Das Magazin für Patienten, Angehörige und Interessierte

Ausgabe 2/07
Juni - August 2007

pflege plus®

pflege plus® InForm

Gratisausgabe für unsere Patienten

Schwerpunkt

Themen

Bericht

Opfer Kind
Wenn der Körper leidet, leidet auch die Seele

Medizin

Mit dem Weißdorn gegen Herzbeschwerden

Gesundheit

Yoga -
Ein Weg im Wandel der Zeit

Der Patient im Vordergrund

Das passende Hilfsmittel...

... ist der wichtige Baustein für mehr Lebensqualität. Mit Beratung und Betreuung begleiten wir Sie durch die Vielfalt der Möglichkeiten. Ihre individuelle Versorgung ermitteln wir per vorhergehendem Besuch, entweder bei Ihnen zu Hause oder im Krankenhaus. Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir Ihnen gerne behilflich.

**Pflegebetten,
Anti-Dekubitus-Matratzen,
Wundmanagement,
Enterale Ernährung**

**Kompressions-
strümpfe, Bandagen
und Orthopädie-
technik, Inkontinenz-
und Stomaversorgung,
Brustprothetik**

**Hilfen für
Bad und Toilette,
Kinder- und Schwerstbe-
hindertenversorgung**

**Rollstühle, Rollatoren,
Scooter und
Gehhilfen aller Art**

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns (auch im Internet):

reha team West

Wir bringen Hilfen

Sandradstr. 16 · 41061 Mönchengladbach
Tel. (0 21 61) 58 93 0
www.reha-team-west.de

KELZ

Brunnenstr. 101-103 · 41069 Mönchengladbach
Tel. (0 21 61) 14 36 0

Das starke Team der Spezialisten

Impressum

Herausgeber:
Competenz Center
Andreas Roth
Telefon: 0163 / 7587530

Redaktion:
pflege plus® GmbH
Dahlener Str. 119 - 125
41239 Mönchengladbach &
TEXTDOC
Schulstr. 54
41372 Niederkrüchten
Telefon: 02163 - 576733
Fax: 02163 - 579319
Mail: redaktion@text-doc.com

Verantwortlich für den Inhalt:
Birgitt Stuckenberg

Layout, Grafik, Druck:
pflege plus® Mönchengladbach
Telefon: 0163 / 7353437

Erscheinungsweise:
4 x jährlich

Anzeigenverkauf und Vertrieb:
Competenz Center der pflege plus
Andreas Roth
Telefon: 0163 / 7587530

Herstellung:
Minolta CF 5001

Auflage:
4000

Erscheinungsgebiet:
Mönchengladbach, Viersen, K`broich

Die Redaktion übernimmt für unverlangt eingesendete Bilder und Manuskripte keine Gewähr. Die Redaktion behält sich das Recht vor, die veröffentlichten Beiträge auch elektronisch zu verbreiten.
Mit Namen gezeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder, die nicht mit der Meinung der Redaktion identisch sein muss.
Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Herstellung von fototechnischen Vervielfältigungen sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und unter genauer Quellenangabe gestattet.

© 2007 pflege plus® GmbH.
™pflege plus® und das pflege plus® Logo sind eingetragene Markenzeichen von Achim R. Zweedijk, Mönchengladbach.

HINWEIS: Wir haben uns um korrekte Informationen bemüht. Diese ersetzen jedoch nicht den Rat oder die Behandlung eines Arztes, Therapeuten oder eines anderen Angehörigen der Heilberufe. pflege plus® lehnt jede Verantwortung für Schäden oder Verletzungen ab, die direkt oder indirekt durch die Anwendung von im InForm Magazin dargestellten Übungen, Therapien und / oder Behandlungsmethoden entstehen können. Es wird ausdrücklich bei Auftreten von Krankheitssymptomen und gesundheitlichen Beschwerden vor einer Selbstbehandlung auf der Grundlage der Inhalte des InForm Magazins ohne weitere ärztliche Konsultation gewarnt.

Inhalt

Inhalt und Impressum 3

Vorwort
Andreas Roth
pflege plus® 4

Kurz InFormiert
* Organspende 5
* Zigarettenrauch bei Jugndlichen
* Gegen den plötzlichen Herztod 6
* Seniorenkalender 2/2007
* Bestsellerautorin Veronika Peters 7
* Herzinfarkt-bin ich gefährdet
* Diagnose Alkohol 8
* 50 Millionen Menschen fordern Barrierenfreiheit

InFormation
* Die Gesundheitsreform 2007 Punkt für Punkt 9
* Geschichte der Kinderkrankenpflege 10

Gesundheit
* Beim Nichtraucherschutz unter keinen Umständen auf Freiwilligkeit setzen 12
* Sonnenschutz statt Sonnenbrand 13
* Sportliche Betätigung im Alter 14
* Yoga - Ein Weg im Wandel der Zeit 15

Bericht
* Opfer Kind 17
* Wenn der Körper leidet, leidet auch die Seele 19

Medizin
* Gesünder leben mit Sport 21
* Mit dem Weißdorn gegen Herzbeschwerden 23

Liebe Leserinnen und Leser,
nahezu jeder zweite Deutsche ist übergewichtig. In den vergangenen Ausgaben der InForm wurde bereits mehrfach über die mannigfachen Gründe und die, die Gesundheit beeinträchtigenden Auswirkungen dieser „Volkskrankheit“ berichtet. Ein Grund von vielen liegt sicher in mangelnder sportlicher Aktivität. Dass Sport sinnvoll und gesund ist, ist allgemein bekannt. Jedoch auch und vor allem auf welche Weise er für ältere oder in der Bewegung eingeschränkte Menschen möglich ist, zeigen unsere Expertenbeiträge in dieser Ausgabe sehr anschaulich. Welche positiven Auswirkungen darüber hinaus entstehen, ist mit Sicherheit auch für Sport-Abstinenzler einmal lesens- und überlegenswert. Ich persönlich freue mich als aktiv Sporttreibender ganz besonders über unsere Beiträge zu diesem Thema, die Sie auf den Seiten 14 und 21 finden können.
Auch die jahreszeitlich angepasste Reihe über „Pflanzenmedizin mit erwiesenem Nutzen“ findet in dieser Ausgabe auf Seite 23 mit dem Thema „Mit dem Weißdorn gegen Herzbeschwerden“ ihre Fortsetzung. Apropos Serie: in „Die Gesundheitsreform Punkt für Punkt“ wird diesmal das Thema „Kostenerstattung und das Ruhen von Ansprüchen“ ab Seite 9 näher erläutert.
Ein kurzer und trotzdem umfassender Beitrag, über die Bedeutung sowie Entstehung des Yoga, ist das überhaupt möglich? Ja und ob - gelungen ist dies ab Seite 15.
Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen unseren Bericht: Ein Jahr erfolgreiche Seelsorge bei pflege plus® - wir freuen uns sehr, dass wir mit unserem Seelsorger André Kleinen in dieser Zeit so viel bewirken konnten. Mehr dazu, welche Erfahrungen er machen konnte und wie es weiter geht, lesen Sie ab Seite 19.
Ein brisantes Thema, dem wir immer wieder Aufmerksamkeit widmen, betrifft unser Beitrag „Opfer Kind“. Den Anstoß gab der Tätigkeitsbericht 2006 der Mönchengladbacher Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen „Zornröschen e.V.“. Unsere Redakteurin hat die dortigen Mitarbeiterinnen besucht und berichtet ab Seite 17 über aktuelle Entwicklungen und Gefahren, denen unsere Kinder unter anderem über das Internet ausgesetzt sind.
Viel zu lesen, das sich lohnt - ich wünsche Ihnen dabei gute Unterhaltung!
Kommen Sie gesund durch den Sommer,
Ihr Andreas Roth

- Krankenpflege
- Altenpflege
- Kinderkrankenpflege
- Betreuung
- Nachtwache
- 24 Stunden Versorgung
- 24 Stunden Notdienst
- Hauswirtschaft
- Menüservice
- Hausnotruf
- Einkaufsdienst
- Seniorenurlaub
- Betreutes Wohnen

pflege plus®

Unsere Pflege - Ihr Plus

pflege plus®
Pflegedienst und mehr...
Dahlener Str. 119-125
41239 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 130980

Beratungsstellen:

Dahlener Str. 119-125
41239 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 130980

Gasstr. 14
41751 Viersen - Dülken
Telefon: 02162 / 571844

Organspende - die persönliche Entscheidung zählt

BZgA entwickelt neue Unterrichtseinheit zum Thema Organspende

Organspende schenkt Leben - darüber sind sich die Menschen einig. Die kontroversen Diskussionen der vergangenen Wochen über den Vorschlag des Nationalen Ethikrates zum Thema Organspende zeigen jedoch sehr deutlich, wie wichtig es ist, dass sich die Menschen frühzeitig mit dem Thema Organspende beschäftigen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt in allen ihren Medien und Informationen, dass die Bürgerinnen und Bürger noch zu Lebzeiten eine eigene Entscheidung finden und diese ihrer Familie und engen Freunden mitteilen.

„Im Wesentlichen geht es in der aktuellen Diskussion um die Anerkennung des Selbstbestimmungsrechts eines jeden Menschen“, betont Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. „Eine tragfähige Entscheidung zur Organspende kann allerdings nur derjenige treffen, der sich mit dem Thema beschäftigt und verbliebene Fragen geklärt hat.“

Wie eine Repräsentativerhebung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zeigt, stehen Jugendliche dem Thema Organspende offen gegenüber und wünschen sich in erster Linie, hierüber in der Schule informiert zu werden. Deshalb hat die BZgA die Unterrichtseinheit „Thema Organspende im Unterricht“ für Schülerinnen und Schüler ab der 9. Klasse entwickelt, die Lehrerinnen und Lehrern die Erarbeitung und Vermittlung des Themas erleichtert. Neben einem 20-minütigen Film im Interviewstil mit authentischen Personen enthält die Unterrichtseinheit ausführliches Hintergrund- und Arbeitsmaterial für Lehrkräfte.

Die Allgemeinbevölkerung informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit unterschiedlichen Angeboten über das Thema Organspende. Das Internetangebot www.organspende-info.de der BZgA bietet eine Fülle an praktischen Informationen.

Quelle: BZgA

Praxis für
Physiotherapie/Krankengymnastik

Holger Mekle

Klosterstraße 25
41189 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 66 - 14 65 955
Fax: 0 21 66 - 14 65 956

Termine nach Vereinbarung

- Krankengymnastik
- Bobath für Erwachsene
- Hausbesuche
- Sportphysiotherapie
- Orthopädische Rückenschule
- Massage/Heißluft/Kältetherapie
- Brüggertherapie
- Dorn- u. Breusstherapie
- Fußreflexzonenmassage
- Atemtherapie
- Beckenbodengymnastik

Zigarettenrauchen bei Jugendlichen auf historischem Tiefstand

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung stellt zum Welt-Nichtrauchertag repräsentative Ergebnisse zum Rauchverhalten Jugendlicher vor - Erstmalig Daten zum Wasserpfeifenkonsum

Seit einigen Jahren nimmt die Zahl der rauchenden Jugendlichen kontinuierlich ab. Die jetzt vorliegenden Ergebnisse einer repräsentativen Befragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) aus dem Frühjahr 2007 stellen einen historischen Tiefstand dar. So ist der Anteil der 12- bis 17-jährigen Raucher von 28 Prozent im Jahr 2001 über 20 Prozent im Jahr 2005 auf 18 Prozent zurückgegangen. In keiner der seit 1979 regelmäßig durchgeführten Befragungen der BZgA bei Jugendlichen konnte ein so niedriger Wert im Zigarettenkonsum festgestellt werden. Die positive Entwicklung ist bei den weiblichen und männlichen Jugendlichen gleichermaßen nachzuweisen.

Aus der Perspektive der Prävention ist der Anteil Jugendlicher, die noch nie geraucht haben,

ebenso wichtig. Je höher dieser Anteil liegt, desto wahrscheinlicher ist es, dass in der Zukunft weniger Personen mit dem Rauchen anfangen. So zeigen die Studienergebnisse, dass parallel zum Rückgang jugendlicher Raucher der Anteil der Nieraucher kontinuierlich steigt. Während 2001 nur 41 Prozent der 12- bis 17-Jährigen angaben, Nieraucher zu sein, bezeichnen sich in der aktuellen Erhebung 57 Prozent der befragten jungen Menschen als Nieraucher.

„Ein besonderer Schwerpunkt der ‚rauchfrei'-Jugendkampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung liegt in der Altersgruppe der 12- bis 17-Jährigen", erklärt deren Direktorin Prof. Dr. Elisabeth Pott. „Die Kampagne setzt darauf, gerade diese Altersgruppe von den Vorteilen des Nichtrauchens zu überzeugen, so dass sie am besten gar nicht erst mit dem Rauchen beginnen, und rauchenden Jugendlichen Ausstiegshilfen anzubieten. Diese Strategie erweist sich nach den neuesten Untersuchungsergebnissen als besonders erfolgreich. Gemeinsam mit den Bundesländern setzt die Kampagne außerdem auf Maßnahmen im schulischen Bereich und unterstützt Schüler wie Lehrer auf dem Weg zur rauchfreien Schule. Dieses Zusammenspiel mit den Länderaktivitäten hat sich ebenfalls erfolgreich bewährt."

Trotz der positiven Entwicklung beim Zigarettenkonsum Jugendlicher müssen die Anstrengungen in der Tabakprävention weiter fortgesetzt werden. Dies gilt umso mehr vor dem Hintergrund, dass erstmalig seitens der BZgA repräsentative Daten zum Wasserpfeifenkonsum (Shisha-Rauchen) Jugendlicher vorliegen. Danach geben 14 Prozent der Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren an, im letzten Monat Wasserpfeife geraucht zu haben. Der Anteil derer, die etwa einmal pro Woche Wasserpfeife rauchen, liegt bei 4 Prozent.

Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass die Jugendlichen selbst die gesundheitlichen Risiken des Wasserpfeifenrauchens unterschätzen. Dabei ist im Rauch von Wasserpfeifen der Nikotingehalt zum Teil höher als im Zigarettenrauch und der Rauchvorgang zieht sich bis zu einer Stunde hin. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wird deshalb ihre „rauchfrei"-Präventionsmaßnahmen weiter fortsetzen und dabei noch intensiver als bisher über die gesundheitlichen Gefahren des Wasserpfeifenrauchens informieren.

Die Studienergebnisse stehen unter www.bzga.de/Forschung/Aktuelle Studien.

Weitere Informationen zur „rauchfrei"-Jugendkampagne unter www.rauch-frei.info.

Quelle: BZgA

„Mönchengladbach...gegen den plötzlichen Herztod"

Defibrillator jetzt auch im Verwaltungsgebäude Oberstadt - Chefarzt stellte Gerät zur Verfügung und schulte Verwaltungsmitarbeiter

In der auch von der kommunalen Gesundheitskonferenz unterstützten Initiative „Mönchengladbach ...gegen den plötzlichen Herztod", engagieren sich Berufsfeuerwehr, Gesundheitsamt, Hilfsorganisationen, alle örtlichen Krankenhäuser und die Deutsche Herzstiftung gemeinsam dafür, die Überlebenschancen für Herzpatienten im Notfall zu verbessern. Ziel ist es, in Mönchengladbach möglichst zahlreiche AEDs (automatisierte externe Defibrillatoren) zu installieren.

An einigen zentralen Orten wie zum Beispiel dem Flughafen oder dem Hauptbahnhof ist dies bereits geschehen. Jetzt hat Dr. med. Stefan Scieszka, Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin am Krankenhaus Neuwerk, dafür gesorgt, dass auch im Verwaltungsgebäude Aachener Straße 2 ein Gerät zur Verfügung steht und es Gesundheitsdezernent Dr. Michael Schmitz offiziell übergeben. 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtverwaltung sind in diesem Zusammenhang im Umgang mit dem sehr einfach zu handhabenden AED-Gerät, das Leben retten kann, geschult worden.

Quelle: pmg

Seniorenkalender für das 2. Halbjahr erschienen

Zweimal im Jahr gibt das Amt für Altenhilfe in Kooperation mit der Hochschule Niederrhein einen Seniorenveranstaltungskalender heraus. Der Ka-

lender informiert über Aktionen und Termine, die für Menschen in der zweiten Lebenshälfte angeboten werden. Diese umfangreiche Übersicht für das 2. Halbjahr 2007 ist ab sofort kostenlos bei allen Apotheken, in öffentlichen Einrichtungen und Bezirksverwaltungsstellen, bei Krankenkassen und Wohlfahrtsverbänden, in Altentagesstätten und beim Amt für Altenhilfe an der Fliethstraße 86-88 erhältlich (Tel. 02161/256725). Die 90 Seiten starke Broschüre gibt einen Überblick über Freizeit-, Bildungs- und Sportangebote für Senioren. Auch im Internet ist der Inhalt abrufbar. Die Adresse: www.seniorenkalender-mg.de
Quelle: pmg

Bestsellerautorin Veronika Peters liest aus ihrem aktuellen Buch

Zu Gast im Literarischen Sommer am 26. Juli in der Citykirche

Veronika Peters, Bestsellerautorin und Ex-Nonne, wird am Donnerstag, 26. Juli, im Rahmen des Literarischen Sommers 2007 in der Citykirche am Alten Markt aus ihrem aktuellen Buch „Was in zwei Koffer paßt“ lesen. Darin beschreibt sie eindrucksvoll ihre ungewöhnliche Lebensgeschichte als Nonne in einem Benediktinerinnenkloster. Innerhalb weniger Wochen stürmte der Titel alle deutschen Bestsellerlisten und machte die Autorin, die heute mit Mann und Tochter in Berlin lebt, über Nacht bekannt. In zahlreichen Talkshows war die Autorin bereits zu Gast, viele Printmedien haben über die ungewöhnliche Autorin berichtet.

Veronika Peters, Jahrgang 1966, ist eine von vier Gastautoren des Literarischen Sommers 2007 in Mönchengladbach. Eröffnet wird das Literaturfestival am Dienstag, 17. Juli in der Stadtteilbibliothek in Rheydt. Am Eröffnungsabend wird der niederländische Autor P.F. Thomése die Zuhörer in die sinnliche und geheimnisvolle Welt Indonesiens führen. Das vollständige Programmheft, mit allen Autoren und allen Terminen wird in Kürze erscheinen und in den Bibliotheken in Mönchengladbach und Rheydt ausliegen.
Quelle: pmg

Herzinfarkt: Bin ich gefährdet?

Risikotest der Deutschen Herzstiftung gibt Auskunft

(Frankfurt am Main, Juni 2007) Herzinfarkte lassen sich nicht nur durch warnende Beschwerden voraussehen. Schon lange vor den ersten Symptomen kann man die Infarktgefährdung anhand verschiedener Risikofaktoren abschätzen. Ohne großen Zeitaufwand ist dies zum Beispiel mit dem Risikotest der Deutschen Herzstiftung möglich, der anlässlich der Tage der Herzgesundheit in überarbeiteter Auflage erschienen ist. „Risikofaktoren wie erhöhte Blutdruck- und Cholesterinwerte sind nicht spürbar. Deshalb empfehlen wir das persönliche Risiko für einen Herzinfarkt regelmäßig zu überprüfen“, sagt Professor Dr. Helmut Gohlke, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung.

Im aktuellen Selbsttest „Herzinfarkt: Wie gefährdet sind Sie?“ wird unter anderem nach Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, Stress, Körpergewicht, Rauchen, sowie nach Blutdruck-, Cholesterin- und Blutzuckerwerten gefragt. Das persönliche Risikoprofil wird anhand der erreichten Punktzahl ermittelt, so dass am Ende jeder erfährt, wo das eigene Risiko einzuordnen ist. Ziel der Auswertung sei es jedoch nicht, so Gohlke, die Zukunft jedes Einzelnen vorherzusagen, sondern das Bewusstsein für das eigene Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen zu schärfen. Und ein schlechtes Testergebnis bedeute noch lange nicht, dass man dem Herzinfarkt hilflos ausgeliefert sei. „Verstehen Sie ein solches Ergebnis als Aufforderung, etwas für Ihre Gesundheit zu tun.“ Am besten sollte man den Hausarzt oder einen Facharzt aufsuchen, um gemeinsam eine Strategie gegen den Infarkt zu entwickeln. Denn bis auf die erbliche Belastung und das zunehmende Alter sind alle Risikofaktoren beeinflussbar. Heute lässt sich fast immer die Infarktgefährdung mit Verhaltensänderungen und unter Umständen mit Medikamenten drastisch verringern.

Der Risikotest ist in Apotheken erhältlich und Teil der deutschlandweiten Aufklärungsaktion „Check Deine Werte! Tage der

Herzgesundheit“ der ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände in Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung e.V. vom 14. bis 21. Juni 2007. Der Test kann auch direkt bezogen werden bei: Deutsche Herzstiftung e.V., Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt oder per E-Mail unter info@herzstiftung.de.
Quelle: Deutsche Herzstiftung e.V.

Diagnose Alkohol: Starker Anstieg junger Krankenhauspatienten

Wiesbaden. Wie das Statistische Bundesamt zur Aktionswoche zur Alkoholprävention (14. bis 18. Juni) mitteilt, werden in Deutschland immer mehr Kinder und Jugendliche aufgrund akuten Alkoholmissbrauchs stationär im Krankenhaus behandelt:Wurden im Jahr 2000 bereits 9.500 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 10 bis unter 20 Jahren mit der Diagnose „akute Alkoholintoxikation“ stationär im Krankenhaus behandelt, waren es 2005 mit 19.400 mehr als doppelt so viele (+ 104%).
Darunter finden sich fast 3.500 Patientinnen und Patienten, die erst zwischen 10 und 15 Jahren alt waren. Selbst in dieser Altergruppe war ein Anstieg von 57% gegenüber dem Jahr 2000 zu verzeichnen.
Rund 62% der jungen Patienten waren männlich und 38% weiblich. Diese Verteilung hat sich seit 2000 kaum verändert. Ein Blick auf die einzelnen Altersklassen zeigt jedoch eine Verschiebung bei den weiblichen Patienten: Während in der Altersklasse der 15- bis unter 20-Jährigen der Anteil sich von 2000 bis 2005 kaum verändert hat (von 34% auf 35%), stieg er in der Altersklasse der 10- bis unter 15-jährigen Mädchen von 44% auf 48% an.
Quelle: Statistisches Bundesamt

50 Millionen Menschen fordern Barrierefreiheit

Sozialverband VdK will umfassende Gleichstellungsrichtlinie

„Wir brauchen schnellstmöglich eine umfassende Gleichstellungsrichtlinie auf europäischer Ebene, um die volle Teilhabe und Teilnahme von Menschen mit Behinderungen zu realisieren.“ Dies forderte der Präsident des Sozialverband VdK Deutschland, Walter Hirrlinger, heute anlässlich der Europäischen Konferenz zur Integration behinderter Menschen in Berlin. Noch immer seien 50 Millionen Menschen in der EU im Europäischen Jahr der Chancengleichheit 2007 vielen Benachteiligungen ausgesetzt. Die UN-Konvention zu den Rechten behinderter Menschen sei zwar ein Erfolg, aber müsse erst noch umgesetzt werden, so Hirrlinger.
Die Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen hat viele Gesichter und kommt in allen Lebensbereichen vor. Barrieren behindern die Mobilität oder die Kommunikation behinderter Menschen, Produkte sind nicht zugänglich und Eltern behinderter Kinder dürfen nicht frei wählen, welche Schule ihr Kind besucht. Zwar sind behinderte Menschen durch eine bereits bestehende Richtlinie auf EU-Ebene im Bereich Beschäftigung und Beruf besser geschützt. Die Diskriminierungen in den anderen Lebensbereichen bestehen aber weiter fort. So mangelt es immer noch weitgehend an Barrierefreiheit.
„50 Millionen behinderte Menschen in der EU fordern Barrierefreiheit, um volle gesellschaftliche Teilhabe und Teilnahme zu bekommen“, so VdK-Präsident Hirrlinger, zugleich auch Präsident der europäischen Behindertenorganisation AEH. Der Sozialverband VdK Deutschland ist über den Deutschen Behindertenrat und die AEH zudem im Europäischen Behindertenforum EDF vertreten.
Hirrlinger rief alle Bürgerinnen und Bürger auf, sich an der Unterschriftenaktion des EDF „1Million4Disability - Make disability discrimination history“ (Eine Million für Behinderungen - Lasst die Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen der Vergangenheit angehören) zu beteiligen. Dabei wollen die europäischen Behindertenverbände bis zum 4. Oktober europaweit eine Million Unterschriften sammeln. Auf der Website www.1million4disability.eu können Unterschriften auch in elektronischer Form geleistet werden.
Quelle:SoVD

Die Gesundheitsreform 2007 Punkt für Punkt

Kostenerstattung und das Ruhen von Ansprüchen

Mit der Gesundheitsreform stärkt die Bundesregierung die Autonomie des Versicherten. Sie möchte die Wahlfreiheit bei der Inanspruchnahme von Leistungen für den Betroffenen vereinfachen und den Wettbewerb fördern. Versicherte sollen frei, individuell und flexibel vom Sachleistungsprinzip abweichen können.

Grundsätzlich hält die gesetzliche Krankenversicherung im Gegensatz zur privaten Krankenversicherung ihre Leistungen in der Form einer Sach- bzw. Dienstleistung (Sachleistungsprinzip) vor.

Beispiel	
Kostenerstattungsprinzip	**Sachleistungsprinzip**
Ein privat versicherter Patient geht zum Arzt und erhält eine Behandlung. Der Patient erhält vom Arzt eine Rechnung für diese Leistung und muss diese bezahlen. Anschließend reicht er die Rechnung seiner Versicherung ein und bekommt die Kosten erstattet.	Ein bei der gesetzlichen Krankenversicherung versicherter Patient geht zum Arzt und erhält eine Behandlung. Der Arzt erstellt eine Rechnung, die über die kassenärztliche Vereinigung direkt von der Krankenkasse bezahlt wird. D.h. der Patient erhält nicht das Geld sondern die Dienstleistung von der Krankenkasse.

Mit der Gesundheitsreform werden die Möglichkeiten einer Kostenerstattung nun erweitert. In § 13 wird den Versicherten das Recht zugestanden, anstelle der Dienst- oder Sachleistung, die Kostenerstattung zu wählen. Dabei kann sich die Wahl auf einzelne Leistungen beziehen, d.h. es ist möglich, grundsätzlich Sach- und Dienstleistungen zu erhalten und nur für einzelne Leistungen die Kostenerstattung zu wählen. Die Höhe der Kostenerstattung darf den Betrag, den die Krankenkasse bei einer Sachleistung ausgeben würde, nicht überschreiten. Damit wird sichergestellt, dass die Kostenerstattung nicht zu einem Anstieg der Ausgaben für die Krankenkassen führt. Ob diese neue Regelung in der Umsetzung zu mehr Wettbewerb und Souveränität des Patienten führt und welche Probleme in der Praxis auftauchen, muss der Bund der Krankenkassen im März 2009 der Bundesregierung schriftlich berichten.

Das Vorgehen bei der Kostenerstattung

- Vor Inanspruchnahme der Leistung muss die Krankenkasse über den Wunsch der Kostenerstattung informiert werden.
- Der Leistungsanbieter (z.B. der Arzt) muss im Vorfeld den Patienten darüber beraten, dass er die Kosten, die nicht von der Krankenkasse übernommen werden, selbst aus eigenen Mitteln bezahlen muss.
- Der Patient muss schriftlich bestätigen, dass er diese Beratung erhalten hat.
- Der Patient ist an seine Wahl für ein Jahr gebunden.

Weiterhin bestehen bleibt die

Verpflichtung der Krankenkassen zu einer Kostenerstattung, wenn sie eine unaufschiebbare und notwendige Dienstleistung nicht bereit halten konnten oder zu Unrecht abgelehnt haben und der Patient sich selbst die Leistung beschafft hat. Die Krankenkasse muss dann die entstandenen Kosten ersetzen.

Vorsicht bei Zahlungsrückstand

Mit der Gesundheitsreform wurde auch die „Zahlungsmoral" der Versicherten berücksichtigt. Ist ein Versicherter mit seinen Beitragszahlungen an die Krankenkasse mit zwei Monatsbeiträgen im Rückstand und zahlt er auch trotz entsprechender Mahnungen nicht, ruhen seine Ansprüche auf Leistungen aus der gesetzlichen Krankenversicherung. Ausgenommen hiervon sind die Behandlungen bei akuten Erkrankungen und Schmerzzuständen sowie Behandlungen bei Schwangerschaft und Mutterschaft. Von dieser Regelung sind insbesondere Selbständige und Freiberufler betroffen, die selbst dafür Sorge tragen müssen, ihre Beiträge an die Krankenkasse fristgerecht zu überweisen. Bei Arbeitnehmern übernimmt der Arbeitgeber die Verantwortung

für die pünktliche Zahlung der Beiträge.

Fazit

Ein Abbau bürokratischer Hürden soll zu mehr Selbstbestimmung des Patienten führen. Eine Kostenerstattung führt zu mehr Transparenz in der Abrechnung von Leistungen. Der Patient sieht, wie teuer die erhaltene Leistung ist und kann auch gleichzeitig prüfen, ob die in Rechnung gestellten Leistungen tatsächlich erbracht wurden. Darüber hinaus wird es dem Patienten erleichtert, eine Bewertung des Preis-Leistungsverhältnisses vorzunehmen. Damit kann nicht nur der Wettbewerb der Anbieter um den Patienten gefördert werden, es wird dem Patienten auch ermöglicht, eigenverantwortlich und wirtschaftlich mit der Inanspruchnahme von Leistungen umzugehen.

(§ 13 u. § 16 Sozialgesetzbuch V)

Nächster Beitrag in der Serie Gesundheitsreform 2007: Gesundheitsförderung und Vorbeugung.

Text: Heike Jurgschat-Geer
Jurgschat-Geer
Beratung im Gesundheitswesen
Mathildenstr. 68
41239 Mönchengladbach
www.jurgschat-geer.de
E-Mail: beratung@jurgschat-geer.de

Geschichte der Kinderkrankenpflege

Kinderkrankenpflege war bis Mitte des letzten Jahrhunderts ein unterentwickelter Bereich der Krankenpflege. Dabei wusste man bereits im alten Ägypten, dass Kinder besonderer Pflege und Versorgung bedürfen. Trotzdem - die Berufsbezeichnung Kinderkrankenschwester ist erst seit etwa 50 Jahren geschützt und den Beruf des Kinderkrankenpflegers gibt es erst, seitdem Krankenpflege nicht mehr nur reine Frauendomäne ist.

Zu den ersten Aufzeichnungen zum Thema Kinderheilkunde zählen die 1600 v.Chr. in Ägypten entstandenen „Zaubersprüche für Mutter und Kind“. Damals nahm man, dem damaligen Wissensstand entsprechend, an, dass Krankheiten durch das Einwirken dämonischer Kräfte entstanden. Noch ältere Aufzeichnungen sind die über eine königliche Geburt aus dem Jahr 3000 v.Chr.: Eine Oberhebamme beaufsichtigte den Geburtsvorgang, während drei weitere Hebammen die Gebärende unterstützten. Söhne galten mehr als Töchter und bei Missbildungen oder Unreife wurde das Neugeborene ohne Wissen der Mutter sofort erstickt. Man nimmt an, dass Kinder außer mit Muttermilch auch mit Kuh-, Esels-, Ziegen- oder Schafsmilch ernährt wurden. Gespielt wurde bereits vor 5000 Jahren mit Puppen und Hampelmännern.

Im antiken Griechenland war die Denkweise eher naturwissenschaftlich geprägt. Um 594 v.Chr. gab es bereits eine besondere Schwangerenfürsorge. Über Leben oder Tod des Neugeborenen entschied der Vater. Weitere Aufzeichnungen beziehen sich hauptsächlich auf Geburtshilfe und die Pflege des Säuglings. Dessen Gesundheit wurde mittels Eintränken in ein Weinbad überprüft. Nahm das Kind keinen Schaden, galt es als gesund. Von der Mutter wurde erwartet, dass sie stillte und erst um 700 n.Chr. stand das sog. Ammenwesen in hoher Blüte.

In medizinischen Schriften aus dem Mittelalter kann man nachlesen, wie in jener Zeit die Behandlung von Kinderkrankheiten und die entsprechende Kinderpflege aussahen. Offensichtlich legte man auf verschiedenste Bademethoden sowie Hautpflegemaßnahmen großen Wert. Noch wichtiger war allerdings das richtige Einwickeln des Säuglings. Man wollte damit Verkrümmungen entgegenwirken und eine schöne Form der Gliedmaßen erreichen. Gestillt wurde der Säugling für etwa zwei Jahre von seiner Mutter. Ammen wurden nur im Notfall in Anspruch genommen. Meist verdienten sich Frauen aus niederen Ständen damit ihren Lebensunterhalt. Beruhigt wurden

RING APOTHEKE
Apothekerin und
Dipl. Chem. L. Lackner
Moselstraße 14
41751 Viersen - Dülken
Telefon 0 21 62 - 4 23 00
Telefax 4 56 77
Kostenloser Bestellservice
08 00 - 423 00 00
durchgehend geöffnet!

Kinder mit einem sog. „Stöpfel“, einer Art Schnuller, der aus einem Stück Stoff bestand, in das Brot eingebunden wurde. Dieses Bündel wurde in Wasser, Wein oder Bier getaucht und dem Kind in den Mund gesteckt.

Im 16. Jahrhundert dienten Laufstühle und Gängelbänder als Hilfen, um das Laufen zu erlernen. Man schützte das Kind vor Verletzungen, indem man festausgestopfe Tuchringe um seinen Kopf band. Kinder galten als kleine Erwachsene, erkennbar ist dies u.a. auch am Spielzeug. Bei Gegenständen wie Spielsteinen oder Würfeln fällt es heute schwer, zu unterscheiden, ob diese von Kindern oder Erwachsenen benutzt wurden.

Der Anfang der Kinderkrankenpflege als eine lehr- und lernhafte Tätigkeit lässt sich auf das Ende des 19. Jahrhunderts zurückführen. Kinderabteilungen und Kinderkrankenhäuser entstanden, was angesichts der damals herrschenden hohen Kinder- und Säuglingssterblichkeit zwingend notwendig war. Kinderheilkunde, die sog. Pädiatrie entwickelte sich als eigenständige Fachdisziplin aus der Inneren Medizin heraus. Dies und nicht zuletzt die Entstehung und Anerkennung der Pädagogik als Wissenschaft schafften einen neuartigen Ansatz in der Einstellung zum kranken Kind als einem besonderen Patienten. „Ein Kind ist kein kleiner Erwachsener“, diese These wurde richtungsweisend.

Nachdem im Jahr 1802 das erste Kinderkrankenhaus in Paris gegründet worden war, folgte die Eröffnung der ersten Kinderabteilung an der Berliner Charité im Jahr 1829. Rasch entwickelten sich ähnliche Einrichtungen im gesamten deutschen Sprachraum. Diese Entwicklung trug enorm zur Verbesserung der medizinischen Versorgung der Kinder bei.

Trotz dieser positiven Entwicklung war die Säuglingssterblichkeit weiterhin hoch. Unzureichende Kenntnisse der Hygiene, Ernährung und Kinderpflege waren die Ursache. Kinder wurden zudem erst ab dem zweiten Lebensjahr in Krankenhäuser aufgenommen. Bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts sorgten dort Nonnen, Wärterinnen, Ammen oder ältere Mitpatientinnen mehr oder minder für die Pflege kranker Kinder. Eine spezielle Ausbildung, die sich auf die Pflege gesunder wie kranker Säuglinge und Kinder bezog, war dringend erforderlich.

Im Jahr 1897 wurden in Dresden vom Kinderarzt Arthur Schlossmann die ersten Säuglingspflegerinnen ausgebildet. Tatsächlich gelang es ihm, auf diesem Wege die Säuglingssterblichkeit deutlich zu senken. Trotzdem sperrten sich Krankenpflegeverbände gegen eine Vereinheitlichung der Ausbildung, da sie die Notwendigkeit der Kinderkrankenpflege nicht einsehen wollten. Es entwickelte sich in Deutschland schließlich doch noch ein einheitliches Ausbildungskonzept, bis im Jahre 1957 die Berufsbezeichnung „Kinderkrankenschwester“ erstmals gesetzlich geschützt wurde. Die häusliche bzw. ambulante Kinderkrankenpflege wurde 20 Jahre später eingeführt. Die ersten anerkannten Anbieter für ambulante Kinderkrankenpflege gibt es seit 1979.

bs

Das 3-Tasten-Handy

Der schnelle Weg zu mehr Sicherheit

Ihre Vorteile:
- Einschalten ohne PIN
- Sehr einfache Bedienung
- Jederzeit erreichbar, die wichtigsten Personen sind nur einen Tastendruck entfernt

Vitaphone 1100:
- 3 große beleuchtete Kurzwahltasten
- Maße 115 x 49 x 22 mm
- Stand-by: bis zu 250 Std.
- Sprechzeit: bis zu 120 Min.
- Akku: 680 mAh Lithium-Ion

Sicherheit für nur 18 €* im Monat.

* Beinhaltet den monatl. Basispreis inkl. der Vitaphone-Dienstleistungen und den monatl. Mindestumsatz von 5,13 €. Einmal. Anschlusspreis 24, 95 € bei 24-monat. Vertragslaufzeit.

Wir kommen auch zu Ihnen. Rufen Sie an oder kommen einfach ins Geschäft.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Vodafone-Shop Jakobs:

Wegberg **0 24 34 - 99 21 41 · Hauptstraße 48**

Herr Jakobs 01 73 - 5 78 85 99

Bei Nichtraucherschutz unter keinen Umständen auf Freiwilligkeit setzen!

Herzstiftung warnt anlässlich des Weltnichtrauchertages vor verantwortungsloser Gesetzgebung beim Schutz vor Passivrauchen

(Frankfurt am Main, Mai 2007) Schon längst haben sich strenge Rauchverbote in anderen Ländern Europas als äußerst sinnvoll erwiesen. Hierzulande versteifen sich Politiker in wichtigen Bereichen des Nichtraucherschutzes unbegreiflicherweise immer noch auf freiwillige Regelungen. Um diese Rückständigkeit zu beenden, ruft die Deutsche Herzstiftung anlässlich des Weltnichtrauchertages am Donnerstag dazu auf, endlich einen verantwortungsvollen Nichtraucherschutz ohne Ausnahmen zu etablieren und die Gesundheit der Bevölkerung nicht weiter aufs Spiel zu setzen!

Uneinsichtigkeit besteht derzeit insbesondere beim Nichtraucherschutz für Gäste und Angestellte in Gaststätten. Während auf bundespolitischer Ebene behauptet wurde, nicht der Bundestag, sondern die Bundesländer seien für ein solches Gesetz zuständig, ist es jedoch unstrittig, dass das Arbeitsschutzgesetz in die Bundeskompetenz fällt. Mehrere Landesregierungen hatten angekündigt, in Gaststätten kein striktes Rauchverbot einzuführen. Offensichtlich liegt diesen Landesregierungen der Schutz ihrer Bürger nicht so sehr am Herzen. Je nach Bundesland will man die Entscheidung über diese gesundheitlich wichtige Frage den Wirten überlassen und auf Freiwilligkeit setzen.

Doch Freiwilligkeit ist beim Nichtraucherschutz völlig fehl am Platz, wie die Deutsche Herzstiftung betont. So hat es die Gastronomiebranche noch nicht einmal geschafft, in Speisebetrieben ausreichend Nichtraucherplätze anzubieten, wie dies in einer freiwilligen Selbstverpflichtung vor zwei Jahren versprochen worden war. „Davon abgesehen muss auch immer bedacht werden, dass es sich beim Rauchen in den meisten Fällen zweifelsfrei um eine ernstzunehmende Abhängigkeit handelt“, so der Hinweis von Professor Dr. med. Helmut Gohlke, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung, „eine freiwillige Rücksichtnahme auf Nichtraucher ist daher aus medizinisch-psychologischer Sicht nur begrenzt zu erwarten“.

Verzicht aufs Rauchen könnte mehr als 50 Prozent der Herzinfarkte verhindern

Die Deutsche Herzstiftung fordert daher die verantwortlichen Politiker auf, in Gaststätten, Restaurants und Bars ein striktes Gesetz zum Schutz vor Passivrauchen ohne Ausnahmeregelungen auf den Weg zu bringen und sich nicht von eventuellen Einflüssen der Tabakindustrie beirren zu lassen. „Es darf nicht vergessen werden, dass in Deutschland jedes Jahr allein durch Passivrauchen rund 3 300 Menschen sterben“, wie Professor Gohlke unterstreicht. Zudem hätten Ergebnisse aus der deutschen MONICA-Studie gezeigt, dass sich durch einen grundsätzlichen Verzicht aufs Rauchen bei Männern rund 60 Prozent und bei Frauen sogar 75 Prozent aller Herzinfarkte verhindern ließen.

Dass strikte Rauchverbote auch tatsächlich zu durchschlagenden Erfolgen führen, zeigen Länder mit fortschrittlicheren Rauchergesetzen wie etwa Italien. Dort hatten sich die Krankenhauseinweisungen aufgrund von Herzinfarkten unmittelbar nach Einführung eines weitgreifenden Rauchverbots in Gaststätten, Diskotheken und öffentlichen Gebäuden deutlich reduziert. Eindrucksvoll waren auch die Resultate in der amerikanischen Stadt Pueblo (Colorado), wo nach Einführung eines strikten Rauchverbots innerhalb von eineinhalb Jahren eine Verminderung der Herzinfarkte um 27 Prozent beobachtet wurde. Die damit verbundenen Einsparungen in Milliardenhöhe würden auch dem deutschen Gesundheitssystem gut tun.

Quelle: Deutsche Herzstiftung e.V.

Sonnenschutz statt Sonnenbrand

Vorbeugung gegen Hautkrebs

Düsseldorf. In diesem Jahr wartete bereits der April mit Rekordtemperaturen und viel Sonne auf. Grünanlagen, Biergärten, Freibäder und Sportstätten sind daher schon jetzt erste Anlaufstelle für Jung und Alt. Doch was viele Menschen unterschätzen: Auch die Frühjahrssonne hat es in sich und begünstigt bei unvorsichtigem Sonnenbaden die Entstehung von Hautkrebs. Aber wie viel Sonne verträgt die Haut, ohne Schaden zu nehmen? Die Apotheker in Nordrhein geben Tipps, was man beim Aufenthalt im Freien unbedingt beachten sollte.

„Grundsätzlich gilt, ohne Sonnenschutz kein Sonnenbad“, empfiehlt Martin Katzenbach, Pressesprecher der Apotheker in Nordrhein. Dabei sei es ratsam, den Sonnenschutz bereits eine halbe Stunde bevor man in die Sonne geht, aufzutragen. Um Sonnenbrände zu vermeiden, sollte man sich aber vor allem nach der kalten Jahreszeit langsam an sie gewöhnen. Viel hilft nicht immer viel, das gilt auch beim Sonnenschutzmittel. Mehrmaliges Eincremen verlängert nicht die Schutzzeit. „Deshalb ist es besser, direkt ein Mittel mit hohem Lichtschutzfaktor zu benutzen“, sagt Katzenbach. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass das Sonnenschutzmittel wasserfest sei. Menschen mit Sonnenallergien verwenden besser Gele statt Cremes. After Sun Präparate, die nach dem Sonnenbad aufgetragen werden, schützen die Haut vor dem Austrocknen. Sie sind auch für Kinder empfehlenswert.

„Für Kinder ist der Schutz vor zu viel Sonne noch viel wichtiger als für Erwachsene“, so der Pressesprecher. „Ihre Haut ist dünner und dadurch den gefährlichen UV-Strahlen um so stärker ausgesetzt. Bis zum Alter von 14 Jahren haben Kinder keinen Reparaturmechanismus für die Haut.“ Zudem erhöhten Sonnenbrände in der Kindheit das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Deshalb ist Sonnenschutz die beste Prävention.

Babys und Kleinkinder unter einem Jahr gehören gar nicht in die pralle Sonne. „Vorsicht ist aber auch im Schatten geboten“, warnt Katzenbach. „Selbst im Schatten erreichen noch rund 40 Prozent der UV-Strahlen die Haut.“ Bei längeren Aufenthalten im Freien ist eine lockere Kleidung aus Naturfasern empfehlenswert. Dazu zählen ein T-Shirt mit Ärmeln sowie Hosen, Socken oder Stoffschuhe, die den Fußrücken schützen. Martin Katzenbach: „Unverzichtbarer Sonnenschutz für Kinder ist ein Hut mit breiter Krempe oder eine Kappe mit Nackenschutz. Außerdem empfiehlt sich das Tragen einer Sonnenbrille mit CE-Zeichen.“ Nur solche Brillen filtern die UV-Strahlen ausreichend.

Wenn die Haut aufgrund der Sonneneinstrahlung doch einmal gerötet ist, sollte der Sonnenbrand mit speziellen Gelen oder Cremes aus der Apotheke behandelt werden, rät der Pressesprecher. Bei stärkeren Verbrennungen muss ein Arzt aufgesucht werden.

Unter www.uv-index.de informiert der Deutsche Wetterdienst über aktuelle UV-Werte.

Tipps für den Sonnenschutz:

- Die Haut langsam an Sonnenstrahlung gewöhnen.
- Beim Sonnenbad Hauttyp und Stärke der UV-Strahlung beachten.
- Sonnenbrand vermeiden, insbesondere bei Kindern.
- Keine alten Sonnenschutzmittel verwenden.
- Sonnenschutzmittel entsprechend dem Hauttyp benutzen.
- Die Mittagssonne meiden und schattige Plätze bevorzugen.

Quelle: Apothekerkammer Nordrhein / Apothekerverband Nordrhein e.V.

Jurgschat-Geer
Beratung im Gesundheitswesen
Qualifizierte Hilfe
für Pflegebedürftige
und pflegende
Angehörige
durch unabhängige
Fachberatung

Fon: 021 66 - 21 70 736
J G
www.jurgschat-geer.de

Sportliche Betätigung im Alter? Ja ist das denn gesund??

Sport und körperliche Bewegung werden meist in Zusammenhang gebracht mit Jugend, Gesundheit und Leistung. Dabei wird oft vergessen, dass auch im Alter das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur trainierbar sind und dieses Training auch benötigen.

In Deutschland sind nur etwa 16% der über 50-Jährigen, 13% der über 60-Jährigen und 7% der über 65-Jährigen sportlich aktiv.

Es gibt immer Argumente, Sport und regelmäßige körperliche Bewegung zu vermeiden.

Einige fühlen sich gesund und meinen, keinen Sport zu brauchen, andere haben Beschwerden und befürchten, mit Sport alles nur zu verschlimmern. Jedoch ist häufig im Vorfeld gerade Bewegungsmangel die Ursache für diese Beschwerden.

Dabei können Sie mit regelmäßiger sportlicher Betätigung viel erreichen:

Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Bewegung fördert zudem das Wohlbefinden und macht psychisch ausgeglichener.

In einem inaktiven und daher ruhenden Gehirn haben Aktivitäten der motorischen Zentren (Hirnanteile die die Bewegung steuern) vielfältige aktivierende Auswirkungen auf andere Hirnareale.

Hinzu kommt: Sport bietet die Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen. Entscheidend ist, dass Sie sich regelmäßig bewegen und Spaß am Sport haben. Denn Sport bedeutet vor allem im fortgeschrittenen Alter nicht nur Leistung.

Immer mehr Sport- und Fitnesszentren stellen sich auf unterschiedliche Personengruppen wie Ältere, Herz-Kreislauf-Kranke oder Personen mit Rückenproblemen ein. Geschulte Betreuer gewährleisten, dass das Training dem jeweiligen Gesundheitszustand und den individuellen Bedürfnissen angepasst ist. Wichtig für die Motorik (Bewegungsfähigkeit) sind die Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft und Koordination. Alle diese drei Fähigkeiten sind trainierbar, auch im Alter.

Mit zunehmendem Alter können allerdings naturgegebene Einschränkungen in der Bewegungsfähigkeit auftreten. Dazu tragen bei:

- altersbedingte Veränderungen (biologische Alterung), z. B. nachlassendes Sehvermögen, Einschränkungen des Bewegungsapparates durch Muskel- und Knochenabbau, verzögerte Koordination und Reaktionsvermögen, abnehmende Herzleistung
- akute und chronische Krankheiten (Herz-Kreislauf Erkrankungen, Diabetes, Parkinson etc.)
- mangelnde körperliche Aktivität.

Zusätzlich kann auch ein dementielles Syndrom (Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten) mit Symptomen wie Antriebsschwäche, Verlangsamung des Grundtempos und Depression erschwerend dazu kommen.

Ist die Bewegungsfähigkeit eingeschränkt, leidet auch die Selbständigkeit und die Lebensqualität. Deshalb sollte jeder ältere Mensch versuchen, Bewegungseinschränkungen durch Training wieder zu verbessern oder schon im Vorfeld weitgehend zu verhindern.

Was heißt denn dann eigentlich „Training“ in diesem Zusammenhang?

Natürlich braucht ein älterer normalaktiver Mensch keine sportlichen Höchstleistungen anzupeilen, aber es gibt im Alltag genug Situationen, bei denen eine gewisse körperliche Betätigung die Belastbarkeit erhält oder sogar verbessert.

Auch wenn beispielsweise das Laufen problematisch geworden ist (z.B. wegen einer Hüftarthrose), kann ein geeignetes Hilfsmittel wie etwa ein Stock oder ein Rollator bei der Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit helfen. **Der tägliche Spaziergang hat schon einen guten Trainingseffekt!!**

Viele Patienten haben auch nach einer Hüftoperation ihre Fitness entscheidend verbessern können und hatten dann auch wieder mehr Lebensfreude und Unabhängigkeit.

Jeder von uns hat schon einmal in seinem Leben den „inneren Schweinehund“ überwinden müssen. Dies gilt besonders für Bewegung im Alter. **Bewegung bringt Leben in Ihr Leben!**

Text: Dr. Peter Trapitz
Praxis für Physiotherapie
Gasstraße 14
41751 Viersen-Dülken
Tel.: 02162/8193636

Yoga - Ein Weg im Wandel der Zeit

Yoga ist so populär wie nie zuvor. Es wird in allen Gesellschaftsschichten mit wachsender Beliebtheit praktiziert. In öffentlichen Einrichtungen wie Volkshochschule, katholisches Bildungswerk und Rotes Kreuz ist Yoga seit über 25 Jahren ein fester Bestandteil der Kursangebote. Yoga etabliert sich auch immer mehr in Krankenhäusern, Reha-Kliniken und Kurhäusern. Selbst als Präventionsmaßnahme am Arbeitsplatz hat sich Yoga bestens bewährt. Zunehmend wird Yoga auch privat in kleinen Gruppen unter Leitung von gut ausgebildeten Yoga-LehrerInnen geübt.

Warum ist Yoga so beliebt?

Durch Teilnehmerbefragungen kristallisieren sich immer wieder folgende Punkte heraus:

- Stressreduktion
- Beseitigung von Rückenproblemen
- Steigerung des allgemeinen körperlichen und geistigen Wohlbefindens
- Suche nach dem Sinn des Lebens.

Aber was ist Yoga?

Yoga ist eine über 3200 Jahre altindische Weisheits- und Lebenslehre. Yoga bedeutet wörtlich „Anjochen“: Das Bild vom angejochten Ochsen mit dem Pflug und dem Bauern, die in Harmonie (oder als eine Einheit) das Feld (des Lebens) bestellen, ist ein Symbol für den idealen Einklang von Körper, Geist und Seele des Menschen; aber auch des Einklangs von Mikrokosmos und Makrokosmos.

Ein Weltbild des Jñāna-Yoga

Brahman: Das absolute Höchste ist auf den Makrokosmos, das Universum, bezogen. Um philosophisch zwischen dem absoluten Höchsten im Makrokosmos (Universum) und auf den Menschen bezogenen Mikrokosmos zu unterscheiden, wird das absolute Höchste im Menschen als *Atman* (das Wahre Selbst) bezeichnet. Wenn wir durch die Yogapraxis *Atman* (das Wahre Selbst) erfahren, werden wir die Gewissheit haben, das Atman und Brahman ein und dasselbe sind. So steht es in den heiligen Schriften der Upanisaden.

Eine der vier großen Verkündigungen (mahāvākyas) der Upanisaden lautet:

Tat tvam asi (die höchste Wirklichkeit bist du). Tat repräsentiert brahman, tvam ist das Individuum

und asi ist Vereinigung. Dies ist das mahāvākya, durch das der Lehrer den spirituellen Strebenden schult.

Die ersten Yogis

In den ältesten Yogaschriften, den Ṛg-Veda, vor ca. 3200 Jahren, werden die Yogis noch als Langhaarige, „im Wind“ gekleidete Menschen bezeichnet. Was ist darunter zu verstehen? Im Wind gekleidet bedeutet nackt. In dieser Zeit haben sich die Yogis die Kopf- und Barthaare nicht geschnitten.

Diese Art von Yoga wurde auch nur von Männern praktiziert. Die Yogis lebten – in sexueller Enthaltsamkeit – allein oder in kleinen Gruppen, zurückgezogen in Wäldern, unter Bäumen oder in Höhlen und ernährten sich von Blättern, Wurzeln und Obst. Noch heute gibt es die Yogis, auch „sadhus“ genannt, die übernatürliche Fähigkeiten besitzen und von einem heiligen Ort zum Nächsten pilgern. Sie werden auch heute noch in Indien als Heilige verehrt und haben ein hohes Ansehen in der Gesellschaft. Diese ersten Yogis wollten durch Kasteiung den physischen Körper überwinden.

Der Tantrismus

Über viele kleine Schritte entwickelte sich 500 n. Chr. der Tantrismus. Im Tantrismus werden der physische Körper und die Psyche (Geistkörper) als Träger der Seele wahrgenommen und sollen deshalb gesund erhalten bleiben. Der Tantrismus wird in drei Gruppen unterteilt:

Erstens: Der Schwarze Tantra befasst sich mit schwarzen magischen Techniken. Er schreckt auch vor Anwendung von Giften nicht zurück, um seinen Zauberformeln Wirkung zu verleihen.

Zweitens: Der Rote Tantra und das Kamasutra geben Frauen und Männern einen Leitfaden für einen konstruktiven Umgang miteinander. Leider wird heute fast nur noch der sexuelle Bereich gelehrt, obwohl die Sexualität sicher einen wichtigen Bereich darstellt. Es handelt sich dabei um den Arterhaltungstrieb, der, wie der Selbsterhaltungstrieb, im Yoga als die höchste Kraft des Unterbewusstseins gilt und zu überwinden ist. Der Rote Tantra und das Kamasutra sind dennoch viel mehr, denn sie erkennen die Frau als gleichberechtigten Lebenspartner an. Die Grundformel des Roten Tantra lautet: Frauen und Männer sind nicht gleich, aber auf Grund ihrer Polarität bilden sie eine ideale Ergänzung, wenn sie in Harmonie zu einander stehen. Die Tantriker hatten den Mut, die Frau als Yogalehrerin anzuerkennen und waren bereit, von ihnen zu lernen. Das war für die damalige Zeit geradezu eine Revolution angesichts des geringen gesellschaftlichen Ansehens der Frauen.

Drittens: Der Weiße Tantra bildet mit der Śiva Śakti-Philosophie die Basis des Kundalinī-Yoga.

Kundalinī-Yoga beinhaltet das Energiemodell der cakren (Energiepunkte), der nādīs (Energiebahnen) und vieler anderer Techniken wie zum Beispiel Nada-Yoga: Lauscht man einem Klang, bis er sich auflöst, kann das dazu führen, dass sich auch unsere Gedanken auflösen.

Im Mantra-Yoga soll durch das Rezitieren von Silben oder Liedern der Geist aufgehellt werden, bis alle Wolken der Sorgen und Ängste verschwunden sind und in unserem Bewusstsein die Sonne wieder scheint.

Im Laya-Yoga kann der Praktizierende durch das Üben von Yogaübungen (āsanas) und Atemregulierung (prānāyāma) die Vitalenergie (prāna) so durch seinen Körper führen, dass er sich körperlich vital und gesund fühlt und auf der geistigen Ebene ruhig, gelassen und entspannt wird.

Hatha-Yoga

Seit 1600 n. Chr. entwickelte sich Hatha-Yoga. Es ist das meist praktizierte Yoga von allen Yogarichtungen. In der traditionellen, indischen Medizin wird Hatha-Yoga als Krankengymnastik angewendet. Seine Techniken sind:

yoga-nidrā: Entspannungstechniken
āsanas: Körperübungen
prānāyāma: Atemregulierung
kriyā-yoga: Reinigungsübungen
Meditation: Geisteskontrolle

sowie eine Ernährungslehre.

Alle die einzelnen Punkte des Hatha-Yoga können so individuell gestaltet werden, dass Yoga von jung und alt, männlich und weiblich, Gesunden und Kranken, von Leistungsorientierten oder Schwangeren geübt werden kann.

Yoga kann in seiner Einzigartigkeit den Anforderungen des modernen Menschen Antworten zu allen Lebensbereichen geben, beruhend auf der alten indischen Tradition des Yoga, die sich in über 3.200 Jahren entwickelt hat.

Text: Uwe Schneider
Yogalehrer Ausbilder der G.Q.K.G.
Yogalehrer BDY/EYU
Schule für Tai Chi Chuan & Yoga
Hindenburgstraße 155
41061 Mönchengladbach
Tel. . 02161 – 181188

BEERDIGUNGSINSTITUT
RENNERS
G. HACKEN
Hans-Gerd Hacken
Geschäftsführer
Erd-, Feuer- und Urnenseebestattungen · Überführungen von und zu jedem Ort
Bestattungsvorsorge · Beratung · Hausbesuche · Eigener Abschiedsraum
Erledigung sämtlicher Formalitäten · Tag und Nacht dienstbereit
Dammer Straße 123 · 41066 Mönchengladbach
Telefon 02161 – 662824 und 661410 · Telefax 02161 – 665412
www.bestattungen-renners.de · info@bestattungen-renners.de

Opfer Kind

Grauenvolle Nachrichten erreichen uns jeden Tag und sind für viele Menschen genau das, nämlich alltäglich, jedoch lassen einige wohl niemanden kalt. Man hört von Kindern, die verhungern - allerdings nicht in der dritten Welt, sondern mitten unter uns. Neugeborene werden in Plastiksäcke verpackt, unter Autos gelegt, aus Hochhausfenstern geworfen, auf dem Müll gefunden. Kinder werden entführt, missbraucht und umgebracht. Fotos von Opfern erscheinen in den Medien direkt neben denen der Täter. Einem Täter gelingt es sogar noch im Prozessverlauf, sein Opfer zu ängstigen und es zu verhöhnen. Schüler geben die Gewalt, die sie in der Familie erfahren, weiter und sorgen so für Skandalmeldungen. Stets muss es erst zu derartigen Eskalationen kommen, bevor die Öffentlichkeit sich empört und Politiker handeln. Verbesserung des Opferschutzes, Reform des Schulwesens, bessere Kinderbetreuung stehen dann „mal wieder" zur Diskussion. Ganz abgesehen von der öffentlichen Zurschaustellung, der sich die Opfer ausgesetzt sehen müssen.

Hilfe und Prävention

Was ist jedoch mit den kleinen Opfern von Gewalt und sexuellem Missbrauch, die lediglich als Statistik in den Nachrichten auftauchen? Einer Statistik, die noch dazu mit einer ungeheuer hohen Dunkelziffer behaftet ist. Sie dürfen nicht in die Öffentlichkeit gezerrt, aber auch nicht einfach ignoriert werden. Wege aus dieser Misere finden deutschlandweit Organisationen wie ‚Zornröschen e.V.', die Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen in Mönchengladbach. Bereits seit 1990 geht man dort sensibel und professionell mit betroffenen Kindern, Jugendlichen und ihren Bezugspersonen um.

Denn die Zahl der gemeldeten Sexualdelikte gegen Kinder steigt weiter. Dies gilt auch für Mönchengladbach. Dass diese Übergriffe gemeldet werden, ist auch ein Resultat der Aufklärungsarbeit der Mitarbeiterinnen von Zornröschen. „Sexueller Missbrauch von Kindern muss der Öffentlichkeit im Bewusstsein bleiben. Wir versuchen, Betroffenen die Scheu zu nehmen, darüber zu sprechen", sagt Brigitte Bialojahn, die als Diplom-Heilpädagogin und Fachberaterin für Psychotraumatologie in der Kontaktstelle tätig ist.

Ursachen und Folgen

Zu den Gründen zunehmender Gewalt unter Jugendlichen befragt, sagt Brigitte Bialojahn: „Gewalt zieht sich durch alle Gesellschaftsschichten und betrifft keineswegs nur sozial schwache Familien. Hinzu kommt Gleichgültigkeit. Kinder werden vor dem Fernseher regelrecht abgestellt. Es findet aber kein Begreifen dessen statt, was auf dem Bildschirm vor sich geht. Ähnlich verhält es sich mit virtuellen Kampf- und Kriegsspielen. Sie stellen nicht nur kein Ventil dar - im Gegenteil - Jugendliche kompensieren selbst erlebte Gewalt und Machtlosigkeit mit Übergriffen auf jüngere Kinder".

„Sex sells" heißt es in der Werbesprache. Für Kinder und Jugendliche bedeutet dies die ständige Überpräsenz eines Themas, an das sie eigentlich behutsam herangeführt werden sollten. Hinzu kommen dann die direkt anwählbaren Seiten im Internet, die auch Kindern und Jugendlichen leicht zugänglich sind. Die Schamgrenzen haben sich geändert und nicht selten bekommen Kinder Dinge zu sehen, deren Anblick selbst „hartgesottene" Fachleute entsetzt. Für die Kids mittlerweile ein regelrechtes Spiel, bei dem es gilt, sich zu übertrumpfen: per Handy werden entsprechende Fotos und sogar Filmsequenzen verschickt.

Gefahr im Internet

Millionen pornographischer Fotos von Kindern jeden Alters werden weltweit über das Internet angeboten, Milliarden auf diese Weise damit verdient. Diese Bilder von an Kindern begangenen Verbrechen finden Konsumenten, die sich damit zu Mittätern machen. Und meist bleibt es nicht nur dabei. „Im Rahmen der Globalisierung hat sich neben Asi-

en mittlerweile Afrika als beliebtes Reiseziel pädophiler Sextouristen etabliert. Der Markt boomt, ohne dass ein Ende abzusehen wäre, denn es gibt keine Einsicht und kein Schuldbewusstsein bei den Tätern", sagt Monika Schiffer, Vorstandsmitglied von Zornröschen.

Gefahr droht jedoch auch den Kindern und Jugendlichen selber, die den Computer nutzen. Die klassische Brieffreundschaft wurde mittlerweile von entsprechenden Chatrooms abgelöst. Gerade weil diese ausdrücklich nur für jugendliche User konzipiert sind, gehen viele Täter dort auf Opfersuche. Sie geben sich als Jugendliche aus, erlangen damit Vertrauen und gelangen so wiederum oft an Fotos, die ihren perversen Neigungen dienen. Auch zu persönlichen Treffen mit entsprechend schrecklichen Folgen kommt es auf diese Weise immer wieder. Es gibt offensichtlich kaum eine Handhabe gegen diese Täter, die das Internet als rechtsfreien Raum nutzen können. Eine entsprechende „Kindersicherung" mittels Software ist sicher sinnvoll, aber als alleinige Maßname nicht ausreichend. „Hier müssen die Eltern handeln und ihre Kinder unterstützen. Es nützt nichts, nur zu hoffen, dass schon nichts passiert. Prävention heißt hier aktives Handeln!", sagt Brigitte Bialojahn und fährt fort: „Auch wenn die Kinder versierter im Umgang mit dem Computer sind als ihre Eltern, sollten diese sie bei ihren virtuellen Ausflügen begleiten und sich alles erklären lassen. Die meisten Kinder freuen sich über das Interesse und tun dies gern".

Tätigkeitsbericht 2006

Der Jahresbericht 2006 des Vereins beweist, dass er mehr denn je gebraucht wird. Anhand der aufgeführten Projekte und Statistiken lassen sich das Leid und die Einzelschicksale nur erahnen. So wandten sich 2006 462 Ratsuchende erstmalig an Zornröschen, vorwiegend Fachkräfte aus Schulen, Kindergärten und dem Jugendamt. Von den 203 betroffenen Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus diesen Erstkontakten betrafen diese zu 76,4 % Mädchen und entsprechend 23,6 % Jungen. Die Anliegen der Ratsuchenden erforderten Beratung nach vermutetem sexuellem Missbrauch (20,5 %), nach bekannt gewordenem sexuellem Missbrauch (23 %) sowie nach sexuellen Handlungen bzw. Übergriffen zwischen Kindern (9,2 %). Hinzu kamen fallbezogene Kooperationsgespräche und Helferkonferenzen (7,3 %), außerdem fallunabhängige Kooperations- und Informationsgespräche (40,1 %).

Neben eigenen weiterführenden Qualifikationen führten die Mitarbeiterinnen von Zornröschen e.V. auch ihrerseits Informationsveranstaltungen durch. Im Jahr 2006 mit den Inhalten „Sexuelle Gewalt gegen Menschen mit geistiger Behinderung" und „Sexuelle Gewalt: die Folgen für die Opfer und die Auswirkungen auf den Erziehungsalltag". Unbequeme Themen, die jedoch die Vielschichtigkeit der Aufgaben der Zornröschen-Mitarbeiterinnen verdeutlichen.

Weitere Themen des Jahresberichtes betreffen Prävention, therapeutisches Reiten und Prozessbegleitung. Hier zeigt sich der enorme und außergewöhnliche Einsatz, mit dem die Mitarbeiterinnen tätig sind. Denn auch für das erste Halbjahr 2007 musste bereits eine Zunahme der gemeldeten Übergriffe verzeichnet werden. Deutlicher kann die Notwendigkeit einer solchen Organisation nicht begründet werden.

Fazit

Erlebte Gleichgültigkeit und Gewalt führen zu Verrohung und Weitergabe der Gewalt. Mode, materielle Güter und Geld sind kein Ausgleich für Vernachlässigung und Desinteresse. Solange Kinder sich selber überlassen werden, gibt es keinen Ausweg aus diesem Teufelskreis.

Übrigens kann jeder die Arbeit von Zornröschen e.V. unterstützen: mit dem Kauf eines Zornröschen-Buttons für drei Euro zeigt man Flagge und hilft dem Verein gleichzeitig mit einer Geldspende. Unter www.zornroeschen.de findet man weitere Informationen im Internet.

bs

Spendenkonto:
Zornröschen e.V.
Konto 73254
SSK MG
BLZ 31050000

Wenn der Körper leidet, leidet auch die Seele

Ein Jahr Seelsorge bei pflege plus®

Einige der Patienten des Pflegedienstes pflege plus® kennen ihn mittlerweile persönlich: André Kleinen ist als Seelsorger für sie da. Denn bereits seit einem Jahr ist der hauptberuflich als Diakon im Pfarrverband Niedererft tätige Dreiundvierzigjährige Ansprechpartner für Patienten und Angehörige. Es hat sich gezeigt, dass sein Einsatz eine hohe Akzeptanz sowohl seitens der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen als auch der Patienten erfährt.

Patienten, die mehr benötigen als Krankenpflege. Die offiziellen Vergütungsvereinbarungen im aktuellen Leistungskatalog berücksichtigen Dinge wie seelischen Beistand, Ansprache und Trost nicht, im Gegenteil, die dortigen Reglementierungen schaffen äußerst enge Zeitfenster, innerhalb derer die Versorgung zu leisten ist. Im täglichen Umgang mit den Patienten erkennen die Schwestern sehr wohl, wo Beistand erforderlich ist, der über die alleinige Pflege hinausgeht. Diesen können sie aber nur äußerst begrenzt geben, da in einem zeitlich engen Rahmen ein Maximum an Leistung erbracht werden muss.

André Kleinen nimmt daher einmal in der Woche an den Teamsitzungen teil, um dort von den Teamleitern und Pflegekräften den aktuellen Gesprächsbedarf zu erfahren. Er vereinbart anschließend mit den Patienten und Angehörigen einen ersten persönlichen Gesprächstermin.

Da sein, Zuhören und Anteil nehmen

Wenn der Körper leidet, leidet auch die Seele. Pflegebedürftigkeit, nachlassende körperliche oder geistige Kräfte, Gebrechlichkeit – all dies zu erleben oder als Angehöriger beobachten zu müssen, lässt wohl niemanden unberührt.

Darum ist für André Kleinen auch die Entlastung der Angehörigen ein wichtiges Thema. Gerade sie sind es ja, die den ganzen Tag mit dem Patienten verbringen. Er ist für ihre Sorgen und Nöte da, hilft ihnen aber auch mit den Gesprächen, die er mit ihnen und den Patienten führt. Aufgefallen ist ihm während seiner Arbeit, dass für viele Pflegebedürftige der Fernseher einen Ersatz für eigenes Erleben darstellt. Sie leben in einer reduzierten Realität, in einer Welt, die aus dem Verfolgen sog. „Soaps“ besteht. Echten Kontakt zur Außenwelt, Besuche erhalten, Neues erleben, gibt es für viele pflegebedürftige Menschen nicht mehr.

André Kleinen sagt dazu: „Pflege hat mit Leid, Bedrückung und Einschränkung zu tun. Indem ich einfach da bin, zuhöre und Anteil nehme, wird den Angehörigen und Patienten bereits viel Druck genommen“. Er ist darüber hinaus seinerseits dankbar für die Erfahrungen, die er während des ersten Jahres seiner Tätigkeit für pflege plus® machen konnte. Im Rahmen seiner üblichen Aufgaben als Diakon ist er ebenfalls für seine Mitmenschen da, schließlich lebt er mitten unter ihnen als Mitglied

Krankengymnastische Hausbesuche
Seit 1996 für Sie da
Ihr Spezialist für orthopädische Erkrankungen
Léon Quix Telefon: 02161 - 20 59 56

einer der fünf Gemeinden, für die er zuständig ist. Doch Seelsorge ausschließlich für Kranke und ihre Angehörigen zu leisten, hat für ihn eine darüber hinaus gehende Bedeutung, „als tiefer gehende Seelsorge“, formuliert es André Kleinen. Er erklärt weiter: „Man wird beispielsweise damit konfrontiert, dass Menschen am Ende ihres Lebens dessen Sinn hinterfragen. Sie erzählen mir ihre Geschichte, echte Beziehungen entstehen und ich bin immer wieder aufs Neue fasziniert von der Vielschichtigkeit des Lebens, auch wenn dies manchmal im Rahmen von Sterbebegleitung geschieht“.

André Kleinen leistet menschlichen und seelsorgerlichen Beistand, ohne diesen jemandem aufdrängen zu wollen. Im Vordergrund steht, dass Patienten und Angehörige mit ihren seelischen Nöten nicht allein gelassen werden. Verständnis, Nähe und offene Gespräche bewirken dabei bereits ungemein viel.

Kostenlose Zusatzleistung

Bei der Gemeindearbeit sind die Aufgaben eines Diakons denen eines Priesters sehr ähnlich. Jedoch ist André Kleinen verheiratet, Vater zweier Kinder und kennt somit das Familienleben sozusagen „aus erster Hand“. Seine Tätigkeit für die katholische Kirche bedeutet auch nicht, dass er für pflege plus® ausschließlich Patienten dieser Konfession betreut, was er bereits unter Beweis stellen konnte.

„Anfangs haben sich einige Patienten schon ein wenig darüber gewundert, von mir besucht zu werden. Jedoch nicht, weil sie mir mit Skepsis begegnet wären, sondern weil unser Angebot ungewöhnlich ist und sie noch dazu kein Geld kostet“, sagt André Kleinen. Für ihn gilt: Herz und Verstand in Verbindung mit dem hierzulande oft notwendigen rheinischen Humor sind die ideale Voraussetzung für vertrauensvolle Gespräche in offener Atmosphäre. Dass mittlerweile so viele Patienten dieses Angebot wahrnehmen, ist der beste Beweis für seine Notwendigkeit und gleichzeitig die reale Hilfe, die geboten und auch angenommen wird.

Seelsorge ist als Leistung eines ambulanten Pflegedienstes sicher nicht selbstverständlich, ein besonderer Bedarf seitens Patienten und Angehöriger hatte sich aber bereits seit langem gezeigt. Die Erfahrungswerte des ersten Jahres beweisen eindringlich, dass pflege plus® hier richtungsweisend tätig ist. Das Angebot richtet sich an Patienten und Angehörige jedweder Konfession und Nationalität und - was besonders bemerkenswert ist - stellt eine kostenlose Zusatzleistung dar. Doch wie sollte eine solche Leistung auch entgolten werden? Wichtig ist, dass alle Seiten von André Kleinens Tätigkeit profitieren, denn nicht nur die Patienten, auch die Pflegekräfte erfahren so eine deutliche Entlastung.

Fazit

Alles in allem ein solides, auf die Bedürfnisse der Pflegebedürftigen abgestimmtes Konzept, welches erfolgreich umgesetzt werden konnte. Auch wenn Seelsorge in keinem Leistungskatalog vermerkt ist: Den Menschen ganzheitlich zu sehen, ist Bestandteil des Firmenleitbildes von pflege plus® und wird mit dem Einsatz eines Seelsorgers wie André Kleinen auch in Zukunft in vorbildlicher Weise verwirklicht. Denn dass diese Arbeit fortgesetzt wird, steht für alle Beteiligten fest.

bs

Ihr Sanitätshaus empfiehlt sich Ihnen insbesondere für:

- Windeln, Einlagen – Fragen zur Inkontinenz
- Stützstrümpfe / Kompressionsstrümpfe
- Orthopädische Einlagen
- Stützmieder
- Pflegehilfsmittel (z.B. Handschuhe, Unterlagen, Desinfektion)
- Rehamittel (Pflegebetten, Badewannenlifter, Rollatoren)
- Medima Gesundheitswäsche
- Tempur: Matratzen und Kopfkissen
- Große Auswahl an Gehstöcken / Gehhilfen
- Enterale Ernährung (Beratung, Lieferung)
- Wundberatung (Verbandsmittel aller Art)

PAKET SHOP HERMES LOGISTIK GRUPPE

REHAZENTRUM VIERSEN GmbH

Corneliusstraße 8 Tel. (0 21 62) 5 16 79
41751 Viersen Fax (0 21 62) 45 03 31
ORTHOPÄDIE-TECHNIK • REHA-TECHNIK

Gesünder leben mit Sport!

„In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu verdienen. In der zweiten Hälfte unseres Lebens opfern wir das Geld, um die Gesundheit wieder herzustellen.“ (Voltaire, 18. Jhdt.)

Seit Jahren ist es unumstritten, dass regelmäßige, körperliche Bewegung alleine, aber insbesondere in Verbindung mit einer gesundheitsbewussten Ernährung eine deutlich positive Wirkung zur Verhinderung von Herz- Kreislauferkrankungen besitzt.

Dieser Fakt ist durch mehrere internationale Studien belegt.

Im letzten Jahrzehnt wurden darüber hinaus viele Studien durchgeführt mit der Frage, ob ein entsprechendes, gesundheitsbewusstes Verhalten sich auch positiv zur Vermeidung von Tumorerkrankungen auswirkt.

Dabei konnte bewiesen werden, dass Übergewicht das Risiko für zahlreiche Tumorformen erhöht, körperliche Aktivität dagegen, verbunden mit normalem Körpergewicht, das Erkrankungsrisiko deutlich reduziert.

Zusätzlich kristallisierte sich aus den Studien heraus, dass moderate körperliche Aktivität das Immunsystem stärkt, dagegen jedoch intensive Belastungen das Immunsystem eher schwächen können. Jahrelanges, regelmäßiges Training wirkt sich dabei nachhaltig positiv aus.

Körperliche Aktivität mit Ausdauertraining führt zu einem gesteigerten Selbstbewusstsein, einer Reduktion der Angst und einer erhöhten Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress, was insgesamt zu einer psychischen Stabilisierung der Sporttreibenden beiträgt.

In der Regel ist körperliche Aktivität mit gesünderer Lebensweise verbunden. Neben Nikotin-Abstinenz erscheint die Ernährung im Gegensatz zum Inaktiven qualitativ hochwertiger zu sein.

Aus diesem Grunde finden auch in Deutschland seit einigen Jahren Kampagnen statt, die die Bevölkerung auffordern, regelmäßig Sport zu treiben und sich gesundheitsbewusst zu ernähren.

Alle gesetzlichen Krankenkassen bieten ihren Mitgliedern Präventionskurse an und es findet dabei eine regelmäßige Beratung für ein gesundheitsbewusstes Leben statt.

Sportmedizinische Untersuchungen

Sport hält jung und fit! Regelmäßig Sport treiben heißt: Bessere Fitness, Besseres Aussehen und größeres Wohlbefinden. Vor der sportlichen Aktivität sollte jedoch eine Gesundheitsprüfung durchgeführt werden. Insbesondere bei Anfängern/Wiedereinsteigern über 35 Jahren sowie bei Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und Diabetes gilt:

Erst zum Sportmediziner, dann zum Sport!

Vor dem Training sollte eine internistisch-sportmedizinische Untersuchung mit EKG, evtl. Belastungs-EKG und Echokardiographie durchgeführt werden.

Für ambitionierte Sportler lassen sich durch spezielle leistungsdiagnostische Untersuchungen auf dem Laufband oder auf dem Fahrrad (www.sls-niederrhein.de) folgende Aussagen treffen:

1. Erfassung des Gesundheitszustandes und der Belastbarkeit zum Ausschluss von Risikofaktoren während der Belastung.
2. Bestimmung der aeroben und anaeroben Schwellen zur Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit und zur Festlegung von effektiven Trainingsbereichen.

Nach dieser Leistungsdiagnostik wird die Anwendung von Pulsmessern zur Trainingssteuerung erst richtig sinnvoll.

3. Individuelle Trainingsberatung und –planung entsprechend der gesundheitlichen Zielvorstellungen.

Welche körperliche Aktivität ist empfehlenswert?

Die sportliche Betätigung sollte so früh wie möglich begin-

nen und über mehrere Lebensjahrzehnte durchgeführt werden. Die Einhaltung eines aktiven Alltags ist der erste Schritt in die körperliche Aktivität und kann den Einstieg in den Sport erleichtern.

Treppensteigen statt mit dem Aufzug fahren, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit gelangen, während der Arbeitszeit eine zehnminütige, aktive Pause mit z. B. Spazierengehen einlegen. Bereits diese geringen Aktivitäten wirken sich schon positiv aus.

Das optimale Gesundheitstraining (4 - 5 Stunden/Woche)

Ausdauerbelastungen: ca. 2/3 der Zeit Radfahren, Laufen, Walken, Wandern, Skaten, Langlauf

Krafttraining: ca.1/3 der Zeit Gerätetraining, Zirkeltraining, Übungen mit dem Thera-Band

Zusätzlich Beweglichkeitsübungen (Gymnastik, Stretching) und Koordinationsübungen (Spiele, Ballsportarten, Tanzen)

Eine sehr effektive und kostengünstige Sportart ist das Laufen, das darüber hinaus auch noch den Vorteil bietet, dass sie überall betrieben werden kann.

Fahrradfahren ist für viele eine willkommene Alternative zum anstrengenderen Joggen. Diese Sportart kann fast jeder treiben, selbst Frauen und Männer mit Gelenkbeschwerden. Da rund 70 Prozent des Körpergewichtes vom Sattel getragen wird, werden die Knie- und Hüftgelenke entlastet. Günstig ist es, die Fitness langsam zu steigern. Dabei geht Strecke vor Geschwindigkeit. Beim Radtraining – wie auch beim Joggen – sollte man mit niedrigem Tempo beginnen, flache Strecken bevorzugen und zunächst nur die Fahrzeitlänge (bzw. die Laufstrecke) und nicht die Geschwindigkeit steigern. Wichtig ist, ausdauernd zu trainieren. Das lässt die Pfunde purzeln und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

Kindern sollte genügend Gelegenheiten zur Bewegung geboten werden. Sie brauchen täglich Bewegung. Ideal sind Mannschaftssportarten, die zusätzlich die soziale Kompetenz der Kinder fördern. Kleine sportliche Übungen wie Seilchen springen, Hüpfen, Tanzen und Trampolin springen stärken das heranwachsende Knochengerüst.

Dadurch lässt sich das Problem von übergewichtigen Kindern verhindern. Aktionen wie „schwer mobil“ (s. www.sportjugend-nrw.de) bieten zusätzliche Möglichkeiten.

Also weg vom Computer oder TV und hin zum Sport und zur Bewegung!

Am besten ist, Eltern treiben zusammen mit ihren Kindern Sport. Gesundheitsbewusste Familien gestalten ihren Alltags-Ablauf nach der Fünfer-Regel:

5 mal pro Woche Ausdauersport,
5 mal pro Tag Obst oder Gemüse essen.

Zum Schluss noch ein besonderer Tipp: Mit Bewegung viel bewegen!

Unter diesem Motto findet am 5.8.2007 rund um den Borussia-Park eine Wohltätigkeits-Laufveranstaltung zu Gunsten von 29 Kindergärten im Stadtgebiet Mönchengladbach statt.

Jeder sportlich Aktive - ob Hobby- oder Profisportler - darf teilnehmen! Dabei kann jeder Läufer oder Walker wählen zwischen Strecken über 7 km, 14 km und über die Halbmarathondistanz.

Zusätzlich werden Läufe für Kinder und Schüler (1 km bis 5 km) angeboten.

Die Freude an der Bewegung und der Hilfsbereitschaft steht dabei im Vordergrund. Von erwachsenen Teilnehmern wird eine Mindestspende in Höhe von 5 Euro erwartet. Mit ihrer Startnummer nehmen Läufer/Walker an einer Tombola mit attraktiven Preisen teil.

Text: Dr. Christoph Heyer, Internist
Limitenstraße 115
41236 Mönchengladbach

Mit dem Weissdorn (Crataegus) gegen Herzbeschwerden

Auch wenn schon die Römer den zu den Rosengewächsen gehörenden Weißdorn kannten, setzten sie die Pflanze ausschließlich für Tempelriten ein. In der Traditionellen chinesischen Medizin kennt man die heilende Wirkung nachweislich bereits seit 659, auch indianische Ureinwohner kennen den Weißdorn als Heilpflanze schon lange. In Mitteleuropa erkannte man die herzkräftigende Wirkung erst im 14. Jahrhundert.

In mehreren kleineren Studien konnten die ***positiven Effekte des Weißdorns auf Patienten mit Herzinsuffizienz (Herzschwäche)*** in den letzten Jahren nachgewiesen werden. Einen großen Durchbruch erbrachte die im Jahre 2005 beendete und inzwischen ausgewertete „Spice-Studie“ (Survival and Prognosis Investigation of Crataegus Extrakt WS 1442), in der 2681 Patienten mit einer verminderten Herzauswurfleistung (< 35 %) über 24 Monate entweder Weißdorn oder Placebo (Kontrollgruppe) zusätzlich zu den schulmedizinisch notwendigen Medikamenten einnahmen. Bereits nach 12 Wochen verbesserten sich bei den Patienten, die Weißdorn einnahmen, massiv die Belastungsdyspnoe (Luftnot bei Anstrengung), Herzpalpitationen (verstärkte Wahrnehmung des Herzschlages) und allgemeine Leistungsfähigkeit. Für eine große Überraschung sorgte die Tatsache, dass Crataegus in den ersten 18 Monaten (nicht mehr nach 2 Jahren!) statistisch signifikant (Risikoreduktion 20 %, p = 0,02) vor dem plötzlichen Herztod schützte, insbesondere bei Patienten mit einer Herzpumpleistung über 25 %. Trotz dieser nachgewiesenen Senkung der Mortalität bleiben Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen (ohne naturheilkundlichen Spezialtarif) derzeit auf den Kosten des Präparates sitzen.

Durch Beeinflussung des Enzyms der „Na+/K-ATPase“ kommt es offensichtlich nicht nur zu einer *Steigerung der Herzmuskelkraft* (positiv inotrop), sondern auch zu einer *Erweiterung der Herzkranzgefäße* durch den Anstieg von Stickstoffmonoxid (NO). Insbesondere entfaltet Weißdorn seine *Wirkung gegen Herzrhythmusstörungen* und dies ohne bekannte Nebenwirkungen! Auch vielen Menschen mit *stressbedingten Herzproblemen* hilft der Weißdorn vermutlich durch seinen positiven Einfluss auf das Stresshormon Noradrenalin.

Auf keinen Fall aber sollten Weißdornextrakte zusammen mit Digitalisglykosiden, ebenso nicht in der Schwangerschaft oder Stillzeit eingenommen werden. Nur Dosierungen von 900 bis maximal 1800 mg pro Tag eines Crataegus-Extraktes WS 1442 haben langfristig eine nachgewiesene Wirkung.

Am besten nimmt jeder Patient vor der ersten Einnahme des Weißdorns mit seinem naturheilkundigen Arzt Rücksprache. Bei Herzproblemen sollte sich natürlich jeder Patient von seinem Arzt untersuchen lassen und nicht blind den Vorteilen des Weißdorns vertrauen.

Dr. med. Dietmar Katholnigg
Facharzt für Innere Medizin
-Hausarzt-
Dahlener Straße 131 – 133
41239 Mönchengladbach
Tel.: 02166-934094
www.doctip.de/katholnigg

Polizei: 110

Feuerwehr: 112

Bitte machen Sie folgende Angaben

Wer ruft an?
Nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind

Wo ist der Einsatzort?
Nennen Sie die Adresse und die Besonderheiten bei der Zufahrt

Was ist passiert?
Beschreiben Sie mit kurzen Worten, was passiert ist

Wie viele Verletzte?
Nennen Sie die Anzahl der Verletzten

Welcher Art sind die Verletzungen?
Nennen Sie die Art der Verletzungen

Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!
Erst wenn keine Fragen mehr offen sind, beendet die Feuerwehr das Gespräch

Notruf unterwegs:

Handy
in allen Mobilfunknetzen 112, ohne Vorwahl!

auch ohne gültige Karte und ohne PIN-Nummer

Telefonzelle
112, auch ohne Telefonkarte oder Geld

Giftnotruf Nordrhein-Westfalen
02 28 / 1 92 40

Bitte machen Sie folgende Angaben

Wer ruft an?
Nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind

Wem ist es passiert?
Nennen Sie Alter und Gewicht des Betroffenen

Was wurde eingenommen?
Geben Sie an, was eingenommen wurde: Medikament? Pflanze? Haushaltsmittel? Drogen?

Wie viel wurde eingenommen?
Geben Sie an, welche Menge eingenommen wurde

Wann ist es passiert?
Sagen Sie, wann sich der Vorfall ereignet hat

Wie wurde es eingenommen?
Sagen Sie, ob die Substanz getrunken/gegessen oder eingeatmet wurde, bestand Hautkontakt?

Wie geht es dem Betroffenen jetzt?
Beschreiben Sie den Zustand des Betroffenen: Ist er bewusstlos? Welche anderen Symptome?

Wo ist es passiert?
Sagen Sie, wo sich der Vorfall ereignet hat

Was wurde bereits unternommen?
Geben Sie an, welche Maßnahmen Sie bereits vorgenommen haben

Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!
Erst wenn keine Fragen mehr offen sind, beendet der Giftnotruf das Gespräch.

Wichtig:

Bewahren Sie die giftige Substanz, Pflanze oder Verpackung auf.
Sollten Sie den Rat bekommen, eine Klinik aufzusuchen, bringen Sie alles in die Klinik mit.

Telefonseelsorge
08 00/ 11 10 11 1
08 00/ 11 10 22 2

Ärztlicher Notdienst
01805 / 044100

Zahnärztlicher Notdienst -MG-
0 21 61 1 00 98

Tierärztlicher Notdienst -MG-
0 21 61 52 00 3

Rufnummern der pflege plus® GmbH Zentrale:
0 21 66 13 09 80

Pflegebereitschaft der pflege plus® Notrufnummer
01 77 8 18 00 11