



Auf dem
Weg in eine
gesunde
Zukunft.

PRÄVENTIONS
BERICHT 2020

Gesundheit gehört zwar
jedem Einzelnen.
Aber sie geht uns alle an.

Wie wir Prävention
zur gemeinsamen
Sache machen.



*Früh den Wert von Gesundheit verstehen lernen –
Kinder erkunden den OP des Herzzentrums Lahr
beim Tag der offenen Tür.*



Weshalb Gesundheit Strategie braucht.

Sie ist wohl das wichtigste Gut jedes einzelnen Menschen. Sie schafft Lebensfreude und ermöglicht aktive Teilhabe.

Auch aus einem größeren Blickwinkel wird Gesundheit immer wichtiger: In einer alternden, kinderarmen Gesellschaft trägt sie auch volkswirtschaftliche Bedeutung. Wer aktiv und produktiv ist, kann persönliches Einkommen generieren, sich absichern und länger selbstständig leben. Gesundheit ist Voraussetzung für Wohlstand.

Aber die Gesundheitskompetenz jedes Einzelnen ist kein Zufall! Aus der Forschung wissen wir, dass die Fähigkeit zu einem gesunden Lebensstil von vielen Faktoren abhängt wie Einkommen, Bildung, Familienstand oder Wohnort. Deshalb brauchen wir eine aktive Gesundheitsförderung und Prävention,

die in der Kindheit beginnt und sich entlang der Lebensphasen fortsetzt.

Wir haben öffentliche Kindergärten, Schulen, Krankenhäuser, Senioren- und Pflegeeinrichtungen, organisieren uns in Vereinen und gehören Betrieben an. Aber Gesundheit soll Privatsache sein? – Nein.

Wir benötigen übergreifende Präventionskonzepte – damit die Chancen auf ein gesundes Leben gut verteilt sind. Wir brauchen Vorreiter in Medizin, Pflege, Forschung, Politik und Sozialwesen, die fachübergreifend denken, handeln und sich vernetzen.

Denn Gesundheit gehört zwar jedem Einzelnen, aber sie geht uns alle an!



■ Wir prägen
die Zukunft,
indem wir
Lebenswelten
vorausschauend
mitgestalten.



Bei Prävention denken die meisten Menschen zuerst an ein einfaches, aber dennoch wahres Prinzip: Vorbeugen ist besser als Heilen. Und das tun wir, vorbeugen. Durch guten Lebensstil und reichlich Bewegung. Durch Ernährung. Durch Achtsamkeit.

VOLKER HIPPLER
VORSTANDSVORSITZENDER

Für uns als Gesundheitsunternehmen besitzt Prävention weitaus größere Dimensionen: Sie ist unsere zentrale Aufgabe und wir verwirklichen Gesundheitsvorsorge Tag für Tag, mit ganzem Herzen und all unserer medizinischen Kompetenz in unseren Akutkliniken, Rehakliniken, Fachkrankenhäusern, Pflegeeinrichtungen und ambulanten Versorgungszentren.

Doch Prävention muss mehr sein, sie muss auch bedeuten: Genau hinsehen. Die richtigen Fragen stellen. Und – hoffentlich – richtige Antworten finden. Das klingt banal. Aber Menschen wandeln sich. Gesellschaft und Lebenswirklichkeiten wandeln sich. Und das mitunter schneller, als uns oft lieb ist. Bei unserer täglichen Arbeit für Gesundheit werden wir häufig konfrontiert damit, dass es nicht nur die eine Wirklichkeit gibt, die eine Diagnose und das eine Konzept, das hilft.

In unseren Einrichtungen begegnen wir vielmehr einer komplexen Vielfalt von Lebenswirklichkeiten. Und wir wissen: Nicht nur der Lebensstil, Vorerkrankungen oder genetische Dispositionen entscheiden, ob Menschen erkranken oder gesund bleiben. Auch äußere Einflüsse machen

krank. Lärm, Schadstoffbelastung, Stress am Arbeitsplatz, psychosoziale Faktoren, Ausgrenzung, Mobbing – dann trifft die Gesellschaft auf das Gesundheitswesen.

Prävention muss daher in allen Lebensbereichen und Lebenswelten eine Rolle spielen, vorgedacht und hineingedacht werden. Hier tragen wir Verantwortung für die Menschen, die als Patienten zu uns kommen. Die uns vertrauen. Wir haben die Pflicht, sie zu verstehen – und sie in allen Belangen der Gesundheitsvorsorge zu unterstützen: Prävention und die Anleitung zur Prävention sind tragende Säulen unserer Rehabilitationskonzepte vor Ort.

Eine ganz besondere Verpflichtung tragen wir natürlich all jenen gegenüber, die in unseren Einrichtungen Tag für Tag, mit all ihrer Kraft und ganzem Herzen für die Gesundheit anderer arbeiten – und jeden Tag mit herausragendem Einsatz ihr Bestes geben.

Umso wichtiger ist uns, sie mit vielfältigen internen Präventionsangeboten zu unterstützen. Denn darum geht es letztendlich: Ein gesundes Leben. Für uns alle.





Ein lebendiges Miteinander.

Wenn Menschen aktiv zusammenkommen, wenn aus guten Ideen neue Konzepte entstehen – dann macht die Arbeit Spaß. Und Prävention wird leicht.

Kirsten Mangelsdorf ist Beauftragte für Qualitätsmanagement bei MEDICLIN – und läuft für ihr Leben gern. Was Hobby und Beruf für sie verbindet? „Ein gesundes Bewusstsein für Qualität“, sagt sie. Und das ist für sie weit mehr, als Kennzahlen miteinander zu vergleichen: Es geht um Lebensqualität.

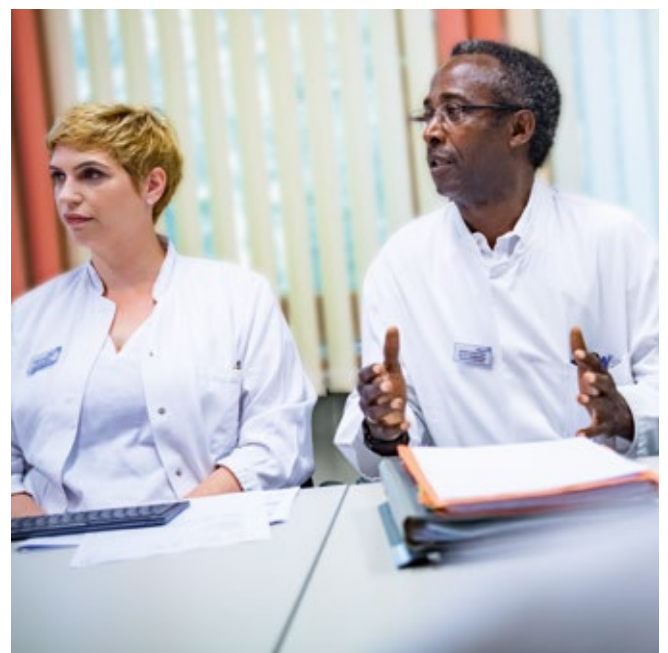
Seit drei Jahren ist Kirsten Mangelsdorf Teil eines fünfköpfigen Teams, das in ihrer Klinik über das Jahr verteilt verschiedene „gesunde Aktionen“ initiiert und organisiert: Gesundheitstage, ergonomische Arbeitsplatzberatung, Laufgruppen für Mitarbeiter. Und gemeinsame Feiern.

Gemeinsam feiern – was hat das mit Gesundheit zu tun? „Wenn man außerhalb der Arbeit entspannte Momente miteinander verbringt, steigen einfach der Zusammenhalt und das Wohlbefinden im Team“, sagt Mangelsdorf.

Lesen Sie mehr auf Seite 40.



Kirsten Mangelsdorf
MEDICLIN Herzzentrum Lahr





Durchatmen. Wissen fördern



Ein starkes Netz aus Erfahrungswerten vor Ort.

Gesundheit muss erreichbar sein – wir vernetzen Versorgung.
Und realisieren mit unseren Einrichtungen in ganz Deutschland
ein breit gefächertes medizinisches Leistungsangebot.

Unser Netz

Gesundes Know-how in 52 Einrichtungen: Von der ambulanten Versorgung über die akutstationäre Betreuung bis hin zu Reha und Pflege.

52

Unsere Patienten

122.054 stationäre Patienten wurden im vergangenen Jahr in unseren Einrichtungen deutschlandweit behandelt.

122.054

Unsere Betten/Pflegeplätze

Im Jahr 2019 stieg die Bettenzahl in MEDICLIN Einrichtungen auf 8.403.

8.403

Unsere Erfahrung

10.029 qualifizierte Mitarbeiter engagieren sich für das Wohl jedes Patienten.

10.029



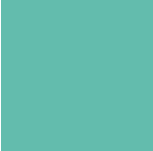
- Akuteinrichtung
- Pflegeeinrichtung
- Reha-Zentrum
- Privatklinik
- Medizinisches Versorgungszentrum

Stand 10/2019

Unsere Standorte –
ein starkes Netzwerk
medizinischer
Versorgung.

www.mediclin.de

Gesundheit
gelingt
gemeinsam



Inhaltsverzeichnis

Präventionsbericht 2020

- | | |
|--|--|
| <p>04 Weshalb Gesundheit Strategie braucht.</p> <p>06 Wir prägen die Zukunft, indem wir Lebenswelten vorausschauend mitgestalten.
Vorwort Volker Hippler, Vorstandsvorsitzender</p> <p>08 Ein lebendiges Miteinander.
Kirsten Mangelsdorf</p> <p>10 Durchatmen. Wissen fördern.</p> <p>12 Ein starkes Netz aus Erfahrungswerten vor Ort.
Daten, Fakten und Standorte</p> <p>14 Inhaltsverzeichnis
Präventionsbericht 2020</p> <p>16 Gesund bleiben im Pflegeberuf.
Interview mit Kerstin Männel</p> <p>20 Führen auf Augenhöhe.
Annette Liedtke</p> <p>22 Eine Frage des guten Stils.
Interview mit Kerstin Müller-Maltzahn</p> <p>24 ADHS. Eine Kinderkrankheit ist erwachsen geworden.
Dr. med. Sigrid R.-M. Krause</p> <p>28 Strategien gegen Stress.
Dr. med. Max Holger Warnke, Benedikt Küttel</p> <p>30 Sie wissen, dass etwas nicht stimmt. Kennen aber kein Wort dafür.
Professor Jan Ilhan Kizilhan</p> <p>34 Loslaufen – gesund bleiben.
Constantin Sauff</p> <p>36 Ich liebe es einfach, mich zu bewegen.
Interview mit Peter Schlieder</p> <p>38 Damit Zellen aufatmen.
Dr. med. Jacqueline Repmann</p> <p>40 Das Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen.
Kirsten Mangelsdorf</p> | <p>42 Algorithmus, hilf!
Prof. Dr. med. Mario Siebler</p> <p>46 Gesund motiviert.
Interview mit Sebastian Meister</p> <p>48 Vorausschauend.
Dr. med. Cornelia Schopp</p> <p>50 Rüstig statt gebrechlich.
Prof. Dr. med. Stefan Rupp</p> <p>52 Der Schlag kann jeden treffen.
Dr. med. Petra Mummel</p> <p>54 Was schützt uns vor Demenz?
Dr. med. Torsten Hirche</p> <p>56 Gezielte Aufbauarbeit.
Frank Missenharter</p> <p>58 Wenn der Ball wieder rollt.
Hans Georg Danelski</p> <p>60 Frisch und gesund auf den Tisch.
Beatrice Schulz-Willmann, Benjamin Zeidler</p> <p>64 Dem Zucker Saures geben.
Prof. Dr. med. Jürgen Wagner</p> <p>68 Schmerz behandeln. Bevor er bleibt.
PD Dr. med. Philipp Hüllemann</p> <p>70 Zeit für Vorsorge.
Dr. med. Harald Hausmann, Dr. med. Robert R. Flieger</p> <p>74 Herzensangelegenheiten und Kopfsachen.
Dr. med. Thomas Witt</p> <p>76 Überzeugend gute Vorbilder.
Interview mit Dr. med. Thomas Witt</p> <p>78 Man kann es drehen und wenden, wie man will.
Prof. Dr. med. Ralf Sodian</p> <p>82 Das Gehör ist vielleicht unser wichtigster Sinn.
Dr. med. Harald Seidler</p> <p>87 MEDICLIN Einrichtungen
Betriebliches Gesundheitsmanagement</p> |
|--|--|

A photograph of two healthcare workers, likely nurses, in a clinical setting. They are both wearing white scrubs and glasses. The worker on the left has blonde hair and is smiling while looking at a document. The worker on the right has brown hair and is focused on writing in the document with a blue pen. In the background, there is a calendar for the year 2019 and a board with various medical diagrams and charts.

■ WORK-LIFE-BALANCE IST
ABSOLUT NOTWENDIG, UM
IN DER PFLEGE LANGFRISTIG
GESUND ZU BLEIBEN.

INTERVIEW

„Gesund bleiben im Pflegeberuf.“

Mangel an Fachkräften. Wochenendarbeit. Schichtdienst. Die Belastung für Pflegekräfte ist hoch. Und sie könnte tendenziell noch wachsen. Wie bleibt man da gesund?

Wie Work-Life-Balance in der Pflege gelingt – darüber gibt Kerstin Männel Auskunft, Geschäftsführerin der MEDICLIN Pflege GmbH.

Arbeiten in der Pflege und Work-Life-Balance – geht das zusammen?

Selbstverständlich. Es geht nicht nur, es ist sogar absolut notwendig, um langfristig gesund zu bleiben. Aber es ist kein Selbstläufer. Für Zufriedenheit im Pflegebereich müssen wir als Arbeitgeber die Voraussetzungen schaffen. Denn in der Pflege leisten nicht nur diejenigen enorm viel, die parallel zu ihrer Arbeit noch eine Familie haben oder sich ganz ohne Partner um Kinder kümmern müssen. Sondern jeder.

Woran liegt das?

Es ist oft körperlich sehr anstrengend, in der Pflege zu arbeiten. Man braucht Muskeln und eine gute Haltung! Wochenendarbeit und Nachtschichten können stark belasten, aber auch die seelische Gesundheit wird permanent geprüft: Todesfälle bei Patienten, schwere Krankheitsverläufe, Rückschläge bei Therapien – das sind alles Dinge, die einen psychisch mitnehmen können, wenn man nicht vorbeugt.

Daran, dass der Beruf immer auch anstrengend ist, kann man aber nicht viel ändern.

Umso wichtiger ist es, Ausgleich zu schaffen, eine Balance zu finden. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben ist für jeden, der in einem Pflegeberuf arbeitet, absolut notwendig, um langfristig gesund zu bleiben. Außerdem: Bei einer Arbeitsüberlastung leiden nicht nur die Pfleger selbst, sondern auch ihre Patienten.

Was steckt hinter dem Begriff „Work-Life-Balance“?

Damit ist das Gleichgewicht zwischen der Arbeit und dem Privatleben gemeint. Existiert hier ein Ungleichgewicht, weil zum Beispiel nicht ausreichend Zeit bleibt, in der Freizeit die persönlichen Energiereserven wieder aufzuladen, entstehen Konflikte und Stress, der sich nachhaltig negativ auf die Gesundheit auswirkt.

Die Work-Life-Balance ist also der Messwert dafür, ob jemand seinem Job langfristig nachgehen kann, ohne unter der Belastung zu leiden?

Genau. Und dabei gibt es keine einheitliche zeitliche Regelung, wie viele Stunden eine Person arbeiten können muss. Dies ist sehr individuell und hängt unter anderem von der persönlichen Belastbarkeit, den Anforderungen im Beruf und den Aufgaben im Privatleben zusammen. Wer familiär stark eingebunden ist, ist meist im Beruf weniger belastbar als jemand, der im Privatleben viel Zeit für sich nutzen kann.

Heute wissen also viele Arbeitgeber: Wenn es den Beschäftigten schlecht geht, leidet auch das Unternehmen. Was hat MEDICLIN in diesem Bereich verändert?

Die meisten Probleme durch eine zu hohe Arbeitsbelastung lassen sich lösen, indem der Personalschlüssel angepasst wird. Sind mehr Pfleger vorhanden, muss jeder einzelne weniger Patienten versorgen und kann diese dafür besser betreuen. Aber auch andere Maßnahmen helfen den Angestellten. So ist eine Dienstplansicherheit wichtig, damit die Pflegekräfte Termine in ihrem Privatleben sicher vorausplanen können. Kurzfristige Änderungen sind für Menschen mit Familie kaum zu bewältigen, da diese sie zwingen, die Pläne aller Familienmitglieder anzupassen.

Kerstin Männel

Geschäftsführerin der
MEDICLIN Pflege GmbH



Wie reagieren Sie auf solche Bedürfnisse?

Wir können Dienste auf die Bedürfnisse von Eltern anpassen. Das ist familienfreundlich und ermöglicht es, aus der Erziehungszeit in die Einrichtungen zurückzukehren. Solche Angebote sind auch für Alleinerziehende attraktiv. Zudem gewähren wir unseren Mitarbeitern einen Kindergartenzuschuss, der für die Betreuungsleistungen genutzt werden kann.

Welche Rolle spielen Sport und Bewegung?

Die aktive Förderung der Gesundheit der Arbeitnehmer ist extrem wichtig, weil Pflegerberufe nunmal körperlich anstrengen. Informationen zum Thema Gesundheit, Sport oder gesunde Ernährung werden den Mitarbeitern über die Krankenkassen angeboten, wir unterstützen dies und sichern die Teilnahme ab durch eine langfristige und sichere Dienstplanung. MEDICLIN Mitarbeiter können über die Dienstrad-Aktion in Kooperation mit company bike solutions ein Fahrrad oder E-Bike leasen. Das nehmen inzwischen immer mehr in Anspruch. Je fitter Mitarbeiter sind, desto besser kommen sie auch mit den anstrengenden Tagen zurecht.

Und die psychische Gesundheit?

Das ist in der Tat schwieriger. Wir versuchen die psychischen Belastungen dadurch abzufedern, indem wir in den Teams Supervisionen anbieten, um Unstimmigkeiten und Belastungen zu besprechen und zu lösen. Das gelingt natürlich nicht immer, aber wir geben unser Bestes. Denn eines ist sicher: Wir wollen, dass es unseren Mitarbeitern gut geht. Damit sie sich ganz auf das konzentrieren können, wofür es eigentlich geht: Anderen Menschen zu helfen. Und außerdem darf man eines nicht vergessen: Gesunde und zufriedene Mitarbeiter sind auch die beste Werbung für die Einrichtung und für weitere potenzielle Mitarbeiter.

A woman with blonde hair and glasses, wearing white medical scrubs, stands on a red-tiled staircase. She is smiling and looking towards the camera. A name tag and a clipboard are clipped to her scrubs. The background shows a blurred staircase railing and a red cone on the floor.

■ JE FITTER MITARBEITER
SIND, DESTO BESSER
KOMMEN SIE AUCH MIT
ANSTRENGENDEN TAGEN
ZURECHT.



Arbeit im Team: Flache Hierarchien und ein kollegialer Umgang charakterisieren das MEDICLIN Krankenhaus Plau am See.

Führen auf Augenhöhe.

Motivierte Teams dank flacher Hierarchien: am MEDICLIN Standort Plau am See werden Teams und Leitungskräfte gezielt unterstützt.

Jedes Unternehmen ist nur so gut, wie seine Mitarbeiter. Annette Liedtke, Kaufmännische Direktorin in Plau am See, verantwortet ein außergewöhnliches Weiterbildungsprogramm.

In der heutigen Arbeitswelt, besonders im Gesundheitswesen, ist respektvoller Umgang miteinander verpflichtend. „Wir erwarten dies gegenüber unseren Patienten und müssen als Führungskräfte selbst auch hinterfragen, wie wir gegenüber unseren Mitarbeitern auftreten“, betont Annette Liedtke, Kaufmännische Direktorin des MEDICLIN Standortes Plau am See: „Um in verantwortungsvollen Positionen im Unternehmen zu arbeiten, sind Erfahrung sowie eine gute Ausbildung ausschlaggebend“, so Liedtke: „Wer führt

hat eine Vorbildfunktion. Es geht darum, seine Kollegen und Mitarbeiter begeistern zu können, aber Ziel guter Führung sollte auch sein, in allem, was man tut, immer auch den Sinn der Tätigkeit sichtbar werden zu lassen und die Muster des Gelingens aufzuzeigen.“

Das Ziel: Flache Hierarchien

Am Standort Plau am See gibt es 781 Mitarbeiter und damit komplexe Führungsstrukturen. „Aber alle, ob Pflegemitarbeiter, Ärzte oder Therapeuten, verfolgen ein gemeinsames Ziel – die Patienten bestmöglich zu versorgen“, sagt Liedtke. Autoritäre Strukturen seien dabei letztlich hinderlich, „wir streben daher die Bildung von flachen Hierarchien an.“ Am MEDICLIN Standort Plau am See in Mecklenburg-Vorpommern können Teamleitungen ein zweijähriges Weiterbildungsprogramm für Führungskräfte absolvieren. Vor zehn Jahren wurde das spezielle Programm aufgelegt – und es verzeichnet regen Zulauf: Von den insgesamt etwa 30 Teamleitungen in Pflege und Therapie nehmen die meisten an dem Weiterbildungsprogramm teil.

„Die Möglichkeit zur externen und internen Fortbildung ist in Führungsthemen entscheidend“, sagt Liedtke. Das Ringen um klare Entscheidungsstrukturen und auch um die Kritikfähigkeit in Leitungspositionen würde sich unmittelbar in der Burn-out-Prophylaxe auszahlen. „Burn-out entsteht oft aus einem Gefühl der

Permanenter Austausch: Annette Liedtke (re.) im Gespräch mit Kollegin Kerstin Müller-Maltzahn.



Ohnmacht und aus der Befürchtung, sowieso nichts daran ändern zu können. Hier sind die Führungskräfte gefragt“, betont Liedtke: „Wie kann ich Wahlmöglichkeiten aufzeigen und was kann der Mitarbeiter für sich selbst machen – wie kann ich ihn dabei unterstützen?“

„Wir sind in Plau auf einem guten Weg, aber das heißt jedoch noch lange nicht, dass wir alles richtig machen“, so Liedtkes



Motiviert: Für eine Führungskraft sind die Mitarbeiter das wichtigste Kapital.

Einschätzung: „Es bedeutet, dass wir uns dessen bewusst sind und täglich daran arbeiten.“ Über das Weiterbildungsprogramm hinaus bietet man den Teamleitungen eine ganze Reihe von Fortbildungen an, in denen Themen aufgegriffen werden, die für den Arbeitsalltag wichtig sind: Kommunikation, Umgang mit Druck, Selbstmanagement, Generationsthemen, aber auch arbeitsrechtliche Themen und Dienstplanung.

Fordern und Fördern

Liedtke begrüßt den Paradigmenwechsel im Gesundheitswesen – weg von autoritären Strukturen hin zu flachen Hierarchien: „Für eine Führungskraft sind ja die Mitarbeiter das wichtigste Kapital. Jedes Unternehmen ist schließlich nur so gut wie seine Mitarbeiter. Es lebt und wächst dank ihrer Motivation.“ Führung bedeute demnach unter den Bedingungen des Gesundheitswesens: „Wir legen die Leitplanken fest, zwischen denen agiert und mitbestimmt werden kann.“ Und ansonsten? „Sind wir für die Mitarbeiter da. Ein

Führungsanspruch kann sich nur durch Teamleistung ergeben“, ist sich Liedtke sicher.

Dafür spricht unter anderem die starke Verbundenheit unter den Kolleginnen und Kollegen in Plau, die im Arbeitsalltag spürbar sei: „In der nächsten Zeit dürfen wir über 100 Mitarbeitern zum 25-jährigen Jubiläum der Betriebszugehörigkeit gratulieren. Das ist außergewöhnlich“, weiß Liedtke: „Viele Mitarbeiter sind stolz auf ‚ihre Klinik‘ und ihre Arbeit.“ Das wiederum scheint kein Wunder zu sein. Der Ansatz in Plau trägt offensichtlich Früchte.

AUSBILDUNGS- PROGRAMM FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE.

Führungsstärke trainieren

Die Ausbildung läuft über zwei Jahre, die Seminare finden an insgesamt zwölf Wochenenden statt. Vor zehn Jahren wurde das Programm für Teamleiter und Führungskräfte erstmals angeboten.

Geschult werden Fähigkeiten aus den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikationsfähigkeit und Methodenkompetenz, aber auch Führungstechniken und -instrumente sowie ethische Fragen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Prävention von Burn-out und Belastungserscheinungen.

INTERVIEW

„Eine Frage des guten Stils.“

Wie gesunde Führung den Klinikalltag ändert – am MEDICLIN Standort Plau am See lernen Führungskräfte aus Pflege und Therapie gute Vorbilder zu sein.

Kerstin Müller-Maltzahn leitet die Bäderabteilung und berichtet von ihren Erfahrungen mit dem zweijährigen Weiterbildungsprogramm.

Was bedeutet für Sie ein gesunder Führungsstil?

„Nur wenn es mir gut geht, kann ich es auch anderen Menschen gut gehen lassen.“ Dieser Leitsatz zieht sich seit Beginn meiner Ausbildung durch das ganze Leben. Wichtig ist, dass ich dafür Sorge trage, dass es mir gut geht. Nur so kann ich auch dafür sorgen, dass es meinen Mitarbeitern und Patienten gut geht. Genug Schlaf und gezielte Entspannungsmaßnahmen halte ich für äußerst wichtig.

Wie leben Sie das im Berufsalltag vor?

Wenn ich Veränderungen und Belastungssignale bei Mitarbeitern wahrnehme, frage ich gezielt nach deren Befinden. Jeder Mitarbeiter wird von mir persönlich begrüßt. Es geht darum, Werte wie Ehrlich-

keit, Transparenz, Gerechtigkeit und vor allem Wertschätzung zu leben. Zu einem gesunden Führungsstil zählt für mich auch, Hilfe anzubieten und immer ein offenes Ohr für die Mitarbeiter zu haben.

Vor der Weiterbildung war das anders?

Nein, man macht ja vieles schon richtig. Manches aber auch nicht. Das Programm hat mir dabei geholfen, mehr Sicherheit im Kontakt und Umgang mit den Mitarbeitern zu erlangen und auch mein Auftreten hat sich dadurch verändert. Ich konnte mein Selbstwertgefühl stärken und achte nun mehr auf mich selbst. Dies ist eine Voraussetzung, um auch meinen Mitarbeitern einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu vermitteln. Mit Konfliktsituatio-

■ **WENN ICH BELASTUNGEN BEI MITARBEITERN WAHRNEHME, FRAGE ICH GEZIelt NACH.**

nen kann ich nun dank einer verbesserten Gesprächsführung und konkreten Verhandlungsstrategien besser umgehen und auch der Umgang mit Druck fällt mir leichter. Im Rahmen des Programmes wurde auch nochmal deutlich, dass kurze Dienst-

Kerstin Müller-Maltzahn

Leiterin der Bäderabteilung
am MEDICLIN Standort Plau am See



wege die Arbeit für die Mitarbeiter erleichtern und somit auch den Patienten zugutekommen.

Hat sich dadurch die Arbeitskultur geändert?

Ich merke jetzt, dass die Mitarbeiter motivierter, kreativer sind und sich in die täg-

■ DIE AUSBILDUNG GEHT SEHR IN DIE TIEFE. DAMIT MUSS MAN ERST MAL KLARKOMMEN.

lichen Arbeitsabläufe mehr einbringen. Darüber hinaus sind die Mitarbeiter auch offener und gesünder, was mit weniger Fehlzeiten einhergeht. Durch die Ausbildung wurde uns gutes Handwerkszeug mitgegeben. Auch die Wahrnehmung generell und gegenüber den Mitarbeitern hat sich verändert. Ich habe nun ein besseres Verständnis für die verschiedenen Arbeitsbereiche im Haus. Während der Ausbildung lernt man zu reflektieren, vor allem sich selbst.

Das ist manchmal sicher schwer ...

Auf jeden Fall. Zu Beginn der Ausbildung haben mich Selbstzweifel, Unsicherheit und Versagensängste beschäftigt. Ich habe mich gefragt: „Was habe ich wohl bisher alles falsch gemacht?“. Die Ausbildung ist emotional, da in die Tiefe gegangen wird – damit muss man erst einmal lernen umzugehen. Nach Überwindung dieser Phase fand ich jedoch Kraft und Stärke und mein anfangs geringes Selbstwertgefühl hat sich im Laufe der Ausbildung immens gesteigert. Meine Empfindung ist auch, dass alle Teilnehmer der Ausbildung nun eine ganz andere Präsenz im Haus haben.



Gute Führung, andere Arbeitskultur: Mitarbeiter sind motivierter und kreativer. Sie bringen sich mehr ein.



ADHS. Eine Kinderkrankheit ist erwachsen geworden.

Menschen, die am Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ADHS erkranken, leiden oft noch als Erwachsene darunter. Dabei kann die Krankheit gut behandelt werden – wenn sie erkannt wird.

Noch viel zu oft werde ADHS bei Erwachsenen nicht diagnostiziert, sagt MEDICLIN Cheförztn Dr. med. Sigrid R.-M. Krause aus Bad Mñnder.

ADHS. Sie ist weltweit die häufigste psychiatrische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen, etwa sieben Prozent der Kinder sind betroffen. Doch die langfristigen Folgen werden bis heute unterschätzt:

„Wer als junger Mensch an einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung erkrankt, leidet daran oft auch als Erwachsener“, sagt die Cheförztn der Fachklinik für Psychosomatik und Verhaltensmedizin der MEDICLIN Deister Weser Kliniken in Bad Mñnder. Heute weiß man: Die Symp-

■ **IMPULSIVITÄT, EINE NIEDRIGE FRUSTRATIONSTOLERANZ MIT ABRUPTEN UND HÄUFIGEN ARBEITSPLATZWECHSELN, BEZIEHUNGSABBRÜCHEN, WUT-AUSBRÜCHEN.**

tomatik bleibt bei über siebzig Prozent der Fälle bis ins Erwachsenenleben bestehen.

„An unserer Klinik für Psychosomatik und Verhaltensmedizin haben wir uns vor mehr als zehn Jahren auf ADHS im Erwachsenenalter spezialisiert und verfügen daher über viel Erfahrung mit dieser Krankheit“, so Krause: „Um ein Vorurteil gleich aus der Welt zu schaffen: Es handelt sich bei ADHS immer um eine seelische Störung, die bereits in der Kindheit vorhanden war, selbst wenn sie erst bei Erwachsenen diagnostiziert wird.“ ADHS kann nämlich nicht nachträglich erworben werden. Sie ist eine neurobiologisch bedingte Erkrankung, bei der das Gleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn verändert ist.

Häufig unerkannt

„Häufig wird ADHS überhaupt nicht erkannt“, erklärt Krause. Nach aktuellen Schätzungen sind etwa zwei Millionen Menschen in Deutschland von einer ADHS betroffen, ohne die geringste Ahnung davon zu haben. „Das ist heikel: Denn wird die Erkrankung nicht erkannt, können sich daraus weitere psychische Störungen entwickeln wie beispielsweise Depressionen oder Angststörungen.“

Dabei kann ADHS relativ gut behandelt werden – wenn sie erkannt wird. Eine ADHS beginnt oft schon vor oder während dem Grundschulalter: „Verminderte Aufmerksamkeit, motorische Überaktivität sowie Impulsivität sind Symptome bei Kindern und Jugendlichen“, beschreibt die Psychotherapeutin. Doch sie verändert sich beim Heranwachsen und Älterwerden: „Hyperaktivität und Impulsivität nehmen oft ab, betroffene Erwachsene leiden eher unter einer inneren Unruhe.“ Bei vielen Menschen rufe eine ADHS weitere psychische Störungen hervor: insbesondere depressive Erkrankungen, Ängste, Sucht.

Zeugnisse helfen bei der Diagnose

Bei der Diagnose helfen Krause und ihren Kollegen oft alte Schulzeugnisse, denn bestimmte Formulierungen geben Hinweise auf die Störung – so etwa: „Du bist eine eifrige Schülerin, leider beschäftigst du dich mehr mit deinem Klassenkameraden als mit dem, was du schreiben und rechnen sollst.“ Oder: „Sei aufmerksam und lass dich nicht von anderen ablenken. Du bist ein lieber Junge, aber du musst besser zuhören und aufpassen.“

weshalb sie oft das Gefühl haben, sich ständig in unvorhergesehenen Situationen zu befinden.

Einst hyperaktive Kinder verspüren noch als Erwachsene eine innere Unruhe und sind unfähig, sich zu entspannen. „Die andauernde innere Anspannung führt zu Ungeduld, Schlangestehen oder im Staustehen zu aggressivem Verhalten“, so Krause. Smalltalk werde als langweilig empfunden, risikoreiche Sportarten führen dagegen zu einer intensiven Konzentrationsleistung: „Das wird als angenehm

■ VIELE PATIENTEN HATTEN SCHON IMMER DAS GEFÜHL: WIR TICKEN ANDERS. WIR SIND AUSSENSEITER.

erlebt, da hierdurch die innere Unruhe sinkt.“ ADHS-Erwachsene sind impulsiv und haben meist eine niedrige Frustrationstoleranz mit abrupten und häufigen Arbeitsplatzwechseln, Beziehungsabbrüchen oder Wutausbrüchen. Betroffene reden viel, auch wenn keiner zuhören will, können nicht warten und mischen sich ein.

FALLBEISPIEL

Herr M., 55 Jahre.
Kindheit: „Irgendwie genial, aber man kann ihn nicht über die Straße gehen lassen.“

Unaufmerksamkeit, Ungeduld und schnell aufschlebende Gefühle sind sein Problem. Trotz eigener Unkonzentriertheit oft perfektionistisch. Hat Probleme, zu delegieren, ist aber sozial und ehrenamtlich hoch engagiert, um anerkannt zu werden und sein vermindertes Selbstwertgefühl zu stabilisieren. Routine- und Organisationsaufgaben sind ihm ein Graus ...



Mangelnde Konzentration, innere Unruhe, Anspannung – so zeigt sich die ADHS im Erwachsenenalter. Patienten reagieren schnell überfordert, zeigen mangelnde Konzentration beim Durchlesen oder Zuhören von Handlungsanweisungen, sind stark reizoffen, was dazu führt, dass sie sich an Handlungen nicht zurückerinnern –



Die Erblichkeit bei ADHS liegt bei bis zu achtzig Prozent. Ist ein Elternteil betroffen, beträgt das Erkrankungsrisiko der Kinder noch fünfzig Prozent. Wird die Diagnose erst im Erwachsenenalter gestellt, lohnt es sich, einen systemischen Blick auf die Familie zu werfen.



Vielfältige Behandlung: Achtsamkeitsbasierte Therapie bei ADHS.

FALLBEISPIEL

**Frau C., 40 Jahre,
„Chaosprinzessin,
Löwenmutter“.**

Sie erscheint wie eine ewige Teenagerin, ihre normale Seelenlage ist von himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt. Sie wirkt schillernd, belebend, hat eine hohe soziale Kompetenz, tanzt auf vielen Hochzeiten, bringt es aber kaum fertig, ihren Alltag zu organisieren. Ihr Tag beginnt in der Regel mit einer Katastrophe. Bei interessanten Dingen zeigt sie hervorragende Leistungen ...

Ein Symptom macht noch keine ADHS

„Nicht jeder, der ADHS-Symptome zeigt, ist auch daran erkrankt,“ betont Krause. Ein Verdacht auf ADHS im Erwachsenenalter besteht, wenn Betroffene dauerhaft mehrere Symptome zeigen: „ADHS ist eine dimensionale Störung: Sie ist ein ganzer Film und kein Schnappschuss.“ Zur Diagnose gibt es daher nicht den einen Test, der den endgültigen Beweis erbringt. Sondern es sind umfangreiche Untersuchungen, psychologische Tests und Gespräche für eine sichere Diagnose nötig.

Späte Diagnose

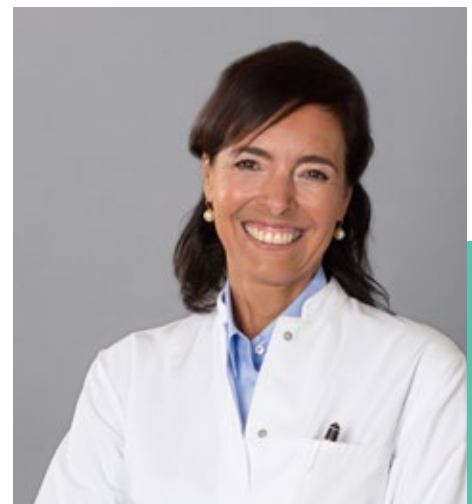
Es kommt nicht selten vor, dass eine ADHS erst im Erwachsenenalter diagnostiziert wird. Betroffene erhalten dann erstmals ein Erklärungsmodell für ihren zumeist turbulenten beruflichen, privaten und sozialen Lebensweg. Für viele Patienten ist die Klarheit auch befreiend: Viele berichten davon, dass sie schon immer das Gefühl gehabt hätten, „anders zu ticken“ und sich oft als Außenseiter gefühlt hätten.

Oftmals resultiert daraus auch im Erwachsenenalter eine tiefe Verunsicherung des Selbstwerterlebens, verbunden mit dem Bemühen, Anerkennung dann oftmals über Leistung zu erreichen. So ist es nicht verwunderlich, dass viele Betroffene unter Burn-out, Depressionen, Ängsten und Persönlichkeitsstörungen sowie Sucht leiden.

■ **OFTMALS SIND ADHS-PATIENTEN AUCH ALS ERWACHSENE TIEF VERUNSICHERT. DAS NEGATIVE SELBSTWERTERLEBEN BRINGT SIE DANN HÄUFIG DAZU, ANERKENNUNG ÜBER LEISTUNG ERREICHEN ZU WOLLEN.**

Wichtige Prävention

Eine frühe Behandlung ist auch präventiv von hoher Bedeutung, da die Erkrankung oft zu Schulverweisen, Schulabbrüchen, häufigen Jobwechseln, zu einem drei- bis fünffach erhöhten Scheidungsrisiko und einer vierfach erhöhten Sterblichkeit führt. Betroffene haben außerdem ein doppelt so hohes Risiko für Alkoholmissbrauch. Dabei werden Alkohol und Nikotin zur Entspannung eingesetzt. Unter Kokain, so berichten es Betroffene, seien sie erstmalig von ihrer Umgebung als „normal“ wahrgenommen worden – eine paradoxe Wirkungsweise. Auch risikoreiches Verhalten wie schnelles Autofahren oder Risikosportarten sind typisch. „Sie haben ein höheres Unfallrisiko. Und damit eine um vier Prozent höhere Wahrscheinlichkeit, vorzeitig an einem unnatürlichen Tod zu sterben.“



Menschen mit ADHS sind alles. Nur nicht Mittelmaß.

Dr. med. Sigrid R.-M. Krause
MEDICLIN Deister Weser Kliniken
Bad Münster



*Sonnenuntergänge
beobachten.
Vögeln zuhören.
Nichts müssen –
einfach nur wollen.*

Die Behandlung ist multimodal

Die Therapie der Erkrankung umfasst medikamentöse Therapie eingebettet in eine psychotherapeutische Behandlung. Ein praktisches Coaching gibt Betroffenen Hilfestellung bei der Arbeitsorganisation und Tagesstruktur, zum Einhalten von Ruhepausen sowie Hinweise eine reizarme Umgebung aktiv herzustellen und Selbstinstruktionen zu implementieren – und hilft bei der Priorisierung von Aufgaben.

„Menschen mit ADHS sind alles, nur nicht Mittelmaß“, betont Krause: „Durch ihre spontane, begeisterungsfähige Art, ihre Kreativität, ihren Ideenreichtum und ihren Wagemut wirken sie auf andere Menschen oftmals faszinierend und voller Elan.“ Die Therapie zielt darauf ab, dass die Betroffenen ihre Symptome besser kontrollieren und trotz ADHS gut leben können.

MIT SELBST- FÜRSORGE DIE BALANCE HALTEN.

**Mit einfachen Verhaltenstipps
das innere Gleichgewicht finden**

- **Verantwortungsvoller Einsatz** der Freizeit zur Erholung und Regeneration – kein „Freizeitstress“.
- **Bewusst schlafen** und Bedingungen schaffen, die einen erholsamen Schlaf fördern.
- **Sich Zeit nehmen.** Für Essen, Sport, Körperpflege, kleine Pausen am Tag, Hobbys und die Pflege sozialer Kontakte.
- **Achtsamkeit im Alltag:** Den Sonnenuntergang beobachten, Vögeln zuhören, ein warmes Bad genießen.
- **Keine Zwänge!** Statt „ich muss“, besser sagen: „ich möchte ... ich darf ... ich kann“.
- **Aufgaben delegieren**, kleine Fehler zulassen und sich auch mal selbst loben.
- **Die innere Uhr beachten**, langsam machen – und sich abgrenzen.
- **Sich wundern**, anstatt sich zu ärgern.

Strategien gegen Stress.

Die Arbeit in einer psychosomatischen Klinik kann seelisch stark belasten. Nur wer gut für sich sorgt, kann sich angemessen um andere kümmern.



Seelische Belastungen werden vernachlässigt.

Dr. med. Max Holger Warnke
MEDICLIN Seepark Klinik
Bad Bodenteich

Dr. med. Max Holger Warnke, Chefarzt der Rehabilitationsklinik für Psychosomatische Medizin und Benedikt Küttel, Psychologe M. Sc. von der MEDICLIN Seepark Klinik Bad Bodenteich nehmen seelische Belastungen von Mitarbeitern in den Blick.

Anderen beistehen. Und die eigenen Probleme vernachlässigen. Das geschieht in helfenden Berufen häufig, weiß Dr. Max Holger Warnke: „Wie viele MEDICLIN Standorte hat auch die Seepark Klinik einen ganzen Strauß Maßnahmen zur Gesunderhaltung. Aber viele sind bewegungsbezogen, um den hohen Anteil an sitzender Tätigkeit auszugleichen.“

So gibt es einen Lauftreff, die Möglichkeit, das Schwimmbad zu nutzen sowie den wöchentlichen Mitarbeitersport in der medizinischen Trainingstherapie. Sonntagfrüh steht Zumba-Fitness auf dem Plan, es gibt Feldenkrais-Training und ein Nikotinentwöhnungsprogramm – und die jährliche Gripeschutzimpfung. Kurz: Vorbildlich, was in Bad Bodenteich geleistet wird für die Gesundheit der Mitarbeiter.

Psychotherapeut Benedikt Küttel: „Wer die professionelle Distanz zu den emotionalen Problemen der Patienten nicht wahrt, läuft Gefahr, früher oder später erschöpft zu sein.“

„Seelische Belastungen sind bei Angeboten zur Prävention von arbeits- und berufsbedingten Stressfolgesymptomen jedoch genauso zu beachten“, sagt Benedikt Küttel, Coach und Psychotherapeut in der Seepark Klinik: „Dabei gibt es einfache Methoden, um sich vor negativen Folgen dieser Beanspruchung zu schützen.“

„Eines der häufigsten therapeutischen Themen bei uns in der Psychosomatik ist die Abgrenzungsfähigkeit“, sagt Chefarzt Warnke: „Dieses Thema betrifft nicht nur unsere Patienten, sondern auch uns als Personal.“ Im Kontakt mit Patienten sind die Mitarbeiter der Klinik mit persönlichen Schicksalen konfrontiert: „Wer diese Themen mit nach Hause nimmt, zu hohe Ansprüche an Behandlungserfolge hat und die professionelle Distanz zu den emotionalen Problemen der Patienten verlässt, läuft Gefahr, früher oder später erschöpft zu sein und ‚sich leergesaugt‘ zu fühlen.“

Nicht nur drohender Burn-out ist ein Thema: „Als Mitarbeiter dienen wir, ob wir es wollen oder nicht, den Patienten in unserer Klinik als Modell für Verhaltensmöglichkeiten“, unterstreicht Therapeut Küttel: „Ein gestresster Mitarbeiter, der keine gute Selbstfürsorge betreibt, ist auch kein gutes Vorbild für eine Lebensstiländerung beim Patienten.“ Therapierende müssen also in doppelter Hinsicht auf sich achten: „Einmal, um uns selber zu schützen

■ EIN GESTRESSTER MITARBEITER IST KEIN GUTES VORBILD FÜR EINE LEBENSSTILÄNDERUNG BEIM PATIENTEN.

zen, und zum anderen, um für die Patienten ein Beispiel darzustellen, das sie glaubhaft nachahmen können. Man könnte auch sagen: „practice what you preach“.



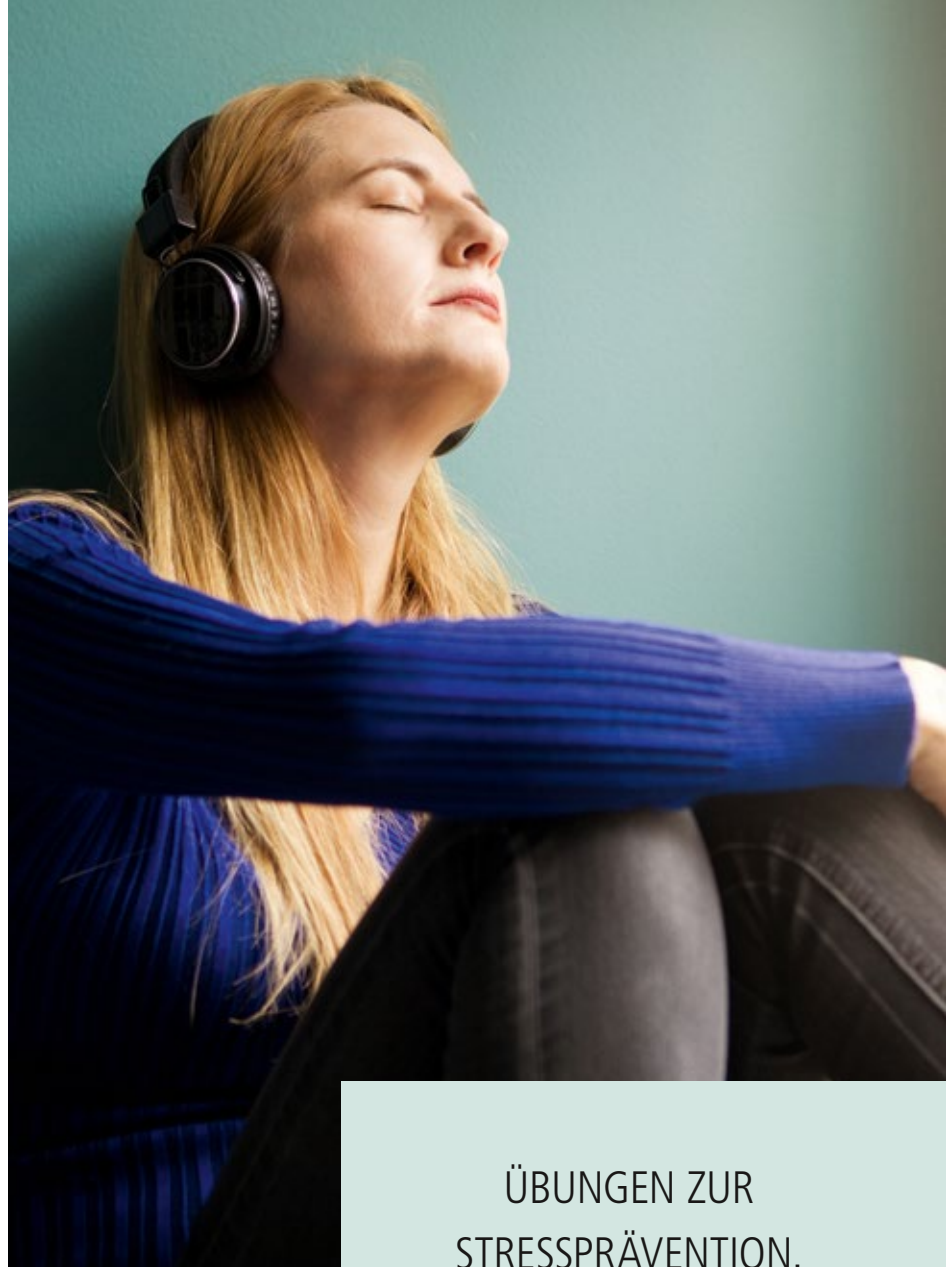
„Im Kern geht es um zwei Fragen“, so Warnke: „Wie kann ich mich innerlich von emotionalen Problemen der Patienten abgrenzen? Und wie kann ich von der Arbeit abschalten?“ Die beiden Therapeuten bevorzugen zwei Methoden aus der metakognitiven Therapie, die helfen, aufmerksamer mit beruflichen Belastungen umzugehen: Das Aufmerksamkeitstraining sowie die Methode der „losgelösten Achtsamkeit“. Küttel erklärt: „Das Aufmerksamkeitstraining knüpft beim Thema ‚Abschalten von der Arbeit‘ an. Bei der losgelösten Achtsamkeit geht es um innerliche Abgrenzung von den Themen unserer Patienten, aber auch um eigene Gefühle, die im Patientenkontakt entstehen.“

„Aufmerksamkeitstraining ist eine Art mentales Fitnesstraining. Man lernt, den Aufmerksamkeitsfokus zu kontrollieren“, so Küttel: „Ein Gedanke ist nur dann ein Gedanke, wenn wir ihm Aufmerksamkeit schenken, so einfach ist das. Und genauso einfach kann man trainieren, störende Gedanken links liegen zu lassen, um nach der Arbeit abschalten zu können.“

Die Methode der losgelösten Achtsamkeit wiederum hilft dabei, Gedanken, aber auch Körperempfindungen und Emotionen distanzierter wahrzunehmen. „Wir nutzen sie insbesondere bei komplexen und emotionsbesetzten Arbeitsthemen“, so Warnke, „wenn es etwa darum geht, sich von Themen der Patienten und deren persönlichen Schicksalen abzugrenzen. Sie bietet in Kombination mit dem Aufmerksamkeitstraining eine gute Grundlage, um einen belastenden Gedanken zu erkennen, distanziert wahrzunehmen und im nächsten Schritt links liegen zu lassen.“

Die Übungen zeigen, dass es möglich und sinnvoll ist, auch für seelische Belastungen einen Ausgleich zu schaffen: „So begrenzt man die Belastungen der Arbeitswelt und bekommt den Kopf frei für die Anforderungen und Beglückungen der erwerbsfreien Zeit“, so Küttel. „Der zweite Aspekt ist besonders wichtig“, ergänzt Chefarzt Warnke: „Wer in der Lage ist, seine Freizeit sinnhaft und genussvoll zu erleben, ist widerstandsfähiger gegenüber beruflichen Fährnissen und kann Kränkungen, Konflikte oder Belastungen besser wegstecken.“ Und davon profitieren am Ende nicht nur die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – sondern auch die Patientinnen und Patienten.

■ WIE KANN ICH MICH INNERLICH VON DEN EMOTIONALEN PROBLEMEN DER PATIENTEN ABGRENZEN? UND WIE KANN ICH VON DER ARBEIT ABSCHALTEN?



ÜBUNGEN ZUR STRESSPRÄVENTION.

Aufmerksamkeitstraining

Aufmerksamkeitstraining ist eine Art mentales Fitnesstraining, das wie andere Fitnesstrainings auch der regelmäßigen Übung bedarf. Man benötigt etwa 10 – 15 Minuten täglich. Infos unter: www.metakognitivetherapie.de

Losgelöste Achtsamkeit

Auch die losgelöste Achtsamkeit lässt sich trainieren. Man versucht dabei, eine innere Distanz zu eigenen Gedanken einzunehmen. Dafür eignen sich „freie Assoziationsübungen“, bei denen man die eigenen Gedanken distanziert beobachtet, aber nicht bewertet.

„ Sie wissen,
dass etwas
nicht stimmt.
Kennen aber
kein Wort
dafür.



Migration und Globalisierung stellen das Personal im Gesundheitsbereich vor neue Anforderungen. Mit multikulturellen, kultursensiblen Behandlungsteams können wir dieser Herausforderung gerecht werden.

Die Folgen von Flucht und Migration für die Gesundheit erforscht Professor Jan Ilhan Kizilhan, MEDICLIN Klinik am Vogelsang in Donaueschingen.

Wer kommt, bringt immer etwas mit. Auch wenn es in keinen Koffer passt, trägt man es stets bei sich: Die eigene Geschichte. Die eigenen Erfahrungen – gute wie schlechte. Die eigene Identität. Die eigene Kultur. Doch was, wenn das, was mich bewegt, kaum einer versteht?

„Migration bedeutet nicht nur einen geografischen Übergang von einem Ort zum anderen, sondern meist auch eine tiefe Veränderung der äußeren Lebensbedingungen, des Arbeits- und Wohnumfelds sowie soziale und kulturelle Umstellungen“, sagt Professor Jan Ilhan Kizilhan.

■ **WER MIT MIGRANTEN ARBEITET, BRAUCHT INTER-KULTURELLES WISSEN.**

Der Traumaexperte leitet die transkulturelle psychosomatische Rehabilitation an der MEDICLIN Klinik am Vogelsang in Donaueschingen. Er beobachtet: Seelische Belastungen, Ängste, Überforderung, Erschöpfung und Depressionen belasten immer häufiger auch Menschen, die aus anderen Ländern und Kulturen nach Deutschland übersiedelt sind: „Globalisierung und die Entstehung multikultureller Gesellschaften erfordern, dass wir kulturelle Aspekte viel stärker als bisher in Gesundheitsversorgung und Gesundheitsprävention berücksichtigen.“ Studienergebnisse belegen den starken Einfluss von kulturellen Hintergründen und Migrationsprozessen auf die gesundheitliche Versorgung von Migranten, so Kizilhan.

Er sagt: Wenn Herkunftskultur und neue Kultur zusammentreffen, dann verarbeitet dies jeder Migrant auf ganz unterschiedliche Weise vor dem Hintergrund seiner persönlichen Geschichte: „Krieg, Naturkatastrophen, Arbeitslosigkeit und weitere persönliche, gesellschaftliche oder individuelle Einschränkungen können erhebliche Auswirkungen haben.“

Wie ein Mensch diese neue Lebensphase gestaltet, hänge auch von individuellen und kollektiven Bewältigungsmechanismen ab – „und davon, ob es soziale Netzwerke gibt, die den Einzelnen auffangen,“ formuliert es Kizilhan. Doch es verlange soziale Ressourcen, Orientierung und Handlungskompetenzen, ein solches Beziehungsnetz in einem neuen kulturellen, ethnischen und gesellschaftlichen Zusammenhang aufzubauen. Ein Kraftakt. Viele Menschen schaffen ihn nicht.



Den kulturellen Wurzeln Beachtung schenken.



Gesundheit hängt auch von Netzwerken ab, die einen auffangen.

„Ein Hausarzt kann bei kulturspezifischen Beschreibungen von Krankheitssymptomen oft nichts finden. Die Beschwerden bleiben und die Betroffenen zieht es in einen Teufelskreis.“

Ärzte, Psychotherapeuten oder Pfleger, aber auch die Gesundheitsinstitutionen brauchen daher interkulturelle Kenntnisse, um Patienten mit Migrationsgeschichte rechtzeitig und adäquat behandeln zu können.“

„Um dem gerecht zu werden, brauchen wir kultursensible Behandlungsangebote, die den kulturellen Wurzeln der Menschen Beachtung schenken, selbst wenn sie schon viele Jahre in Deutschland leben.“

Seit Jahren schon erforscht der Therapeut das Gesundheitsempfinden dieser Patientengruppe und befasst sich intensiv mit dem Thema Migration und deren Folgen sowie mit Traumata und Traumafolgestörungen. Er lehrt außerdem als Professor an der Dualen Hochschule in Villingen-Schwenningen und leitet dort das Institut für transkulturelle Gesundheitsforschung.

Zugangschancen schaffen

Besonders sprachliche und kulturelle Besonderheiten bilden Hürden bei der Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen, sagt Kizilhan. Oft fehle in der Muttersprache das passende Wort, um psychische oder körperliche Krankheiten und Nöte auszudrücken. „Wenn das Gesagte nicht verstanden wird, sollen oft Laiendolmetscher helfen, oft sind dies Familienangehörige“, weiß der Therapeut aus eigener Erfahrung: „Dies ist allerdings selten erfolgreich, da medizinisches Fachwissen fehlt oder aufgrund von Schamgefühlen oder Rücksichtnahme nicht richtig übersetzt

wird. Der Einsatz von Familienangehörigen und Freunden ist nicht angebracht, vor allem nicht bei traumatisierten Patienten.“ Aber gerade die Sprachbarriere zu überwinden, ist besonders wichtig: Denn gelingt es dem Arzt, die Schilderungen der Patienten über ihr Leiden zu entschlüsseln, ist auch eine richtige Diagnose und damit eine passende Therapie möglich.

■ OFT FEHLT IN DER MUTTERSPRACHE DAS PASSENDE WORT, UM KRANKHEITEN AUSZUDRÜCKEN.

„Menschen mit Migrationshintergrund werden zwar als Nutzer der Gesundheitsdienste in Deutschland immer wichtiger“, betont er. Doch ausgerechnet in der Versorgungsforschung fehlen aussagekräftige Daten, die nach Migrationshintergrund aufgeschlüsselt sind: „Dabei könnten mehr Erkenntnisse wesentlich dazu beitragen, diese Menschen gezielt zu unterstützen, ihre Gesundheit zu erhalten. Und ihnen bei einer Erkrankung dieselben Zugangschancen zur Gesundheitsversorgung wie der Mehrheitsbevölkerung zu sichern.“



Es geht um Chancengleichheit bei der Gesundheitsversorgung.

Prof. Dr. Dr. Jan İlhan Kizilhan
MEDICLIN Klinik am Vogelsang
Donaueschingen

WIE WERDEN WIR VERSCHIEDENEN LEBENSREALITÄTEN GERECHT?

Kultursensibel arbeiten

In der kultursensiblen Gesundheitspsychologie etwa geht es um die Gleichbehandlung aller Patienten, aber auch darum, Unterschiede zu erkennen und nicht zu verdrängen oder zu verleugnen. So ist zum Beispiel ohne fundiertes Wissen über kulturspezifische Symptome keine fachgerechte Diagnostik und Behandlung möglich.

Gesundheitsrisiken gezielt senken

Angebote zu Prävention und Vorsorge bei Migranten müssen besondere Anforderungen erfüllen – wegen spezifischen Gesundheitsrisiken, aber auch unterschiedlichen gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen. Viele Migranten nutzen Präventionsprogramme für ihre Gesundheit nicht ausreichend. Dies belegen Daten über die Teilnahme an bestehenden Angeboten wie etwa der Krebsfrüherkennung bei Erwachsenen oder Gesundheitsuntersuchungen bei Kindern.

Angebote erreichbar machen

Sprachliche, kulturelle und migrationsspezifische Aspekte müssen in die Beratung und Behandlung von Migranten einbezogen werden. Dann ist es möglich, sie grundlegend besser zu versorgen und zu integrieren. Viele präventive Angebote sind für Migranten allein wegen fehlender Sprachkenntnisse schlechter zugänglich – oder weil sie Angebote schlicht nicht kennen.

Sich auf Vielfalt einstellen

Einrichtungen der Gesundheitsfürsorge müssen sich auf die gewachsene Heterogenität der Bevölkerung einstellen. Zwar können neue, spezielle Angebote für Migranten kaum flächendeckend und qualitätsgesichert angeboten werden. Es wäre aber eine machbare und eine deutliche Verbesserung, etwa Informationsmaterialien in die Muttersprachen der Migranten zu übersetzen und die kulturellen Unterschiede dabei zu berücksichtigen.



Hürden überwinden: Miteinander reden hilft – aber dafür sollte man sich auch verstehen können.

Loslaufen – gesund bleiben.

Wir Menschen sind dafür gebaut, uns zu bewegen. Und sitzen dennoch die meiste Zeit. Sportmediziner des MEDICLIN Standortes Bad Dübén unterstützen Laufeinsteiger dabei, wieder in Bewegung zu kommen. Und dabei zu bleiben.

Ist Sitzen das neue Rauchen? Zahlreiche Studien belegen negative Auswirkungen von Dauersitzen für die Gesundheit, weiß Constantin Sauff, Sprecher des MEDICLIN Standortes Bad Dübén.

Wer täglich acht Stunden sitzt, sollte mindestens fünf Stunden Ausgleichssport pro Woche treiben. „Nicht jeder kann sich motivieren“, sagt Sauff. Die Sportmediziner am Standort Bad Dübén kennen das nur zu gut. Sie sind mit Motivationsproblemen ebenso oft konfrontiert wie mit den Folgen mangelnder Bewegung.

„„Lauf geht’s“ ist ein Präventionsangebot, das in einem ganzheitlichen Ansatz Training, Ernährung und Schulung miteinander kombiniert“, erklärt Sauff. Die Leipziger Volkszeitung hat die Aktion 2018 ins Leben gerufen. Der Standort Bad Dübén begleitet sie mit seiner umfangreichen Expertise als sportmedizinischer Partner.

Zugangschancen schaffen

„Unser Ziel ist es, möglichst viele Menschen mit gezieltem Training und wissenschaftlichen Ernährungstipps fit für den Halbmarathon Leipzig zu machen, der



jedes Jahr im Herbst stattfindet“, sagt Sauff: „Gemeinsam mit Gleichgesinnten Sport treiben schafft Verbindlichkeit und in der Gruppe macht Sport viel mehr Spaß. Das motiviert.“ Im Jahr 2019 trainierten fast 250 Sportlerinnen und Sportler aus der Region unter kompetenter sportmedizinischer Betreuung für den Halbmarathon.

Das Programm wurde speziell abgestimmt auf Laufneulinge, sportliche Wiedereinsteiger und ambitionierte Hobbyläufer. „Wichtig ist, dass sich Menschen individuell unterschiedlich an neue Belastungen anpassen“, sagt Sportmediziner Dr. Enzo Hamann, Oberarzt am MEDICLIN Waldkrankenhaus Bad Dübén.

„Lauf geht’s! In sechs Monaten zum Halbmarathon“ heißt das Sportangebot, das die Leipziger Volkszeitung im Jahr 2018 ins Leben gerufen hat.



■ ANFANGS WAR ICH UNSICHER, OB ICH WIRKLICH INNERHALB EINES HALBEN JAHRES FIT FÜR EINEN HALBMARATHON WERDEN KANN.

Sina Ganzer, Mitarbeiterin im Einkauf am MEDICLIN Standort Bad Dübener

Eine „Laufende Sprechstunde“

In der sechsmonatigen Vorbereitungsphase nahmen Hamann und andere Sportmediziner von MEDICLIN regelmäßig an den Trainingsläufen teil und tauschten sich mit den Sportlern aus. „So konnten wir sie über Verletzungsprävention informieren und Trainingstipps geben“, erklärt der Mediziner, dessen „Laufende Sprechstunde“ sich zu einer viel gefragten Beratung entwickelt hat.

„Besonders wichtig war es natürlich, unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu motivieren“, so Sauff. Alle Mitarbeiter erhielten vergünstigte Konditionen bei „Lauf geht's!“, MEDICLIN spendierte ein Kontingent an freien Starts: „Vor allem aber verlor ich drei Laufpakete mit der Teilnahmegebühr für ‚Lauf geht's!‘, einem Gutschein für ein Paar Laufschuhe inklusive einer professionellen Beratung, einem MEDICLIN Lauf-shirt sowie einem Sportrucksack.“

Sina Ganzer, Mitarbeiterin im Einkauf am Standort Bad Dübener, gewann eines der Laufpakete – und war hoch motiviert: „Ich hatte bis dahin keine Lauferfahrung, anfangs war ich unsicher, ob ich wirklich innerhalb eines halben Jahres fit für einen Halbmarathon werden kann.“ Doch mit jeder Trainingswoche seien die Sorgen purer Freude am Sport gewichen.

Ärzte stehen beratend zur Seite

„In diesem Jahr wie auch im Premierenjahr 2018 konnten wir mit unserer sportmedizinischen Expertise einen wichtigen Beitrag für den Erfolg der Teilnehmenden leisten“, resümiert Sportmediziner Hamann. In beiden Jahren nahmen fast 100 Läuferinnen und Läufer die eigens eingerichteten „Läufersprechstunden“ im MEDICLIN Medizinischen Versorgungszentrum Leipzig in Anspruch. „Wir konnten vielen Fehl- und Überbelastungen vorbeugen und die weitere Teilnahme am Programm absichern“, sagt Hamann.

Häufig sei es gar nicht um schwere Verletzungen gegangen. Doch gerade für An-

fänger sei es wichtig, für die bei hoher Belastung immer wieder auftretenden Beschwerden wie Knieschmerz einen professionellen Ansprechpartner zu haben, der Probleme klärt. „In den meisten Fällen konnten Bandagen, Tipps zur besseren Belastung der Gelenke und Physiotherapie helfen, kleine Probleme zu beseitigen“, so Hamann.

Und das Ergebnis? Der lang ersehnte Halbmarathon? 1260 Läufer starteten im Oktober 2019 auf die 21,1 Kilometer lange Strecke, darunter 200 Teilnehmer aus dem „Lauf geht's!“-Programm sowie ein sechsköpfiges Team der MEDICLIN. Sina Ganzer, noch vor wenigen Monaten Laufanfängerin, erreichte nach 2 Stunden 26 Minuten und 49 Sekunden das Ziel – völlig erschöpft, aber überglücklich. Und stolz darauf, so über sich hinausgewachsen zu sein.



Gemeinsam Sport treiben schafft Verbindlichkeit und motiviert.

Constantin Sauff

MEDICLIN Waldkrankenhaus
und Reha-Zentrum Bad Dübener

„ Ich liebe es
einfach, mich
zu bewegen.

Der Leipziger Peter Schlieder
ist Ultramarathonläufer.
Er absolviert also Strecken,
die oft deutlich länger sind
als ein normaler Marathon.
Kann das gesund sein?



INTERVIEW

Die MEDICLIN Standorte Bad Döben, Coswig und Leipzig unterstützen Peter Schlieder seit 2019 als sportmedizinischer Partner. Ein Interview über Gesundheit, Freude am Laufen und richtiges Training.

Ultramarathons sind außergewöhnlich – wie sind Sie dazu gekommen?

Ich habe schon immer viel Sport gemacht, leistungssportlich früher Fußball gespielt – und schon da bin ich immer sehr gerne gelaufen. Der Wunsch, einen Marathon zu laufen, wuchs immer mehr. Nachdem ich mit dem Fußball aufgehört hatte, mit Mitte zwanzig, erfüllte ich mir diesen Traum. Ich merkte, wie viel Freude mir das Laufen wirklich macht und dass dieser Sport ein ganz wichtiger Teil meines Lebens sein sollte.

Was ist so erfüllend daran?

Ich liebe das Laufen, weil ich gern lange Zeit allein in toller Natur unterwegs bin. Dadurch bekomme ich eine ganz besondere Perspektive auf viele Dinge. Ich liebe es einfach, mich zu bewegen. Und ich finde es wichtig, in meinem Leben immer ein Ziel vor Augen zu haben, es mit viel Einsatz, mit viel Training zu verfolgen – und auch zu erreichen. Dieses Denken hilft mir auf allen Ebenen des Lebens weiter.

Wie wirkt sich das Laufen auf Ihre Gesundheit aus?

Ich fühle mich immer dann sehr wohl und gesund, wenn ich regelmäßig trainiere. Mein Immunsystem ist sehr stabil, ich bin selten krank – sofern ich es beim Training nicht übertreibe. Ich denke, der Sport ist für die meisten ein wichtiger Faktor, der zu einer guten Gesundheit beiträgt.

Haben Sie einen Tipp für Anfänger, am Ball zu bleiben?

Es ist ganz wichtig, ein realistisches Ziel vor Augen zu haben und sich dieses auch so bildlich wie möglich vorzustellen. Am besten funktioniert das bei mir, wenn ich ein Bild von einer Einlaufszene eines Rennens vor mir habe. Das speichere ich dann tief in meinem Unterbewusstsein ab und denke schon bei meinen Trainingseinheiten sehr oft daran. Das funktioniert bei mir sehr gut. Ganz wichtiger Tipp für Einsteiger: Lieber langsamer starten und sich und den Körper nicht überfordern. Denn das führt zu Verletzungen und auch zu Motivationsproblemen. Das betrifft übrigens nicht nur Anfänger. Auch ich muss aufpassen, dass ich nicht zu tief in meine Trainingsphasen eintauche und es übertreibe.

Für Enthusiasten: Wie kann man sich als erfahrener Läufer verbessern?

Wie in vielen Bereichen des Lebens spielt die Kontinuität auch im Sport eine wichtige Rolle. Das heißt, dass man seinen Trainingsplan möglichst langfristig ansetzt, darin gezielt neue Reize setzt und diesen Plan auch wirklich einhält. Dabei gilt aber trotzdem: Den Spaß am Laufen nicht verlieren. Und doch lieber mal eine Einheit weglassen, wenn es einem nicht so gut geht und dann am nächsten Tag mit voller Kraft und Motivation weitertrainieren.

Welche Rolle spielt gesundes Essen?

Eine ganz wichtige: Gesunde, nährstoffreiche Ernährung ist essenziell. Ich achte darauf, dem Körper das wieder zuzuführen, was ihm in den vielen Trainingseinheiten entzogen wird. Vor allem setze ich auf viel Gemüse und Obst. Und natürlich ist es wichtig, viel und regelmäßig zu trinken.

Die bisher längste Strecke am Stück: 100 km bei einem Wettkampf in der Schweiz.

Der längste Etappenlauf: 270 km in vier Etappen in Jordanien.

Ausblick dieses Jahr: Tortour de Ruhr – 230 km an einem Stück.



Peter Schlieder beim Check-Up im MEDICLIN Herzzentrum Coswig (oben) und mit Dr. Jacqueline Repmann im MEDICLIN Waldkrankenhaus Bad Döben.

Damit Zellen aufatmen.

Überlastung im beruflichen Alltag oder im Sport begünstigen Mangelerscheinungen und oxidativen Stress. Mithilfe eines Zell-Checks kann dies frühzeitig entdeckt und behandelt werden.

■ GEZIELT DEFIZITE IN DEN ZELLEN AUFSÜREN, DIE DEN STOFFWECHSEL BEEINFLUSSEN.

Dr. med. Jacqueline Repmann vom MEDICLIN Waldkrankenhaus Bad Döben betreut unter anderem Leistungssportler, deren Körperzellen sie genau unter die Lupe nimmt.

Die biologische Oxidation, die Zellatmung, ist der Weg zur Energiegewinnung für die meisten Organismen. Aktivierte Sauerstoffstufen, meist Radikale genannt, sind bei der oxidativen Aufspaltung von Nährstoffen enorm wichtig – das ist untrennbar mit der normalen Funktion des Organismus verbunden. „Kommt es allerdings zu einem Überschuss an freien Radikalen, spricht man vom oxidativen Stress“, sagt Dr. med. Jacqueline Repmann, Ärztliche Direktorin und Chefarztin für Orthopädie.

„In der Regel hat unser Körper ein gut funktionierendes Schutzsystem, um die freien Radikale in Schach zu halten. Doch ständiger Leistungsdruck, steigender Energieumsatz, intensive körperliche Betätigung, fehlende Regeneration oder Alkohol und Rauchen, Mineralstoffmangel, chronische Erkrankungen oder bestimmte Medikamente führen zu oxidativem Stress“, zählt Repmann auf.

„Ein mangelnder oxidativer Schutz äußert sich in Leistungsminderung, Müdigkeit oder Schlafstörungen“, erklärt die Medizinerin. „Bei manchen Menschen kommt es

auch zu Infektanfälligkeit und Immunschwäche, zu Bluthochdruck oder Herzkreislauf-Problemen.“ Grund ist oft eine kalorienreiche und gleichzeitig vitalstoffarme Ernährung in Kombination mit Bewegungsmangel und dem Anhäufen von Giftstoffen.

Oxidativen Stress messen

Oxidativen Stress können die Mediziner im Waldkrankenhaus Bad Döben mit einem Biophotonik-Resonanzscanner nachweisen. „Mit den Handgeräten werden spektralphotometrische Messungen am Muskelepithel der Handfläche durchgeführt“, erklärt Repmann, „damit können wir die wichtigsten Mineralien und toxischen Metalle im Körper messen.“ Im Gewebe können Mängel und Überschüsse wesentlich früher nachgewiesen werden als im Blut.

„Wir können gezielt Defizite in den Zellen aufspüren, die sich negativ auf den Stoffwechsel auswirken.“ Die Zell-Check-Messung ist jedoch keine reine Mineralstoffmessung. Die Ergebnisse kombinieren vielmehr die spektralphotometrischen Werte mit dem Alter und Geschlecht des Patienten, der Blutgruppe sowie Gewicht und Körpergröße. „Sie ermöglicht die Bewertung der aktuellen Verhältnisse von Mineralstoffen und ist eine Ergänzung zu den bekannten und etablierten schulmedi-





Leistungssportler gehören zu den regulären Patienten im Waldkrankenhaus Bad Dübén.

Auch Sportler müssen Stress meiden. Dabei hilft die ärztliche Expertise.

zinischen Methoden wie der Analyse von Blut und Urin“, sagt Repmann.

Studie zum präventiven Einsatz

„Mineralstoffmangel kann auch zu Wundheilungsstörungen führen“, sagt Repmann, „das ist natürlich für uns als Spezialklinik für Orthopädie besonders relevant.“ Aktuell wird daher im Waldkrankenhaus Bad Dübén eine Studie zur möglichen Vorhersage von Wundheilungsstörungen bei Patienten durchgeführt. Im zweiten Schritt soll dann untersucht werden, ob die präoperative Gabe von Mineralien bei nachgewiesenen Mangelerkrankungen die Wundheilung verbessern kann.

„Kupferbelastung und Zinkmangel führt zum Beispiel zu einer schlechteren Wundheilung. Zink und Silicium spielen eine große Rolle im Stoffwechsel des Bindegewebes und bei der Narbenbildung.“ Durch Hinzuziehen des BMI und des oxidativen Stresses könne man Rückschlüsse auf eine Störung in der Gewebeheilung ziehen. „In der Studie werden alle Patienten gemessen, die zur Implantation einer Endoprothese vorgesehen sind“, erklärt Repmann: „Dadurch werden jährlich etwa 800 Patienten erfasst.“ Patienten, die nach dem Eingriff eine Wundheilungsstörung entwickeln, werden auf mögliche Mangelzustände hin untersucht und mit einer Kontrollgruppe verglichen.

Betreuung von Sportlern

Auch Leistungssportler gehören zu Repmanns Patienten: Im Waldkrankenhaus Bad Dübén wurde jüngst eine Leistungsdiagnostik mit Spielern einer Fußballmannschaft durchgeführt, die auch den Zell-Check beinhaltete. „Außerdem betreuen wir derzeit den Ultramarathonläufer Peter Schlieder mit unserer sportmedizinischen Expertise.“

Sport kann vielen chronischen Erkrankungen entgegenwirken. Zu intensive körperliche Betätigung und Muskelbelastung führen jedoch zu oxidativem Stress. „Besonders bei Ausdauer- und Leistungssportlern kann es dadurch zu Muskelschäden, Müdigkeit,

Asthenie, Krämpfen und Erschöpfungszuständen mit schlechter Erholung kommen“, warnt Repmann. „Wir konnten oxidative Schäden bei Marathonläufern, Radfahrern oder Skilangläufern ebenso feststellen wie etwa bei Langstreckenschwimmern oder Mannschaftssportlern.“

Früherkennung von Burn-out

„Es häufen sich die Hinweise, dass ein Mangel an bestimmten Nährstoffen auch zum Beispiel einen Burn-out begünstigen kann“, sagt Repmann. Dauerstress führe zu einem Kortisol-Dauerfeuer, das bestimmte Mineralien regelrecht aus dem Körper ausschwemme. Ein drohendes Burn-out-Syndrom wird von den Betroffenen oft nicht wahrgenommen oder so lange ignoriert, bis ein langer Arbeitsausfall eintritt oder bleibende körperliche Schäden entstehen. Durch die Zell-Check-Messung können frühzeitig wichtige Hinweise gefunden werden: „Mineralstoffmangel kann komplexe Stoffwechselstörungen und psychische Probleme verursachen.“ Besser also, man entdeckt ihn früh.



Intensiver Sport kann präventiv wirken, aber auch belasten.

Dr. med. Jacqueline Repmann

MEDICLIN Waldkrankenhaus
Bad Dübén

Das Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen.

Betriebliches Gesundheitsmanagement bedeutet auch, gezielt Gesundheitsangebote zu schaffen, an denen alle ohne großen Aufwand teilnehmen können.

Mit Elan und Erfolg: Am MEDICLIN Herzzentrum in Lahr kümmert sich seit 2017 ein Team aus Mitarbeitern um Gesundheitsangebote für die Belegschaft.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement, kurz BGM, ist mittlerweile vielen ein Begriff. Doch worum geht es dabei eigentlich? Kirsten Mangelsdorf, Beauftragte für Qualitätsmanagement am Herzzentrum Lahr, erklärt: „Es geht um eine wichtige Frage: Wie kann man als Arbeitgeber ganzheitlich die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter fördern?“ Eine Frage, die alle Arbeitgeber verbindet, ganz besonders aber jene im Gesundheitswesen.

„Die Gesundheit unserer Beschäftigten und Führungskräfte ist ein bedeutsames Gut. Nicht nur für jeden Einzelnen, sondern auch für uns als Unternehmen“, unterstreicht auch Kathrin Heuing, Kaufmännische Direktorin am Herzzentrum. „Mehr Lebensqualität am Arbeitsplatz bedeutet für den Einzelnen eine höhere Motivation und Identifikation, wachsende Leistungsfähigkeit sowie weniger Belastungen, Beschwerden und Erkrankungen.“

Als Arbeitgeber im Gesundheitswesen legt MEDICLIN besonderen Wert darauf, Motivation, Fitness und Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern.



Es ist eine ganz simple Erkenntnis: Wenn es den Mitarbeitern gut geht, geht es auch dem Betrieb gut. Die Vorteile liegen auf der Hand: Zufriedene Mitarbeiter bleiben ihrem Arbeitgeber länger treu, die verbesserte Kommunikationskultur strahlt auch nach außen. Der Krankenstand wird niedriger. Und die Qualität der Arbeit steigt.

Am Herzzentrum in Lahr wurde das Betriebliche Gesundheitsmanagement 2017 strukturiert neu aufgelegt. Ein BGM-Team aus fünf Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern kümmert sich seither um die Organisation von Aktivitäten zur Gesundheitsförderung der Mitarbeiter. „Man merkt es selbst, was es ausmacht, in einem Unternehmen zu arbeiten, das den Mitarbeitern mehr bieten will, als gesetzliche Regelungen vorschreiben“, sagt Kirsten Mangelsdorf. Als Mitglied im BGM-Team ist es ihr ein Herzensanliegen, Projekte der Gesundheitsförderung voranzubringen und alle Kolleginnen und Kollegen am Prozess zu beteiligen.

Die Bilanz des neuen BGM-Teams kann sich jetzt schon sehen lassen. „Wir haben uns einmal pro Jahr getroffen und Aktivitäten für das anstehende Jahr geplant“, erklärt Mangelsdorf. „Ab 2020 finden die Besprechungen einmal pro Quartal statt, damit wir noch mehr Themen umsetzen können.“ Erster Prüfstein für das neue Konzept war der Gesundheitstag im Oktober 2017. Seither organisiert das BGM-Team jeden Herbst einen Gesundheitstag, der von der AOK und der Fitness-Studio-Kette Sportpark mit Messstationen, Infos,



Ein Team, ein Ziel: Gemeinsam trainieren und erfolgreich an Laufveranstaltungen teilnehmen.



Medi-Bike: Gesund zur Arbeit radeln.

Spielen und Aktionen unterstützt wird. Zusätzlich gibt es wechselnde Angebote, wie Trampoline, spezifische Laufschuhe, Informationen des Betriebsarztes, Säfte und Smoothies, ergonomische Arbeitsplatzberatung, Stretching und mehr.

Zum Neustart des Betrieblichen Gesundheitsmanagements wurde auch ein Ko-

■ ZUSAMMEN AKTIV SEIN UND EINE SCHÖNE ZEIT VERBRINGEN, DAS TUT JEDEM TEAM GUT.

operationsvertrag mit den Sportpark Fitness-Studios abgeschlossen. „Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen können vergünstigt trainieren, der erste Trainingsmonat ist frei“, so Mangelsdorf: „Das Angebot wird außerordentlich gut angenommen.“

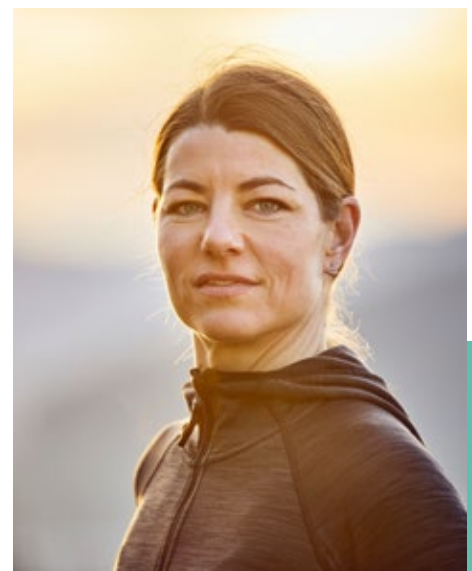
Mangelsdorf, die sich als Triathletin selbst keine Gedanken um ihre Fitness machen muss, liegt das Thema Laufen besonders am Herzen. Naheliegend, dass sich ihr Arbeitgeber in Lahr sowie im nahen Offenburg bei Laufveranstaltungen engagiert. So können Mitarbeiter des Herzzentrums an dem von MEDICLIN gesponsorten Hoch3-Firmenlauf teilnehmen, ebenso wie am Firmenlauf in Lahr, der seit 2019 stattfindet.

Ein weiterer Baustein ist die Aktion Medi-Bike: „Seit April vorigen Jahres können Mitarbeiter zu vergünstigten Tarifen über das Portal Medi-Bike Fahrräder aller Art kaufen,“ sagt Bertram Janowski, der als einer der ersten Mitarbeiter kürzlich begeistert sein neues Medi-E-Bike in Empfang genommen hat: „Das Angebot wird seit dem Start gut genutzt. Ich sehe immer mehr Mitarbeiter mit dem Fahrrad ins Herzzentrum kommen.“

Auch gemeinsame Feiern gehören in Lahr zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement. „Außerhalb der Arbeit eine schöne gemeinsame Zeit zu verbringen, fördert das Wohlbefinden und den Zusammenhalt“, findet Kathrin Heuing. Anlässlich

des 25-jährigen Jubiläums des Herzzentrums Lahr fand eine große Jubiläumsgala im Europapark Rust statt. „Dann gibt es noch Sommerfeste und Weihnachtsgillen, den Neujahrsempfang oder gemeinsames Eis Essen im Sommer – es finden sich immer Gelegenheiten, außerhalb der Arbeit entspannte Momente zu schaffen.“

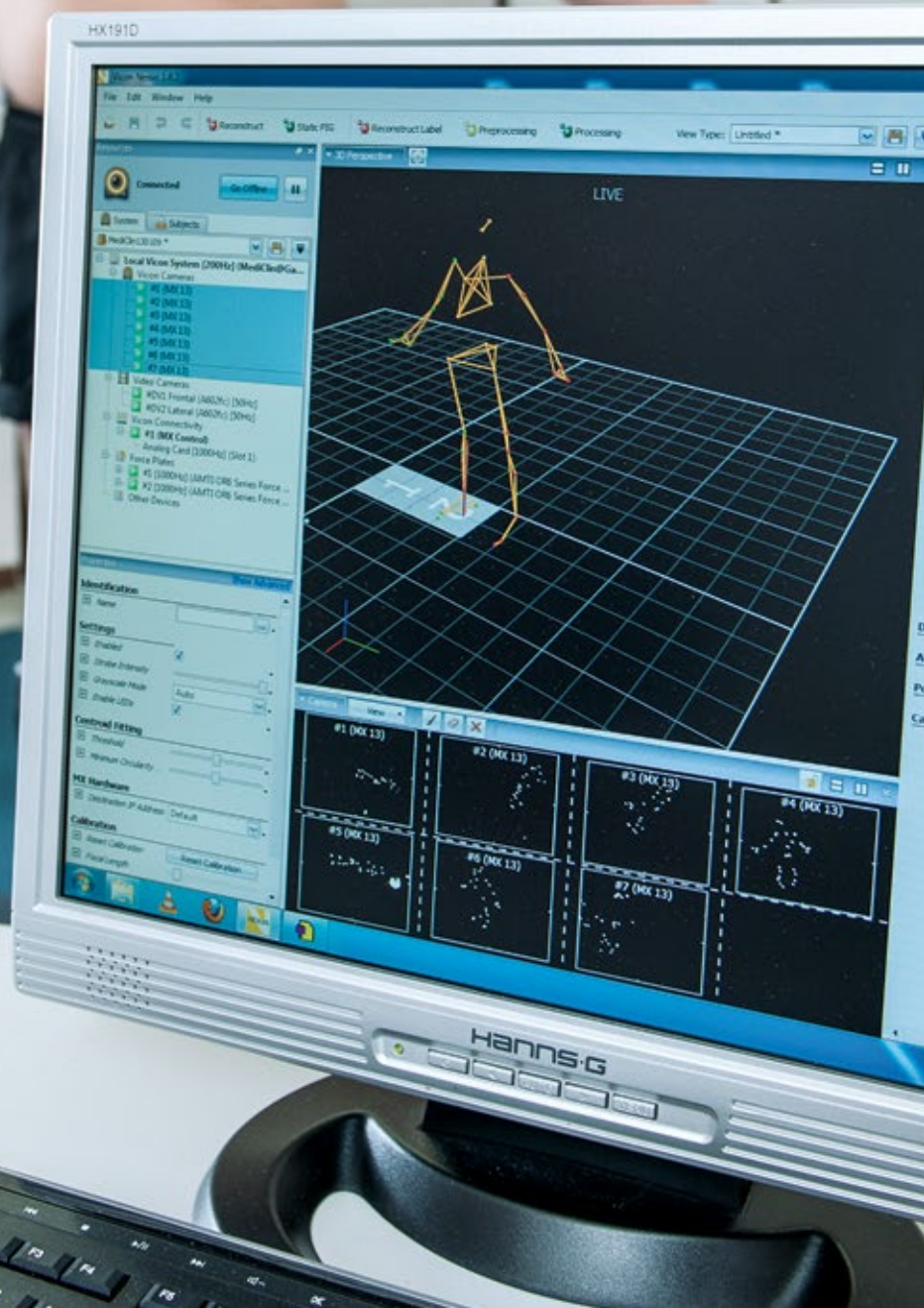
Nach drei Jahren hat das BGM-Team nicht etwa genug, sondern will erst recht durchstarten. Für 2020 seien schon neue Angebote in der Planung: Etwa ein Programm zur Raucherentwöhnung oder eine Fitnessckecke, die die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen jederzeit nutzen können. Bewusst ist ihnen aber auch: All diese Angebote dürfen nicht bloß nette Extras für die Mitarbeiter sein, sondern sie müssen Teil eines stimmigen BGMs sein. Und da sieht man sich in Lahr auf einem wirklich guten Weg.



Geht es den Mitarbeitern gut, geht es auch dem Betrieb gut.

Kirsten Mangelsdorf
MEDICLIN Herzzentrum Lahr

„ Künstliche Intelligenz zeigt uns schneller, was Patienten wirklich hilft.



ZUKUNFT DER REHABILITATION

Algorithmus, hilf!

Therapie von der Stange – oder standardmäßige Behandlung nach Maß? Künstliche Intelligenz unterstützt Mediziner und Therapeuten dabei, für jeden Patienten die bestmögliche Behandlung zu finden.

Professor Mario Siebler, Chefarzt der Neurologie an der MEDICLIN Fachklinik Rhein/Ruhr entwickelt gemeinsam mit anderen Forschern das RehaBoard. Das Computerassistenzsystem soll die interdisziplinäre Behandlungsplanung für Schlaganfallpatienten entscheidend verbessern.

„Therapien werden zwar immer besser“, betont Professor Mario Siebler, Chefarzt der Neurologie an der MEDICLIN Fachklinik Rhein/Ruhr: „Doch was hilft es, wenn diese nicht bestmöglich aufeinander abgestimmt werden? Wir sind der Meinung, dass künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen einen wesentlichen Beitrag dazu leisten können, dass Menschen schon in naher Zukunft medizinisch besser und individueller versorgt werden“, um-

schreibt Siebler das Ziel des Forschungsprojekts.

RehaBoard lautet dessen Name. In dem interdisziplinären Forschungsteam arbeiten Mediziner und Physiotherapeuten, Ingenieure, Mathematiker und Orthopädietechniker zusammen. Das Computerassistenzsystem soll eine interdisziplinäre Behandlungsplanung für Menschen ermöglichen, die nach einem Schlaganfall unter Gangstörungen leiden.

■ DIE COMPUTERASSISTENZ OPTIMIERT DIE BEHANDLUNGSPLANUNG.

„Neue Behandlungsmethoden wie Arzneimittel, Orthesen, physiotherapeutische Maßnahmen, minimal-invasive und operative Behandlungstechniken haben in den letzten Jahren erhebliche Fortschritte gemacht“, sagt Siebler: „Durch maßgeschneiderte Behandlungsempfehlungen können wir in Zukunft teure, aber wenig erfolgversprechende Therapien von vornherein vermeiden“, erhofft sich der Neurologe: „Patienten sollten schließlich genau die Therapien oder Hilfsmittel erhalten, die ihnen auch wirklich helfen, also muss auch die Behandlungsplanung individuell auf jeden Patienten abgestimmt werden. Das macht nicht nur Behandlungen am Ende effizienter, sondern hat auch unmittelbaren Einfluss darauf, dass die Patienten



RehaBoard: Die Experten beraten sich und suchen mit Hilfe von computerassistierten Systemen nach der optimalen Behandlung.



Der fachübergreifenden Reha gehört die Zukunft: Therapie für Schlaganfallpatienten an der MEDICLIN Fachklinik Rhein/Ruhr.

■ MASCHINELLES LERNEN HILFT BEI DER ENTSCHEIDUNG FÜR DIE RICHTIGE THERAPIE.

langfristig wieder aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können“, sagt Mediziner Siebler.

Überwindung von Fachgrenzen

Entscheidend für den Erfolg sei, so der Neurologe, eine konzertierte Therapieplanung, deren Indikationsstellungen, Controlling und nachhaltige Strukturierung: „Im stationären Bereich sind fachübergreifende Teams aus Therapeuten, Ärzten und Pflege lange schon etabliert. Doch die Rehabilitation tut sich noch schwer mit der Überwindung von Sektorengrenzen.“

Dabei gehört der fachübergreifenden Reha eindeutig die Zukunft: „Gerade bei Schlaganfallpatienten sind multifaktorielle medizinische Probleme die Regel. Da kommt man eigentlich nur mit einer Rehabilitation der integrativen Versorgung wirklich weiter, die möglichst viele Perspektiven einnimmt.“ Siebler ist überzeugt: „Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen können Experten aller Fachrichtungen dabei unterstützen, die bestmöglichen Therapieoptionen für ihre Patienten zu finden.“

In der neurologischen Abteilung der MEDICLIN Fachklinik Rhein/Ruhr in Essen wurde das Pilotprojekt RehaBoard ins Leben gerufen, „mit dem wir diesen zukünftigen Anspruch umsetzen können.“ Vorbild dabei war das in der Rehabilita-

tion bereits erfolgreich etablierte Tumorboard, das die Krebsbehandlung entscheidend optimieren konnte. Das Projekt überzeugte auch Förderer: So wird es vom Land Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union bis zum Sommer 2020 mit einer Gesamtsumme in Höhe von 1,3 Millionen Euro gefördert. Im Jahr 2019 wurde RehaBoard mit dem Asklepios Award für Innovation ausgezeichnet.

Der Ansatz des interdisziplinären RehaBoards ist einleuchtend einfach: Ärzte und Therapeuten nutzen computerassistierte Systeme, die ihnen dabei helfen, die bestmöglichen Therapieoptionen für ihre Patienten zu finden – Schlaganfallpatienten etwa, die sehr häufig unter Gangstörungen leiden. Dies bringt für Betroffene und deren Angehörige einen hohen Leidensdruck mit sich. Denn die Bewegungsstörungen gehen oft mit Schmerzen und Spastiken einher.

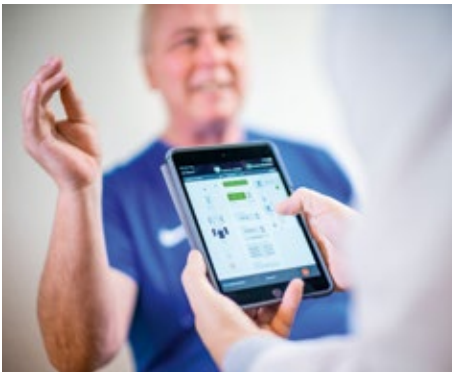


Das RehaBoard vereint medizinische Expertise mit künstlicher Intelligenz.

Prof. Dr. med. Mario Siebler

MEDICLIN Fachklinik Rhein/Ruhr in Essen

Das RehaBoard bringt nun medizinisches Expertenwissen mit dem immensen Datenpool künstlicher Intelligenz zusammen: „Das Konzept beruht auf zwei aufeinander abgestimmten Säulen“, erklärt Siebler: „Das Experten-Board ist eine Säule. Bei Schlaganfallpatienten sind ja unterschiedliche Fachrichtungen involviert: Physiotherapie, Neurologie, Orthopädie



Intelligente Prävention: Therapieergebnisse anhand der Datenlage vorwegnehmen.

und Orthetik. All diese Experten sitzen zusammen und diskutieren interdisziplinäre ganzheitliche Behandlungsaspekte eines jeden Patienten und geben Ziele vor.“

Genauere Therapieempfehlungen

Die zweite Säule des RehaBoards ist „die computergestützte Assistenzumgebung für die Behandlungsplanung“. Sie besteht aus einer elektronischen „Reha-Akte“, die Zugriff auf alle relevanten Untersuchungsergebnisse des Patienten hat, also etwa Videos, CT- und MRT-Aufnahmen, Bewegungsanalysen und Untersuchungsbefunde. Hinzu kommen klinisch maßgeschneiderte Tools wie 3D-Visualisierungen, die Auswahl der notwendigen Informationen und die Möglichkeit, Therapieergebnisse anhand der Datenlage zu simulieren.

„Das RehaBoard hilft uns, Ideen zu finden und Entscheidungskriterien zu objektivieren“, erklärt Siebler. Mit der Zeit werde es immer besser. Die Maschine lerne: „Wir füttern das System mit allen Behandlungsergebnissen der Vergangenheit und mit zukünftig anfallenden Daten.“ So könne

REHABOARD.

Innovationsstarke Zusammenarbeit

Das Projekt RehaBoard ist eine Kooperation von MEDICLIN mit den Universitäten Duisburg, Düsseldorf und Bochum. Es hat sich als einer von neun Gewinnern des Leitmarktwettbewerbs „LifeSciences. NRW 2016“ gegen 51 weitere Verbundanträge durchgesetzt. RehaBoard wird vom Land Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union bis zum Sommer 2020 mit einer Gesamtsumme in Höhe von 1,3 Millionen Euro gefördert und erhielt im Jahr 2019 den Asklepios Award für Innovation.

das RehaBoard immer genauere Therapieempfehlungen geben, hoffen die Forscher.

Wie beeindruckend genau die Software bereits arbeitet, zeigt sich am Beispiel der Botulinumtoxintherapie. Das Toxin wird Schlaganfallpatienten häufig injiziert, um die Muskelsteifigkeit zu reduzieren. Die Software habe gelernt, bei welchen Patienten diese Therapie wahrscheinlich erfolgversprechend sei: „Anhand von nur zwei Bewegungsdaten von Patienten konnte die Software eine Therapieempfehlung geben, die zu fast 100 Prozent mit der Expertenmeinung übereinstimmte“, so Siebler: „Das hat uns in dieser Eindeutigkeit sehr überrascht.“ Oder anders formuliert: Ist das die Zukunft der Rehabilitation?

INTERVIEW

„Gesund motiviert.“

Von gesunden Arbeitsbedingungen profitiert jeder: Mitarbeiter genauso wie das ganze Unternehmen. Auch der Betriebsrat gibt Empfehlungen, was für die Gesundheit der Mitarbeiter wichtig ist.

Sebastian Meister, Gesundheits- und Krankenpfleger sowie Betriebsratsvorsitzender im MEDICLIN Herzzentrum Coswig, erklärt die Rolle des Betriebsrats für Prävention und Gesundheitsförderung.

Welche Rolle spielt der Betriebsrat für die Gesundheitsprävention der Mitarbeiter?

Im betrieblichen Kontext sind die Betriebsräte generell ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung und Prävention. Sie wissen oft genau, was für Mitarbeiter gesund und förderlich ist, denn sie stammen ja aus den verschiedensten Berufsgruppen und Abteilungen einer Einrichtung. Und: Die Aufgaben des Betriebsrates sind eng mit dem Schutz, dem Erhalt und der Förderung der Gesundheit der Mitarbeiter verknüpft.

Wo haben Sie denn zum Beispiel ein konkretes Mitspracherecht?

Es geht um allgemeine Themen, wie die Vereinbarkeit von Familie und Erwerbs-

tätigkeit zu fördern oder die Eingliederung schwerbehinderter Menschen oder älterer Arbeitnehmer im Betrieb zu unterstützen. Zusätzlich bestimmen wir ganz konkret bei Regelungen zur Verhütung von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten mit sowie beim Gesundheitsschutz. Dann haben wir noch das Instrument der freiwilligen Betriebsvereinbarungen, in denen man viele zusätzliche Maßnahmen zum Gesundheitsschutz treffen kann.

Was ist aus Sicht des Betriebsrates die Aufgabe der betrieblichen Gesundheitsförderung?

Allgemein gesprochen: die Ressourcen der Mitarbeiter stärken und Risikofaktoren möglichst minimieren, also bestimmte Erkrankungen gar nicht erst entstehen zu lassen. Es ist essenziell, diese frühzeitig zu identifizieren. Dies geschieht in der Regel in den Betrieben mit Hilfe der Arbeitsschutzorganisation. Wir als Betriebsräte unterstützen das, indem wir uns an Begehungen und Gefährdungsbeurteilungen beteiligen und beim Arbeitsschutz darauf achten, dass Risiken vorgebeugt wird.

Wie wichtig ist die psychische und soziale Gesundheit der Beschäftigten?

Immer wichtiger und von körperlicher Gesundheit nicht zu trennen! Um sie zu erhalten, ist es notwendig, die Ressourcen der Mitarbeiter zu stärken. Wir bestimmen



dazu zum Beispiel in der Ausgestaltung von Arbeitsabläufen und Arbeitszeiten mit, um eine möglichst gesundheitsförderliche Work-Life-Balance zu erreichen. Das Thema wird angesichts des Fachkräftemangels und der Alterung der Gesellschaft immer wichtiger. Wir stärken die Zufriedenheit der Mitarbeiter, indem wir über faire Dienstpläne und Arbeitszeiten sowie eine angemessene Wertschätzungskultur im Unternehmen wachen.

Wie groß ist das Gremium?

Das kommt auf die Mitarbeiterzahl an. Unser Betriebsrat in Coswig besteht zum Beispiel aus neun Mitarbeitern aus Pflege, Therapie, Kardiotechnik, dem ärztlichen Dienst und der Verwaltung. In vielen MEDICLIN Einrichtungen besteht in den Gremien ein Ausschuss für Arbeits- und Gesundheitsschutz. Ein großer Erfolg für den Betrieblichen Gesundheitsschutz ist es, dass ein solcher Ausschuss auch auf der Konzernebene besteht. Das zeigt, wie sehr das Thema wertgeschätzt wird. Der Ausschuss setzt sich aus Mitgliedern des Gesamtbetriebsrats sowie der Gesamtschwerbehindertenvertretung zusammen und befasst sich mit Themen, die alle oder mehrere Einrichtungen betreffen können.

■ FÜR MITARBEITER IMMER WICHTIGER: FAIRE DIENSTPLÄNE, WERTSCHÄTZUNG, MITBESTIMMUNG.

Das trifft auch auf die Betriebsräte im Allgemeinen zu?

Ja, im gesamten MEDICLIN Verbund sind Betriebsräte auf allen Ebenen aktiv und sorgen durch ihre Mitbestimmung dafür, dass bei relevanten Entscheidungen die Stimme der Beschäftigten vertreten ist. All dies begünstigt die Ressourcen der Mitarbeiter und hilft, dass sie gesund bleiben.



Aktuell sind Vertreter der Konzernführung gemeinsam mit Betriebsräten dabei, im Konzern ein strukturiertes Betriebliches Gesundheitsmanagement zu etablieren ...

Das ist eminent wichtig. So können wir die positiven Erfahrungen der einzelnen Häuser zur Gesundheitsförderung und Prävention bündeln und damit die Gesundheit der Mitarbeiter weiter fördern. Schließlich wollen wir ja alle gesund und motiviert bis zur Rente oder sogar darüber hinaus Teil des MEDICLIN Teams bleiben.

Vorausschauend.

Die Gesellschaft altert – und das verändert auch das Gesundheitssystem. Nur persönliche und individuelle Konzepte werden der Komplexität von Erkrankungen und Lebenssituationen künftig gerecht.



„Alles tun für die Teilhabe am sozialen Leben.“

Dr. med. Cornelia Schopp
MEDICLIN Reha-Zentrum
Gernsbach

Wie sieht die Altersmedizin der Zukunft aus? Dr. med. Cornelia Schopp, Oberärztin der Fachklinik für Geriatrie im MEDICLIN Reha-Zentrum Gernsbach, erarbeitet mit Kollegen neue Therapiekonzepte.

Eine einfache Tatsache mit großer Wirkung: „Die Zahl betagter und hoch betagter Menschen steigt ständig an“, sagt Dr. med. Cornelia Schopp, Oberärztin der Fachklinik für Geriatrie im MEDICLIN Reha-Zentrum Gernsbach: „Damit steigt auch der Bedarf an Behandlungsangeboten für ältere Menschen – am liebsten wohnortnah und zugleich von hoher medizinischer Kompetenz“, betont sie: „Uns stehen riesige Herausforderungen bevor, denn mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an mehreren, oft schweren Erkrankungen gleichzeitig zu leiden oder dass es bei Operationen zu Komplikationen kommt.“

Als Konsequenz aus dieser Entwicklung hat das MEDICLIN Reha-Zentrum Gernsbach seine geriatrischen Behandlungsangebote ausgebaut – und neue Therapiekonzepte erarbeitet. Denn die Lebensqualität von Älteren definiert sich heute immer stärker über Gesundheit: „Die meiste Angst haben die Menschen davor, ein Leben ohne Selbstbestimmung führen zu müssen. Deshalb ist unser höchstes Ziel bei einer geriatrischen Reha-



bilitationsmaßnahme, alles zu tun, damit alte Patienten möglichst umfassend am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.“

Prävention und Reha verzahnen

„Wir möchten Prävention und Rehabilitation eng miteinander verzahnen. Nur das macht wirklich Sinn“, sagt Schopp: „In der Geriatrie fließen viele medizinische Fachrichtungen zusammen, ältere Patienten haben oft mehrere Erkrankungen gleichzeitig.“ Während Rehabilitation versucht, die Selbstständigkeit bestmöglich wiederherzustellen, hat Prävention das Ziel, Krankheit und gesundheitliche Einschränkungen zu vermeiden, ehe sie entstehen: „Oder, wenn das nicht möglich ist, sie zumindest zu verzögern oder zu lindern. Langfristig möchten wir darauf hinwirken, dass sich die Einstellung und das Verhalten der Patienten ändert, um damit eine verbesserte Lebensqualität zu erreichen.“

Der Komplexität von Erkrankungen und Lebenssituationen gerecht werden.





Klinikalltag: eine Vielzahl von Krankheiten, aber auch eine Vielzahl unterschiedlicher Bedürfnisse.

FIT IM ALTER.

So bleibt man fit – oder wird es wieder

- **Regelmäßiges, sportliches Training** mindestens dreimal/Woche, um Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht zu trainieren.
- Eine **hochwertige Ernährung** mit Eiweißbausteinen unterstützt das Training, etwa Hülsenfrüchte, Nüsse, Milchprodukte, fettarmes Fleisch, Tofu oder Fisch.
- Für den **Muskel- und Knochenstoffwechsel** ist darüber hinaus eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D3 erforderlich. Oft reicht die Aufnahme von Vitamin D3 über die Nahrungszufuhr oder Bewegung an frischer Luft nicht aus, um den Körper ausreichend zu versorgen, sodass eine medikamentöse Ergänzung notwendig sein kann.
- Ebenfalls ist auf eine **ausreichende Kalziumzufuhr** zu achten.

Im Reha-Zentrum in Gernsbach wurde im vorigen Jahr eigens eine eigenständige Sektion für Altersorthopädie/Alterstraumatologie geschaffen, um den neuen Anforderungen gerecht werden zu können. „Im Klinikalltag begegnet uns eine Vielzahl von Krankheiten, aber auch eine Vielzahl unterschiedlicher Bedürfnisse und Lebensentwürfe. Menschen sind unendlich vielfältig. Deshalb müssen wir gezielter auf den einzelnen Patienten eingehen und die Rehabilitation individuell gestalten.“

Generell wird jeder Patient in Gernsbach bei der Aufnahme getestet. „Wir sehen gleich bei der Aufnahme, ob Patienten nicht mehr gehfähig sind, ob sie unter Mobilitätseinschränkungen leiden, aber mit einem Rollator kurze Strecken zurücklegen

■ **LEBENSQUALITÄT DEFINIERT SICH HEUTE IMMER STÄRKER ÜBER GESUNDHEIT.**

können. Oder ob sie noch mobil sind.“ Neben der Einteilung in eine von drei Leistungsgruppen werden zusätzliche Therapien je nach Bedarf des Patienten in den Therapieplan integriert. „Nur durch eine persönliche und individuelle Rehaplanung ist es möglich, der Komplexität der Erkrankungen und der jeweiligen Lebenssituation gerecht zu werden.“ Je nach Leistungsgruppe werden die Therapien ausgestaltet. Sobald sich der Leistungsstand verbessert, kommt man in eine höhere Leistungsgruppe: „Der positive Nebeneffekt ist, dass die Patienten sich

gegenseitig motivieren“, so Schopp, die betont: „Auch bei betagten Menschen gelten die Erkenntnisse der Trainingslehre, sodass durch regelmäßiges Training wichtige Fortschritte in den motorischen Fähigkeiten erreicht werden können.“

Mit dem körperlichen Training hoffen die Mediziner, den Teufelskreis aus altersbedingtem, kontinuierlichem Muskelabbau zu durchbrechen, der durch die Bewegungsarmut und obendrein häufig durch Mangelernährung verstärkt werde. In der altersmedizinischen Prävention müssten Stürze möglichst vermieden werden, erklärt Schopp, „da sie sich fatal auswirken: zuerst bricht der Knochen und dann das Selbstbewusstsein.“



Gezielt trainieren: Um Muskelkraft zu erhalten oder wieder aufzubauen ist Bewegung allein nicht genug.

Rüstig statt gebrechlich.

Ältere Menschen stürzen häufiger als junge – und die Auswirkungen wiegen oft schwerer. Warum ist das so? Und wie kann Prävention helfen?



Wie man aktiv werden kann gegen Risiken im Alter erklärt Prof. Dr. med. Stefan Rupp, Chefarzt für Orthopädie und Rheumatologie an den MEDICLIN Blietal Kliniken in Blietkastel.

Immer mehr Menschen werden immer älter. Dies stellt uns vor Herausforderungen: „Das erhöhte Sturzrisiko und Knochenbruchrisiko im Alter wird vielfach unterschätzt“, sagt Chefarzt Stefan Rupp. „Dabei bedroht ein Sturzereignis Mobilität und Selbstständigkeit. Oft führt es zur Pflegebedürftigkeit.“

Älter werden – das bedeutet sehr oft auch, dass Menschen gebrechlicher werden. „Die Häufigkeit von Stürzen und speziell für das höhere Lebensalter typischen Knochenbrüchen nimmt zu, weil zwei wesentliche Faktoren zusammenkom-

men“, erklärt der Orthopäde: „Muskelschwäche und Knochenschwäche.“ Spätestens ab dem 50. Lebensjahr wird die Muskulatur zunehmend abgebaut. Ab dem 60. Lebensjahr verlieren wir etwa drei Prozent Muskelkraft pro Jahr. „Der Verlust an Stabilität und an Muskulatur gehören zwar grundsätzlich zum Altern. Aber wesentliche Risikofaktoren für Muskelschwund sind Mangelernährung und Bewegungsarmut“, erklärt Rupp: „Im Alter wirken sich Stürze oft fatal aus, weil die Knochenbrüchigkeit höher ist.“ Um vorzubeugen, kann man aber schon frühzeitig selbst etwas tun. „Spätestens ab dem 50. Lebensjahr sollte vorbeugend gehandelt werden,“ empfiehlt Rupp. Das bedeutet: Gute Ernährung. Und gezieltes Training.

Was kann man präventiv tun?

Zur Prävention eines Muskelschwundes hilft eine Ernährung mit reichlich hochwertigen Eiweißen: „Gute Eiweißquellen sind fettarmes Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Milchprodukte, Tofu, Fisch“, so Rupp. „Ergänzende Eiweißdrinks können sinnvoll sein.“ Für den Muskelstoffwechsel, aber vor allem für den Knochen, ist ausreichend Vitamin-D nötig. „Im Alter sind richtige Nahrung und viel Sonne allein nicht genug. Da helfen Vitamin-D-Präparate. Knochen benötigen außerdem ausreichend Kalzium.“

Trainieren hilft

„Sport ist gut, aber Bewegung allein genügt nicht“, sagt der Orthopäde: „Muskelkraft und Koordination müssen gezielt trainiert werden. Spaziergänge oder Nordic Walking etwa sind wenig effektiv, wenn die Muskelkraft verbessert oder auch nur erhalten werden soll.“ Um die Beinmuskulatur relevant zu kräftigen ist ein entsprechender Trainingsreiz erforderlich. „Dazu muss man sich etwas anstrengen. Am leichtesten lässt sich dies im Gerätetraining verwirklichen, zum Beispiel mit Hilfe einer Beinpresse.“ Auch im Alltag kann man effektive Übungen einstreuen: Kniebeugen, Treppensteigen und dabei zwei Stufen auf einmal nehmen, Aufstehen vom Stuhl ohne Zuhilfenahme der

„Das Sturzrisiko wird noch oft unterschätzt.“

Prof. Dr. med. Stefan Rupp
MEDICLIN Blietal Kliniken
Blietkastel

RISIKO IM ALTER: MUSKELSCHWUND.

Kann ich merken, ob ich gefährdet bin?

Ja – ein typisches Zeichen für den Muskelschwund ist eine Verlangsamung der Gehgeschwindigkeit.

Wie kann ich das überprüfen?

Das geht ganz einfach zu Hause. Ein guter Test ist das Aufstehen von einem Stuhl mit verschränkten Armen. Es sollte gelingen, fünf Mal in weniger als elf Sekunden von einem Stuhl aufzustehen und sich wieder zu setzen. Ein weiterer Test besteht darin, von einem Stuhl aufzustehen, drei Meter zu gehen, zu drehen, zurückzugehen und sich wieder zu setzen. Dies sollte in weniger als zehn Sekunden bewältigt sein. Braucht man mehr als 20 Sekunden, ist die Muskelfunktion vermutlich deutlich eingeschränkt.

Gibt es auch Untersuchungen?

Die Muskelmasse kann auch mit einer Bioimpedanz-Messung bestimmt werden. Zur Überprüfung des Knochenschwundes ist eine prophylaktische Knochendichtemessung empfehlenswert.

Arme oder gehen im Zehenspitzen gang. Für Koordination und Gleichgewicht empfiehlt Rupp Balanceübungen: „In Eigenregie kann man den Einbeinstand oder das Stehen auf instabilen Unterlagen wie Wackelscheiben üben.“ Wichtig ist regelmäßiges Training. Mindestens drei, maximal fünf Mal eine halbe Stunde pro Woche. Die „Königsübung“ ist die einbeinige Kniebeuge in Schrittstellung: „Sie trainiert Standsicherheit, Koordination und Kraft!“

„Mit dem Ziel ‚Rüstig statt gebrechlich‘ ist jeder einzelne gefordert, aktiv vorzubeugen“, so Rupp: „Es gibt aber Erkrankungen auf dem Gebiet Orthopädie, Inneren Medizin oder Neurologie, die präventives

■ SPAZIERGÄNGE GENÜGEN NICHT ALS VORSORGE.

Training einschränken oder gar unmöglich machen“, so Rupp: „Rheuma zum Beispiel und andere degenerative oder entzündliche Krankheiten des Bewegungsapparates. Auch Arthrose ist ein häufiges Problem.“ In diesem Fall ist eine fachkundige medizinische Anleitung zwingend notwendig – und die Individualisierung von Ernährung und Bewegungstherapie.



Aktiv vorbeugen: Balanceübungen schulen Kraft, Gleichgewicht und Koordination.

Der Schlag kann jeden treffen.

In der Schlaganfalltherapie sind unsere Kliniken medizinisch führend. Noch besser aber ist es, wenn es gar nicht erst so weit kommt.



„Der Lebensstil beeinflusst das Risiko enorm.“

Dr. med. Petra Mummel
MEDICLIN Hedon Klinik
Lingen (Ems)

Dr. med. Petra Mummel, Chefärztin für Neurologie an der MEDICLIN Hedon Klinik erklärt, wie man einem Schlaganfall vorbeugen kann.

Alle zwei Minuten erleidet ein Mensch in Deutschland einen Schlaganfall. Die Folgen sind häufig schwerwiegend. Im Rollstuhl, vielleicht halbseitig gelähmt, kaum in der Lage zu sprechen. „Derlei Auswirkungen beobachten wir immer wieder in unserer Klinik für Neurologie“, sagt Petra Mummel, Chefärztin für Neurologie an der MEDICLIN Hedon Klinik in Lingen: „Unser Akutkrankenhaus nimmt Patienten zur intensivmedizinischen Überwachung auf. Direkt im Anschluss an die Frührehabilitation können Patienten hier alle weiteren Rehabilitationsphasen durchlaufen.“ Diese neurologische Versorgungskette bieten nur sehr wenige Kliniken in Deutschland unter einem Dach, betont die Neurologin.

Jeder Schlaganfall bedeutet einen großen Einschnitt, die Behandlung kann langwierig sein. Der Schlaganfall ist nicht nur die dritthäufigste Todesursache, sondern auch der häufigste Grund für Langzeitbehinderungen von Erwachsenen. „Noch besser wäre es also, es würde gar nicht erst so weit kommen“, unterstreicht die Ärztin: „Das eigene Schlaganfallrisiko kann man durch vorausschauendes Handeln, durch Prävention, um bis zu 70 Prozent reduzieren.“

Aber was ist überhaupt ein Schlaganfall? Hauptsächlich werden zwei Formen des Schlaganfalls unterschieden: 80 Prozent der Patienten erleiden einen ischämischen Schlaganfall, auch Hirninfarkt genannt. Er entsteht, wenn das Hirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird und deshalb Nervenzellen absterben. Meist ist



Rechtzeitig behandeln: Hoher Blutdruck ist Hauptauslöser für Schlaganfälle.

ein Gefäß verstopft und verursacht so eine Minderdurchblutung des Gehirns. Ursache sind oft Einengungen oder Verschlüsse der hirnversorgenden Arterien.

Bei der Hirnblutung, dem hämorrhagischen Schlaganfall, platzt ein Blutgefäß direkt im Gehirn und schädigt das Nervengewebe. Dies liegt oft daran, dass der Blutdruck in den Arterien zu hoch ist oder die Gefäßwände durch Arteriosklerose oder anderweitig geschädigt sind. Eine Hirnblutung kann auch durch Gefäßmissbildungen, so genannte Aneurysmen, entstehen. Die ischämischen Schlaganfälle bilden mit etwa achtzig Prozent die größte Gruppe der Schlaganfälle.

Man hat es in der eigenen Hand

„Das eigene Schlaganfallrisiko kann man durch vorsorgendes Verhalten, durch Bewegung etwa und einen gesünderen Lebensstil, um bis zu siebzig Prozent reduzieren“, betont Mummel: „Man hat es in der eigenen Hand. Denn wichtige Schlaganfall-Risikofaktoren basieren unmittelbar auf dem Lebensstil.“ Also: Bewegungsmangel, Übergewicht, hohe Cholesterin-

WAS JEDER TUN KANN.

Fünf Tipps, um das Schlaganfallrisiko zu senken

- **Blutdruckcheck:** Ein hoher Blutdruck (über 140/90 mmHg) gilt als Hauptauslöser für einen Schlaganfall und sollte unbedingt behandelt werden.
- **Ist das Herz gesund?** Das unregelmäßige Schlagen des Herzens erhöht die Gefahr der Blutklümpchenbildung, die dann mit dem Blutstrom ins Gehirn gespült werden können und dort ein gehirnversorgendes Blutgefäß verstopfen.
- **Mit dem Rauchen aufhören.** Rauchen schädigt die Blutgefäße und erhöht das Schlaganfallrisiko – bei Frauen um das Dreifache und bei Männern um das 1,7-Fache.
- **Bluthochdruck,** ein hoher Cholesterinwert oder Diabetes sind häufige Risikofaktoren für die Entstehung eines Schlaganfalls. Deren richtige Behandlung ist somit eine gute Schlaganfall-Prävention.
- **Regelmäßig bewegen.** Und abnehmen. Sport und die Reduktion von Übergewicht verringern das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes-Typ II und Osteoporose.



Wieder neu lernen: Nach dem Schlaganfall müssen Alltagshandlungen trainiert werden.

werte oder Rauchen. Weitere Risikofaktoren liegen in Vorerkrankungen: „Hier kommt es auf rechtzeitige Früherkennung und eine angemessene Behandlung an, also zum Beispiel bei Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes oder vererbten Blutgerinnungsstörungen.“



In Bewegung bleiben: Ist umso wichtiger in so genannten Schreibtischjobs.

Augenmerk auf Vorsorge

Ältere Menschen über 60 Jahren und Frauen haben ein höheres Schlaganfallrisiko – und sollten daher ein besonderes Augenmerk auf die Vorsorge richten. Das gleiche gilt natürlich auch für Patienten, die bereits einen Schlaganfall erlitten haben: „Da fast jeder fünfte Schlaganfallpatient binnen fünf Jahren mit einem Folgeschlaganfall rechnen muss, ist jede wirksame Maßnahme zur Risikoreduktion wünschenswert.“

Was schützt uns vor Demenz?

Diese Frage stellen sich viele Menschen. In Umfragen steht Demenz nach Krebs an zweiter Stelle der Krankheiten, vor denen sich die deutsche Bevölkerung am meisten fürchtet.



Dr. med. Torsten Hirche, Chefarzt für Geriatrie am MEDICLIN Müritz-Klinikum in Waren, beschäftigt sich mit Möglichkeiten, Demenzrisiken zu mindern.

Weltweit sind aktuell etwa 50 Millionen Menschen an Demenz erkrankt. Tendenz steigend. In der europäischen Region geht man derzeit von zehn Millionen Menschen mit Demenzerkrankung aus. In Deutschland liegt die Zahl bei aktuell 1,6 Millionen.

„Doch die Weltbevölkerung wächst und zugleich steigt das Durchschnittsalter der Menschen“, sagt Chefarzt Hirche: „Die Zahl der Demenzerkrankten könnte nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bis zum Jahr 2050 auf weltweit 150 Millionen ansteigen. In Deutschland werden es dann schätzungsweise drei Millionen Erkrankte sein.“

■ 2050 KÖNNTEN DREI MILLIONEN MENSCHEN IN DEUTSCHLAND DEMENT SEIN.

Der Geriatrie-Experte ist auch im Klinikalltag immer häufiger mit Demenzerkrankten konfrontiert. Er stellt klar: „Alzheimer Demenz ist nicht heilbar. Und die Degeneration der Nervenzellen im Gehirn lässt

sich auch nicht aufhalten, geschweige denn im Vorfeld verhindern“, so der Experte. „Es gibt leider keine wirksamen Medikamente zur Prävention. Aber Beobachtungsstudien und statistische Auswertungen lassen Rückschlüsse auf Risikofaktoren zu.“ Ein Ansatz. Immerhin.

Der größte Risikofaktor ist das Alter

Das Alter gilt nach den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation als „stärkster Risikofaktor für den kognitiven Rückgang.“ Doch Demenz ist keine natürliche oder unvermeidliche Folge des Alterns. Mehrere neuere Studien haben Angaben der WHO zufolge einen Zusammenhang zwischen der Entwicklung von kognitiver Beeinträchtigung und Demenz und lebensstilbezogenen Risikofaktoren gezeigt: Das wären körperliche Inaktivität, Tabakkonsum, ungesunde Ernährung und schädlicher Alkoholkonsum.

Die WHO hat erstmals 2019 Leitlinien zur Demenzprävention veröffentlicht: „Ein wichtiger Schritt, um das Thema im öffentlichen Bewusstsein zu verankern“, sagt Hirche: „Es gibt zwar kein Heilmittel, aber es gibt allgemeine Maßnahmen, mit denen jeder Einzelne das Risiko von Demenzerkrankungen reduzieren kann.“

Vor allem senke ein gesunder Lebensstil das Risiko für eine Demenzerkrankung, also sportliche Aktivitäten, geistige Fitness und Gedächtnistraining, aber auch Geselligkeit und ein ausgefülltes Sozialleben. Und natürlich gute Ernährung, weil bestimmte Nährstoffe eine nervenzellprotektive Wirkung entfalten.

Fehlende Reize für das Gehirn

„Wichtig ist auch Risikofaktoren für Demenz zu reduzieren wie Bluthochdruck, Depressionen, Rauchen, Adipositas oder Bewegungsmangel“, sagt Hirche. Er zählt auch Hörverlust im höheren Alter dazu: „Das Problem ist die reduzierte Hirnaktivierung durch fehlende auditive Reize.“ Ähnlich wie Muskeln, die sich zurückbilden, wenn sie nicht genutzt werden, muss

„Ein gesunder Lebensstil senkt das Risiko.“

Dr. med. Torsten Hirche
MEDICLIN Müritz-Klinikum
Waren (Müritz)



Prävention ist alles,
was Spaß macht.

auch das Gehirn regelrecht trainiert werden: Gedächtnistraining etwa regt den Hirnstoffwechsel an, trainiert die Hirnzellen und verbessert damit die Konzentration, Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit: „Kreuzwörtertsel und Sudoku sind damit nicht gemeint, denn dabei wird nur altes Wissen abgefragt“, erklärt Hirche. Er betont: „Nach wie vor gehört Sport zu den am besten belegten Präventionsmaßnahmen gegen Demenz.“ Regelmäßige Bewegung kann auch den Verlauf der Erkrän-



*Hilft beim Lernen und Erinnern:
Körperliche Aktivität.*

kung verlangsamen. Bei körperlichen Aktivitäten setzt der Körper Hormone frei, die im Gehirn Umbauprozesse anregen und zur Vernetzung von Hirnarealen und Nervenzellen führen – und damit zum Lernen und Erinnern beitragen.

Auch Spaß ist Prävention

„Prävention ist aber auch alles, was Spaß macht“, sagt der Geriater: „Spieleabende mit Freunden, gemeinsam Sport treiben, tanzen, singen und musizieren, aber auch Reisen in der Gruppe fördern die Lebensfreude, Selbstständigkeit und kognitive Leistungsfähigkeit.“ Die Endorphine, die sogenannten Glückshormone, aktivieren Hirnzellen und beugen Depressionen vor.

Auch wenn die WHO-Empfehlungen nicht neu oder gar überraschend klingen mögen: „Sie sind sinnvoll“, sagt der Mediziner, „und wer sie beherzigt, senkt gleichzeitig sein Risiko für Herz-, Gefäß- oder Krebserkrankungen.“ Egal in welchem Lebensalter. Aber natürlich gilt auch hier: Je früher, desto besser.

■ **DEMENZ IST
NICHT HEILBAR,
ABER MAN KANN
DIE RISIKEN SENKEN.**



Medizinische Trainingstherapie: Vielfältig einsetzbare therapeutische Maßnahme.

In allen MEDICLIN Einrichtungen wird ein einheitlicher, hoher Standard für die Qualität der Medizinischen Trainingstherapie schrittweise umgesetzt – beschreibt Frank Missenharter, Therapieleiter im MEDICLIN Reha-Zentrum Bad Orb.

Bewegung ist oft die beste Medizin. „Diese Erkenntnis setzt sich immer breiter durch – zum Glück!“, betont Frank Missenharter, Therapieleiter im MEDICLIN Reha-Zentrum Bad Orb: „Durch Bewegungsübungen unter Anleitung können akute und chronische Verletzungen oftmals gezielter und effektiver therapiert werden als mit Medikamenten. Deshalb ist die Medizinische Trainingstherapie (MTT) seit vielen Jahren wichtiger Teil unseres Therapiekonzepts.“

Man könne sogar sagen: „Es gibt kaum eine therapeutische Maßnahme, die bei so vielen Erkrankungen erfolgreich eingesetzt werden kann“, so Missenharter. Doch noch immer glauben viele Patienten, aber auch teilweise Therapeuten und Ärzte, bei der MTT handle es sich „nur“ um Krafttraining – und das kann man schließlich auch in einem Fitnessstudio absolvieren, oder nicht?

Breiter therapeutischer Ansatz

Weit gefehlt! „Der wohl wichtigste Unterschied liegt im breiten therapeutischen Ansatz – und in der Einbettung in weitere umfassende Rehabilitationsmaßnahmen“, unterstreicht der Therapeut: „In der Medi-

■ MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE KANN VIEL MEHR ALS KRAFTTRAINING.

zinischen Trainingstherapie werden Elemente der Physiotherapie sowie Erfahrungen aus der Sportwissenschaft miteinander kombiniert.“ Dabei geht es darum, die Grundfertigkeiten des Bewegungssystems unter Leitung eines Teams erfahrener Therapeutinnen und Therapeuten zu schulen und zu trainieren – unter anderem Kraft, Ausdauer und Koordination. So

Gezielte Aufbauarbeit.

Den Menschen als Ganzes betrachten – das bedeutet auch, den ganzen Körper zu trainieren. Gut, dass sich mit Medizinischer Trainingstherapie fast jeder Muskel im Körper gezielt ansprechen lässt.



Umfassende Rehabilitation und abgestimmte Trainingsprogramme an Therapiegeräten, die eine strenge Zertifizierung durchlaufen.

werde das optimale Zusammenspiel von Muskulatur, Herz-Kreislauf- und Nervensystem gefördert sowie die Belastbarkeit zum Beispiel nach Operationen wiederhergestellt.

„Muskuläre Defizite des Skelett- und Bewegungsapparates treten ja nicht nur nach Operationen auf, sondern etwa auch nach traumatischen Ereignissen oder aufgrund von anhaltenden Schmerzsymptomen wie chronischem Rückenschmerz. Unsere Therapeutenteams erstellen abgestimmte Trainingsprogramme an Therapiegeräten, die man zum Teil auch in Fitnessstudios findet“, erklärt Missenharter.

Neue Standards, moderne Geräte

Allerdings müssen die Geräte für die Medizinische Trainingstherapie eine strenge Zertifizierung unter anderem nach dem Medizinproduktegesetz (MPG-Norm) durchlaufen. Im Herbst vorigen Jahres wurde am Standort in Bad Orb etwa in vierzehn neue MTT-Geräte investiert –

Kostenpunkt etwa 200.000 Euro, hinzu kommen die nicht unerheblichen Umbaukosten der Therapieräume. „Und das macht den Unterschied. Denn die zum Teil sehr aufwändig konstruierten Geräte sind nicht nur besonders benutzerfreundlich für uns Therapeuten und die Patienten,“ so Missenharter, „sondern ihre Wirksamkeit ist auch wirklich nachgewiesen.“

„Die Geräte sind teilweise vollautomatisiert“, schwärmt der Therapeut: „Patienten können so mit ihrem persönlichen Chip immer unter denselben Bedingungen trainieren. Und sie können auch selbst-

■ DIE KOMPLEXEN MÖGLICHKEITEN SIND FÜR UNS ALS KLINIKGRUPPE BEDEUTEND.

ständig üben.“ Für den gezielten therapeutischen Einsatz ermöglichen sie außerdem eine feinere Gewichtsabstimmung, auch die isometrische und isotonische Muskelarbeit kann getestet und besser trainiert werden – „zudem können wir jetzt Trainingspläne ausdrucken und jederzeit die Leistungsdaten des Patienten abrufen.“

„Genau diese komplexen Möglichkeiten sind für uns als Klinikgruppe bedeutend“, sagt Missenharter. Eine eigens eingerichtete „Arbeitsgruppe MTT“ für die MEDICLIN und Asklepios Gruppe, die im Frühjahr 2017 an den Start ging, hat inzwischen Leitlinien einer modernen, standardisierten und zukunftsweisenden MTT erarbeitet: „Wir haben sowohl für die Methodik als auch für die Geräte neue Standards definiert“, erklärt Missenharter: „Und diese werden wir künftig nach und nach an allen Standorten umsetzen.“

Denn eines ist sicher: „Dass MTT wirkt, steht inzwischen außer Frage, die Evidenz der Medizinischen Trainingstherapie ist in vielen Fachstudien belegt worden“, sagt Missenharter. Sie ist als fester Bestandteil in der stationären und ambulanten medizinischen Rehabilitation etabliert und nicht mehr wegzudenken.

Medizinische Trainingstherapie nimmt den ganzen Körper in den Blick und kombiniert dazu Elemente der Physiotherapie mit Erfahrungen aus der Sportwissenschaft.



Neue, einheitliche Standards für alle Kliniken.

Frank Missenharter
MEDICLIN Reha-Zentrum
Bad Orb

Wenn der Ball wieder rollt.

Einmal im Jahr heißt es bei MEDICLIN: Anpfiff zum unternehmensweiten Fußballturnier. Seit 2007 fördert MEDICLIN diesen freundschaftlichen Austausch zwischen den Standorten und den sportlich-fairen Wettkampf.



„Dabei sein zählt! Jedes Turnier war bisher einzigartig.“

Hans-Georg Danelski
MEDICLIN-IT GmbH
Offenburg

Zusammen spielen, kämpfen und jubeln – ein echtes Teamevent. Und die Torprämie kommt sozialen Projekten zugute.

„Bisher war ich bei jedem Fußballturnier dabei“, erzählt Hans-Georg Danelski, seit 2002 Mitarbeiter der MEDICLIN-IT GmbH, einer Tochtergesellschaft der MEDICLIN. „Einmal hätte ich es fast nicht geschafft wegen einer Hochzeit. Aber ich hatte Glück und das Turnier fand eine Woche früher statt als in den Jahren zuvor.“ Danelski ist nicht der einzige Mitarbeiter, der über die Jahre hinweg schon einige Kilometer Fahrtstrecke auf sich genommen hat, um regelmäßig beim unternehmensweiten Fußballturnier dabei zu sein.

Immer im September treffen sich alle fußballbegeisterten Mitarbeiter, um gegeneinander anzutreten und den großen Pokal mit nach Hause zu nehmen. Dabei gibt es auch mal kleinere Verletzungen, „aber statt ‚Gewinnen um jeden Preis‘ steht Fairplay im Vordergrund“, sagt Danelski. Beim Turnier treten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den einzelnen Standorten, aus den zentralen Abteilungen in Offenburg in Baden-Württemberg und aus den

Tochter-Servicegesellschaften des Unternehmens gegeneinander an.

Für mehr Bewegung und Teamzusammenhalt

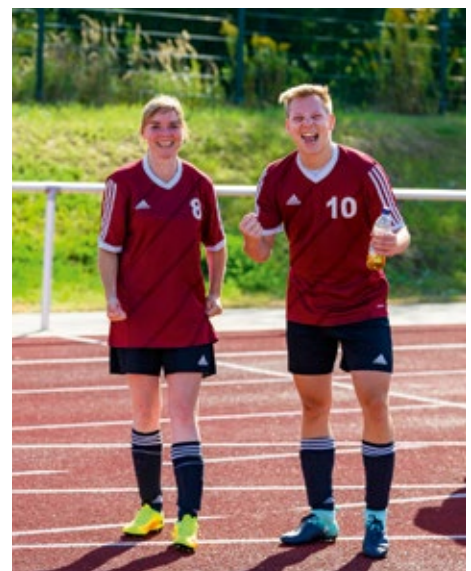
Das jährliche Turnier soll besonders zum Zusammenhalt und zum Austausch beitragen. Teambuilding ist das Stichwort – ein wichtiges Instrument zur Mitarbeiterbindung und Mitarbeiterzufriedenheit. „Eigentlich logisch, dass da bei einem Gesundheitsunternehmen nur ein sportliches Event in Frage kommt“, sagt Tino Fritz, der als Finanzvorstand traditionell offizieller Gastgeber des Turniers ist. „Wichtig ist uns auch, dass das Turnier nicht immer am selben Ort stattfindet. So müssen im einen Jahr mal die Mannschaften aus Hessen einen längeren Weg in Kauf nehmen, im anderen Jahr die Teams aus Mecklenburg-Vorpommern.“

Das Fußballturnier 2019 fand in Malchow in Mecklenburg-Vorpommern statt, 2020 wird es in Burg im Spreewald ausgetragen.

Die Jagd nach dem Pokal

Obwohl das MEDICLIN Fußballturnier in erster Linie eine Hobbyveranstaltung ist, bei der jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter gern gesehene Teilnehmer sind,

Fairplay, Spaß und Freude am Mitmachen.





Spielfreude siegt.

Spielfreude: Die MEDICLIN Teams ringen jedes Jahr um den Pokal.

kämpfen die Teams dennoch Jahr für Jahr um den Pokal.

Das zeigt ein Auszug aus dem Turnierbericht 2019: „Das Finale begann mit einem Paukenschlag – schon nach wenigen Minuten zappelte der Ball im Netz der Nord-

■ NICHT GEWINNEN UM JEDEN PREIS, SONDERN FAIRPLAY UND MITEINANDER.

deutschen. Doch dann zeigten sich Qualitäten, die auch schon das Niedersachsenlied besingt: Sturmfest und erdverwachsen kämpften sich die Lingener und die Soltau-er zurück und gelangten mit zwei Toren auf die Siegerstraße. Wie die Ungarn in Bern 1954 rannten die Plauer gegen die

Abwehrketten der Niedersachsen an. Doch der Schlusspfiff setzte ihren Hoffnungen ein Ende, während der laute Jubel des Teams Lingen-Soltau sogar C. C. Catch verstummen ließ.“

„Die Spieler sind wirklich mit vollem Ehrgeiz dabei. Und das ist auch Sinn der Sache“, bekräftigt Finanzvorstand Fritz die Teilnehmer. „Denn für jedes erzielte Tor landet eine kleine Summe im Torprämientopf. In den letzten Jahren waren es immer 20 Euro pro Tor. Die erzielte Summe wird dann nach dem Turnier für einen guten Zweck gespendet.“

Bleibt nur zu hoffen, dass beim nächsten Mal wieder viele Teams und Fans dabei sind, wenn der Ball wieder rollt – beim MEDICLIN Fußballturnier 2020 in Burg.



Pokale nach dem Finale 2019: V.l.n.r. Philipp Schlösser, Roland Grabiak und Finanzvorstand Tino Fritz bei der Siegerehrung.

Frisch und gesund auf den Tisch.

Prävention beginnt mit guter Ernährung. Die MEDICLIN à la Carte Gesellschaft kocht gesund und versorgt Patienten und Mitarbeiter von 32 Einrichtungen in Deutschland mit hochwertigem Essen.



„Wir berücksichtigen Region und Saison.“

Beatrice Schulz-Willmann
MEDICLIN à la Carte

Für saisonale, ausgewogene Essensangebote gelten bundesweit einheitlich hohe Standards – wie das Beispiel der MEDICLIN Deister Weser Kliniken in Bad Münster zeigt.

Eigentlich ist es ganz einfach: Gesunde Ernährung schützt vor Krankheit. Denn sie ist die Grundlage, dass der Organismus funktioniert, und sie sorgt dafür, dass der Körper erhält, was er braucht. „Bei der Gesundheitsvorsorge geht es neben ausreichend Bewegung daher natürlich auch um das Thema gesunde Ernährung“, sagt Beatrice Schulz-Willmann, die den Fachbereich für Diätetik und Ernährungskonzepte von MEDICLIN à la Carte leitet.

Lokale Lieferanten, kurze Wege

Auf eine gute Qualität von Obst und Gemüse wird bei MEDICLIN großen Wert gelegt: „Wir beziehen Obst und Gemüse über einen Handelsverbund regionaler Obst- und Gemüsehändler. Unsere Produkte stammen von ausgewählten zertifizierten Lieferpartnern. Dabei versuchen wir, die Handelswege, im Sinne der Umwelt, so kurz wie möglich zu halten“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Schulz-Willmann. „Faire Arbeitsbedingungen und Handelsbeziehungen sowie ein schonender Umgang mit Ressourcen sind uns wichtig.“

In allen MEDICLIN Einrichtungen können Patienten, Mitarbeiter und Besucher ihr Essen aus den folgenden drei Kategorien zu sich nehmen: „herzhaft genießen“, „bewusst genießen“ und „vegetarisch genießen“. Für alle Gäste ohne diätetische Einschränkungen sind die herzhaften Menüs geeignet und an einer „Kochmütze“ erkennbar. „Bewusst Genießen“ steht für leichte Vollkost, es werden nur leicht verdauliche Lebensmittel und Zubereitungsarten verwendet. Das vegetarische Gericht enthält außer Molkerei- und Eiprodukten keine tierischen Produkte.

Regionale Besonderheiten

„In der Speiseplanung berücksichtigen wir auch Gerichte nach regionalen Gegebenheiten und Vorlieben. Beispielsweise gibt es im Norden häufiger Kartoffeln, dafür mehr Spätzle bei den Schwaben. Und wir gehen auf die saisonalen Angebote ein: In der Winterzeit bringen wir Grünkohl oder im Frühling Spargel auf den Tisch“, schildert Schulz-Willmann. Insgesamt gebe es einen in der Grundlage einheitlichen Speiseplan für alle Einrichtungen in Deutschland, gleichzeitig aber Variationsmöglichkeiten an den Standorten.

Rezepte ohne künstliche Zusätze

„Wir versuchen natürlich soweit wie möglich auf die Wünsche unserer Gäste einzugehen. Nach den aktuellen Vorlieben und Gesundheitstrends variieren wir unser Angebot“, so Benjamin Zeidler, der seit sieben Jahren in den MEDICLIN Deister Weser Kliniken in Bad Münster die à la Carte Services leitet. „Da der allgemeine Trend zu einer vegetarischen und veganen Ernährungsweise weiter anhält, bieten wir entsprechende Speisen wie beispielsweise Grünkohl-Hanf-Bratlinge, Amaranth-Burger, Süßkartoffelschnitten oder Kürbis-Chiasamen-Bratlinge an.“



■ IM NORDEN KARTOFFELN,
IM SÜDEN SPÄTZLE.
UND ÜBERALL FRISCH
UND GESUND.

MEDICLIN À LA CARTE.

Gutes Essen an 32 Standorten

Die MEDICLIN à la Carte GmbH sorgt in den Speisesälen an 32 Standorten der Klinikgruppe für saisonale, ausgewogene Essensangebote – nicht nur für Patienten, auch für Mitarbeiter der Einrichtungen. In den 27 Betriebsstätten der Gesellschaft arbeiten derzeit über 800 Menschen.

Neben den eigenen Einrichtungen beliefert die MEDICLIN à la Carte zahlreiche Seniorenresidenzen, Kindergärten und Schulen. Über Gastronomiedienstleistungen hinaus bietet die Gesellschaft auch Catering für Empfänge, Tagungen und Seminare an.



Beliebt bei Besuchern und Patienten: die MEDICLIN Cafeterien.

Die MEDICLIN à la Carte GmbH lässt die im Speiseplan integrierten Produkte zum Teil nach eigenen Rezepten herstellen, anstatt diese aus nicht immer klar nachvollziehbaren Quellen zu beziehen. „Gleichzeitig verzichten wir, sofern es möglich ist, sowohl auf deklarationspflichtige als auch auf nicht deklarationspflichtige Stoffe wie Hefeextrakt in unseren Produkten. Unser Ziel ist es, künftig flächendeckend alle Gerichte frei von künstlichen Zusatzstoffen zu produzieren“, erklärt Schulz-Willmann.

Eigene Marke

In regelmäßigen Befragungen werden die Wünsche der Gäste ermittelt und dementsprechend das Essensangebot angepasst. À la Carte hat eine eigene Marke geschaffen: Nach Vorgaben und Standards wurden sechs verschiedene MEDICLIN Dressings kreiert. Diese sind nun in den Cafeterien vor Ort erhältlich. Die Dressings heißen etwa American Dressing, Joghurt Dressing zuckerarm und French Dressing, sind alle frei von Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern und zum Teil zuckerreduziert. Und sie kommen offensichtlich ziemlich gut an: „Sie verkaufen sich gut und sind bei Patienten und Mitarbeitern sehr beliebt“, sagt Schulz-Willmann.

Saisonale Aktionen

Die Teams an den Standorten sorgen nicht nur für Abwechslung auf dem Teller, son-

Eigene Rezepte, regionale Hersteller: Der Inhalt des Speiseplans soll für alle klar nachvollziehbar sein.

dern setzen auch monatliche Aktionen um, je nach Saison. In den Deister Weser Kliniken sind das etwa Veranstaltungen mit Musik und Tanz für Patienten und Mitarbeiter: Herbstbuffets, Adventsbuffets, Faschingsveranstaltungen, Grillevents oder Oktoberfeste finden beispielsweise in den Speisesälen statt – und kommen richtig gut an: „Eine bewährte Tradition ist inzwischen unser Weihnachtsfrühstück für Mitarbeiter in Bad Münde, zu dem die Klinikleitung seit 2015 einlädt“, erklärt Zeidler. Beim Weihnachtsfrühstück erhalten Mitarbeiter ein kleines Präsent, meist einen Einkaufsgutschein, und können beim gemeinsamen Frühstück das Jahr ausklingen lassen. Viele nutzen die Gelegenheit für den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, auch abteilungsübergreifend. „Das wird von den Mitarbeitern sehr geschätzt“, bilanziert Zeidler.

Besondere Angebote



Nicht nur saisonal: Regelmäßig werden die Gästewünsche ermittelt und das Angebot angepasst.

Da die Deister Weser Kliniken u.a. auf Erkrankungen des Verdauungssystems sowie Behandlungen nach Kehlkopfkrebs spezialisiert sind, wird speziell für Patienten mit Magen-Darm-Erkrankungen oder mit Schluckbeschwerden etwa nach Kehlkopfkrebs das Essen teilweise püriert oder gesondert zubereitet. „Wir pflegen eine enge Zusammenarbeit mit den Diätassistenten an den Standorten“, sagt auch Ernährungswissenschaftlerin Schulz-Willmann: „Nach Absprache mit diesen können Rehabilitanden und Patienten im

„Nicht einfach essen, sondern bewusst genießen.“

Benjamin Zeidler
MEDICLIN à la Carte
Bad Münde



GESUND GENIESSEN.

Ernährung mit Konzept

Täglich bereiten die Köche der MEDICLIN à la Carte frische Speisen für die Patienten zu. Sie kochen schmackhaftes, gesundes und auf die medizinischen Bedürfnisse zugeschnittenes Essen. Grundlage ist ein ausgewogener und abgestimmter Speiseplan.

Das tägliche Angebot besteht aus drei Menüs:

■ **Herzhaft genießen.** Vollkostmenüs ohne Einschränkungen für alle Patienten ohne diätetische Einschränkungen.



■ **Vegetarisch genießen.** Diese Menüs enthalten außer Ei- und Milchprodukten keine tierischen Lebensmittel.



■ **Bewusst genießen.** Leichte Vollkost und besonders schonend zubereitet. Verzicht auf wichtige Allergene.



■ ENGE ZUSAMMENARBEIT MIT DEN DIÄTASSISTENTEN AN DEN STANDORTEN.

Sonderfall individuelle Gerichte bekommen.“

Eine Besonderheit in Bad Münde ist die speziell für PRIVITA- beziehungsweise Wahlleistungspatienten entwickelte Essensauswahl, die es seit 2018 gibt. „Die Qualität der Produkte ist auf Privatversicherte und Zuzahler ausgerichtet, die sich etwas mehr Komfort und eine exquisitere Essensauswahl gönnen möchten“, so Zeidler. Die Vielfalt der PRIVITA-Gerichte lässt spezielle Wünsche zu: „Das kommt sehr gut an.“



Gemeinsam gesund kochen: Patienten bekommen praktische Tipps für den Alltag zu Hause.

A photograph of three people walking on a paved path outdoors. On the left is a man in a light grey t-shirt and dark trousers, using two trekking poles. In the center is a woman with short brown hair and glasses, wearing a light blue patterned top and purple trousers, also using two trekking poles. On the right is a woman with short blonde hair wearing a blue zip-up jacket and light grey leggings. The background is filled with lush green trees and foliage, suggesting a park or forest setting. The lighting is bright, indicating it's daytime.

„ Gut gegen Diabetes,
gut für den Menschen.
Der Körper freut sich,
wenn er gefordert wird.

Dem Zucker Saures geben.

Zuckerkrankheit vorbeugen. Diabetes Typ-2 kann uns alle treffen. Doch viele Neuerkrankungen wären vermeidbar. Es ist auch eine Frage der richtigen Prävention.

**Prof. Dr. med. Jürgen Wagner, Chef-
arzt für Innere Medizin, MEDICLIN
Staufenburg Klinik in Durbach, be-
schreibt Risiken – und wie man diesen
wirkungsvoll vorbeugen kann.**

Gesundes Essen, gesundes Leben – die Schlagworte sind heute weit verbreitet. In aller Munde, könnte man auch sagen. Doch das täuscht offensichtlich. In aller Munde sind eher: Gezuckerte Getränke, fettige Fertiggerichte, süße Snacks. Aktuelle Statistiken über Diabeteserkrankungen geben jedenfalls den klaren Hinweis, dass es längst noch nicht so gesund zugeht, wie es sollte: „Diabetes nimmt in Deutschland immer noch zu“, sagt Prof. Dr. med. Jürgen Wagner. „In Deutschland leiden aktuell über sechs Millionen Menschen an Typ-2-Diabetes – und jedes Jahr kommen mehr als 500.000 Neuerkrankungen hinzu.“

Koordiniertes Rehakonzept für Niere, Diabetes und Übergewicht

Dabei wären viele Diabeteserkrankungen mit einem anderen Lebensstil vermutlich vermeidbar. Wagner leitet das größte Nachsorgezentrum bei chronischen Nierenkrankheiten und Nierentransplantation im Südwesten Deutschlands, mit einem großen Diabeteszentrum. Die MEDICLIN Staufenburg Klinik liegt inmitten einer herrlichen Wald- und Wiesenlandschaft am Rande des Schwarzwalds. Wer bekäme

beim Blick auf die grünen Hügel nicht Lust auf Bewegung an der frischen Luft? Doch Wagner weiß: „Die Lebensrealität vieler Menschen sieht leider anders aus: Zu viel sitzen, zu viel ungesundes Essen, kaum Sport.“ Dabei sind zu wenig Bewegung und Übergewicht die wichtigsten Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes.

Vorbeugung ist gerade bei Diabetes besonders wirkungsvoll

„Jede Stunde sterben drei Menschen an den Folgen einer Diabetes, damit können wir uns nicht abfinden“, betont der Mediziner. Natürlich spielt auch die Vererbung eine Rolle. „Aber vor allem begünstigt eine ungesunde Lebensweise den Diabetes. Vorbeugung tut daher Not und ist gerade beim Diabetes sehr wirkungsvoll“, so Wagner mit Nachdruck.

Als Chefarzt für Innere Medizin beobachtet er, dass Diabetes, Niereninsuffizienz und Übergewicht sich häufig überschneiden und sich zum Teil gegenseitig bedingen: „Mit einem koordinierten Rehakonzept für Niere, Diabetes und Übergewicht schließen wir hier in Durbach eine Lücke und bieten neue Ansätze“, sagt Wagner. Aber noch wichtiger als gebündelte Behandlungsstrategien der Spezialisten ist es, „dass man es gar nicht so weit kommen lässt.“ Und dass man immer daran denkt: Diabetes kann uns alle treffen.



Gutes Essen: Damit die Zuckerwerte im Blut erst gar nicht ansteigen.

Was genau ist Diabetes?

Eine Rückbildung von Diabetes kann bei vielen Patienten, die noch nicht so lange erkrankt sind, durch eine Gewichtsnormalisierung oder deutliche Gewichtsabnahme erreicht werden. Das ist nicht immer leicht. Viele Patienten quälen sich. Aber es lohnt sich: Schon eine Gewichtsreduktion um fünf Prozent des Körpergewichtes, senkt den Blutzuckerspiegel deutlich.

Diabetes Typ-1 tritt vor allem im Kindes- und Jugendalter auf und ist eine Autoimmunerkrankung. Dabei wendet sich das eigene Immunsystem gegen die körpereigene Insulinproduktion – es entsteht ein Insulinmangel und in dessen Folge ein starker Anstieg des Blutzuckers. Betroffene müssen ein Leben lang Insulin spritzen, um den Zuckergehalt des Blutes zu regulieren. Der Typ-2-Diabetes tritt meist im Erwachsenenalter auf. „Früher sprach man vom Altersdiabetes, heutzutage sind mit steigender Tendenz auch jüngere Menschen von Typ-2-Diabetes betroffen“, sagt Wagner. Oft über viele Jahre unbemerkt wird die Bauchspeicheldrüse überlastet, sie produziert zum einen immer weniger Insulin, zum anderen verlieren die Körperzellen ihre Empfindlichkeit für die Wirkung von Insulin. Die Bauchspeicheldrüse versucht dies auszugleichen, indem sie immer mehr Insulin ausschüttet. Doch trotz erhöhtem Insulinspiegel gelangt immer weniger Zucker in die Körperzellen.

Wie schädigt der Zucker unsere Gefäße und Nerven?

In Folge steigt der Blutzuckerspiegel, was sich auf eine Reihe von Stoffwechsellvorgängen ungünstig auswirkt. Dadurch

kommt es zu Ablagerungen und Entzündungsreaktionen vor allem in den kleinen Blutgefäßen, die besonders empfindlich sind. „Da diese feinen Gefäße vor allem im Auge und in den Nieren vorkommen oder die Nerven versorgen, schädigt der Diabetes vor allem diese Organe. Erblin-

■ OB DER DIABETES SICH ENTWICKELT, HÄNGT AUCH AN UNSERER LEBENSFÜHRUNG.

dung, Nierenerkrankungen, aber auch der diabetische Fuß- und Schäden am Herzen können die Folge sein“, so Wagner. „Das Wichtigste ist, schon viel früher anzusetzen. Und bereits zu verhindern, dass die Blutzuckerwerte im Körper ansteigen.“ Für die Entstehung des Diabetes spielen aber auch Erbfaktoren eine Rolle. „Wenn etwa die Eltern auch schon Diabetes hatten. Aber ob der Diabetes sich tatsächlich



Mit der Zunahme von Diabetes können wir uns nicht abfinden.

Prof. Dr. med. Jürgen Wagner
MEDICLIN Staufenburg Klinik
Durbach

entwickelt, hängt auch an unserer Lebensführung.“

Runter mit dem Gewicht

Über neunzig Prozent der Typ-2-Diabetiker sind übergewichtig oder sogar schwer übergewichtig. Bei Übergewicht wird die Bauchspeicheldrüse mehr in Anspruch genommen, der Insulin-, aber auch die Blutzuckerspiegel sind erhöht, dadurch wird Übergewicht zum Hauptrisikofaktor für Diabetes. „Wenn dann noch Bewegungsmangel dazukommt, schafft das perfekte Bedingungen für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes.“

In den letzten Jahren wird in der klinischen Praxis wieder verstärkt darauf geachtet, Diabetes weniger allein durch Medikamente, sondern mehr durch eine deutliche Gewichtsreduktion zu bekämpfen. „Eine Rückbildung von Diabetes kann bei vielen Patienten, die noch nicht so lange erkrankt sind, durch eine Gewichtsnormalisierung

■ IMMER JÜNGERE MENSCHEN ERKRANKEN AN TYP-2-DIABETES – TENDENZ STEIGEND.

oder deutliche Gewichtsabnahme erreicht werden“, sagt Wagner. „Viele Patienten quälen sich. Aber es lohnt sich: Schon eine Gewichtsreduktion um fünf Prozent des Körpergewichtes, senkt den Blutzuckerspiegel deutlich“. Außerdem werde die Bauchspeicheldrüse entlastet und kann sich erholen – und die Muskeln werden wieder empfindlich für Insulin.

Sport ist Mord – für Diabetes!

Sport ist nicht nur eine wichtige Voraussetzung für eine Gewichtsabnahme, sondern er hat auch direkte Effekte auf den Blutzuckerspiegel. Die Muskeln nehmen gerne wieder Zucker auf, daher sinkt der Spiegel im Blut. Durch die Bewegung wird der Zucker zur Energiegewinnung verbraucht und die Situation normalisiert sich. „Es kommt beim Sport daher nicht darauf an, Höchstleistungen zu erzielen, sondern

auf die Regelmäßigkeit, also etwa fünf Mal pro Woche für 30 Minuten“, so der Diabetesspezialist. Das kann man auch in den Tagesablauf einbauen, in dem man bewusst zügig mehr zu Fuß geht, Treppen steigt oder das Fahrrad nimmt. Der Körper freut sich, wenn er etwas gefordert wird! Am besten ist, wenn man Ausdauersport und Kraftsport verbinden kann, Ausdauersport verbraucht die überschüssige Energie des Zuckers und der Muskelaufbau durch Kraftsport sorgt für einen höheren Grundumsatz.

Die richtige Ernährung

Zucker oder Süßes allein machen keinen Diabetes, das Problem ist eine Ernährung, die dauerhaft dem Körper zu viel Kalorien, Fett und Kohlenhydrate zumutet. „Von allem etwas, aber nicht zu viel – das wussten schon die alten Griechen, daran hat sich bis heute nichts geändert“, sagt Wagner. Doch was ist zu viel? Es macht Sinn, sich mit seiner Ernährung zu beschäftigen und herauszufinden, wie viel Kalorien brauche ich und wie viele stecken in meinem Essen? Limonade, Softdrinks und vermeintlich gesunde Obstsäfte sind „Kalorienbomben“, vor allem bei Männern oft auch der Alkohol. Zu große Portionen, Fertigprodukte und Snacks liefern auf Dauer zu viel Energie. Obst, Gemüse und Vollkornprodukte dagegen setzen den Zucker langsam frei, ohne dass die Bauchspeicheldrüse überlastet wird.

Den Diabetes zu Beginn merkt man nicht

Wichtig ist es, den Blutzucker ab dem 35. Lebensjahr regelmäßig untersuchen zu lassen: „Diabetes kann man auch schon in frühen Stadien erkennen und bekämpfen, bevor Schäden eingetreten sind“, betont Wagner. Auch Bluthochdruck ist ein häufiger Begleiter des Diabetes. Der Verzicht auf Zigaretten und eine geringe Alkoholaufuhr spielen im Kampf gegen die Zuckerkrankheit ebenfalls eine Rolle, da Rauchen ebenfalls die Gefäße schädigt und Alkohol einen Diabetes begünstigt.



Zuckerwerte checken – und Diabetes schon früh erkennen.



Direkte Effekte von Sport: Die Muskeln nehmen mehr Zucker auf, der Spiegel im Blut sinkt.

Schmerz behandeln. Bevor er bleibt.

Ein Fünftel der Europäer leidet unter chronischem Schmerz. Ein erhebliches Problem – für Betroffene und für die Gesellschaft.



„Früherkennung chronischer Schmerzen ist wichtig.“

PD Dr. med.
Philipp Hüllemann
MEDICLIN Klinikum
Soltau

Was ist chronischer Schmerz? Und kann man ihn entdecken, bevor er entsteht? Dies erforscht PD Dr. med. Philipp Hüllemann, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Neurologie und neurologische Frührehabilitation am MEDICLIN Klinikum Soltau.

Das Problem ist gewaltig. Es betrifft über 150 Millionen Menschen in allen 48 europäischen Staaten. Sie leiden an chronischem Schmerz. „Chronischer Schmerz ist schwer behandelbar, denn oft fehlen effiziente Behandlungsansätze. Er schränkt die Lebensqualität stark ein und belastet die Ökonomie erheblich“, sagt Hüllemann.

Dabei könnte chronischer Schmerz gemildert werden – wenn er früh genug erkannt und behandelt würde. Am besten noch bevor er sich festsetzt. Doch daran hapert es. „Bisher können wir keine Prädisposition für Schmerzchronifizierung sicher diagnostizieren“, stellt Hüllemann fest: „Dabei spielt gerade die Früherkennung eine entscheidende Rolle, wenn wir chronische Schmerzzustände durch frühe zielgerichtete Therapien vermeiden wollen.“

Seit Jahren erforscht der Spezialist für neurologische Schmerztherapie das Phänomen, seit 2019 in einem Forschungsverbund, der die Früherkennung chronischer



Schmerzen in den Mittelpunkt stellt. Das Projekt „Frühdetektion von Schmerzchronifizierung“ wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert, Ziel ist die Entwicklung spezifischer Bluttests, die mithilfe neurophysiologischer Messdaten chronische Schmerzen schon in frühen Stadien erkennen und individualisierte Therapien ermöglichen.

Spontanheilung oder Dauerschmerz?

„Wir hoffen, dass uns ein einzelner Blutstropfen den Weg weisen kann Richtung Spontanheilung oder Schmerzchronifizierung“, sagt Hüllemann. „noChro“ lautet der Name des Forschungsverbundes. „Es geht um eine deutlich höhere Lebensquali-

■ EIN EINZELNER BLUTSTROPFEN KÖNNTE DEN WEG WEISEN.

tät durch eine individuelle, effizientere und zielgerichtete Therapie.“ Am Ende könnte eine mobile medizintechnische Lösung stehen, die Blutergebnisse unkompliziert erfasst und eine Prädisposition für chronischen Schmerz vorhersagen kann. Neue, hochsensitive Analyseverfahren könnten gezielt entzündliche Reaktionen suchen, die den Schmerz verursachen.



Dauerschmerz – selbst wenn die ursprüngliche Verletzung längst nicht mehr besteht.

„Hinter chronischen Schmerzen steckt ein komplexer Prozess“, erklärt Hüllemann: „Es gibt nicht nur eine Ursache, sondern eine komplexe Chronifizierungskette.“ Am Anfang steht eine Verletzung: Eine Wunde, eine Entzündung, ein Gelenktrauma oder eine Nervenschädigung. „Auf Gewebeverletzungen reagieren wir mit Schmerz. Das ist normal“, erklärt Hüllemann: „Doch bei der Entstehung von chronischem Schmerz verändern sich

■ HINTER CHRONISCHEN SCHMERZEN STECKT EIN KOMPLEXER PROZESS.

neuronale Abläufe im zentralen Nervensystem und verursachen eine Überempfindlichkeit des schmerzverarbeitenden Systems.“ Es kommt zu Sensibilisierungsprozessen. Die normale Antwort unseres Körpers auf Gewebeschäden wird zu einer Art Dauerschleife, zu einer lang anhaltenden Erkrankung – selbst wenn die ursprüngliche Verletzung längst nicht mehr besteht.

Weitere Schäden vermeiden

Die Forscher wollen allerdings schon den Beginn einer Schmerzchronifizierung erkennen können: „Neben Blutanalysen werden neue elektrophysiologische Verfahren entwickelt, mit denen wir jede einzelne Nervenfasernfunktion objektiv messen können. Wir wollen bereits in der Frühphase einer Nervenschädigung einer veränderten Nervenfunktion auf die Spur kommen.“ Gelingt dies, könne eine Prädisposition für chronischen Schmerz rechtzeitig erkannt und vor allem der Patient rechtzeitig und individuell angemessen behandelt werden.

Schmerz ist nicht gleich Schmerz:

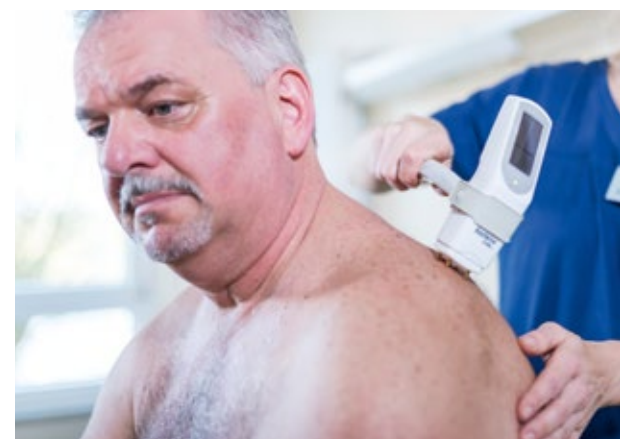
„Nehmen Sie als Beispiel Rückenschmerzen“, erklärt Hüllemann: „Zwei Patienten haben durch Bandscheibenvorfälle Kompressionen der Nervenwurzeln erlitten. Beide leiden unter massiven Schmerzen, jedoch ohne neurologische Ausfallerscheinungen. Wie ist zu verfahren?“ Das Problem ist: Was dem einen hilft,

FORSCHUNGS- VERBUND.

Der vom BMBF geförderte **Forschungsverbund „noChro“** hat sich zum Ziel gesetzt, durch einfache Diagnostik von Biomarkern chronischen Schmerz vorherzusagen und damit betroffenen Patienten eine maßgeschneiderte Therapie zu ermöglichen.

sorgt bei dem anderen Patienten womöglich für schwere Folgeschäden: „Wenn wir ganz genau feststellen können, ob die verschiedenen Nervenfasern in ihrer Funktion erhalten geblieben sind oder nicht, erleichtert das die Entscheidung ganz erheblich. Ist es besser, abzuwarten und auf eine konservative Behandlung zu bauen? Oder sind bereits so viele Nervenfunktionen gestört, dass man so schnell wie möglich operieren muss, um weitere Schäden zu vermeiden?“

Patientengespräch: Bessere, weil individuelle und zielgerichtete, Therapien.



Droht chronischer Schmerz? Blutanalyse und neurophysiologische Messdaten können Hinweise auf Fehlfunktionen der Nerven geben.



“Zeit für
Vorsorge.

Schon das konsequente Umsetzen ganz einfacher Regeln für eine gesunde Ernährung könnte die Zahl der Todesfälle bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen um nahezu die Hälfte reduzieren.

PD Dr. med. Harald Hausmann, Ärztlicher Direktor des MEDICLIN Herzzentrums Coswig sowie Chefarzt der Klinik für Herzchirurgie und Gefäßchirurgie, und Dr. med. Robert R. Flieger, Chefarzt der Klinik für Kardiologie und Angiologie, haben ein gemeinsames Ziel: die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verbessern.

Es klingt ja so leicht: Vorbeugen. Doch Fakt ist: „Sehr viele Menschen tun sich sehr, sehr schwer damit, durch konsequente Vorsorge aktiv ihre Gesundheit zu verbessern“, sagt Dr. med. Harald Hausmann, Ärztlicher Direktor des MEDICLIN Herzzentrums Coswig. Dabei wäre es so einfach: „Wenn die Menschen bereits einfache Regeln für eine gesunde Ernährung konsequent befolgen würden, könnte dies die kardiovaskuläre Sterblichkeit um nahezu die Hälfte reduzieren“, betont der Herzchirurg. Und rechnet vor: „Dies würde 25.000 Herz-Kreislauf-Tote in Europa vermeiden. Jedes Jahr.“

Hauptursache eines vorzeitigen Todes

Atherosklerotische Krankheiten sind weltweit die Hauptursache eines vorzeitigen Todes. „Bei der Atherosklerose lagert sich in den Wänden mittelgroßer und großer Arterien eine fetthaltige Substanz ab und bildet Plaques, die den Blutfluss behindern oder ganz blockieren“, erklärt Hausmanns Kollege Dr. Robert R. Flieger, Chefarzt für Kardiologie am Herzzentrum Coswig. In Europa sterben vor ihrem fünfundsiebzigsten Lebensjahr 38 Prozent aller Männer und 42 Prozent aller Frauen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Übergewicht und Diabetes bilden zwei der wichtigsten Risikofaktoren und steigen in den entwickelten Industrieländern weiter in der Inzidenz an“, so Flieger.

■ VORSORGE KÖNNTE PRO JAHR 25.000 HERZTOTE IN EUROPA VERMEIDEN.

Daten der Versorgungsforschung belegen es: „Der Optimierungsbedarf kardiovaskulärer Präventionsmaßnahmen in Deutschland und Europa ist enorm“, sagt Flieger. Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie fordert, die Patientenversorgung auf diesem Gebiet zu verbessern. „Bei uns am Herzzentrum Coswig stellt daher die präventive Medizin einen der Hauptpfeiler bei der ganzheitlichen Versorgung der kardiovaskulären Patienten dar“, sagt Herzchirurg Hausmann: „Man muss nicht erst mit dem Notarztwagen vorfahren. Man kann auch einfach mal Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen.“ Das können primärpräventive oder auch sekundärpräventive Maßnahmen sein: Je nachdem, ob die Krankheit selbst vermieden oder das Fortschreiten einer bestehenden Krankheit verhindert werden soll.

ENGPASS IN DER ARTERIE.

Blockierter Blutfluss: Unausgewogene Ernährung und wenig Bewegung fördern atherosklerotische Krankheiten – und können eine gefährliche Verengung von Arterien verursachen.



Normal

Leicht

Mittelschwer

Schwer



„ Mit Patienten aktive Strategien entwickeln.

Dr. med. Robert R. Flieger
MEDICLIN Herzzentrum
Coswig



„ Netzwerken, um Prävention zu verstetigen.

PD Dr. med. Harald Hausmann
MEDICLIN Herzzentrum
Coswig

Selbst aktiv werden

Die Experten im Bereich der kardiovaskulären Medizin verfolgen dabei unterschiedliche Strategien: „Das fängt dabei an, krankmachende Faktoren zu meiden oder zu reduzieren“, sagt Flieger: „Und es geht bis hin zu aktiven Strategien, die das Risiko beeinflussen, dass Krankheiten entstehen oder bestehende Erkrankungen schneller fortschreiten.“ Am Herzzentrum in Coswig erfolgt die Prävention im Rahmen von Beratungen, die dann in Kooperation mit dem behandelnden Arzt weitergeführt wird.

„Präventionsmaßnahmen, die Patienten selbst durchführen können, sind unter anderem regelmäßige körperliche Bewegung, gesunde Ernährung, Reduktion psychischer Belastungs- und Stressreaktionen und Einschränkungen des Konsums von Suchtmitteln wie Nikotin, Alkohol, Drogen, Zucker, übermäßige Salzaufnahme“, sagt Herzchirurg Hausmann: „Dazu gehören aber auch der Erwerb einer ausreichenden Gesundheitskompetenz und ganz wichtig: Die Eingliederung in Netzwerke kommunaler und privater Gesundheitsförderung – damit das Ganze dann auch verstetigt wird.“

Das Problem dabei: Präventionsprogramme oder gesundheitsförderliche Maßnahmen wie Impfungen oder Vorsorgeuntersuchungen sind zwar für die meisten Menschen leicht zugänglich. Theoretisch. „In der echten Welt ist die Bereitschaft zur Gesundheitsvorsorge leider gerade bei Menschen mit hohem Risikoprofil eher gering. Deshalb sollten Präventivprogramme so einfach wie möglich in der Umsetzung gehalten sein“, betont Hausmann.

Risiken frühzeitig erfassen

„Wir führen in enger Absprache mit den niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen auch Screenings und zusätzliche Untersuchungen durch, um Risikopatienten besser identifizieren zu können. So haben Patienten mit Herzerkrankungen nicht selten zusätzlich Gefäßerkrankungen und

umgekehrt“, sagt Flieger. Oft werde man fündig: „Man kann es auch so ausdrücken: Je mehr Risikofaktoren vorliegen, desto mehr Herz-Kreislauf-Krankheiten entwickeln sich.“ Der Zusammenhang sei eindeutig und deshalb sei es auch wichtig, Risikoprofile zu ermitteln.

Werde ein Risikopatient entdeckt, geht es erst einmal um sinnvolle Verhaltensänderungen und weitere präventive Maßnahmen. Dann stehen Verlaufskontrolle und die Behandlung gegebenenfalls neu entdeckter kardiovaskulärer Erkrankungen

■ VIELE MENSCHEN WISSEN GAR NICHT, IN WELCHER GEFAHR SIE SCHWEBEN.

im weiteren Fokus. „Die Screenings ermöglichen es uns, bei scheinbar gesunden Patienten nicht bekannte Risiken zu finden oder sogar bislang unerkannte Erkrankungen“, sagt Flieger. Anders gesagt: Je früher man hinschaut, untersucht und aufklärt, desto mehr Menschen wissen überhaupt erstmals darüber Bescheid, in welcher Gefahr sie sich befinden. Und dass es Zeit ist. Zeit für Vorsorge.

Frühzeitig erkennen, wenn der Körper belastet ist: Regelmäßige Screenings helfen.



WAS DAS HERZ KRANK MACHT.

Blutfette

Ein erhöhter Cholesterinspiegel (LDL-Cholesterin) erhöht auch das Risiko für eine Arterienverkalkung. Umgekehrt gilt: Wird der Cholesterinspiegel gesenkt, sinkt die Sterblichkeit. Bei auffälligen Werten sollten weitere Risikofaktoren überprüft werden. Eine medikamentöse fettensenkende Behandlung ist in vielen Fällen nötig, wenn die empfohlenen Zielwerte trotz einer Änderung des Lebensstils nicht erreicht werden.

Zuckerkrankheit

Diabetes ist ebenfalls ein kardiovaskulärer Risikofaktor. Erhöhte Blutzuckerwerte verursachen eine vorzeitige Arterienverkalkung und eine Änderung des Fettstoffwechsels. Dies kann vor allem mikrovaskuläre Krankheiten verursachen. Therapeutisches Ziel ist zunächst ein adäquates Körpergewicht und die Vermeidung von Blutzuckerspitzen. Sport und jede Form der körperlichen Aktivität sind die beste Möglichkeit, aktiv Prävention zu betreiben. Durch eine gute Kontrolle des Blutzuckerwertes lassen sich makrovaskuläre Komplikationen und kardiovaskuläre Sterblichkeit deutlich reduzieren.

Bluthochdruck

Bluthochdruck kann sehr früh zur Entwicklung einer Atherosklerose führen. Die Hypertonie ist ein unabhängiger Risikofaktor gerade für kardiovaskuläre Hirngefäßerkrankungen. Eine Senkung des Blutdrucks auf die empfohlenen Normwerte reduziert die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit. Den Blutdruck kann man durch Medikamente senken oder durch eine gesunde Lebensführung – wie etwa Reduzierung des Körpergewichts und Ernährungsumstellung, weniger Salz oder Alkoholverzicht.

Bewegungsmangel

Körperliche Aktivität verringert die Sterblichkeit und ist eine der stärksten Säulen der Prävention. Neben der körperlichen Leistungsfähigkeit bringt man auch kognitive Fähigkeiten auf Trab. Patienten mit kardiovaskulären Risikofaktoren sollten nur nach einer vorherigen sportmedizinischen Untersuchung mit dem Training beginnen.

Rauchen

Tabakrauch enthält mehr als 9.600 chemische Verbindungen, von denen mehr als 90 krebs-erregend sind. Der Nikotinverzicht stellt die effektivste und kostengünstigste Methode der Prävention dar. E-Zigaretten können kurzfristig die Methode des abrupten Nikotinverzichts unterstützen, haben aber ebenfalls starke toxische Effekte.

Körpergewicht und Ernährung

Das Körpergewicht hängt in erster Linie von der aufgenommenen Kalorienmenge ab. Eine mediterrane Diät wirkt sich im Bereich der Primär- und Sekundär-Prävention positiv aus. Durch die konsequente Umstellung können Brustkrebs, kardiovaskuläre Erkrankungen und Diabetes mellitus reduziert werden. Die Mittelmeerdiät ist eine sehr einfache Präventionsmaßnahme: viel frisches Gemüse und Salat sowie Olivenöl, Nüsse und Fisch. Und weniger rotes Fleisch und fetthaltige Milchprodukte. Weiterer positiver Effekt: Wer bereit ist, seinen Lebensstil bei der Ernährung zu ändern, ist auch eher motiviert Sport zu treiben und auf sein Gewicht zu achten.



Hilfreicher Nebeneffekt: Wer gesund isst, achtet auch aufs Gewicht.

Herzens- angelegenheiten und Kopfsachen.

Herzinfarkt oder Herzrhythmusstörungen betreffen den ganzen Menschen – doch allzu oft werden die Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele unterschätzt. Die Psychokardiologie stellt die Verbindung von Herz und Kopf in den Mittelpunkt.

An der MEDICLIN Albert Schweitzer Klinik behandelt Chefarzt Dr. med. Thomas Witt Patienten, die nicht nur am Herzen erkrankt sind, sondern auch seelisch leiden.

Es gibt in Deutschland nur wenige kardiologische Kliniken, die den Wechselwirkungen zwischen Herzerkrankung und psychischen Leiden Rechnung tragen. An der Albert Schweitzer Klinik im Schwarzwald eröffnete vor zwei Jahren die „Abteilung für verhaltensmedizinisch orientierte Re-

Ängste abbauen – vor der Krankheit und der neuen Lebenssituation: Dr. med. Thomas Witt im Patientengespräch.



Teufelskreis: Seelisches Leid kann das Herz krank machen. Und Herzerkrankungen die Psyche.

habilitation in der Kardiologie“: „Das klingt umständlich“, sagt Witt, Chefarzt der Fachklinik für Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen: „Alltagssprachlich wird diese Fachrichtung daher Psychokardiologie genannt.“ Behandelt werden Menschen mit einer Grunderkrankung des Herz-Kreislauf-Systems und bedeutsamer psychischer Zusatzproblematik.

„Lange lief das Thema etwas unter dem Schirm“, erklärt der Kardiologe. Doch in Thomas Witts Spezialabteilung tritt ein Phänomen zutage, das gesellschaftlich immer brisanter wird: Der Kardiologe nennt es das „Spannungsfeld zwischen Herz, Psyche, Beruf und Privatleben“. Viele

■ SPANNUNGSFELD ZWISCHEN HERZ, PSYCHE, BERUF UND PRIVATLEBEN.

seiner Patienten hätten einen hohen, oft zu hohen Anspruch: „Für viele ist die kluge Verbindung von Privat- und Berufsleben einschließlich hoher Gesundheitskompetenz ein ganz hohes und wichtiges Ideal“, sagt Witt. Und es gewinne durch die Herzerkrankung noch mehr an Bedeutung.

„Es ist daher nur allzu verständlich, dass psychokardiologische Patienten mit einer ausgeprägten Erwartung an die Rehabilitation zu uns kommen“, so der Mediziner: „Sie möchten möglichst wieder so leistungsfähig werden wie zuvor, obwohl die meisten genau wissen, dass sie ihre Leistungsgrenzen über längere Zeit überschritten haben und ihre Gesundheit auch deshalb so stark angeschlagen ist.“

Die Herzpatienten fühlen sich häufig umfassend erschöpft, kein Wunder: Psychische Beschwerden wie Depressionen wirken sich ungünstig auf das Herz aus. Umgekehrt können Herzerkrankungen zu Angststörungen oder Depressionen führen. Ein Teufelskreis. „Es ist eine ausgeprägte körperliche und psychische Müdigkeit und ein Gefühl, abgelehnt zu werden sowie von etwas oder jemandem besiegt worden zu sein“, erläutert Witt: „Wenn wir genauer hinschauen, finden wir oft ein

■ DIE HERZPATIENTEN FÜHLEN SICH HÄUFIG UMFASSEND ERSCHÖPFT.

berufliches Umfeld, das demoralisierend einwirkt.“ Die verhaltensmedizinisch orientierte Rehabilitation in der Kardiologie konzentriert sich daher auf Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention.

Bei der Verhaltensprävention geht es darum, das individuelle Gesundheitsverhalten in Bezug auf Risikofaktoren bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schulen, aber auch um eine „Stärkung der Psyche durch einen Aufbau von Schutzfaktoren“, wie es Witt formuliert: „Dies bezieht sich beispielsweise auf ausreichende Phasen der Erholung, die Pflege sozialer Kontakte und eine angemessene Freizeitgestaltung.“

Die Verhältnisprävention bezieht sich, wie der Name schon andeutet, auf die Lebens- und Arbeitsverhältnisse: „Ganz oft geht es im Gespräch darum, übermäßige Ängste vor der Krankheit oder der veränderten Lebenssituation abzubauen. Und ganz konkret: Wie kann man neue berufliche Strategien gemeinsam mit den Arbeitgebern entwickeln und individuelle, gegebenenfalls unkonventionelle Lösungen finden. Das bringt häufig den größten Erfolg.“



Leistungsdruck abbauen und Psyche durch den Aufbau von Schutzfaktoren stärken. Therapieangebote der MEDICLIN Albert Schweitzer Klinik.

INTERVIEW

„Überzeugend gute Vorbilder.“

Nur zufriedene Mitarbeiter können ihren Patienten glaubhafte Beispiele sein für einen gesunden Lebensstil. Dies erfordert eine neue Präventionskultur in der Gesundheitsbranche.

Ihre Vorbildfunktion dürfen Therapeuten nie unterschätzen, sagt Dr. med. Thomas Witt, Chefarzt an der MEDICLIN Albert Schweitzer Klinik.

Herr Dr. Witt, in Ihrer Arbeit behandeln Sie psychokardiologische Patienten. Warum ist das eine besondere Herausforderung?

Diese Menschen leiden nicht nur an einer Herzerkrankung, sondern auch an einer bedeutsamen psychischen Problematik. Um beides erfolgreich zu behandeln, braucht man sehr, sehr viel Zeit und eine hoch individualisierte Betreuung.

Wie lange dauert das?

Vier Wochen lang schirmen wir diese Patienten von allen Anforderungen ab. Und das brauchen sie auch. Unsere Erfahrungen der vergangenen zwei Jahre haben gezeigt, dass sie sich dadurch erstmals nach langer Zeit wieder auf ihre Gesundheit fokussieren und neu lernen können, ihre Gesundheitskompetenz zu stärken.

Die Reflektion relevanter Lebensereignisse, insbesondere im Zusammenhang mit der Herzerkrankung, und der Mut, sich mithilfe der Unterstützung gleichermaßen Betroffener darüber auszutauschen, löst nicht selten eine Lebensbilanzierung aus. Das ist wichtig, um für die Zukunft Prioritäten, auch für die Gesundheit, zu definieren.

Was ist die Rolle der Behandelnden?

Diese besteht vor allem in der Begleitung auf Augenhöhe. Im Rahmen der Psychokardiologie werden die Patienten über vier Wochen fast ausschließlich von Fachärzten aus dem Bereich Kardiologie und von Psychotherapeuten behandelt, die in ein interdisziplinäres Behandlungsteam eingebettet sind. Wir helfen den Patienten, die Essenz für sich zu finden und diese in konkrete präventive Verhaltensweisen und Lebensveränderungen münden zu lassen.

Welche Anforderungen stellt dies?

Der fachliche Anspruch ist hochkomplex. Interdisziplinärer Austausch und individualisierte Behandlung wären in einem ambulanten Setting kaum umsetzbar. Das erfordert sehr viel Zeit und stellt hohe Anforderungen an die zur Verfügung stehenden Mittel. Aber mit das Wichtigste ist, dass Mediziner und Therapeuten Vorbilder mit eigener Gesundheitskompetenz sind, die wirkliche Beispiele für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil geben.



Die Patienten orientieren sich an ihren Therapeuten ...

... die ein Vertrauensverhältnis aufbauen und in der Rolle als Berater Empfehlungen aussprechen. Soll diese Art der Rehabilitation gelingen, braucht es Behandler, die auch wirklich als gesundheitskompetent wahrgenommen werden. Und das bedeutet wiederum, dass das System, in dem sie arbeiten, ebenfalls gesundheitsförderlich sein muss. Wir können den Leuten ja schlecht sagen, dass sie auf sich achten sollen, wenn wir selber am Limit arbeiten oder auf den Burn-out zusteuern. Nur gesunde und zufriedene Mitarbeiter können überzeugende Vorbilder sein.

Wie erreichen Sie das?

Ganz allgemein gesprochen: Durch unsere neue Präventionskultur, die für die gesamte MEDICLIN gilt. Es geht um Erhalten und Fördern der physischen und psychischen Gesundheit. Und darum, die Gesundheitskompetenz der Mitarbeiter zu stärken.

Was bedeutet das, eine neue Präventionskultur?

Wir erfassen, was den einzelnen Mitarbeitern wirklich wichtig ist und nehmen uns Zeit für den Dialog. Rasante Veränderungen im Gesundheitswesen bei hart kalkulierten Ressourcen zwingen zur Flexibilisierung gewohnter Behandlungsansätze und Organisationsstrukturen. Aber damit auch zur Entwicklung ungewöhnlicher und individualisierter Arbeitszeitmodelle.

Wie erreichen Sie es, dass da keiner unter die Räder kommt?

Dem steuern wir bewusst entgegen. Innerhalb der gesamten MEDICLIN sind flache Führungsstrukturen bis hinauf in die Vorstandsebene Realität. Vorgesetzte sind direkt ansprechbar für die ihnen zugeordneten Mitarbeiter. Sie kennen die Erwartungen, die speziellen Fähigkeiten, aber auch die Probleme und das private Umfeld



Erfassen, was Mitarbeitern wichtig ist.

der einzelnen Mitarbeiter. Im Bereich der Pflege haben sich individuelle Arbeitszeitmodelle in mehreren Kliniken bewährt. Hierdurch konnten neue Mitarbeiter überhaupt erst gewonnen werden. Es wird den Mitarbeitern beispielsweise ermöglicht, Beruf und Familie zu vereinbaren.

Mitarbeiterzufriedenheit wird wichtigstes Potenzial für Unternehmen?

Individuelle Lösungen und vom Betrieb geförderte Gesundheitsmaßnahmen werden für die Attraktivität eines Arbeitgebers immer relevanter. Die Stabilität und Kontinuität im Personal, die wir nur so erreichen können, bringt das Unternehmen weiter.

Und dies gilt insbesondere im Gesundheitswesen?

Ja, denn hier sind die Ressourcen knapper als in vielen anderen Bereichen der Wirtschaft. Dieser Weg soll in unserem Unternehmen weiter verfolgt werden. Gesundheit ist ja einerseits eine sehr persönliche Angelegenheit. Aber die Gesundheitsvorsorge, die Prävention, stellt auch immer mehr eine strategische Herausforderung für Unternehmen dar. Denn sie hat nicht nur große Bedeutung für die Zufriedenheit der Mitarbeiter, sondern auch für die Mitarbeiterbindung – und damit letztlich auch für die Gewinnung neuer Mitarbeiter.



„ Probleme
bereits vor
der OP sicht-
bar machen.

Man kann es drehen und wenden, wie man will.

Wer sich vor einer komplizierten Operation ein genaues Modell erschafft, den kann hinterher kaum noch etwas überraschen. Gut so: Denn Herzchirurgie bleibt auch so noch kompliziert genug.

Prof. Dr. med. Ralf Sodian vom MEDICLIN Herzzentrum Lahr im Schwarzwald erforscht den Einsatz von dreidimensionalen Modellen in der Herzchirurgie.

Prävention in der Herzchirurgie – das bedeutet für Mediziner auch: Exakt planen, besonders vor schwierigen Operationen. Und eventuelle Probleme sichtbar machen – noch vor dem ersten Schnitt. „3D-Druck und Virtual Reality werden zu unverzichtbaren Instrumenten in der Herzchirurgie“, sagt Prof. Dr. Med Ralf Sodian vom Herzzentrum in Lahr: „Denn man kann die Modelle drehen, wenden und aus jedem Winkel betrachten.“

Ganz besonders bei Patienten mit speziellen anatomischen Besonderheiten sei es

wichtig, die Verhältnisse vor der Operation genau zu kennen und zu verstehen:

„So exakt die Bildgebung auch heutzutage sein mag – mitunter hilft eine dreidimensionale Rekonstruktion aus dem 3D-Drucker oder in einem Virtual Reality Szenario, um sich Lage und Strukturen im Operationsgebiet besser vorstellen zu können.“

Chirurgen, in diesem speziellen Fall Herzchirurgen, greifen deshalb immer öfter auf individuelle Organ- und Gefäßprototypen zurück, um sich bereits vor der Operation optimal zu orientieren und den Eingriff effektiv zu planen, die ersten Prototypen von Organrekonstruktionen im 3D-Drucker wurden aber auch schon zur Herstellung von patientenindividuellen Prothesen und Implantaten genutzt.

Jahrelange Forschungspartnerschaft

Die Möglichkeit, dreidimensionale Herzmodelle aus Ultraschallbildern oder computertomografischen Aufnahmen herstellen zu können, erforschen die Lahrer Herzmediziner seit mehreren Jahren in einer Forschungspartnerschaft mit der

Besser vorbereitet: Virtuell Organe darstellen – und diese dann in aller Ruhe erkunden.





MODELL-CHARAKTER.

3D-Druck hilft Herzchirurgen, OPs besser vorzubereiten

Das **Forschungsprojekt „Patienten-individuelle Therapieformen“** wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Ziel ist es, die Planung von Operationen zu Herzklappenrekonstruktionen zu verbessern – unter anderem durch den Einsatz von 3D-Druck oder auch Virtual Reality (VR).

Die **Forschungspartner** sind die Technische Universität München (Lehrstuhl für Mikrotechnik und Medizingerätetechnik und die Arbeitsgruppe Kardiovaskuläre Bildgebung) und die Ludwig-Maximilians-Universität München (Herzchirurgie), vertreten durch Professor Dr. Ralf Sodian. Er ist Facharzt für Herzchirurgie und Chefarzt der Klinik für Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie am MEDICLIN Herz-zentrum Lahr/Baden.

TU München, die an der Technologie für den Druck verschiedener Konstrukte forscht, sowie einer Firma für Spezialsoftware. „Ich bin der Experte für die chirurgische Anwendung“, sagt der Lahrer Herzchirurg, der im Forschungsverbund zudem die Herzchirurgie der Ludwig-Maximilians-

■ **JE BESSER MAN DIE SITUATION EINSCHÄTZEN KANN, DESTO SICHERER WIRD DER EINGRIFF.**

Universität München repräsentiert. In der Medizin kamen dreidimensionale Druckerzeugnisse zuerst beim passgenauen Knochenersatz zum Einsatz, diese Technik wurde jetzt für die Gefäßchirurgie, Neurochirurgie, Wirbelsäulenchirurgie und die Herzchirurgie weiterentwickelt. Die Datensätze für diese Rekonstruktion können aus Computertomographien, Kernspintomographien und 3D-Echokardiographien genutzt werden. Diese bieten Herzchirurgen oder auch interventionellen



Herz-OP: Manche Situationen sind mit herkömmlichen diagnostischen Mitteln nicht zu lösen.

Kardiologen die Möglichkeit, die genaue Lage im Körper, die Gefäße und auch die Klappen vorab gleichsam zu drehen, zu wenden und von allen Seiten zu betrachten. „Hier spielt die Haptik eine sehr große Rolle für die optimale Vorbereitung von komplexeren Eingriffen“, betont Sodian.

Virtuell Organe erkunden

Eine Weiterentwicklung der 3D-Druckverfahren ist die Rekonstruktion mittels Virtual Reality. Anstelle einer ausgedruckten Re-



Dank dreidimensionalen Modellen die Lage und Strukturen im Operationsgebiet begreifen.

konstruktion kann das Modell in einer VR-Brille angesehen werden. „In Lahr haben wir bereits die ersten VR-Rekonstruktionen durchgeführt. Virtuell über die Brille kann man die Anatomie so groß und übersichtlich darstellen, dass man im Grunde durch die Organe hindurchgehen kann und anatomische Besonderheiten eindrucksvoll erkennt“, schwärmt der Herzchirurg – von der verkalkten Herzklappe, über chronische Rissbildungen in der Hauptschlagader bis hin zu angeborenen Herzfehlern.

Bessere Entscheidungen treffen

„Wir können die Prototypen aus verschiedenen Materialien mit verschiedenen Farben herstellen“, erklärt Sodian: „Spezielle Strukturen lassen sich dadurch farblich absetzen, wie etwa ein Tumor an der Ventrikelwand des Herzens oder Gefäßmissbildungen.“ Modelle können überdies aufgesägt werden, um die Hohlstruktur innen zu betrachten. Außerdem lassen sie sich sterilisieren und so auch während des Eingriffs zur besseren Orientierung verwenden. „Ich kenne zahlreiche repräsentative Fälle, bei denen das 3D-Modell sowohl bei kongenitalen Herzfehlern als auch in der Kardiochirurgie Erwachsener essentielle Hinweise liefern konnte“, hebt Sodian hervor.

„Bei beiden Visualisierungstechniken steht nicht so sehr die Zeitersparnis im Vordergrund, sondern die bessere Entscheidung für komplexe Operationen und die exakte Planung“, so Sodian: „Obwohl Computertomografiebilder oder Katheteruntersuchungen exzellente Informationen liefern, kommen wir immer wieder in Situationen, die mit herkömmlichen diagnostischen Mitteln nicht zu lösen sind.“ Erst wenn man das 3D-Modell in der Hand halte oder virtuell betrachte, könne man exakt alle Winkel und anatomischen Verhältnisse erkennen und beurteilen. „Dann leuchtet einem unmittelbar ein, was die Probleme des Patienten sind und wie sie individuell gelöst werden können“, betont Sodian.

Viele Entscheidungen in der Herz- und Gefäßchirurgie sind komplex. Sie entscheiden unmittelbar über das Operationsergebnis und damit über das Überleben des Patienten: „Je besser man die besondere Situation bereits vor der OP einschätzen kann, desto besser kann man sich auf den Eingriff vorbereiten und desto sicherer ist er. Das betrifft die Prävention von Fehlbehandlung, aber auch Probleme, die während einer OP auftreten können.“



3D-Druck ermöglicht die optimale Vorbereitung komplexer Operationen.

Prof. Dr. med. Ralf Sodian
MEDICLIN Herzzentrum Lahr



Das Gehör ist vielleicht unser wichtigster Sinn.

Unser Gehör ist wertvoll. Deshalb sollten wir es schützen – und das Bewusstsein für akustische Belastungen in unserem Alltag schärfen.

Die erheblichen Auswirkungen von Hörschäden beobachtet Dr. med Harald Seidler von den MEDICLIN Bosenberg Kliniken in St. Wendel.

„Das Gehör ist vielleicht der wichtigste Sinn, den wir haben. Das ist aber den meisten Menschen nicht bewusst“, sagt Dr. med. Harald Seidler, Chefarzt HNO an den Bosenberg Kliniken. Wenn der Mediziner

■ DAS KLINGELN IM OHR GEHT JA WIEDER VORÜBER – BIS ES IRGENDWANN EINMAL BLEIBT.

über Gehör und Hörvermögen spricht, gerät er fast ins Schwärmen: „Es erbringt unglaubliche Höchstleistungen!“ So reiche der Hörbereich des menschlichen Ohrs in jungen Jahren von etwa 16 bis maximal 20.000 Hertz – was es ermöglicht, sehr tiefe und sehr hohe Töne zu unterscheiden. „Das geht weit über das Verstehen von Sprache, die schon mit 500 bis etwa 4.000 Hertz auskommt“, so der HNO-

*Schleichender Verlust: Die Fähigkeit,
leise Töne in Ruhe genießen zu können.*

Spezialist. „Eine weitere Aufgabe des Hörens ist die Orientierung im Raum, also Schallquellen lokalisieren und deren Richtung und Entfernung bestimmen.“

Wie selbstverständlich können wir selbst in hoch komplexen Kommunikationssituationen wie etwa Livekonzerten oder im Restaurant die Worte unserer Gesprächs-

■ ERSTAUNLICH, WIE VIELE MENSCHEN FREIWILLIG VIEL ZU HOHEN LÄRM ERTRAGEN.

partner aus Nebengeräuschen herausfiltern. „Eine Höchstleistung des Hörsystems, an der sich alle Ingenieure der Hörgeräte-technik noch heute die Zähne ausbeißen“, betont Seidler: „Dies gelingt auch noch ohne große Anstrengung, sodass Gehirnkapazität frei bleibt, um das Gehörte zu reflektieren und zeitnah auf Informationen zu reagieren.“

Kommunikation im Lärm

Für den Mediziner aus dem saarländischen St. Wendel ist es daher umso erstaunlicher zu beobachten, wie leichtsinnig sich viele Menschen freiwillig hohen Lautstärken von über 90 Dezibel im Beruf und in der Freizeit aussetzen. Etwa ein Drittel aller Lärmarbeiter nutzt die von den Berufsgenossenschaften vorgeschriebenen Lärmschutzmaßnahmen nicht, obwohl sie oft während einer ganzen Schicht Belastung von über 80 Dezibel ausgesetzt sind. „Als Entschuldigung wird oft der Wunsch nach Kommunikation im Lärm angegeben“, berichtet Seidler.

Leider macht Lärm nicht am Betriebshalt. So macht es vielen Menschen nichts aus, wenn sie nach einem Discobesuch noch ein temporäres Klingeln in den Ohren beschreiben und das Gehör etwas gedämpft ist. „Geht ja wieder vorüber, heißt es dann. Doch problematisch wird es, wenn es nicht vorübergeht. Dann wird Hören auf einmal anstrengend, da die Deutlichkeit der Sprache abhanden kommt“, sagt Seidler.



Wieder hören: Moderne Hörhilfen sind kein Stigma, weil sie kaum noch sichtbar sind. Cochlea-Implantate etwa werden individuell genau eingestellt (oben im Patientengespräch) und ermöglichen auch ertaubten Menschen wieder zu hören – wie dem Kind im Bild unten.



Hören – für viele selbstverständlich, für ertaubte Menschen wie ein Geschenk: Erste Musikerfahrungen dank Cochlea-Implantat.

Auf viele Überlastungen und Störungen reagiert unser Körper mit Schmerzen. Aber schlecht hören tut nicht weh. Deshalb ist es oft sehr schwer, die beginnende Schwerhörigkeit zu erkennen.

„Wenn alle anderen plötzlich nuscheln oder die Qualität des Fernsehtons immer schlechter wird, ist es höchste Zeit, einen Hörtest beim HNO-Arzt oder Hörakustiker zu machen, um die Ursache für diesen ‚Hörstress‘ nicht immer nur anderen zuzuschieben.“ Ein häufiges Problem: Auf viele Überlastungen und Störungen reagiert unser Körper mit Schmerzen: „Nicht so beim Gehör. Schlecht hören tut eben nicht weh, deshalb ist es oft sehr schwer, die beginnende Schwerhörigkeit zu erkennen.“

Beträchtliche Konsequenzen

Die Auswirkungen der Hörschädigung sind beträchtlich, Schätzungen gehen von etwa 14 Millionen Betroffenen in Deutschland aus. Das Problem: „Durch die Höreinschränkung kommt es nicht nur zur Überforderung – die Menschen fühlen sich abends ‚immer so geschafft‘. Fast unmerklich beginnt man sein Verhalten zu verändern.“ Ausgehen, Veranstaltungen, Kirmes oder große Versammlungen verlieren an Attraktivität. „Wir sprechen von einem sozialen Rückzug als Reaktion auf

die Höranstrengung oder auf Kommunikationsbrüche durch falsches Verstehen.“ Aber hier geht die Spirale erst los, warnt der Mediziner: „Wir wissen heute, dass reduzierte akustische Signalverarbeitung deutliche Auswirkungen auf unsere kognitive Leistungsfähigkeit haben. Die Baltimore Studie von 2018 zeigt sogar ein neunfach höheres Demenzrisiko bei nicht versorgtem mittelgradigen Hörverlust.“

■ EIN NEUNFACH HÖHERES DEMENZRISIKO BEREITS BEI MITTELGRADIGEM HÖRVERLUST.

Die Risiken für das Gehör liegen aber nicht nur in den bekannten Lärmarbeitsplätzen in der Industrie. „Moderne Lärmberufe sind Kitas, Grundschulen oder Großraumbüros“, so Seidler: „In diesem Bereich ist es zwar oft nicht so laut wie in Produktionsbetrieben. Allerdings kommt es hier



Wenn alle anderen plötzlich nuscheln, ist es höchste Zeit für einen Hörtest.

Dr. med. Harald Seidler
MEDICLIN Bosenberg Kliniken
St. Wendel



Wege aus der Ertaubung: Es gibt für fast alle Formen der Hörschädigung eine Lösung. Oben im Bild: Gruppentherapie von Ertaubten.

schon bei mittellauten Geräuschbelastungen zu massiven Begleiterscheinungen, wie Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität und Erschöpfung.“ Grund hierfür sei, dass eine höhere Konzentration nötig sei, um Tätigkeiten auszuführen, wie etwa Dokumente bearbeiten, telefonieren oder unterrichten. Störgeräusche fallen dort viel stärker ins Gewicht.

Man hat nur ein Gehör

„Wir sollten daher das Bewusstsein für akustische Belastungen in unserem Alltag schärfen“, fordert Seidler. „In welcher Umgebung arbeiten und hören wir? Gibt es Lärmquellen, die sich vermindern oder abstellen lassen? Wie ist die Raumakustik? Wie kommunizieren wir im Team? Redet nur einer – oder alle durcheinander? „Wir alle sollten uns daher Hörpausen gönnen“, sagt Seidler: „Und sorgfältig mit dem Gehör umgehen. Man hat nur eines.“

Selbst wenn der Hörtest Defizite nachweist, sei dies keine Katastrophe: „Es gibt für fast alle Formen der Hörschädigung eine Lösung, selbst bei kompletter Ertaubung, etwa durch Cochlea-Implantate. Eine Katastrophe wäre es eher, wenn man nicht mehr bei Diskussionen im privaten oder beruflichen Kontext mitkommt. Denn dann entstehen Konflikte, die von Frust bis hin zur Depression führen können.“

AUF DAS GEHÖR HÖREN.

**Unser Gehör ist wertvoll,
deshalb sollten wir es vor
Überlastung schützen**

- **Lärmsituationen** sind möglich, dann sollte Lärmschutz selbstverständlich sein.
- **Hörhygiene** ist ein ökologisches Ziel. Störgeräusche reduzieren, Musik leiser stellen.
- **Gesprächskultur** einführen. Nacheinander reden und nicht durcheinander.
- **Raumakustik** verbessern. Schalldämmende Elemente im Speisesaal, in Therapieräumen.
- **Hörpausen** einlegen. Permanente Beschallung verhindert Erholung.
- **Hörtraining** durch akustisches Waldbaden oder durch genaues Musikhören.
- **Hörtest** spätestens, wenn andere auf Hördefizite aufmerksam machen. Selbst merkt man es erst zum Schluss.
- **Hördefizite** frühzeitig ausgleichen. Hörhilfen sind kein Stigma, weil kaum noch sichtbar, sondern ein wichtiger Beitrag zur Lebensqualität.

Standards setzen.
Das ist unser Beitrag
zum großen Ganzen.

■ Prävention
heißt auch:
Verantwortung
übernehmen.



Betriebliches Gesundheitsmanagement ist weit mehr als eine Pflichtübung. MEDICLIN schafft Freiräume für Wohlbefinden und Gesundheit.

TINO FRITZ
FINANZVORSTAND

Kennen Sie das Glück auf zwei Rädern? Wenn ich auf dem Fahrrad sitze, mich verausgabe und den Fahrtwind im Gesicht spüre, dann durchströmt mich oft ein starkes Gefühl von Weite und Freiheit. Und mein Kopf wird frei. Rad fahren ist für mich der beste Ausgleich zur Bürotätigkeit. Ich fühle mich fit – geistig und körperlich. Und ja, ich härte mein Immunsystem ab und beuge Erkrankungen vor. Rad fahren macht mich gesund.

Gesundheit ist immer auch eine sehr persönliche Angelegenheit. Eine Frage von Vorlieben und auch davon, wie viel die eigene Gesundheit jedem Einzelnen von uns wert ist. Andererseits ist die Gesundheitsvorsorge, die Prävention, auch eine große gesellschaftliche Herausforderung, die alle angeht – ein Gesundheitsunternehmen wie MEDICLIN ganz besonders.

Mehr Gesundheit im Gesundheitswesen. Für mich ist das ein wichtiger Leitsatz. Denn seien wir realistisch: Die Arbeit in typischen Gesundheitsberufen – in Medizin, Pflege und Therapie – erfordert oftmals ein besonders hohes Maß an Engagement und Einsatzbereitschaft. Wer beruflich pflegt, therapiert, behandelt oder operiert, der weiß das: Notfälle können nicht warten. Und schwere Patientenschicksale belasten uns womöglich auch nach Feierabend. Aber dauerhaft geht es nicht gut – wenn man nicht auf die eigene

Gesundheit achtet. Und wenn wir als Arbeitgeber nicht für angemessenen Ausgleich sorgen.

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist für uns mehr als nur eine gesetzliche Pflicht: Gesundheit zu stärken und das Wohlbefinden – nicht nur am Arbeitsplatz – zu verbessern, haben oberste Priorität. Davon zeugen die vielen und vielfältigen Gesundheitsangebote für Mitarbeiter in all unseren Einrichtungen, die wir auf den folgenden Seiten vorstellen. Vom Fitnessraum über Sportkurse bis zum Firmenlauf.

Gewiss, man kann betriebliches Gesundheitsmanagement rein strategisch betrachten: Angesichts rasanter Veränderungen im Gesundheitswesen bei hart kalkulierten Ressourcen sind geförderte Gesundheitsmaßnahmen unverzichtbar. Nur so bleiben Arbeitgeber auch in Zukunft attraktiv. Sind die Mitarbeiter gesund, ist auch das Unternehmen gesund.

Alles richtig. Aber man kann die Dinge auch mal ganz einfach betrachten: Gesundheit und Wohlbefinden sind eng verknüpft. Unser Ziel ist daher: Gesunde Rahmenbedingungen unbedingt garantieren. Und darüber hinaus Freiräume schaffen, die es jedem Einzelnen ermöglichen, es sich einfach mal gut gehen zu lassen. Wie? Das bleibt dann jedem selbst überlassen. Ich nehme das Rad.



Vorausschauen – auch als Arbeitgeber.

Unsere Standards bei Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung machen MEDICLIN zum attraktiven Arbeitgeber.

Betriebliches Gesundheitsmanagement und Betriebliche Gesundheitsförderung – beide Themengebiete bedeuten auch, sich auf dem heiß umkämpften Markt für Fach- und Arbeitskräfte mit interessanten Angeboten entscheidend anders profilieren zu können. Dazu sind verschiedene Mosaiksteine erforderlich: Angebote und Maßnahmen, die sich am Ende zu einem großen Ganzen zusammenfügen und zum BGM-Standard der MEDICLIN gehören.

Doch was sind eigentlich Betriebliche Gesundheitsförderung und Betriebliches Gesundheitsmanagement? Ihr Ziel ist es, das Gesundheitspotenzial des Menschen zu steigern und zu stärken. Dazu werden viele unterschiedliche Maßnahmen initiiert und umgesetzt – auf politischer und institutioneller Ebene ebenso wie im Gemeinwesen. Diese sind zum Teil gesetzlich vorgeschrieben. Doch unser Verständnis geht darüber hinaus: Unternehmen als Arbeitgeber sind gefordert, weitreichende Angebote zu machen. Wir bei MEDICLIN gehen diese Aufgabe mit vier strategischen Bausteinen an:

Arbeitssicherheit thematisieren

An den verschiedenen Standorten der MEDICLIN bieten wir neben den obligatorischen betriebsärztlichen Untersuchungen auch weitere Beratungsleistungen an – wie etwa Sozialberatungen im Zusammenhang mit Mutterschutz und der Pflege

von Angehörigen. Zusammen mit unseren Fachkräften für Arbeitssicherheit legen wir in gemeinsamen Sitzungen fest, wie wir in jeder einzelnen Einrichtung die Arbeitssicherheit fortlaufend verbessern und betrieblichen Gesundheitsschutz dauerhaft sicherstellen können. Dabei lernen wir stets dazu: Denn nicht alle Maßnahmen zeigen an allen Standorten ihre beabsichtigte Wirkung oder werden von den Beteiligten angenommen.



Wir gehen diese wichtige Aufgabe mit vier strategischen Bausteinen an.

Thorsten Kretschmer
Leitung Personal & Soziales

Eingliederungsmanagement

Nach längerer Arbeitsunfähigkeit von Mitarbeitern suchen wir im Rahmen des Betrieblichen Eingliederungsmanagements gemeinsam mit anderen Akteuren im Gesundheitswesen (Krankenkassen, DRV, Berufsgenossenschaft, Integrationsämter) individuelle Lösungen.

Konkrete Angebote

Auf örtlicher Ebene ermöglichen wir viele weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten: Yoga, Rückenschule, Teilnahme an Firmenläufen, unternehmensweite Fußballturniere und vieles mehr. Darüber hinaus bietet die MEDICLIN AKADEMIE Veranstaltungen zur Teambuilding und Vorbereitung auf Leitungs- und Führungspositionen. Konzernweit unterstützen wir unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dabei, Beruf und Familie noch besser zu vereinbaren. Im Rahmen des Programms famPLUS werden Elternberatung und Unterstützung bei allen Formen der Kinderbetreuung angeboten.

Führungskräfte als Vorbilder

Die Führungskräfte sind nach unserem Verständnis ein wesentlicher Multiplikator im Gesamtkontext der Gesundheitsförderung. Sie sollen dies in ihrer Führungsfunktion aktiv vorleben sowie bei der Umsetzung unterstützen.

Was jeder
einzelne
Standort
beiträgt



Inhaltsverzeichnis

Betriebliches Gesundheitsmanagement. Unsere Angebote.

- | | |
|---|--|
| <p>88 Prävention heißt auch: Verantwortung übernehmen.
Tino Fritz, Finanzvorstand</p> <p>90 Vorausschauen – auch als Arbeitgeber.
Thorsten Kretschmer,
Leitung Personal & Soziales</p> <p>92 Inhaltsverzeichnis
BGM-Maßnahmen</p> <p>94 MEDICLIN Bosenberg Kliniken
MEDICLIN Albert Schweitzer Klinik
und Baar Klinik</p> <p>95 MEDICLIN Klinikum Soltau
MEDICLIN Schlüsselbad Klinik</p> <p>96 MEDICLIN Reha-Zentrum Bad Orb
MEDICLIN Hedon Klinik</p> <p>97 MEDICLIN Reha-Zentrum Roter Hügel
MEDICLIN Waldkrankenhaus und
Reha-Zentrum Bad Döben</p> <p>98 MEDICLIN Kliniken Bad Wildungen
MEDICLIN Reha-Zentrum Spreewald</p> <p>99 MEDICLIN Klinik am Brunnenberg
MEDICLIN Seepark Klinik</p> | <p>100 MEDICLIN Dünenwald Klinik
MEDICLIN Klinik am Rennsteig</p> <p>101 MEDICLIN Rose Klinik
MEDICLIN Klinik Reichshof</p> <p>102 MEDICLIN Klinik am Vogelsang
MEDICLIN Staufenburg Klinik</p> <p>103 MEDICLIN Blietal Kliniken
MEDICLIN Seidel-Klinik</p> <p>104 MEDICLIN Fachklinik Rhein/Ruhr
MEDICLIN Reha-Zentrum Gernsbach</p> <p>105 MEDICLIN Kraichgau-Klinik
MEDICLIN Deister Weser Kliniken</p> <p>106 MEDICLIN Robert Janker Klinik
MEDICLIN Krankenhaus am Crivitzer See</p> <p>107 MEDICLIN Müritzklinikum
MEDICLIN Klinik an der Lindenhöhe</p> <p>108 MEDICLIN Krankenhaus und
Reha-Zentrum Plau am See
MEDICLIN Herzzentrum Coswig</p> <p>109 MEDICLIN Herzzentrum Lahr
MEDICLIN Zentrale Offenburg</p> |
|---|--|



MEDICLIN Bosenberg Kliniken

■ **278 Betten, 3.628 Patienten jährlich, 281 Mitarbeiter**

Die Rehaklinik mit Fachabteilungen für Neurologie, Geriatrie und Hals-Nasen-Ohrenheilkunde steht als eine der größten Einrichtungen im Saarland für exzellente interdisziplinäre Rehamedizin, unter anderem bei Hörschädigungen und Cochlea-Implantaten und der Behandlung von MS und Schlaganfall.

INTERNE ANGEBOTE

- Sportkurse
- Betriebssportgemeinschaft (Fußball)
- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (Firmenlauf)
- Nutzung der Sauna/Infrarotkabine
- Nutzung der Massageliege (z. B. MedyJet)
- Gesundheitstag (Bewegung, Ernährung und Entspannung)
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)
- Teilnahme an Gesundheitsvorträgen

MEDICLIN Bosenberg Kliniken, St. Wendel

Telefon +49 6851 14 0
info.bosenberg@mediclin.de
www.bosenberg-kliniken.de



MEDICLIN Albert Schweitzer Klinik und Baar Klinik

■ **290 Betten, 3.349 Patienten jährlich, 246 Mitarbeiter**

Die Albert Schweitzer Klinik verzahnt die Behandlung internistischer Fachgebiete: Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen sowie Atemwegserkrankungen und Allergien. Die Baar Klinik steht als ein Pionier der stationären verhaltenstherapeutischen Psychosomatik für Innovation und höchste Qualität.

INTERNE ANGEBOTE

- Sportkurse/Betriebssportgemeinschaft (Rückenschule)
- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (Spendenläufe für Mukoviszidose, Sommerfest, Weihnachtsfeier)
- Nutzung der Sauna/Infrarotkabine
- Nutzung der Massageliege (MedyJet)
- Kostenfreie Impfungen (Gripeschutzimpfung)
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)

MEDICLIN Albert Schweitzer Klinik und Baar Klinik, Königsfeld

Telefon +49 7725 96 0
info.albert-schweitzer@mediclin.de
info.baar-klinik@mediclin.de
www.albert-schweitzer-klinik.de



MEDICLIN Klinikum Soltau

■ **372 Betten, 4.553 Patienten jährlich, 459 Mitarbeiter**

Das Klinikum bündelt Akutbehandlung, Reha und MVZ unter einem Dach und steht für neurologische, orthopädische, geriatrische und psychosomatische Expertise. Individuelle, fachübergreifend abgestimmte Konzepte sichern den Erfolg von Versorgung und medizinischer Rehabilitation.

INTERNE ANGEBOTE

- Sportkurse/Betriebssportgemeinschaft (Bowling, Schwimmen, Rückenurse, Walking)
- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (Firmenläufe Laufteam MC Soltau, Survival Run)
- Entspannungskurse, Yoga
- Nutzung der Massageliege (z. B. MedyJet)
- Schulungen zur Stressbewältigung
- Ernährungsberatung
- Kochkurse
- Kostenfreie Impfungen (z.B. Gripeschutzimpfung)
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)
- Supervision
- Suchtprävention
- Konfliktmanagement

MEDICLIN Klinikum & MVZ Soltau

Telefon +49 5191 8000

info.klinikum-soltau@mediclin.de

www.klinikum-soltau.de



MEDICLIN Schlüsselbad Klinik

■ **147 Betten, 1.991 Patienten jährlich, 141 Mitarbeiter**

Die Schlüsselbad Klinik vereint ein ambulantes Therapiezentrum und die Fachkliniken für Orthopädie, Sportmedizin, Rheumatologie und geriatrische Rehabilitation unter einem Dach. Zum Angebot gehören auch Kur- und Erholungsmaßnahmen bis hin zum Gesundheitsurlaub.

INTERNE ANGEBOTE

- Sportkurse/Betriebssportgemeinschaft (Faszien Fitness, Nordic Walking, Qi Gong, Yoga)
- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (Firmenlauf, Wandertag etc.)
- Kochkurse
- Gesundheitstag (Bewegung, Ernährung und Entspannung)
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)

MEDICLIN Schlüsselbad Klinik, Bad Peterstal

Telefon +49 7806 86 0

info.schlueselbad@mediclin.de

www.schlueselbad-klinik.de



MEDICLIN Reha-Zentrum Bad Orb

■ **292 Betten, 3.417 Patienten jährlich, 313 Mitarbeiter**

Das Versorgungszentrum behandelt praktisch alle neurologischen und orthopädischen Krankheitsbilder. Es besteht aus den Fachkliniken für Neurologie, klinische Neuropsychologie und Orthopädie. Die Akutklinik für neurologische Frührehabilitation sichert die nahtlose Patientenversorgung.

INTERNE ANGEBOTE

- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (Fußballturnier, JP Morgan-Lauf, Betriebsfest, Abteilungessen)
- Kooperation mit Fitnessanbietern (Aktivita)
- Kostenfreies Obst
- Ernährungsberatung
- Kostenfreie Impfungen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)

MEDICLIN Reha-Zentrum Bad Orb

Telefon +49 6052 808-0
info.bad-orb@mediclin.de
www.reha-zentrum-bad-orb.de



MEDICLIN Hedon Klinik

■ **297 Betten, 3.049 Patienten jährlich, 547 Mitarbeiter**

Die Hedon Klinik steht als eine der größten Einrichtungen in Niedersachsen für exzellente, umfassende Expertise. Neben der Neurologischen Akutklinik gehören zu ihr Fachkliniken für neurologische, orthopädische und traumatische Rehabilitation sowie das Neurologische Wirbelsäulenzentrum.

INTERNE ANGEBOTE

- Betriebssportgemeinschaft Lingen
- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung des Schwimmbades
- Qualitrain
- Nutzung der Sauna/Infrarotkabine
- Gesundheitstag (Bewegung, Ernährung und Entspannung)
- Kostenfreie Impfungen
- Beteiligung an den Kosten eines Krippenplatzes
- Supervision

MEDICLIN Hedon Klinik, Lingen

Telefon +49 591 9180
info.hedon@mediclin.de
www.mediclin-hedon-klinik.de



MEDICLIN Reha-Zentrum Roter Hügel

■ **290 Betten, 4.235 Patienten jährlich, 274 Mitarbeiter**

Das Reha-Zentrum Roter Hügel zeichnet sich durch ganzheitliche, fachübergreifende Behandlung und Diagnostik aus sowie durch modernste Ausstattung der Bereiche Neurologie, Orthopädie und Geriatrie. Es bildet gemeinsam mit dem Klinikum Bayreuth das Geriatrie-Zentrum Bayreuth.

INTERNE ANGEBOTE

- Sportkurse/Betriebssportgemeinschaft (z.B. Yoga, Nordic-Walking)
- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (Firmenlauf, Maisel's FunRun, Mainauenlauf)
- Kooperation mit Fitnessanbietern (i-gb)
- Entspannungskurse (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung etc.)
- Nutzung der Massageliege (z. B. HydroJet)
- Gesundheitstag (Bewegung, Ernährung und Entspannung)
- Kostenfreie Impfungen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)
- Anreizsysteme (Belohnung für Teilnahme am BGM)
- Externe Mitarbeiterberatung

MEDICLIN Reha-Zentrum Roter Hügel, Bayreuth

Telefon +49 921 3090

info.roter-huegel@mediclin.de

www.reha-zentrum-roter-huegel.de



MEDICLIN Waldkrankenhaus und Reha-Zentrum Bad Döben

■ **406 Betten, 6.286 Patienten jährlich, 482 Mitarbeiter**

Vernetzte Medizin auf höchstem Niveau. Das Waldkrankenhaus als renommierte orthopädische Fachklinik, das Reha-Zentrum sowie das Medizinische Versorgungszentrum stehen für ganzheitliche Diagnostik und Therapie, interdisziplinäre Rehabilitation und leistungsfähige medizinische Versorgung.

INTERNE ANGEBOTE

- Sportkurse/Betriebssportgemeinschaft (Yoga)
- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Laufgruppe „Lauf geht's“
- Kostenfreie Impfungen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)

MEDICLIN Waldkrankenhaus & Reha-Zentrum Bad Döben & MVZ Leipzig

Telefon Akut +49 34243 76 0

Telefon Reha +49 34243 79 0

info.bad-dueben-akut@mediclin.de

info.bad-dueben-reha@mediclin.de

www.waldkrankenhaus-bad-dueben.de

www.reha-zentrum-bad-dueben.de



MEDICLIN Kliniken Bad Wildungen

■ **305 Betten, 3.311 Patienten jährlich, 233 Mitarbeiter**

Orthopädische und psychosomatische Kompetenz unter einem Dach und damit systematische Hilfe nach Unfall, Operation oder Schicksalsschlag bieten die Fachkliniken für Akutpsychosomatik, für Psychosomatik und Psychotherapie sowie für Orthopädie und die angeschlossenen ambulanten Praxen.

INTERNE ANGEBOTE

- Sportkurse/Betriebssportgemeinschaft (Qi Gong, Yoga, Faszientraining, Beckenbodengymnastik, Nordic-Walking, Boxen, Bogenschießen, Boulderwand)
- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Nutzung der Massageliege (z. B. MedyJet)
- Kooperation mit Fitnessanbietern
- Entspannungskurse
- Schulungen zur Stressbewältigung
- Ernährungsberatung
- Gesundheitstag (Bewegung, Ernährung und Entspannung)
- Kostenfreie Impfungen (Hepatitis A + B, Gripeschutz)
- Anreizsysteme (Belohnung für Teilnahme am BGM)
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)
- MegaCode Training
- Kinderbetreuungszuschuss

MEDICLIN Kliniken Bad Wildungen

Telefon +49 5621 796-0

info.badwildungen@mediclin.de

www.mediclin-badwildungen.de



MEDICLIN Reha-Zentrum Spreewald

■ **271 Betten, 4.029 Patienten jährlich, 247 Mitarbeiter**

Das Reha-Zentrum Spreewald in Burg steht für eine fachübergreifende Rehabilitation und individuelle Therapien nach neuesten wissenschaftlichen Standards. Fachbereiche sind: Innere Medizin, Kardiologie, Diabetologie, Angiologie, Orthopädie und unfallchirurgische Rehabilitation sowie Neurologie.

INTERNE ANGEBOTE

- Reha-Sport
- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (DAK-Firmenlauf)
- Nutzung der Massageliege (z. B. MedyJet)
- Rabattierte Massage durch klinikeigene Mitarbeiter
- Kochkurse
- Ernährungsberatung
- Gesundheitstag (Bewegung, Ernährung und Entspannung)
- Kostenfreie Impfungen
- Kurse zur Raucherentwöhnung
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)

MEDICLIN Reha-Zentrum Spreewald, Burg

Telefon +49 35603 63 0

info.spreewald@mediclin.de

www.reha-zentrum-spreewald.de



MEDICLIN Klinik am Brunnenberg

■ **233 Betten, 3.120 Patienten jährlich, 189 Mitarbeiter**

Die hohe medizinische Kompetenz der drei Fachbereiche Neurologie, Orthopädie und Kardiologie sowie der Klinik für Neurologische Frührehabilitation haben die 1994 gegründete Klinik am Brunnenberg zu einem therapeutischen Zentrum mit überregionaler Reputation gemacht.

INTERNE ANGEBOTE

- Mitgliedschaft im Sportverein (Aquafit, Kampfsport, Muskelpower, Herzgruppen etc.)
- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Nutzung der Sauna/Infrarotkabine
- Kostenfreie Impfungen (z.B. Hepatitis, Gripeschutzimpfung)
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)
- Rabattierte Massagen

MEDICLIN Klinik am Brunnenberg, Bad Elster

Telefon +49 37437 80

info.brunnenberg-reha@mediclin.de

www.klinik-am-brunnenberg.de



MEDICLIN Seepark Klinik

■ **250 Betten, 2.030 Patienten jährlich, 246 Mitarbeiter**

Die Seepark Klinik in Bad Bodenteich ist eine Fach- und Rehabilitationsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Außerdem ist sie als Krankenhaus für Akutpsychosomatik mit dem Schwerpunkt Essstörungen zugelassen.

INTERNE ANGEBOTE

- Sportkurse/Betriebssportgemeinschaft (Tischtennis, Fußball, Volleyball, Aquarobic, Zumba)
- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (Seeparklauf, MEDICLIN Fußballturnier)
- Zuschuss für Kurse von Krankenkassen
- Entspannungskurse (Feldenkrais)
- Nutzung der Sauna/Infrarotkabine
- Ernährungsberatung
- Nikotin-Raucherentwöhnungsprogramm
- Gesundheitstag (Bewegung, Ernährung und Entspannung)
- Kostenfreie Impfungen (Gripeschutzimpfung)
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)

MEDICLIN Seepark Klinik, Bad Bodenteich

Telefon +49 5824 210

info.seepark@mediclin.de

www.seepark-klinik.de



MEDICLIN Dünenwald Klinik

■ **278 Betten, 3.762 Patienten jährlich, 153 Mitarbeiter**

Die Rehabilitationsklinik liegt direkt an den Dünen Usedoms und erhält dadurch einen besonderen Regenerations- und Genesungswert. Sie besteht aus den Fachkliniken für Orthopädie, Innere Medizin mit Kardiologie, Pneumologie und Stoffwechselerkrankungen sowie Psychosomatische Medizin.

INTERNE ANGEBOTE

- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Nutzung der Sauna
- Nutzung der Massageliege (z. B. MedyJet)
- Schulungen zur Stressbewältigung
- Gesundheitstag (Bewegung, Ernährung und Entspannung)
- Veranstaltungen (Betriebsfest)
- Kostenfreie Impfungen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)
- Supervision

MEDICLIN Dünenwald Klinik, Trassenheide

Telefon +49 38371 700

info.duenenwald@mediclin.de

www.duenenwaldklinik.de



MEDICLIN Klinik am Rennsteig

■ **195 Betten, 2.697 Patienten jährlich, 153 Mitarbeiter**

Die Klinik am Rennsteig in Bad Tabarz ist auf die Bereiche Neurologie, Orthopädie und Kardiologie spezialisiert. Das therapeutische Ziel der interdisziplinär arbeitenden Teams ist die frühzeitige und kompetente Rehabilitation, um die Lebensqualität der Patienten auf lange Sicht zu erhalten.

INTERNE ANGEBOTE

- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Sportgruppe Sport und Spiel für Mitarbeiter
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (Weihnachtsfeier, Teambuilding, Sportfest)
- Nutzung der Massageliege (z. B. MedyJet)
- Gesundheitstag (Bewegung, Ernährung und Entspannung)
- Kostenfreie Impfungen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)

MEDICLIN Klinik am Rennsteig, Bad Tabarz

Telefon +49 36259 640

info.rennsteig@mediclin.de

www.klinik-am-rennsteig.de



MEDICLIN Rose Klinik

■ **230 Betten, 3.227 Patienten jährlich, 194 Mitarbeiter**

Unter dem Dach der Rose Klinik befinden sich die Fachkliniken für Orthopädie, Onkologie, Geriatrie und Neurologie. Die enge Verbindung der medizinischen Abteilungen gewährleistet auch bei Patienten mit Mehrfacherkrankungen die optimale, fachübergreifende Betreuung.

INTERNE ANGEBOTE

- Sportkurse bei externen Anbietern und hausintern
- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (Firmenlauf, Betriebsfest, Abteilungskaktionen)
- Nutzung der Massageliege (z. B. HydroJet)
- Kostenfreies Obst
- Kostenfreie Impfungen (Hepatitis)
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Beratung in psychischen Belastungssituationen

MEDICLIN Rose Klinik, Horn-Bad Meinberg

Telefon +49 5234 9070

info.rose@mediclin.de

www.rose-klinik.de



MEDICLIN Klinik Reichshof

■ **241 Betten, 2.603 Patienten jährlich, 324 Mitarbeiter**

Die umfangreiche Expertise und das daraus resultierende überregionale Renommee der Rehabilitationsklinik Reichshof ergibt sich aus der konsequenten Vernetzung der Akutklinik für neurologisch-neurochirurgische Frührehabilitation mit den Fachkliniken für Neurologie und Pneumologie.

INTERNE ANGEBOTE

- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (Firmenlauf, Betriebsfest etc.)
- Kostenfreies Obst
- Kostenfreie Impfungen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)

MEDICLIN Klinik Reichshof, Eckenhagen

Telefon +49 2265 9950

info.reichshof@mediclin.de

www.klinik-reichshof.de



MEDICLIN Klinik am Vogelsang

■ **117 Betten, 1.027 Patienten jährlich, 104 Mitarbeiter**

Die Fachklinik für Psychosomatik und Verhaltensmedizin ist auf die Rehabilitation psychosomatischer Erkrankungen spezialisiert. Störungen wie Depressionen, Angst, Stressfolgeerkrankungen oder Anpassungsstörungen werden auf Grundlage moderner Konzepte interdisziplinär behandelt.

INTERNE ANGEBOTE

- Sportkurse/Betriebssportgemeinschaft (Yoga, Rückenschule, Zumba, Volleyball)
- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (Firmenlauf Offenburg)
- Achtsamkeitskurse
- Nutzung der Sauna/Infrarotkabine
- Kochkurse
- Ernährungsberatung
- Kostenfreie Impfungen (Hepatitis, Gripeschutzimpfung)
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)

MEDICLIN Klinik am Vogelsang, Donaueschingen

Telefon +49 771 8510

info.vogelsang@mediclin.de

www.klinik-am-vogelsang.de



MEDICLIN Staufenburg Klinik

■ **288 Betten, 4.277 Patienten jährlich, 226 Mitarbeiter**

Die Staufenburg Klinik ist Schwerpunktzentrum für Diabetes, Niere und Adipositas. Fachrichtungen sind Onkologie, Uro-Onkologie, Diabetologie, Nephrologie, Adipositas und Orthopädie. Ärzte und Therapeuten arbeiten in fachübergreifenden Teams, Fachabteilungen sind Onkologie und Endokrinologie.

INTERNE ANGEBOTE

- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (Firmenlauf, Winterhock, Betriebsfest, Wandertag etc.)
- Kostenfreie Milch, Joghurt, Quark, Marmelade
- Nutzung der Sauna/Infrarotkabine
- Nutzung der Massageliege (z. B. MedyJet)
- Achtsamkeitstraining
- Kooperation mit Fitnessanbietern (Highlight OG, FitPur Plus)
- Ernährungsberatung
- Kostenfreie Impfungen (Hepatitis, Gripeschutzimpfung)
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)
- Kostenfreie Blutuntersuchung (großes Blutbild) 1 x jährlich

MEDICLIN Staufenburg Klinik, Durbach

Telefon +49 781 4730

info.staufenburg@mediclin.de

www.staufenburg-klinik.de



MEDICLIN Bliestal Kliniken

■ **444 Betten, 6.099 Patienten jährlich, 368 Mitarbeiter**

Die Kliniken sind die größte Einrichtung ihrer Art im Saarland. Jährlich werden 6.000 Patienten mit gezielten Aufbau- und Heilmaßnahmen auf die Rückkehr in den Alltag vorbereitet. Fachbereiche sind: Innere Medizin/Kardiologie, Orthopädie und Rheumatologie sowie Psychosomatik.

INTERNE ANGEBOTE

- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Nutzung des zertifizierten Nordic Walking Parcours
- Nutzung der Sauna/Infrarotkabine
- Nutzung der Massageliege (MedyJet)
- Veranstaltungen (Firmenlauf etc.)
- Gesundheitstag (Bewegung, Ernährung und Entspannung)
- Kurse zur Raucherentwöhnung
- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)

MEDICLIN Bliestal Kliniken, Blieskastel

Telefon +49 6842 540
info@bliestal-kliniken.de
www.bliestal-kliniken.de



MEDICLIN Seidel-Klinik

■ **111 Betten, 2.182 Patienten jährlich, 108 Mitarbeiter**

Die Klinik vereint Akutkrankenhaus und Rehaklinik. Behandelt werden Wirbelsäulenerkrankungen, neuromuskuläre und rheumatische Erkrankungen mit einem umfassenden Spektrum konservativer Methoden. Vor allem die Therapie von Bandscheibenleiden gilt überregional als herausragend.

INTERNE ANGEBOTE

- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Kostenfreie Impfungen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)
- Unterstützung abteilungsbezogener Teamaktivitäten

MEDICLIN Seidel-Klinik, Bad Bellingen

Telefon +49 7635 300
info.seidel@mediclin.de
www.seidel-klinik.de



MEDICLIN Fachklinik Rhein/Ruhr

■ **460 Betten, 5.849 Patienten jährlich, 545 Mitarbeiter**

Jährlich werden 6.000 Patienten bei uns auf die Rückkehr in den Alltag vorbereitet. Die Rehabilitation erfolgt in den Fachbereichen Innere Medizin/Kardiologie, Neurologie, Orthopädie, Geriatrie und ganztägig amb. Psychosomatik. Besonderer Schwerpunkt ist die Verknüpfung von Kardiologie und Neurologie.

INTERNE ANGEBOTE

- Sportkurse/Betriebssportgemeinschaft (Yoga, Gymnastik, Rückenschule, Aqua, Nordic-Walking, Tischtennis, Fußball, Basketball)
- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Kooperation mit Fitnessanbietern (Fitness First)
- Nutzung der Massageliege (z. B. HydroJet)
- Ernährungsberatung (Aktionstage)
- Gesundheitstag (Projektgruppe Gesundheit)
- Kostenfreie Impfungen (Hepatitis, Gripeschutzimpfung)

MEDICLIN Fachklinik Rhein/Ruhr, Essen

Telefon +49 2054 880

info.rhein-ruhr@mediclin.de

www.fachklinik-rheinruhr.de



MEDICLIN Reha-Zentrum Gernsbach

■ **270 Betten, 3.263 Patienten jährlich, 354 Mitarbeiter**

Das auf zwei Standorte verteilte Reha-Zentrum besteht aus den Fachkliniken für Innere Medizin/Kardiologie, Neurologie sowie der Neurologischen Frührehabilitation und der Geriatrischen Rehabilitation inkl. einer alterstraumatologischen Station. Die besondere Stärke liegt im interdisziplinären Austausch.

INTERNE ANGEBOTE

- Gesundheitsworkshops
- Lauftraining
- Kochkurse
- Fitnesskurse
- Seminare zur Stressbewältigung
- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Kostenfreie Impfungen

MEDICLIN Reha-Zentrum Gernsbach

Telefon +49 7224 9920

info.gernsbach@mediclin.de

www.reha-zentrum-gernsbach.de



MEDICLIN Kraichgau-Klinik

■ **199 Betten, 2.643 Patienten jährlich, 135 Mitarbeiter**

Die Kraichgau-Klinik ist eine Fachklinik für onkologische Rehabilitation und chronische Schmerzerkrankungen. Schwerpunkte sind: Anschlussreha und Nachsorge nach Tumorerkrankungen, Therapie chronischer Schmerzerkrankungen, Stoffwechselstörungen und Erschöpfungssyndrome.

INTERNE ANGEBOTE

- Sportkurse/Betriebssportgemeinschaft (Gymnastik)
- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (Firmenlauf, Mitarbeiterfeste)
- Gesundheitstag (Ernährung)
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)

MEDICLIN Kraichgau-Klinik, Bad Rappenau

Telefon +49 7264 8020

info.kraichgau-klinik@mediclin.de

www.kraichgau-klinik.de



MEDICLIN Deister Weser Kliniken

■ **331 Betten, 3.920 Patienten jährlich, 268 Mitarbeiter**

Die interdisziplinäre Ausrichtung der Kliniken ermöglicht fachübergreifende und ganzheitlich ausgerichtete Behandlungs- und Therapiekonzepte: Fachgebiete sind Akutpsychosomatik und Psychotherapie sowie Verhaltensmedizin und Psychosomatik, Onkologie und HNO, Urologie und Nephrologie.

INTERNE ANGEBOTE

- Sportkurse/Betriebssportgemeinschaft (Yoga)
- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Kooperation mit Fitnessanbietern
- Nutzung der Sauna/Infrarotkabine
- Nutzung der Massageliege (z. B. MedyJet)
- AOK-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“
- Veranstaltungen (Weihnachtsfeier)
- Kostenfreie Impfungen (Gripeschutzimpfung)
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)
- Movival App zur Prävention von Krebserkrankungen

MEDICLIN Deister Weser Kliniken, Bad Münster am Deister

Telefon +49 5042 6000

info.deister-weser-reha@mediclin.de

www.deister-weser-kliniken.de



MEDICLIN Robert Janker Klinik

■ **83 Betten, 1.553 Patienten jährlich, 135 Mitarbeiter**

Die Fachklinik für Strahlentherapie und Radioonkologie, Palliativmedizin, Interventionelle und diagnostische Radiologie setzt als modernes Zentrum für Hochpräzisionsbestrahlung Maßstäbe in der Krebsbekämpfung. Gemeinsam mit dem MVZ Bonn ist eine fachübergreifende Behandlung ermöglicht.

INTERNE ANGEBOTE

- Nutzung des Fitnessraums (MTT) mit Anleitung durch Physiotherapie
- Rabattierte Massagen
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (Firmenläufe in Bonn und Umgebung, Mitarbeiterfeste)
- Kostenfreie Impfungen (Pflichtimpfungen, Grippe-schutzimpfung)
- Rabattierte Preise bei der Venus-Apotheke
- Kostenfreie Parkmöglichkeiten
- Wahlmenü für Mitarbeiter
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)

MEDICLIN Robert Janker Klinik & MVZ, Bonn

Telefon +49 228 53060

info.robert-janker@mediclin.de

www.robert-janker-klinik.de



MEDICLIN Krankenhaus am Crivitzer See

■ **80 Betten, 3.813 Patienten jährlich, 180 Mitarbeiter**

Fachabteilungen der Klinik der Grund- und Regelversorgung sind Chirurgie und Orthopädie, Innere Medizin, Gynäkologie und Geburtshilfe, Anästhesiologie und Intensivmedizin sowie Radiologie. Im Komplexbehandlungszentrum werden geriatrische sowie Palliativ- und Schmerzpatienten betreut.

INTERNE ANGEBOTE

- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (Betriebsfest, Spendenlauf)
- Gesundheitstag
- Präventionsveranstaltungen (Deeskalationstraining)
- Kostenfreie Impfungen (Gripeschutz)
- MEDICLIN Fußballturnier
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)

MEDICLIN Krankenhaus am Crivitzer See, Crivitz

Telefon +49 3863 5200

info.crivitzer-see@mediclin.de

www.krankenhaus-am-crivitzer-see.de



MEDICLIN Müritz-Klinikum

■ **368 Betten, 12.853 Patienten jährlich, 641 Mitarbeiter**

Das Krankenhaus hat vier Standorte. In Waren die Kliniken der somatischen Fachgebiete, in Röbel die Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik sowie Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik. In Parchim und Neubrandenburg sind die Tageskliniken.

INTERNE ANGEBOTE

- Kooperation mit Fitness- und Wellnesseinrichtungen
- Kooperation mit lokalem Sportverein (Sportkurse, Fitness- und Krafttraining)
- Firmenfitnessangebot in Form von Personaltraining
- Geräte- und Krafttraining im unternehmenseigenen Sportraum
- Zuschuss für Kurse von Krankenkassen
- Schulungen zu Gesundheitsthemen und Stressbewältigung
- Themenspezifischer Gesundheitstag (Bewegung, Ernährung und Entspannung)
- Company Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Kostenfreie Impfungen (Gripeschutzimpfung)
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)

MEDICLIN Müritz-Klinikum, Waren

Telefon +49 3991 770
info.MKW@mediclin.de
www.muertitz-klinikum.de



MEDICLIN Klinik an der Lindenhöhe

■ **173 Betten, 1.738 Patienten jährlich, 366 Mitarbeiter**

Die Klinik sichert als Akutkrankenhaus die gemeindenahе psychiatrische und psychotherapeutische Versorgung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – auch in psychiatrischen Notfällen. Eine fachübergreifende Patientenversorgung leistet das MVZ Offenburg.

INTERNE ANGEBOTE

- Betriebssport, Bowling-Bahn
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (Hoch3Lauf Offenburg, Stationsausflüge)
- Kooperation mit Fitnessanbietern
- Achtsamkeitstraining
- Schulungen zur Stressbewältigung
- Kostenfreies Obst
- Kostenfreie Impfungen (Gripeschutzimpfung)
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)
- Supervision

MEDICLIN Klinik an der Lindenhöhe & MVZ, Offenburg

Telefon +49 781 91920
info.lindenhoehe@mediclin.de
www.klinik-lindenhoehe.de
www.offenburg-mvz.de



MEDICLIN Krankenhaus und Reha-Zentrum Plau am See

■ **449 Betten, 8.960 Patienten jährlich, 781 Mitarbeiter**

Zum Klinikkomplex gehören das Krankenhaus, das Reha-Zentrum sowie ein MVZ. Alle Einrichtungen sind konzeptionell aufeinander abgestimmt und kooperieren eng miteinander. Die Betreuung neurologischer, neurochirurgischer und orthopädischer Patienten ist in einer geschlossenen Kette möglich.

INTERNE ANGEBOTE

- Sportkurse/Betriebssportgemeinschaft
- Nutzung des Fitnessraums (MTT)
- Nutzung der Sporthalle
- Nutzung des Schwimmbades
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Kooperation mit Fitnessanbietern
- Ernährungsberatung
- Nutzung der Sauna/Infrarotkabine
- Kostenfreies Obst
- Gesundheitstag (Bewegung, Ernährung und Entspannung)
- Kostenfreie Impfungen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)

MEDICLIN Krankenhaus, Reha-Zentrum und MVZ Plau am See

Telefon +49 38735 870
info.plau-akut@mediclin.de
info.plau-reha@mediclin.de
www.krankenhaus-plau.de



MEDICLIN Herzzentrum Coswig

■ **113 Betten, 4.921 Patienten jährlich, 339 Mitarbeiter**

Das Herzzentrum ist nach neuestem Stand eingerichtet. In den Kliniken für Herz- und Gefäßchirurgie, Kardiologie und Angiologie sowie Anästhesiologie und Intensivmedizin werden, außer Herztransplantationen, sämtliche relevanten diagnostischen und therapeutischen Verfahren angewendet.

INTERNE ANGEBOTE

- Sportkurse/Betriebssportgemeinschaft (Drachenbootmannschaft, Tischtennis)
- Veranstaltungen (geförderte Teilnahme an Sportveranstaltungen)
- Kooperation mit Fitnessanbietern
- Rabattierte Massage durch externe Dienstleister
- Schulungen zur Stressbewältigung
- Kostenfreies Obst
- Wahlmenü für Mitarbeiter
- Gesundheitstag (Bewegung, Ernährung und Entspannung)
- Kostenfreie Impfungen (Gripeschutzimpfung)
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)

MEDICLIN Herzzentrum Coswig

Telefon +49 34903 490
info.herzzentrum-coswig@mediclin.de
www.herzzentrum-coswig.de



MEDICLIN Herzzentrum Lahr

■ **75 Betten, 3.700 Patienten jährlich, 372 Mitarbeiter**

Das MEDICLIN Herzzentrum Lahr gehört mit 25-jähriger Erfahrung zu den modernsten Fachkliniken in Deutschland. Es arbeiten hochspezialisierte Herzchirurgen, Kardiologen, Anästhesisten und Pflegemitarbeiter Hand in Hand. Es werden alle Arten von Herzerkrankungen behandelt.

INTERNE ANGEBOTE

- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (Firmenlauf Offenburg und Lahr)
- Kooperation mit Fitnessanbietern (Sportpark Lahr)
- Gesundheitstag (Bewegung, Ernährung und Entspannung)
- Kostenfreie Impfungen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung (Beratung sowie Beschaffung von Hilfsmitteln)
- Schulungen zur Stressbewältigung

MEDICLIN Herzzentrum Lahr & MVZ Freiburg & MVZ Lahr/Baden

Telefon +49 7821 925 0

info.hzl@mediclin.de

www.herzzentrum-lahr.de



MEDICLIN Zentrale Offenburg

■ **341 Mitarbeiter**

In der Offenburger Zentrale sind Vorstand und verschiedene Abteilungen angesiedelt, die Kliniken und Pflegeeinrichtungen Verwaltungsaufgaben abnehmen.

INTERNE ANGEBOTE

- Sportkurse/Betriebssportgemeinschaft (Rücken-Fit, Yoga)
- Company-Bike (Leasing über den Arbeitgeber)
- Veranstaltungen (Firmenlauf Offenburg, Fußballturnier, Sommerfest)
- Kooperation mit Fitnessanbietern
- Ernährungsberatung
- Kostenfreies Obst
- Stadtführungen, Geo-Caching

MEDICLIN Zentrale, Offenburg

Telefon +49 781 488 0

info@mediclin.de

www.mediclin.de

Impressum:

© März 2020

Herausgeber MEDICLIN

Projektleitung: Regina Demmel

Bildmanagement: Susann Tröbitz

Konzept, Redaktion, Satz & Layout:

qu-int.gmbh | marken | medien | kommunikation, Freiburg

Druck: BoschDruck Solutions GmbH

Zahlenmaterial: alle Angaben sind Stichtagsangaben

(31.12.2019). Die Gesamtanzahl der MEDICLIN Mitarbeiter ist der Jahresdurchschnittswert 2019, ohne Azubis und ohne Geschäftsführung. Die in den MEDICLIN Einrichtungen genannten Mitarbeiterzahlen sind Jahresdurchschnittswerte 2019 inkl.

Servicegesellschaften, ohne Seniorenresidenzen, Azubis und Geschäftsführung.

HINWEIS:

Um eine bessere Lesbarkeit zu gewährleisten, verzichten wir im Bericht auf geschlechtsspezifische Doppelnennungen. Dies stellt keine Wertung dar. Alle Nennungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

Bildnachweis:

iStockphoto LP

5 (shapecharge); 24 (Paolo74s); 29 (sdominick), 38-39 oben (Ridofranz); 39 Mitte links (bytepark); 55 unten (Aleksandar Nakic); 68-69 oben (Six_Characters); 69 Mitte (mbz-photo-design); 70 (shapecharge); 71 Grafik (eranicle); 73 (Moncherie); 82 (shironosov); 90-91 Hintergrund (Prostock-Studio)

MEDICLIN

Titel, 4, 6-7, 8-9, 10-11, 13, 16-17, 18-19, 20-21, 22-23, 25, 26, 28, 30-31, 32-33, 37, 39 unten rechts, 40-41, 42-43, 44-45, 46, 47, 48-49, 50-51, 52-53, 54, 55 oben, 56-57, 58-59, 60-61, 62-63, 64-65, 66-67, 68 links, 69 unten rechts, 72, 74-75, 76-77, 78-79, 80-81, 83, 84-85, 88-89, 90 unten rechts, 94-95, 96-97, 98-99, 100-101, 102-103, 104-105, 106-107, 108-109

Fotografen

Andreas Müller; die arge lola, Kai Loges • Andreas Langen; Fotoatelier Meier, Karola Tews; Foto Povel; Franka Beutner, FrankenAir Luftservice, Ingo Bäuerlein; Gecko.One; Wilhelm Media, Jörg Wilhelm; Konstanze Wutschig; LaRaSch GmbH (34-35); Klaus Externest; Licht & Seele Fotografie; Lossen-Fotografie, Alexander Ehhalt • Bernhard Eisnecker; Nick Putzmann; Oliver Krato; Patrick Kunkel (27); Raphael Pietsch; Stephan Kaminski; Studio Artphotograph, Dieter Marx; Ultra X (36); VISKOM/City-Luftbilder

Der Präventionsbericht ist das Ergebnis eines interdisziplinären Teams. Regina Demmel, seit kurzem Trainee bei der MEDICLIN und Koordinatorin des Projekts, gilt dabei ein besonderes Dankeschön für diese Leistung.

