Menschen, die nicht direkt von Kriegen, Hungersnot, den Folgen des Klimawandels und politischen Umbrüchen betroffen sind, werden dünnhäutiger, spüren die Auswirkungen einer zunehmend komplexen, weniger berechenbaren und weniger sicheren Weltsituation.

### Können Sie Beispiele für Situationen geben, in denen der telefonische Dolmetscherdienst besonders hilfreich war?

Es fällt mir schwer, hier einen einzelnen Fall herauszuheben. Der chinesische Student, der zunehmend unter depressiven Symptomen leidet. Die türkischsprechende Schwangere in einer Asylunterkunft, die Panikattacken durchmacht und befürchtet, ihr Kind zu verlieren. Probleme am Arbeitsplatz, ein Generationenkonflikt in der Familie. Insgesamt kann ich mit Sicherheit sagen, dass bei den Menschen, die wir mit Hilfe des Dolmetscherdienstes beraten haben, eine Klärung ohne die Sprachmittlung extrem schwierig gewesen oder gar nicht gelungen wäre.

### Gibt es Pläne, das Angebot des Krisendienstes noch barrierefreier machen?

Als nächsten Schritt zur Barrierefreiheit im Krisendienst möchten wir mit Hilfe von Übersetzung in Gebärdensprache auch Menschen mit Hörbeeinträchtigung zur Verfügung stehen.

**Herzlichen Dank für diese wichtigen Informationen. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team weiteren alles Gute und viel Freude bei dieser wertvollen Arbeit.**



## Best Practice: Kooperation zwischen Kreiskrankenhaus Schrobenhausen und AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg



Foto: AMEOS

**K**reiskrankenhaus Schrobenhausen kooperieren seit Jahresanfang zur Verbesserung der Versorgung älterer Patienten mit hüftgelenknahen Femurfrakturen, auch als Oberschenkelhalsbrüche bekannt. Diese Maßnahme unterstreicht das gemeinsame Bestreben beider Kliniken, die Versorgung von Patienten kontinuierlich zu optimieren.

Im Rahmen dieser Kooperation wird ein erfahrener Geriater aus dem Kreiskrankenhaus Schrobenhausen oder dem Geriatriezentrum Neuburg die Visiten der unfallchirurgischen Abteilung des Klinikums Neuburg begleiten. Diese interdisziplinäre Zusammenarbeit ermöglicht eine umfassende Betreuung älterer Patienten mit Oberschenkelhalsbrüchen, indem sowohl die spezialisierte Expertise der Unfallchirurgen als auch das geriatrische Fachwissen kombiniert werden.

Die enge Zusammenarbeit zwischen dem AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg und dem Kreiskrankenhaus Schrobenhausen verstehen die Initiatoren auf beiden Seiten als Best Practice-Beispiel. Shahram Tabrizi, Chefarzt der Akutgeriatrie am Kreiskrankenhaus Schrobenhausen bezeichnet diesen Schritt folgendesmaßen: „Die Kooperation von Kliniken ist ein Kernziel der angestrebten Bundesreform im Gesundheitswesen. Diese Partnerschaft unterstreicht das Engagement beider Einrichtungen, die Qualität der Patientenversorgung kontinuierlich zu verbessern. Wir freuen uns darauf, gemeinsam einen Beitrag zur nachhaltigen Ver-

besserung der Gesundheitsversorgung in der Region zu leisten.“

„Die Kooperation zwischen dem AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg und dem Kreiskrankenhaus Schrobenhausen markiert einen wichtigen Meilenstein in der regionalen Gesundheitsversorgung. Die gebündelte Expertise beider Kliniken ist ein Paradebeispiel trägerübergreifender Kooperation zum Wohle der Patientinnen und Patienten, welche die hervorragende Versorgungsqualität im Landkreis in den Vordergrund stellt“, betont Dr. Markus Ring, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg.

Betagte Menschen mit Oberschenkelhalsbrüchen benötigen nicht nur unfallchirurgische Expertise. Multimorbidität und altersbedingte Gebrechlichkeit müssen häufig mitversorgt werden, um die Behandlung optimal zu gestalten. Shahram Tabrizi (links), Chefarzt der akutergeriatrischen Abteilung des Kreiskrankenhauses Schrobenhausen und Dr. Markus Ring, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg kooperieren deshalb seit Jahresanfang und verbessern so maßgeblich die Versorgung in der Region.



### Bei Arthrose optimal heimatnah versorgt

AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg  
EndoProthetikZentrum

„Wir sind mit den großen Einschränkungen der Lebensqualität vertraut, die Arthrose mit sich bringt. Ihnen als Ihr Arzt heimatnah wieder ein selbstbestimmtes, aktives Leben ermöglichen zu können, treibt mich jeden Tag an“, so Dr. Markus Ring, Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Leiter EndoProthetikZentrum im AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg. Die Innovation der Hightech-Medizin ist dabei ein wertvolles Instrumentarium, das seinem gesamten Team, ebenso wie die große Erfahrung, höchst sicheres Operieren mit sehr guten Ergebnissen ermöglicht.

[www.ameos.de/neuburg](http://www.ameos.de/neuburg)

Vor allem Gesundheit

[ameos.eu](http://ameos.eu)

# Experteninterview: Arthrose im Knie behandeln

Orthopädietechnikermeister Benedikt Naumann über Therapiemöglichkeiten und Hilfsmittel

Zunächst macht nur das Treppensteigen Schwierigkeiten, dann wird alleine der Spaziergang zu einer Herausforderung und letztlich lassen die Schmerzen auch beim Sitzen und Liegen nicht mehr nach: Arthrose im Knie beginnt schleichend und zählt zu den vielleicht häufigsten degenerativen Gelenkerkrankungen. Die Ursachen sind vielfältig, aber auch die Behandlungsmöglichkeiten. Über „Gonarthrose“ – so wird der fortschreitende Abbau des Knorpels im Kniegelenk genannt – hat die Redaktion mit Benedikt Naumann gesprochen, Dipl. Orthopädietechnikermeister und Zertifizierter Prothetiker und Orthetiker bei der Spörer AG in Ingolstadt.

**Herr Naumann, was ist die Hauptursache für Arthrose im Knie?**

**Benedikt Naumann:** Die Ursachen für Gonarthrose sind leider sehr vielfältig. Die Menschen werden statistisch gesehen immer älter und je länger man läuft, desto stärker nutzt sich der Knorpel im Gelenk einfach ab. Das ist tatsächlich mit einem Autoreifen zu vergleichen – irgendwann ist das Profil halt leider runter. Genetische Faktoren spielen natürlich ebenso eine Rolle wie Übergewicht, das die Gelen-



*Schmerzen im Knie: Das Leiden kennen viele, mitunter auch noch junge Menschen nur zu gut – Benedikt Naumann (li.) auch. Der Spörer-Mitarbeiter ist Zertifizierter Prothetiker und Orthetiker und damit Spezialist, wenn es um Gonarthrose geht. Foto: Spörer AG*

ke von Knien und Hüften belastet. Verletzungen und auch Überbeanspruchung, zum Beispiel durch einseitige Sportarten oder Bewegungsabläufe zählen zu den Ursachen.

**Das klingt wie ein unabwendbares Schicksal für fast jeden von uns? Gibt es denn etwas, das man präventiv tun kann?**

**Benedikt Naumann:** So schwarz würde ich es nicht sehen: Arthrose ist zwar nicht heilbar, aber man kann sie deutlich hinauszögern, beispielsweise durch Gewichtsreduktion und regelmäßige, gelenkschonende Bewegungen wie beim Schwimmen oder Aqua-Jogging. Besonders sollte man sich darüber im Klaren sein, dass man bei den ersten Schmerzen tätig werden sollte und nicht darauf wartet bis die Schmerzen nur noch mit Medikamenten oder einer Operation in den Griff zu bekommen sind. Das heißt konkret auch im frühen Stadium den Orthopäden oder Hausarzt aufsuchen und einen Therapieplan erstellen, denn oft hilft in jungen Jahren bereits eine angepasste Schuheinlage oder eine Kniebandage, wie sie von der Spörer AG angeboten werden, denn so werden Fehlstellungen der Kniee sanft korrigiert. Gezielte Übungen und Physiotherapie können die Muskeln stärken und somit die Gelenke entlasten. Oder man setzt auf alternative Therapien wie Akupunktur, Massagen oder Chiropraktik. Indem man eine Kombination dieser und noch weiterer Maßnahmen anwendet und einen ganzheitlichen Ansatz zur Behandlung der Ar-



Foto: Bauerfeind





Gesund. Aktiv. Sympathisch.

Haben auch Sie  
**KNIESCHMERZEN?**  
Dann lassen Sie sich von unserem Fachpersonal im Gesundheitspark beraten!

bitte vorab  
Termin vereinbaren  
**0841 4911-310**

online  
Terminbuchung





**Testen Sie die Bauerfeind Orthesen und spüren deren Wirkung:**

- bei Arthrose
- bei Verletzungen
- bei Instabilität

**SPÖRER AG**  
Friedrichshofener Straße 6-10 | D-85049 Ingolstadt  
Telefon +49 841 4911-0 | info@spoerer.de

[www.spoerer.de](http://www.spoerer.de)



MY CURAFLOW

## DO YOU LOVE COLOR? WE DO!

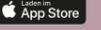
**Die Unterstützung für eine erfolgreiche Ödemtherapie**

Seit dem 01.07.2023 bietet dir die curaflow-App spannende Challenges bei Lymph- und Lipödem. Lerne fortlaufend und regelmäßig Neues kennen mithilfe wechselnder Challenges und fordere dich selbst heraus. Lade dir jetzt die curaflow-App herunter für dein individuelles Bewegungsprogramm.




Lade dir jetzt die curaflow-App herunter:  
[bauerfeind.de/curaflow-app](http://bauerfeind.de/curaflow-app)

NEU: mit aktiven Challenges für Lymph- und Lipödem

ENTDECKE  
DEINE  
LIEBLINGSFARBE  
für Venotrain® curaflow  
und Venotrain® curaflow strong





throse verfolgt, kann man dazu beitragen, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

### Wie können moderne Orthesen helfen?

**Benedikt Naumann:** Bandagen und Orthesen, wie wir sie beispielsweise von Bauerfeind vertreiben, dienen der Stabilisierung der betroffenen Gelenke, indem sie diese in einer sicheren, schmerzfreien Position halten und unerwünschte Bewegungen einschränken. Das reduziert dann die Belastung und Abnutzung des Knorpels. Zudem verbessern sie durch Kompression des betroffenen Bereichs die Durchblutung und verringern Schwellungen. Manche Orthesen können sogar Einsätze enthalten, die je nach Bedarf Wärme oder Kälte abgeben und die Muskulatur entspannen bzw. Entzündungen verringern. Es ist jedoch wichtig, die richtige Art und Passform der Bandage oder Orthese zu wählen und sich von einem Arzt oder Physiotherapeuten beraten zu lassen, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

### Wie genau können diese Orthesen denn angepasst werden?

**Benedikt Naumann:** Wie Kompressionsstrümpfe sind auch Bandagen und Orthesen grundsätzlich bei uns in verschiedenen Größen erhältlich. Über das Einstellen von Riemern, Klettverschlüssen oder Schnallen können sie zudem an den individuellen Umfang des Beines, in der Länge oder im Winkel angepasst werden. Einige Orthesen – auch die von Bauerfeind – bieten modulare Elemente, die es ermöglichen, sie je nach Bedarf zu modifizieren. Das können unsere Orthopädie spezialisten im Haus zum Beispiel erreichen, indem

Polsterungen und Einsätze hinzugefügt oder entfernt werden. Auch bestehen manche Bandagen und Orthesen aus thermoplastischen Kunststoffen; diese können durch Hitze an die Konturen des Körpers angepasst werden. In einigen Fällen kann es letztlich sogar notwendig sein, eine Bandage oder Orthese individuell, also ganz genau für diesen einen Patienten anzufertigen. Genau aus diesem Grunde ist es so wichtig, sich von Fachpersonal beraten zu lassen.

### Die Erprobung erfolgt dann im Laden?

**Benedikt Naumann:** Ja, aber nicht nur. Noch bevor wir die Orthese an den Patienten anpassen, wählen wir einige Modelle von unseren Lieferanten aus, die zu den jeweiligen Anforderungen passen. Zwischen diesen kann der Patient natürlich frei wählen. Damit er dies nicht überstürzt tut, bieten wir in Kürze in regelmäßigen Abständen Testtage an. In diesem Zeitraum können angemeldete Interessenten die in Frage kommenden Orthesen für rund eine Stunde lang testen. Sie dürfen gegen Pfandabgabe sogar eine Runde im Westpark spazieren gehen, um so sicher zu sein, wirklich das richtige Produkt gewählt zu haben.

### Wow, das hört sich nach einem ziemlichen Aufwand an. Was kostet das den Patienten?

**Benedikt Naumann:** Ja, wir bemühen uns sehr, genau das richtige für jeden Einzelnen zu finden. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse bei der Diagnose „Gonarthrose“; der Patient zahlt lediglich zehn Euro dazu, bei sehr hochwertigen Bandagen maximal 30 Euro. Und noch ein weit verbreiteter Irrtum: Hilfsmittel dürfen auch vom Hausarzt verschrieben werden. Also: bei Schmerzen umgehend den Allgemeinarzt oder Orthopäden aufsuchen, ein Hilfsmittel verschreiben lassen, im Orthopädiegeschäft ein geeignetes Produkt auswählen und dann den Antrag auf Kostenübernahme bei der Krankenkasse einreichen.

### Physio-Training mit der RE.FLEX-App

*Nur mit dem Tragen der Orthese ist es aber nicht getan, oder?*

**Benedikt Naumann:** Natürlich ist die Orthese kein Freibrief dafür, an seiner Lebensweise nichts zu ändern. Wie schon eingangs gesagt, gibt es zahlreiche Möglichkeiten die Gonarthrose selbst zu verbessern und daran sollte man auch wirklich arbeiten. Es ist ja so einfach heutzutage wie nie zuvor, denn das Physio-Training geht sogar daheim mithilfe einer App.

*Oh, das hört sich sehr interessant und vielversprechend an. Wie funktioniert das? Und was kostet diese App?*

**Benedikt Naumann:** Die App von Sporlastic, einer Firma, die ebenfalls Bandagen und Orthesen für Gonarthrose anbietet, nennt sich „RE.FLEX“. Diese digitale Gesundheitsanwendung bietet ein detailliertes und auf den Patienten zugeschnittenes Trainingsprogramm bei Gonarthrose an. Quasi im Wohnzimmer können die Patienten mithilfe der Handy-App die angeleiteten und kontrollierten Übungen eigenständig ausführen. Der Clou: Mittels zweier Bewegungssensoren – diese werden an Bändern einmal um den Oberschenkel und einmal um den Unterschenkel geschnallt –, ist „RE.FLEX“ sogar in der Lage klare Instruktionen und unmittelbares Live-Feedback über korrekte und inkorrekte Ausführung der Übung zu geben; sowohl akustisch als auch visuell. Dies sorgt für eine verbesserte Übungskontrolle und dokumen-

tiert den Therapieverlauf. Insgesamt unterstützt die App sowohl die Betroffenen als auch Ärzte und Physiotherapeuten im Verlauf der Therapie.

*Super. Wie oft fragt man sich nach dem Besuch beim Physiotherapeuten, ob man die gezeigten Übungen richtig ausführt? Und mit dieser App hat man den Therapeuten quasi daheim. Was kostet die App und die Sensoren?*

**Benedikt Naumann:** Beides gibt es auf Rezept. Vom Arzt benötigt man einen Diagnosenachweis, dann lädt man sich die App herunter. Nach der Registrierung wird das Sensorenkit versandt. Das Kit ist übrigens nur eine Leihgabe für zwölf Wochen und muss im Anschluss kostenfrei zurückgeschickt werden. Von der Krankenkasse erhält man dann einen Freischalt-Code und schon kann das effektive Training beginnen.

*Und was passiert, wenn gar nichts mehr geht?*

**Benedikt Naumann:** Zu den gängigen chirurgischen Eingriffen bei fortgeschrittener Arthrose gehören Gelenkersatzoperationen wie Hüft- oder Knie-Endoprothesen und Gelenkdekompression oder -reparaturverfahren. Denn eine unbehandelte Arthrose bedeutet für die Patienten nicht nur chronische Schmerzen und eine Steifheit der Gelenke, die die Bewegungsfreiheit deutlich einschränkt, sondern kann sogar noch Knochenverformungen oder Einklemmung von Geweben nach sich ziehen.

*Herzlichen Dank, Herr Naumann, für Ihre Zeit und diese informativen Einblicke.*

Artikel von Julia Bellinghausen



Mit der RE.FLEX-App von Sporlastic (li.) hat man den Physiotherapeuten quasi zuhause.

Foto: Sporlastic (li.)



## ORGANIC TECHNOLOGY – INSPIRED BY NATURE

Entdecken Sie die Handgelenkorthesen der MANU-CAST® ORGANIC-Reihe

The diagram illustrates the construction of a hand brace using organic technology. It features a circular logo on the left with the text "ORGANIC TECHNOLOGY" and "INSPIRED BY NATURE". Three callout boxes describe the components: "Granulat aus recycelten Materialien" (Granules from recycled materials), "Optimierter Materialeinsatz für mehr Leichtigkeit – bei hoher Stabilität aufgrund der organischen Struktur" (Optimized material use for more lightness – at high stability due to the organic structure), and "Hohe Atmungsaktivität und optimale Luftzirkulation durch das spezielle Abstandsgestrick" (High breathability and optimal air circulation through the special spacer mesh). The main image shows a black hand brace with a mesh-like structure, a black strap, and a black pen-like tool pointing to the mesh. The background is a light blue grid.

**SPORLASTIC**  
ORTHOPAEDICS

## Richtige Qualität gibt es nur im Fachgeschäft

Das sollten Kunden beim Kauf einer neuen Sonnenbrille unbedingt beachten

Der Sommer steht vor der Tür. Doch bevor die dunklen Gläser bei sommerlichen Temperaturen unser Gesicht schmücken, stellt sich eine Frage: Sind alle Sonnenbrillen gleich gut? Was sollte beim Kauf beachtet werden?

Sonnenbrillen mit oder ohne Korrektionswirkung gibt es in den verschiedensten Ausführungen, Farben und Größen. Trotz der Vielfalt sollen alle neben modischen Aspekten denselben Zweck erfüllen: Den Schutz der Augen vor zu viel Sonnenlicht. Denn genauso, wie wir unsere Haut vor zu viel UV-Strahlung schützen, ist Sonnenschutz für die Augen sinnvoll. Ohne diesen können schmerzhaft Entzündungen der Binde- und Hornhaut die Folge sein. Langzeitfolgen in Form eines erhöhten Risikos für Augenerkrankungen im Alter sind ebenfalls möglich. Doch woher weiß ich, dass meine Sonnenbrille meine Augen richtig schützt?

Der Besuch in einem Augenoptik-Fachgeschäft wie in der Optikmeisterei in Pfaffenhofen, Geisenfeld und Wolznach kann hierbei Licht ins Dunkel bringen. Dort gibt es die passende Sonnenbrille für jeden Bedarf – vom Straßenverkehr über Berg- oder Strandurlaub bis zum Outdoor-Sport auf dem Wasser oder im Grünen. Die Experten für gutes Sehen haben neben dem UV-Filter weitere Kriterien wie Blendschutz und Qualität im Blick.



In der Optikmeisterei finden Kunden ein breites Angebot an exklusiven Sonnenbrillen. Foto: Die Optikmeisterei

### Der richtige Blendschutz für jede Gelegenheit

Die Blendschutzkategorien 0 bis 4 geben an, wie viel Licht die Brillengläser durchlassen. Kategorie 2 eignet sich beispielsweise gut für sommerliche Lichtverhältnisse in unseren Breitengraden. Die dunkleren Kategorien 3 und 4 sind nur eingeschränkt bzw. nicht zum Autofahren zulässig. Bei farbigen Gläsern muss außerdem das Erkennen der Ampelfarben sichergestellt sein. Der Blendschutz bestimmt nicht die Qualität des UV-Filters, denn dieser ist unsichtbar. Würde man lediglich eine dunkle Brille ohne UV-Filter aufsetzen, würde sich die Pupille weiten – und somit erst recht Strahlung ins Auge gelangen. Eine Brille mit UV-Schutz erkennt man an der Bezeichnung „UV 400“ oder „100 Prozent UV-Schutz“ im Brillenbügel oder im beiliegenden Informationsblatt.

Nicht nur der UV- und Blendschutz sind wichtig, um komfortabel sehen zu können, sondern auch die Abbildungsqualität der Brillengläser und die Verarbeitung der Brille. Daher sollte geprüft werden, ob das Glas fest in der Fassung sitzt und auf leichten Druck nicht nachgibt. Hochwertige Gläser weisen keine Einschlüsse, Blasen, Schlieren oder sonstige Unregelmäßigkeiten auf. Wer sich hier in einem Fachgeschäft wie dem von Roman Seliger verlässt, der ist ohnehin in Punkto Qualität auf der richtigen Seite, denn der Augenoptikermeister kann auf 17 Jahre Erfahrung zurückblicken. Bei der Brille aus der vorletzten Saison sollte jeder noch einmal gründlich prüfen, ob die Gläser unbeschädigt und nicht verkratzt sind und die Bügel fest sitzen. „Übrigens“, warnt Roman Seliger vor dem Kauf einer Brille im Modegeschäft an der Ecke oder an Touristenständen im Urlaub, „ein CE-Zeichen auf dem Brillenbügel ist nicht unbedingt ein Qualitätsmerkmal, da es keiner Kontrolle unterliegt.“

Getönte Gläser mit Korrektionswirkung kann übrigens nur ein ausgebildeter Optikermeister für verschiedene Fassungen anfertigen. Deshalb überprüfen Roman Seliger und sein Team auch immer den richtigen Sitz der Sonnenbrille und passt diesen bei Bedarf an. Denn sitzt die Brille fehlerhaft auf der Nase, leiden UV-Schutz und Sehkraft.

## Bis zuletzt daheim mit dem ambulanten Pflegedienst Germedika

In Deutschland leben laut statistischem Bundesamt fast fünf Millionen pflegebedürftiger Menschen. 84 Prozent werden zu Hause versorgt, meist von Angehörigen und nahestehenden Personen. Aber was passiert, wenn das Netz der Familie nicht ausreicht und die Angehörigen nicht immer da sein können?

Da auch pflegende Angehörige ein Bedürfnis und ein Recht auf Urlaub, Freizeit und der Bewältigung ihrer eigenen Probleme haben, ist der ambulante Pflegedienst Germedika in Ingolstadt der ideale Ansprechpartner. Das professionelle Team des ambulanten Pflegedienstes Germedika sorgt dafür, die Pflegebedürftigen aller Altersgruppen in ihrem gewohnten Umfeld nach dem neuesten wissenschaftlichen Stand bestmöglich zu versorgen. So kann der Pflegebedürftige in den eigenen vier Wänden bleiben und die Familie weiß ihre Lieben in guten Händen.

Durch viele Leistungen ermöglichen die Mitarbeiter des ambulanten Pflegedienstes Germedika ihren Patienten einen sicheren und selbstbestimmten Alltag trotz körperlicher oder geistiger Einschränkungen. „Selbstverständlich stehen die Pflegebedürftigen bei uns im Mittelpunkt. Deshalb richten wir unsere Arbeit nach deren Wünschen und Bedürfnissen aus“, erklärt die Pflegedienstleitung Olga Gerlitz. Hierzu gehört beispielsweise eine individuelle Tourenplanung. Dank dieser werden die Patienten zu den gewünschten Uhrzeiten professionell im Rahmen der

häuslichen Pflege unterstützt. Dies gilt auch bei mehreren täglich notwendigen Besuchen.

Als zugelassener ambulanter Pflegedienst kann Germedika direkt mit allen Pflege- und Krankenkassen abrechnen. Die Angehörigen haben damit keinerlei Arbeit. Sollte sich die Pflegebedürftigkeit ändern oder die Pflegefachkraft im Rahmen ihrer Pflegevisite feststellen, dass dies notwendig ist, kümmert sich der ambulante Pflegedienst Germedika darum. Auch bei der richtigen Einschätzung des Pflegegrades oder Begleitung bei der Begutachtung des medizinischen Dienstes ist der ambulante Pflegedienst Germedika behilflich.



Die Germedika-Pflegekräfte kümmern sich mit Herz um die Patienten. Foto: Germedika

**DEINE AUGEN STEHEN  
BEI UNS IM  
FOKUS!**

Termin Online vereinbaren

www.die-optikmeisterei.de

Pfaffenhofen • Wolznach • Geisenfeld

**Unser Einzugsgebiet**

Unser Büro befindet sich in Ingolstadt, von wo aus sich unser motiviertes Pflegeteam auf den Weg macht, um Sie in Ihrer häuslichen Umgebung zu unterstützen. Natürlich sind wir in allen Stadtteilen in Ingolstadt für Sie im Einsatz. Unser Einzugsgebiet geht auch über die Stadtgrenzen hinaus.

**Wir versorgen Sie gerne in folgenden Regionen:**

**Stadt Ingolstadt**  
(alle Stadtteile)

**Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm**

- Manching
- Oberstimm
- Niederstimm

**Landkreis Eichstätt**

- Lenting
- Kösching
- Großmehring
- Wettstetten
- Gaimersheim

**Ihre Gesundheit in besten Händen**

Beim Pflegedienst Germedika legen wir großen Wert auf eine persönliche, fachgerechte und individuelle Versorgung aller Pflegebedürftigen. Gemeinsam ermöglichen wir Ihnen ein sicheres und eigenständiges Leben im gewohnten Umfeld. Hierfür sind wir jeden Tag mit einem motivierten und professionellen Team im Einsatz.

**Ihr ambulanter Kranken- und Altenpflegedienst in Ingolstadt**

Unsere Leistungen erbringen wir ungeachtet des Alters, des Geschlechts, der Sexualität, des Glaubens oder der Hautfarbe. Ein respekt- und würdevoller Umgang steht für uns im Mittelpunkt. So geben wir Ihnen ein gutes und sicheres Gefühl. Wir führen eine aktivierende, individuelle und geplante Pflege durch. Nur so können wir unseren hohen Standards selbst gerecht werden. Im Rahmen eines kontinuierlichen Prozesses sind wir für Feedback, Wünsche und natürlich neueste Erkenntnisse immer offen.

**Pflegequalität mit Herz**

Wir unterstützen und pflegen mit Leidenschaft, um Ihnen ein sicheres Leben in dem gewohnten Umfeld zu ermöglichen.

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit, etwa mit Ärzten oder Therapeuten direkt vor Ort, ermöglicht eine bedarfsgerechte Pflege. Denn Sie als pflegebedürftige Person stehen bei Germedika immer im Mittelpunkt. Eine persönliche Betreuung und ausreichend Zeit für eine würdige Pflege zu Hause liegen uns besonders am Herzen.

**Pflegedienst Germedika**  
Ziegeleistr. 1, 85055 Ingolstadt  
Tel: +49 841 9947-9388  
Fax: +49 841 9947-9387  
Mobil: +49 0176 58876990  
info@germedika.de  
www.germedika.de

**Ihre Gesundheit in besten Händen**

www.germedika.de

## Gesundheits-News für Ingolstadt und die Region



### Bürgerhaus Ingolstadt sucht Übungsleiter für Sitzgymnastik-Angebote

Bis ins hohe Alter fit und aktiv zu bleiben ist der Wunsch sehr vieler Menschen. Das ist auch an der gestiegenen Nachfrage an Sportangeboten im Sitzen spürbar. Viele Menschen, die nicht mehr ganz so mobil sind, sind auf der Suche nach Bewegungsmöglichkeiten, die auch mit Einschränkungen durchgeführt werden können. Das Bürgerhaus sucht dringend Übungsleiter/-innen für Sportangebote im Sitzen. Interessierte können sich gerne an Frau Hofweber vom Seniorenbüro wenden unter der Telefonnummer 0841/ 305-2830 oder per E-Mail an [seniorenbuero@ingolstadt.de](mailto:seniorenbuero@ingolstadt.de).

### Online-Vortrag vom AELF Ingolstadt: Nachhaltig ernährt von Anfang an

Nachhaltigkeit ist das große weltweite Ziel und unsere Herausforderung im 21. Jahrhundert. Der Begriff ist in aller Munde! Doch was bedeutet er eigentlich und wie kann die Umsetzung im Familienalltag aussehen? Ist nachhaltig leben mit „Bio“ essen gleichzusetzen? Antworten auf diese Fragen bekommen Sie in einem kostenfreien Online-Vortrag von Dipl.-Ökotrophologin Christine Krebs am 1. Juli 2024 von 19 Uhr bis 20.30 Uhr. Die Veranstaltung des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt-Pfaffenhofen/Ilm in Kooperation mit der VHS Ingolstadt soll außerdem Inspiration sein und Sie dazu ermuntern, über die eigene Ernährung nachzudenken und Verhaltensänderungen im Sinne eines nachhaltigen Ernährungs- und Lebensstils vorzunehmen. Hier lautet die Devise: „Mit kleinen Schritten zum großen Ziel“. Alltagstaugliche Anregungen runden die Veranstaltung ab.

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 begrenzt. Anmeldungen werden bis zum 26. Juni 2024 angenommen unter der Telefonnummer: 0841 / 3109-2314 oder E-Mail an [stilla.hartmann@aelf-ip.bayern.de](mailto:stilla.hartmann@aelf-ip.bayern.de).

### Neue hausärztliche Internistin im MZA Innere- und Allgemeinmedizin Kösching



Einige Patienten im MZA Innere- und Allgemeinmedizin Kösching durften die neue Hausärztliche Internistin bereits kennenlernen: Dr. Christina Ostermeier bereichert das Team seit Anfang April 2024 und bringt seither ihre Erfahrung und ihr Herzblut in der Diagnostik und Therapie ein. Die 37-Jährige stammt aus Mittelfranken und studierte in Erlangen. Der Kraft der Liebe zu einem waschechten Kipfenberger ist es zu verdanken, dass die junge Assistenzärztin den Weg nach Ingolstadt fand. Nicht nur beruflich konnte die sympathische Vollblutärztin ab 2012 zunächst als Assistenzärztin für Innere Medizin in der Medizinischen Klinik I Ingolstadt, dann in der neurologischen Rehabilitationsklinik Kipfenberg und schließlich mit Schwerpunkt auf Gastroenterologie in den Kliniken im Naturpark Altmühltal wachsen – auch ihre Familie wuchs. Und so ist sie heute stolze Mutter von drei Kindern. Während der Elternzeit für ihren kleinen Sohn bildete sich Dr. Christina Ostermeier weiter fort und erlangte 2023 die Anerkennung der Facharztbezeichnung „Fachärztin für Innere Medizin“, bevor sie nun wieder in Teilzeit in den „schönsten

Beruf der Welt“ einstieg – wie sie selbst sagt.

Dabei genießt sie es, sich derzeit im MZA Kösching voll und ganz auf ihre Patienten einzulassen, ihre Geschichten kennenzulernen und täglich mit ihnen Neues zu lernen. „Hier habe ich die Möglichkeit sowohl hausärztlich meine Patientin langfristig zu versorgen und zu begleiten, als auch akute internistische Probleme differenziert abzuklären und mir dafür mehr Zeit zu nehmen als in einer reinen hausärztlichen Praxis. Durch meine fachärztlichen Kollegen gibt es auch die Möglichkeit sich auszutauschen und ich bin nicht auf mich alleine gestellt“, erklärt Dr. Christina Ostermeier begeistert. In der ambulanten Versorgung kann die Wahl-Kipfenbergerin seither guten Gewissens ihrem Traumberuf nachgehen, ohne dass ihre Familie zu kurz kommt. „Mit drei Kindern, einem selbstständig arbeitenden Ehemann und selbst als Internistin ist mir nie langweilig“, schmunzelt Christina Ostermeier. Wenn ihre Schwiegermutter mal daheim einspringt, dann gönnt sich die sympathische Ärztin eine Tasse Tee, eine Butterbreze und taucht ab in ein gutes Buch. Wenn am Tag mal mehr als fünf Minuten Zeit bleiben, dann geht sie mit ihrer Familie im schönen Altmühltal wandern und findet dort den Ausgleich zu ihrem stressigen Alltag.

Patienten können Termine im MZA unter der Telefonnummer 08456 / 71-329 vereinbaren.

# Familiär, transparent sowie digital & innovativ - wir sind immer für Sie da.



## Kliniken im Naturpark Altmühltal mit den Standorten:

**Klinik Eichstätt**  
Ostenstraße 31  
85072 Eichstätt  
[kna.info@klinikallianz.com](mailto:kna.info@klinikallianz.com)  
Tel. 08421 / 601-0

**Klinik Kösching**  
Krankenhausstraße 19  
85092 Eichstätt  
[kna.info@klinikallianz.com](mailto:kna.info@klinikallianz.com)  
Tel. 08456 / 71-0

**Seniorenheim Anlautertal**  
Am Galgenberg 1  
85135 Titting  
[info@sh-titting.de](mailto:info@sh-titting.de)  
Tel. 08456 / 98594-0

# Du bist, was du isst

Ernährungsmedizin der Klinik Eichstätt gibt Tipps zum gesunden Essen im Alltag

Für die Prävention zahlreicher schwerer Erkrankungen wie etwa einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einer Stoffwechselstörung spielt eine gesunde und ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. hat neue Empfehlungen zu einer gesunden Ernährung herausgegeben – der Chefarzt der Klinik Eichstätt Joachim Christ ordnet diese im Interview ein. Er erklärt wie wichtig gesundes Essen im Alltag ist und worauf man achten sollte.

## Wie schafft man es im Alltag, auf eine gesunde Ernährung zu achten?

**Joachim Christ:** Wichtig ist, sich nicht zu viel vorzunehmen. Denn ganz strikte und einseitige Diäten machen keinen Spaß, bringen keinen Vorteil (Stichwort Jojo-Effekt) und sind teilweise sogar gesundheitsschädlich. Viel besser ist es, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Dabei muss nicht jede Mahlzeit perfekt zusammengesetzt sein. Natürlich darf man dazwischen auch einmal „sündigen“. Es sollte halt nicht zu häufig sein und insgesamt wieder ausgeglichen werden. Wenn Sie Ihre Ernährungsweise betrachten, rekapitulieren Sie einfach mal, was Sie in der vergangenen Woche gegessen haben. Vielleicht können Sie in der nächsten Woche ein oder zwei Dinge ändern, ohne dass Sie sich groß umstellen müssen.

## Gibt es Bestandteile in der Ernährung, auf die man besonders Wert legen sollte?

**Joachim Christ:** Erstmal viel Gemüse und Obst. Pflanzliche Frischkost enthält neben den wichtigen Ballaststoffen viele wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die sich positiv auf unsere Stoffwechselfvorgänge auswirken,

**Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) hat gerade ihre neuen Empfehlungen herausgegeben. Sie tragen die Überschrift „Gut essen und trinken“. Chefarzt Joachim Christ kann folgende Aspekte nur unterstreichen:**

- ▶ Am besten rund 1,5 Liter Wasser trinken
- ▶ Obst und Gemüse – viel und bunt, mindestens fünf Portionen pro Tag
- ▶ Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen
- ▶ Vollkorn ist die beste Wahl
- ▶ Pflanzliche Öle bevorzugen
- ▶ Milch und Milchprodukte jeden Tag
- ▶ Einmal Fisch pro Woche
- ▶ Fleisch und Wurst – weniger ist mehr
- ▶ Süßes, Salziges und Fettiges – besser nicht
- ▶ Mahlzeiten genießen
- ▶ In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten



Chefarzt Joachim Christ gibt im Interview Tipps zum gesunden Essen.

Foto: Kliniken im Naturpark Altmühltal

unser Immunsystem stärken und zum Beispiel vor Krebs und Gefäßverkalkung schützen können. Als nächstes Vollkorn: Vollkorngetreide in Brot, Nudeln oder Reis versorgt uns mit wichtigen Ballaststoffen. Die Kohlenhydrate (also der Zucker) gehen damit nicht so schnell ins Blut, so dass der Blutzuckerspiegel nicht so rasch ansteigt. Auch Vollkorn enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Und es ist ganz wesentlich an einer günstigen Zusammensetzung unseres Darmmikrobioms, also der Darmflora beteiligt.

Hülsenfrüchte, wie zum Beispiel Kichererbsen, Erbsen, Linsen oder Bohnen, sind wichtige pflanzliche Eiweißlieferanten als Grundbaustein der Muskulatur unseres Bewegungsapparates und unserer inneren Organe. Eiweiß ist aber auch für unser Immunsystem zentral, da die Zellen der Immunabwehr daraus gebildet werden.

Nüsse enthalten neben den wichtigen pflanzlichen Ballaststoffen zusätzlich wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die einer Gefäßverkalkung vorbeugen und damit unser Herz-Kreislauf-System schützen. Und zu guter Letzt pflanzliche Öle: Rapsöl und Olivenöl, auch Walnuss- und Leinöl, enthalten die guten Omega-3-Fettsäuren und auch Vitamin E. Das fettlösliche Vitamin kommt nur in Pflanzen vor und wirkt durch das Abfangen freier Radikale antioxidativ. Das bedeutet, dass die Zellen vor schädigenden Einflüssen wie zum Beispiel UV-Strahlung geschützt werden und dem Alterungsprozess entgegengewirkt wird.

## Wie wichtig ist gesundes Essen für die Prävention von vielen Erkrankungen oder Übergewicht?

**Joachim Christ:** Das Risiko für viele Erkrankungen wird durch ungesunde Ernährung und insgesamt ungünstigen Lebensstil gesteigert. Da ist zum Beispiel das metabolische Syndrom. Das ist eine Gruppe von Erkrankungen, die oft zu-

sammen auftreten und deren negative Effekte sich leider potenzieren. Dazu gehören der Typ2-Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und krankhaftes Übergewicht. Sie alle führen zur Gefäßverkalkung. Es kommt zu Schlaganfall, Herzinfarkt oder Durchblutungsstörungen anderer Organe. Ausgelöst werden alle diese Erkrankungen insbesondere durch eine ungünstige Ernährung mit vielen hochverarbeiteten Lebensmitteln mit ungünstigen Fetten, einfachen Kohlenhydraten – also Zucker, der sofort ins Blut geht – und wenig Ballaststoffen. Es wird zu viel Energie aufgenommen und durch Bewegungsmangel zu wenig Energie verbraucht. Und es fehlen die schützenden Elemente aus der pflanzlichen Frischkost.

Wir wissen, dass viele Krebserkrankungen durch eine Ernährungsweise begünstigt werden, die viel tierische Eiweiße und Fette und wenig pflanzliche Ballaststoffe enthält. Krebs entsteht ja durch einzelne Zellen, die sich bei der Zellteilung so verändern, dass sie zu bösartigen Wucherungen werden. Unsere Zellen haben erstaunliche Schutzmechanismen. Die funktionieren aber nur mit Hilfe pflanzlicher Bausteine.

Wir lernen gerade sehr viel über unser Darmmikrobiom. Das ist die Vielzahl der Bakterien, Viren und Pilze, die unseren Darm besiedeln. Sie gehören da hin und sind ganz wichtig für unsere Stoffwechselprozesse und unser Immunsystem. Die Zusammensetzung des Darmmikrobioms scheint aber auch großen Einfluss auf die Entstehung verschiedener Krankheiten zu haben. Dazu wird gerade viel geforscht. Es gibt sehr deutliche Hinweise, dass durch eine Ernährung mit viel pflanzlicher Frischkost eine günstige Zusammensetzung der verschiedenen Darmbakterien erzielt werden kann, die zum Beispiel vor Diabetes, Übergewicht, chronischen Entzündungen und Krebserkrankungen zu schützen scheint.

## Welche Vorteile bietet die Mediterrane Ernährung?

**Joachim Christ:** Die Mediterrane Ernährung ist eine Kostform, die reich an Ballaststoffen, wertvollen Proteinen, komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fettsäuren ist. Es werden viel frische, pflanzliche Lebensmittel eingesetzt, darunter pflanzliche Proteine aus Hülsenfrüchten und Nüssen. Tierisches Eiweiß wird seltener eingebaut. Bevorzugt werden Milchprodukte und fetter Seefisch, der gesunde Omega-3-Fettsäuren enthält. Zum Einsatz kommen insbesondere wertvolle pflanzliche Öle, wie Olivenöl, auch wegen der Omega-3-Fettsäuren.

Die mediterrane Ernährungsweise senkt nachgewiesenermaßen das Risiko für Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck, und damit dann auch das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt. Durch den hohen Anteil an pflanzlichen Ballaststoffen ist die Energiedichte der Nahrung niedrig, das heißt bei größerem Volumen weniger Kalorien. Die Nährstoffe werden außerdem langsamer ins Blut aufgenommen und verstoffwechselt. Damit kommt es weniger leicht zu krankhaftem Übergewicht. Die vielen sekundären Pflanzenstoffe ernähren die „guten“ Bakterien, die wir in unserer Darmflora haben möchten und schützen vor Infektionen, chronischen Entzündungen und Krebs.

Unser Team der Ernährungsmedizin hat nach diesen Gesichtspunkten an unserer Klinik eine „Mediterrane Menülinie“ etabliert, die von der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin (DAEM) zertifiziert wurde. Unsere Patienten werden von qualifizierten Diätassistentinnen und Ernährungsmedizinern beraten und erhalten wertvolle Tipps für die Umsetzung im Alltag.

Artikel von Julia Bellinghausen

## Klassiker der Mediterranen Küche: Briam aus dem Ofen

### Zutaten:

2 Kartoffeln	2 Knoblauchzehen
1 Aubergine	1 Dose passierte Tomaten
2 Karotten	2 EL Tomatenmark
2 Zucchini	100 g Olivenöl
1 rote Paprika	1 EL Oregano
1 grüne Paprika	1 EL Thymian
1 gelbe Paprika	1 TL Honig
1 Zwiebel	Salz und Pfeffer

Unbestritten zählt die Mediterrane Ernährung zu den vielleicht gesündesten der Welt – wie im Interview (siehe links) auch dargelegt. Frisches Gemüse, bunt und vielfältig, dazu reines Olivenöl und auch viel Knoblauch kommen in der Küche der Mittelmeerländer zum Einsatz. Gewürzt wird oft mit viel Oregano, der eine verdauungsfördernde Wirkung hat und zu den stärksten natürlichen Antioxidantien zählt sowie mit Thymian, der ebenfalls antiviral und antibakteriell wirkt. Wir haben für Sie einen Klassiker wiederentdeckt. „Briam“, „Tourlou“ oder auch „Ratatouille“ wird das Schmorgericht, das hauptsächlich aus Auberginen, Zucchini und Tomaten besteht, in den unterschiedlichen Gegenden genannt. Unterschiedlicher Name, aber gleicher, voller Geschmack – probieren Sie es aus!

### Zubereitung:

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Umluft auf. Säubern Sie und schneiden Sie in der Zwischenzeit das Gemüse in grobe Stücke: Kartoffeln und Auberginen eignen sich hervorragend in halbmondförmigen Stückchen, Zucchini und Karotten in dicken Scheiben. Die Zwiebel können Sie vierteln und die einzelnen Lagen locker auseinander schieben. Geben Sie das Gemüse in eine circa 25 auf 32 Zentimeter große, feuerfeste Form oder Reine. Schneiden Sie den Knoblauch in feine Scheiben und geben ihn hinzu. In einer Schale bereiten Sie nun eine Marinade aus den passierten Tomaten, dem Tomatenmark, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian und zur Abrundung des Geschmacks auch Honig vor. Verteilen Sie die Marinade über dem Gemüse und mischen alles gut durch. Verschließen Sie die Reine mit Alufolie und geben das Briam in den vorgeheizten Backofen. Lassen Sie das Gemüse im eigenen Saft circa 30 bis 40 Minuten schmoren. Nehmen Sie nach dieser Zeit die Alufolie ab und lassen das Briam weitere 20 bis 30 Minuten im Ofen braten – je nachdem, wie grob Sie das Gemüse geschnitten haben und wie bissfest Sie es mögen. Zum Briam passt hervorragend ein Stück Feta. Frisch garniert mit Rosmarin und einem Schuss naturreinem Olivenöl ist dieses Gericht ein Genuss für den Sommer!



# Die Kraft des „schwarzen Goldes“

Schon die Römer wussten um die heilende Wirkung von Moorbädern und Moorpackungen

Das „schwarze Gold“ wird es genannt und seine Heilkraft begeistert Naturheilkundler wie Schulmediziner gleichermaßen: das Moor. Als Packung, Peeling, Vollbad oder sogar als Trunk kann es seine fast magische Kraft auf den Körper entfalten und zahlreiche Leiden lindern.

Die Masse ist braun, fast schwarz und zähflüssig, aber es fühlt sich nicht klebrig an, wie sie so zwischen den Fingern des römischen Soldaten vor knapp zweitausend Jahren rinnt. Er ist mit seiner Legion seit Monaten im heutigen Niederbayern stationiert. Seine Knochen fühlen sich steif an von der Kälte im neuen Klima, die Gelenke schmerzen von den langen Märschen und hier in der Therme, die sein Kaiser Trajan für die römischen Gefolgsleute bauen ließ, sucht er Linderung für seine Leiden. Vielleicht trug es sich wirklich so zu – damals rund 100 Jahre nach Christi Geburt. Vielleicht kamen die Legionssoldaten tatsächlich bereits in den Genuss einer ersten Moorpackung. Gesichert ist lediglich, dass rund um die Heilquellen des niederbayerischen Kurortes Bad Gögging, in denen Schwefelwasser warm und geruchsintensiv an die Erdoberfläche tritt, schon zu Zeiten der Römer eine Therme stand. Deren Überreste wurden 1960 von Archäologen entdeckt. An gleicher Stelle waren seit Ende des 19. Jahrhunderts bereits ein Rehasentrum und Bäderparadies entstanden, das seinesgleichen sucht in Bayern. In der „Römerbad-Klinik“ können Rehapatienten, Hotelgäste und angemeldete Besucher nicht nur in den Genuss von wohltuenden Schwefelbädern in den großzügig angelegten Becken kommen, sondern auch die wohltuende Heilkraft des Naturmoors am eigenen Leib kennenlernen.

Die „Römerbad Klinik“ hat sich ganz der gesundheitlichen Behandlung verschrieben. „Dabei bilden die hauseigenen Schwefelquellen sowie das Bad Gögginger Naturmoor die Wurzeln unseres ganzheitlichen Konzepts“, erklärt Karl Zettl, Betreiber des großzügigen Rehasentrums. Das schwarze Heilprodukt, das in der Therapie zum Einsatz kommt, stammt ganz aus der Nähe. Denn im Süden des Kurorts befindet sich eine rund 15 Hektar große und über 10.000 Jahre alte Moorbiese. Das Gebiet befand sich Jahrtausende lang unter stän-

diger Wassersättigung, was die abgestorbenen Pflanzen aus der reichen Vegetation daran hinderte zu verfaulen und sich vollständig zu zersetzen. Stattdessen lagerte sich Torf ab und der „Pflanzenbrei“ aus Gräsern, Blumen und Blättern bewahrte seine Wirkstoffe. Und die haben es in sich: Huminsäuren, Salicylsäure, Mineralien und Spurenelemente, ja sogar hormonähnliche Substanzen können in Naturmoor nachgewiesen werden und machen es so wertvoll.

## Entzündungshemmend, antibakteriell und stoffwechsellanregend

Die im Moor enthaltenen, sogenannten Huminsäuren wirken entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral sowie stoffwechsellanregend. Auf 42 Grad Celsius erwärmt kann es in einer Wanne zum Vollbad einladen oder als Moorpackung ganz gezielt auf schmerzende Körperstellen aufgetragen werden. Die Wirkstoffe werden auf diese Weise über die Haut aufgenommen und helfen zum Beispiel dabei, Giftstoffe im Körper zu binden und den Körper zu entschlacken. Durch die Nähe zum Produktionsort und der streng überwachten Verarbeitung können sich die Therapeuten sicher sein, dass die zahlreichen Inhaltsstoffe noch im Moor stecken und so dem Patienten zugute kommen – kein Vergleich mit den Moorkonzentraten, die in Plastiktüten verpackt oftmals über das Internet vertrieben werden

*Das hauseigene Naturmoor stammt aus einem Gebiet südlich des Rehasentrums. Seine Heilkräfte kommen exklusiv den Patienten der Römerbad Klinik“ zugute.*

*Fotos: Römerbad Klinik*



*Im Moor-Vollbad können Patienten zwanzig Minuten lang richtig entspannen. Ein Attest vom Arzt ist allerdings Pflicht, da der Kreislauf sehr beansprucht wird.*

und so in den eigenen vier Wänden zum Einsatz kommen. „Nach der Anwendung wird unser wertvolles Moor natürlich nicht entsorgt, sondern dem Naturmoor zurückgeführt“, erklärt Karl Zettl den Kreislauf dieser „Geheimwaffe“.

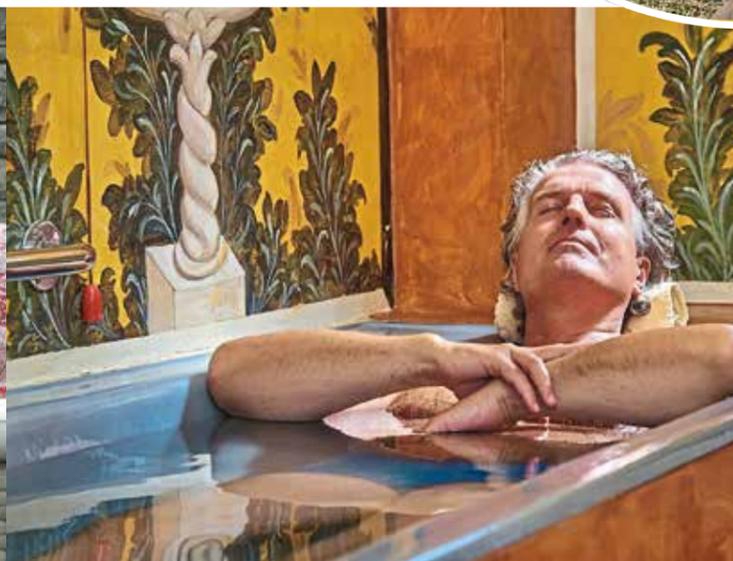
Die Mediziner in der „Römerbad-Klinik“ wissen von unzähligen Therapieerfolgen zu berichten: Denn Anwendung findet Naturmoor hauptsächlich bei Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Rheuma, Arthrose, Osteoporose oder Gicht und zur Behandlung von Reizzuständen an Muskeln, Bändern und Sehnen. Damit ist die Moor-Therapie eine hervorragende Ergänzung für viele Rehapatienten, die nach einer Operation wieder fit werden wollen. Aber auch bei verschiedenen Hauterkrankungen wie Dermatitis, Neurodermitis oder Akne kommen Masken, Peelings und Packungen mit Naturmoor zum Einsatz.

Aber das Geheimnis des Moors liegt nicht nur in seinen Inhaltsstoffen, sondern vor allem darin, als hervorragender Wärmespeicher fungieren zu können. Moor leitet Wärme nämlich langsam und dauerhaft – im Gegensatz zu Wasser. Deshalb werden selbst Anwendungen von 42 bis 45 Grad als nicht zu heiß empfunden. „Eine Moor-Vollbad erzeugt ein leicht künstliches Fieber und mobilisiert damit die Selbstheilungskräfte des Körpers“, bringt es Karl Zettl auf den Punkt. Die im Körper entstehende Tiefenwärme hilft, das Herz-Kreislauf-System sowie den Stoffwechsel anzuregen und die Sauerstoffversorgung der Zellen zu verbessern. Eine Behandlung

mit Naturmoor trägt daher auch zur Beruhigung bei und hilft Stress abzubauen. Die verspannte Muskulatur wird gelockert, der Schmerz gelindert und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert.

## Moorbehandlungen auf Rezept und privat buchbar

Doch nicht nur die Reha-Patienten in diversen Häusern der „Römerbad Klinik“ können in den Genuss der Moorbehandlungen kommen. Viele Anwendungen mit Naturmoor – sei es als Teil- oder Großpackung, Vollbad (nur bei ärztlichem Attest) oder Becken zum Moorkneten – können sich Patienten je nach Indikation vom Hausarzt oder Orthopäden verschreiben lassen. Nach Ausstellung des Rezepts können Termine wie auch beim Physiotherapeuten üblich an der Rezeption der „Römerbad Klinik“ vereinbart werden. Und auch wer sich einfach etwas „gönnen“ will und zum Beispiel zum Geburtstag oder Hochzeitstag oder „einfach nur so“ ein Vollbad in dem schwarzen „Zauberbecken“ nehmen möchte, kann eine Anwendung buchen - über Preise und Verfügbarkeit informiert die Rezeption gerne. „Besonders unsere achttägige Gesundheitswoche mit Halb- oder Vollpension Schwefelwannenbädern, Naturmoorpackungen, Wassergymnastik, medizinische Teilkörpermassage und Wellness im Kaiser Trajan Kurhotel zusammen mit der freien Nutzung des Schwefelthermenschwimmbades im Haus und der Schwefelwasser-Kneippanlage im hauseigenen Park wird von vielen Menschen gerne genutzt, die ihrem Körper eine Auszeit gönnen wollen“, freut sich Römerbad-Betreiber Karl Zettl. Kein Wunder, denn dank der gemütlichen und luxuriösen Räumlichkeiten in der Villa Aurelia und der Verpflegung auf gastronomisch hohem Niveau gepaart mit den ganzheitlichen Gesundheitsanwendungen bleiben keine Wünsche offen.



# Unikate für **gesunden Druck**

Perfekt angepasste Kompressionsstrümpfe erleichtern das Leben mit Lymphödem

In Folge einer Operation kann sich leicht ein Lymphödem entwickeln. Erfahrungen zeigen allerdings, wie Hilfsmittel aus dem Sanitätsfachgeschäft den Alltag mit der chronischen Erkrankung erleichtern und wie wichtig eine individuelle Beratung und Anpassung ist.

Oft entstehen Lymphödeme infolge von Verletzungen. Häufige Ursachen sind auch Krebserkrankungen, bei denen Lymphknoten direkt betroffen sind oder Krebstherapien, im Zuge derer beispielsweise Lymphknoten entfernt werden müssen. Aber es gibt auch eine genetische Veranlagung für Lymphödem. Begünstigt werden diese dann zusätzlich durch starkes Übergewicht und mangelnde Bewegung.

Zu den Therapiemaßnahmen zählen Lymphdrainagen und das Tragen von Kompressionsstrümpfen – konsequent jeden Tag. Einzige Ausnahme: Wenn das Bein für eine Behandlung nackt sein muss. Ansonsten gehört die Routine dazu wie das Zähneputzen, auch wenn das Anziehen zunächst schwierig erscheint. Die Patienten schätzen letztlich das Gefühl von Sicherheit und die positiven Auswirkungen des Kompressionsstrumpfs, der Druck auf das Gewebe ausübt, den Lymphabfluss fördert und die Schwellung reduziert. Wenn der Kompressionsstrumpf nicht richtig sitzt, dann rutscht dieser genauso wie eine schlecht sitzende Strumpfhose, schnürt die Kniekehle ab, liegt



Für passende Kompressionsstrümpfe muss das Bein genauestens vermessen werden.

beispielsweise zu eng am Knöchel, wirft Falten, scheuert und führt im schlimmsten Fall zu offenen Stellen. Da bei einem Lymphödem das lymphatische System gestört ist, sind Verletzungen und Entzündungen besonders riskant. „Für die optimale Anpassung braucht es Fachwissen und vor allem die Geduld, so lange nachjustieren bis es passt“, so der Experte. Genau so wichtig wie die richtige Beratung ist das Probetragen. Zwei Mal im Jahr sollten die Beine komplett ausgemessen werden, jeden Zeh und jede Falte, damit anhand der Daten ein neuer Kompressionsstrumpf gefertigt werden kann – ein Unikat, das perfekt zu den individuellen Anforderungen passt.

# Darmkrebsvorsorge: Neue Podcast-Reihe der Stiftung LebensBlicke



## Start mit Oliver Welke

In einer neuen Podcast-Reihe der Stiftung LebensBlicke-Früherkennung Darmkrebs diskutieren prominente Persönlichkeiten die wichtigsten Fragen rund um die bedeutsame, weil meist lebensrettende Darmkrebs-Prävention und -Früherkennung. Unter dem Hashtag #Alarm im Darm werden auch persönliche Erfahrungen und Ängste von Betroffenen thematisiert. Beleuchtet werden Ursachen von Darmkrebs, Risikofaktoren,

Diagnostikmethoden und die Bedeutung von künstlicher Intelligenz. Die ersten drei Gesprächspartner der Podcast-Reihe sind der Nachrichtensatiriker **Oliver Welke** („heute-show“), die Sportjournalistin **Kristin Otto** (Deutsche Schwimm-Olympiasiegerin) und die Bloggerin Susanna Zsoter („Krebskriegerin“). Der informative und ermutigende neue Podcast soll das Bewusstsein für die Darmkrebsvorsorge schärfen.



Oliver Welke

Foto: Julia Feldhagen



Kristin Otto



Susanna Zsoter

Foto: ??????????

## Der erste Podcast mit Oliver Welke ist bereits auf Spotify zu finden.

**Stiftung LebensBlicke** Die Stiftung LebensBlicke setzt sich seit 1998 für eine umfassende und seriöse Information der Öffentlichkeit zu Möglichkeiten der Darmkrebsvorsorge und -Früherkennung ein und motiviert zur Teilnahme an den angebotenen Maßnahmen. Neben der Primär- und Sekundärprävention zählt auch die Tertiärprävention zum Aufgabenbereich der Stiftung.

## Gemeinsam arbeiten wir daran für ein gesundes Berufsleben zu sorgen, eine lückenlose Versorgungskette aufzubauen, Bürokratieabbau abzubauen und den Zusammenhalt zu fördern.

Weitere Informationen über:

- › unser Netzwerk
- › die Veranstaltungen der Partner:innen in unserem Netzwerk
- › die Plakataktion „Gemeinsam für die seelische Gesundheit“
- › „Check dich selbst“ – Kampagne zur Früherkennung von Hodenkrebs
- › die kostenfreie Videosprechstunde für Betriebe
- › den Flyer und das Merkblatt für die elektronische Antragstellung bei der Deutschen Rentenversicherung

erhalten Sie unter: [www.audibkk.de/gnl](http://www.audibkk.de/gnl)

Bei Fragen zu unserem Netzwerk bin ich gern für Sie da.

Folgen Sie uns auf Instagram: [@gesundheitsnetzwerk.leben](https://www.instagram.com/gesundheitsnetzwerk.leben), um immer auf dem Laufenden zu bleiben!

## Kontakt:



### STIFTUNG LEBENSBLICKE

Schuckertstraße 37,  
67063 Ludwigshafen  
[www.lebensblicke.de](http://www.lebensblicke.de)  
Telefon: 0621 – 69 08 53 88  
E-Mail: [stiftung@lebensblicke.de](mailto:stiftung@lebensblicke.de)  
Fax: 0621 – 69 08 53 89  
Montag bis Freitag | 9.30 – 15.30 Uhr



## Kontakt

### HELGA FRIEHE

Projektleitung

Gesundheitsnetzwerk Leben  
Audi BKK  
Postfach 10 01 60  
85001 Ingolstadt  
Mobil: 01 51/12 65 92 53  
Fax: 0 53 61/84 82-22-204  
E-Mail: [helga.friehe@audibkk.de](mailto:helga.friehe@audibkk.de)



Gesundheit! Wir versorgen Sie rundum mit

- Lymphologie
- Sanitätsfachhandel
- Reha-Technik
- Homecare
- Orthopädietechnik

**INGOLSTADT**  
Tränktorstr. 9-11  
☎ (0841) 88 52 71 68

**PAFFENHOFEN**  
Ingolstädter Str. 12  
☎ (08441) 4 00 85 00

Unser kompetentes Fachpersonal berät Sie gerne!

[www.rattenhuber.net](http://www.rattenhuber.net)  
[info@rattenhuber.net](mailto:info@rattenhuber.net)



# VILLA AURELIA

PREMIUM REHA

Privatklinik, exklusives Ambiente und beste med. Versorgung für Ihren Reha-Aufenthalt.

**PREMIUM REHA**  
„Exklusiv und besonders“



**REHA & KUREN**  
**-beihilfefähig-**



Zimmer mit gehobener Ausstattung, WLAN, Hotel-TV, Telefon, Stereo-Hifi, Minibar, Teebar, Bademantel und viele Leistungen, die sie aus der gehobenen Hotellerie kennen.

Für besondere Qualität ausgezeichnet:



**Villa Aurelia - Premium Reha**  
Römerbad Klinik GmbH & Co. Betriebs KG  
Römerstraße 15 | 93333 Bad Gögging



**09445 960-900**

Informationsmaterial & Kontaktanfragen auch auf: [www.premium-reha.de](http://www.premium-reha.de)