

Mittelpunkt Mensch

Nr. 6 • Mai 2006 • 2,50 Euro

Das Gesundheitsmagazin der HTMa/Thep-Unternehmensgruppe

Ernährung

Grundbausteine des Lebens

Gesundheitsreform

Wer sind die Reform-Macher?

Rezepte

Asiatisches für den Gaumen



Für PEG-Patienten, bei denen die erste PEG gewechselt werden muss, bietet Novartis Nutrition unter der Bezeichnung „COMPAT®-Gastrotube“ Austausch-Sonden an, die ohne Endoskopie ambulant platziert werden können.

- Nach Entfernung der Erst-PEG, wird die COMPAT® - Gastrotube durch das Stoma (= Kanal, der sich durch die Bauchdecke bis in den Magen gebildet hat) bis in den Magen vorgeschoben. Anschließend wird mit einer Spritze steriles Wasser in den seitlichen Anschluss der COMPAT®-Gastrotube injiziert, dadurch wird an der Sondenspitze, die sich im Magen befindet, ein Ballon gefüllt. Dieser Ballon verhindert das Herausgleiten der Sonde. Zum Entfernen der COMPAT®-Gastrotube wird der Ballon ebenfalls mit einer Spritze wieder entblockt. Nun kann die Sonde gezogen ggf. ersetzt werden.
- Die COMPAT®-Gastrotubes besitzen einen Anschluss, der mit allen Sondenkost-Überleitgeräten kompatibel ist. In diesen Anschluss ist auch eine Öffnung für Spritzen integriert, damit die Sonde gespült werden kann. Zur Kontrolle der korrekten Sondenlage ist der Katheter mit einer cm Graduierung und einem Röntgenkontraststreifen versehen. Die Ernährungssonden der Reihe COMPAT®-Gastrotube sind in zwei Durchmessern erhältlich:
- **COMPAT®-Gastrotube 15 French** (= 15 Charrière) für Stomagrößen von 11 bis 18 French.
- **COMPAT®-Gastrotube 22 French** (= 22 Charrière) für Stomagrößen von 18 bis 25 French.

Compat®-Gastrotube

Ersatz-PEG-Sonde zur künstlichen, enteralen Ernährung – Sondenwechsel ohne Endoskopie

www.novartis-nutrition.de



Wir sind immer für Sie da!
 Kostenfreie Service-Hotline:
0800-5167-000
 oder info@htma.de

TITELFOTO: IMAGE SOURCE

AKTUELL

Kurz und knapp:

Wissenswertes rund um die Gesundheit	Seite 4
Leserbriefe	Seite 6
Gesundheitsreform: Welche Politiker entscheiden	Seite 8
Berliner Halbmarathon: Das TEAM-GESUNDHEIT startete erfolgreich beim Laufklassiker	Seite 9

SERIE

Grundbausteine des Lebens	Seite 10
Im zweiten Teil unserer Serie „ABC der Nährstoffe“ stellt Michaela Zebralla, Geschäftsführerin der Docthep GmbH, die Makronährstoffe Eiweiße und Fette vor.	



FOTO: PHOTODISC

AUS DER PRAXIS

Initiative: AOK gegen Plötzlichen Herztod	Seite 14
Pflegezentrum: Pflege für Wachkoma-Patienten	Seite 15
Kurzzeitpflege: Mit Pflegebedürftigen in den Urlaub	Seite 16
Parenterale Ernährung: Zu Hause rundum gut versorgt	Seite 18
Mammographie: In Mecklenburg-Vorpommern wird erstmals in Deutschland eine optimale Screening- und Versorgungskette für die weibliche Brust eingerichtet	Seite 19
Klinikvorstellung: Wohlfühlen in Wuppertal	Seite 20

DIES UND DAS

Gedanken: Zum Sommer	Seite 22
Buchtip: „Metropolen der Antike“	Seite 23
Rätsel: Gewinnen Sie eines von drei OMRON R5 Professional-Blutdruck- und Pulsmessgeräten	Seite 24
Reise: Wandern – Zu Fuß durch die Alpen	Seite 26
Deutschlands Schätze: Rothenburg ob der Tauber	Seite 30
Feinschmecker: Ein Hauch von Asien	Seite 32
Erinnern Sie sich: Das Jahr 1980	Seite 38

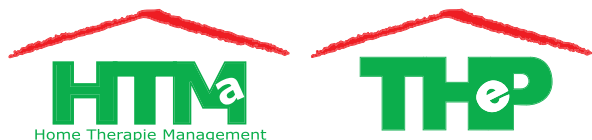
DIE THEPS

Ein Tag im Leben: Tobias Nowak, Apotheker und Filialleiter der Pinguin-Apotheke in Erkrath	Seite 34
Neues von den Theps	Seite 36

Liebe Leser,

lange angekündigt, wollen sich die Koalitionsparteien nun bis Juni auf eine grundsätzliche Reform des Gesundheitssystems einigen. Ein Ergebnis hat Bundeskanzlerin Angela Merkel schon verraten: „Das Gesundheitssystem wird teurer!“ Und zur Finanzierung sind neue Steuern, eine Art Gesundheitssoli, in der Diskussion. Es ist zu befürchten, dass einmal mehr der akute Reformbedarf in der Gesundheitspolitik statt mit Strukturreformen vor allem durch neue Finanzierungsmodelle gelöst werden soll. Das „Hamburger Abendblatt“ kommentiert ernüchtert: „Bei der Gesundheitspolitik ist absehbar, dass dem Bekenntnis, nun endlich mit einer umfassenden Reform des Systems zu beginnen, das übliche Mahlen in den Gremien und Kommissionen folgen wird, das am Ende nur den Feinstaub des Kompromisses hinterlässt.“ Und das wäre zu wenig, um unser Gesundheitssystem zukunftssicher zu gestalten.

Ihre HTMa/Thep-Unternehmensgruppe

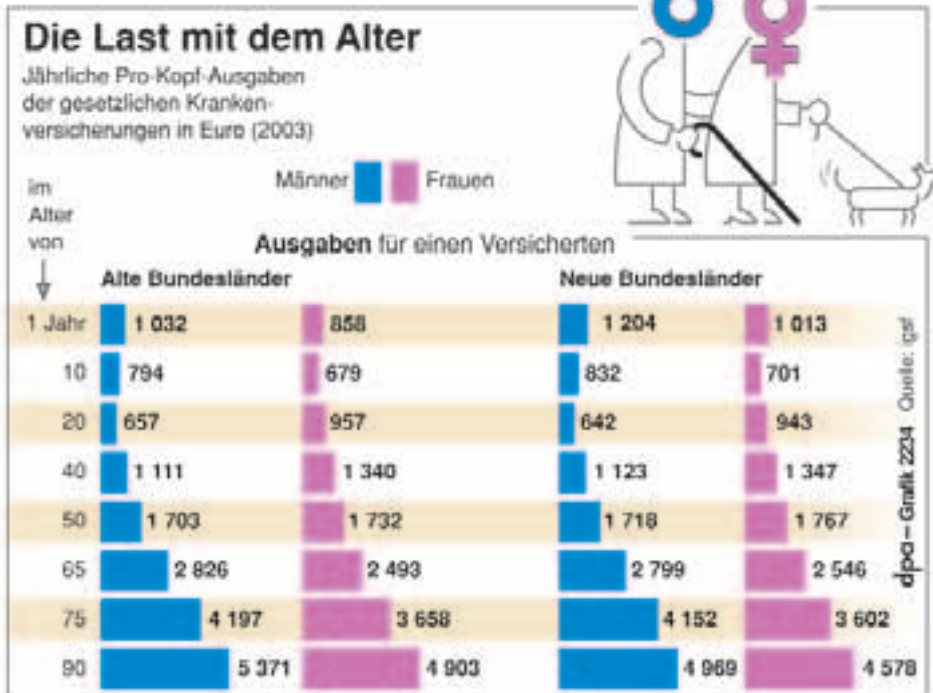


Impressum

Herausgeber: Home Therapie Management GmbH, Fritz-Reuter-Straße 2, 22926 Ahrensburg;
 Tel.: (0 41 02) 5167-21, Telefax: (0 41 02) 5167-721, eMail: mittelpunkt-mensch@htma.de. Redaktion:
 Pfadfinder Kommunikation, Eppendorfer Landstraße 31, 20249 Hamburg. Ansprechpartner in der
 Redaktion: Hans-Georg Sausse, Tel.: (040) 480 73 85. Grafik & Lithografie: typomass.de, Wedel.
 Druck: Copy Druck GmbH, Hamburg. Anzeigen: Christoph Jost, HTMa, Tel.: (0 41 02) 5167-21.
 Es gilt die Anzeigenpreisliste 1/05. V.i.S.d.P.: Christoph Jost, HTMa. Umsatzsteueridentifikations-
 nummer: DE 217 232 529, Handelsregisternummer: Amtsgericht Lübeck HRB 4489 AH.

GESUNDHEITSKOSTEN

Mit dem Alter wird es teuer



Mit zunehmenden Alter steigen die Gesundheitsausgaben für einen Versicherten: zum Beispiel in den alten Bundesländern von durchschnittlich

rund 1.000 Euro im ersten Lebensjahr auf über 5.000 Euro bei den 90-Jährigen. Interessant: Frauen verursachen im Alter geringere Kosten.

KRANKENKASSEN

Auch in 2005 Überschüsse

Im Jahr 2005 hat die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) einen Überschuss in Höhe von rd. 1,78 Mrd. Euro erzielt. Damit konnte die Nettoverschuldung des Gesamtsystems der gesetzlichen Krankenversicherung bis Ende 2005 vollständig abgebaut werden. Die Finanzsituation bei den einzelnen Krankenkassen ist sehr unterschiedlich, Krankenkassen mit Vermögensbeständen stehen Krankenkassen mit Schulden gegenüber. Diese sind zum weiteren Schuldenabbau bis Ende 2007 verpflichtet.

Wie zu erwarten war, sind in 2005 die Ausgaben für Arzneimittel um knapp 3,5 Mrd. Euro gestiegen. Diese Ausgabensteigerungen haben zum kurzfristigen Inkrafttreten des AVwG als Ausgabenbegrenzungsgesetz zum 01.05.2006 geführt. Über die Einzelmaßnahmen des AVwG erhofft sich die Politik bereits für das Jahr 2006 einen Ausgabenrückgang bei Arzneimitteln in Höhe von ca. 1 Mrd. Euro. Es bleibt abzuwarten, ob die erhofften Sparmaßnahmen in diesem Umfang eintreten werden.



LEBENSERWARTUNG

Seit 1871 mehr als verdoppelt

Die Lebenserwartung in Deutschland hat sich in den vergangenen 135 Jahren mehr als verdoppelt. Ein im Jahr 2004 geborener Junge hat einer neuen Modellrechnung des Statistischen Bundesamtes zufolge eine durchschnittliche Lebenserwartung von 81,7 bis 84,9 Jahren. Mädchen dieses Jahrgangs könnten 87,8 bis 90,4 Jahre alt werden. Jungen des Geburtsjahrgangs 1871 wurden statistisch 39,1 Jahre, Mädchen 42,1 Jahre alt. Von den Jungen des Geburtsjahrgangs 2004 werden etwa 92 Prozent 65 Jahre alt werden. Bei den Mädchen sind es sogar 96 Prozent. Den 85. Geburtstag erleben danach voraussichtlich noch 80 Prozent der Frauen und 62 Prozent der Männer. Voraussetzung unter anderem: Der medizinische Fortschritt setzt sich im derzeitigen Tempo fort. Im Internet mehr unter: www.destatis.de/presse/deutsch/pm2006/p1670022.htm.

AKUPUNKTUR

Nun als GKV-Leistung

Die Akupunktur als Therapie gegen chronische Rücken- und Knie-schmerzen wird in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen aufgenommen. Das hat der Gemeinsame Bundesausschuss (GBA) mehrheitlich beschlossen. In einer von mehreren Krankenkassen initiierten Studie wurde die Wirksamkeit der Methode für chronische Knie- und Rückenschmerzen belegt. Deshalb sei es nur konsequent, diese sanfte und nebenwirkungsarme Form der Schmerztherapie für die beiden Indikationen in den Leistungskatalog der Kassen aufzunehmen. Der Beschluss tritt nach Nichtbeanstandung durch das Bundesministerium für Gesundheit in Kraft.

PRAXISGEBÜHR

Schlechte Zeiten für säumige Zahler



Gesetzlich Krankenversicherte, die beim Arztbesuch ihre Praxisgebühr nicht zahlen, sollen künftig zur Kasse gebeten werden. Durch eine Gesetzesänderung sollen Ärzte die Kosten für Mahnung und Eintreibung der Gebühr an den säumigen Patienten weitergeben können. Ein entsprechender Gesetzentwurf wird im Bundesgesundheitsministerium vorbereitet und dann mit anderen Ressorts abgestimmt. Er soll bereits Mitte des Jahres in Kraft treten. Bislang haben Ärzte kaum eine Möglichkeit, die Gebühr einzutreiben, wenn Patienten sich hartnäckig weigern, die zehn Euro pro Quartal zu entrichten. Mahnungs- und Gerichtskosten für die Eintreibung der Forderungen übersteigen die Praxisgebühr um ein Vielfaches und sind bisher nicht einklagbar. Künftig soll zunächst der Arzt den säumigen Patienten mahnen. Zahlt dieser nicht, würden auch die Kassenärztlichen Vereinigungen den Patienten zur Zahlung auffordern. Anschließend könnte ein zivilrechtliches Mahnverfahren folgen, dessen Kosten dem säumigen Zahler auferlegt würden.

PRIVATE KRANKENVERSICHERUNGEN

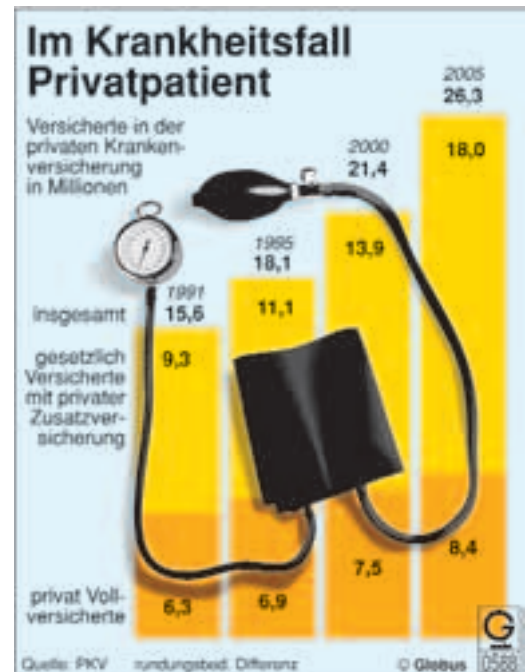
Versicherungspflichtgrenze hemmt Wachstum

Die privaten Krankenversicherer (PKV) bekommen die Anhebung der so genannten Versicherungspflichtgrenze zu spüren. Im Jahr 2005 erhöhte sich die Zahl der privat Vollversicherten zwar um etwa 100.000 auf 8,4 Millionen. Allerdings war dieser Zuwachs deutlich geringer als im Vorjahr, als rund 150.000 neue Versicherte registriert wurden. Der Kreis derjenigen, die zwar in der GKV einen Grundschutz gegen das finanzielle Risiko Krankheit haben, die aber im Ernstfall auf Extras nicht verzichten wollen, ist weiter gewachsen. Insgesamt zählten die privaten Krankenversicherungsunternehmen fast 18 Millionen Zusatzversicherungen von gesetzlich Versicherten.

AVWG

Medizinprodukte ausgenommen

Die Bonus-Malus-Regelung des neuen Gesetzes zur Verbesserung der Wirtschaftlichkeit in der Arzneimittelversorgung (AVWG) findet grundsätzlich keine Anwendung auf verschreibungspflichtige Medizinprodukte, Verbandmittel und Produkte der enteralen Ernährungstherapie in der vertragsärztlichen Versorgung. Darauf hat der BVMed hingewiesen. Das Gesetz sollte ursprünglich bereits zum 1. April 2006 in Kraft treten. Durch Intervention der Bundesländer im Bundesrat verzögerte sich die Ver-



abschiedung. Der Bundesrat hat im April 2006 den Weg für das AVWG frei gemacht, sodass das Gesetz nunmehr am 1. Mai 2006 in Kraft trat. Das beschlossene Gesetz unterscheidet sich inhaltlich nicht von den bisherigen Entwurfsregelungen. Die Verordnungs-, Erstattungs- und Zahlungsregelungen für Verbandmittel, verschreibungspflichtige Medizinprodukte oder Produkte der enteralen Ernährungstherapie bleiben unverändert bestehen, so der BVMed in einer Pressemitteilung.



GESUNDHEITSREFORM

Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt

Priorität für Strukturreform

In der Diskussion um die Gesundheitsreform sieht Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt (SPD) Prioritäten bei der Verbesserung der Strukturen und Prozesse im Gesundheitswesen. Vor einer Diskussion über neue Einnahmequellen sollten „die verkrusteten Strukturen der Ausgabenseite“ angegangen werden, so

Medienberichte. Die Gespräche der Reform-Arbeitsgruppe begannen am 1. Mai. Die Union rechnet trotz der Kontroverse mit der SPD über die Gesundheitsreform mit einer raschen Verständigung. Die Eckpunkte könnten in den Fraktionen voraussichtlich schon am 27. Juni beschlossen werden, sagte CSU-Landesgruppenchef Peter Ramsauer. Dann könnte der Gesetzesentwurf über die Sommerpause ausgearbeitet und das Gesetzgebungsverfahren eingeleitet werden.



Letzte Ausgabe verpasst? Unser Kundenmagazin MM – Mittelpunkt Mensch können Sie sich als PDF unter www.htma.de auf der Seite „Kundenmagazin“ herunterladen.

Betr.: Mittelpunkt Mensch



Das ABC der Nährstoffe, MM 3/06

„Sie haben die Vitamine sehr informativ und verständlich vorgestellt. Hervorragend geeignet zum Nachschlagen. Ich habe den Beitrag zum Sammeln herausgetrennt und bin nun gespannt auf die nächsten Folgen mit den anderen Nährstoffen.“

Karl Bartels, Dresden

„Nach dem Lesen des ersten Teils ihrer neuen Serie habe ich meine Ernährung schon etwas umgestellt. Ich achte jetzt beim Einkauf mehr darauf, wie Vitaminhaltig die Lebensmittel sind.“

Susanne Zuchowski, Magdeburg

Ozean voller Farben, MM 3/06

„Da ich selbst seit drei Jahrzehnten begeisterter Tauchsportler bin, habe ich mich besonders gefreut, dass Sie dieses wunderbare Buch mit seinen vielen fantastischen Fotos vorgestellt

haben. Es sind Fotos, die auch Nichttaucher beeindruckt: ich habe das Buch jetzt schon drei Mal verschenkt und die Beschenkten damit immer beglücken können.“

Ralph Bickerle, Stuttgart

Wellness-Oase am Ostseestrand, MM 3/06

„Schon meine Großeltern verbrachten in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts ihren Sommer-Urlaub in Travemünde. Meine Eltern dann mit uns Kindern in den Fünfziger und Sechziger Jahren. Wir haben also die wechselvolle Geschichte dieses wunderbaren Seebads hautnah erlebt. Schön, dass es nun wieder aufwärts geht. Für meine Familie der Grund,

nach fünfzehn Jahren Spanien mal wieder an die Ostsee zu fahren.“

Petra Teuber, München

„Als langjähriger Travemünde-Urlauber kann ich ihre Einschätzung nur teilen. In den Sechziger Jahren ist vieles zerstört worden, was diesen Ort so einmalig machte. Doch in den letzten Jahren haben die Verantwortlichen sichtbar einen neuen Kurs eingeschlagen.“

Wolfgang Nitschke, Hannover

Ein Tag ... im Leben, MM 3/06

„Das Porträt ihres Mitarbeiters Martin Schüler hat mich sehr beeindruckt. Besonders sein christliches Bekenntnis und sein kirchliches Engagement sind Lebenseinstellungen, die heute nur noch selten anzutreffen sind. Gerade als kranker Mensch, der schon viele Jahre ans Bett gefesselt ist, weiß man, wie tröstlich und Kraft spendend der Glaube sein kann.“

Sabine Merthesheimer, Köln



Ihre Meinung ist uns wichtig!

Sie haben Kritik? Anregungen? Vielleicht sogar ein Lob?

Dann schreiben Sie uns:

HTMa – Mittelpunkt Mensch
Fritz-Reuter-Straße 2
22926 Ahrensburg

Standard-
Trinknahrung

Verordnungs-
fähig

Biosorb Energie. Mangelernährung: Durchbrechen Sie den Kreislauf!

Biosorb Energie ist der bewährte „Allrounder“ zur ausschließlichen Ernährung. Und das aus vielen guten Gründen.

**Hochkalorisch. Ballaststofffrei.
Hervorragend im Geschmack.
Anwenderfreundlich.**

- Biosorb Energie ist geeignet für mangelernährte Patienten mit erhöhtem Energie- und Nährstoffbedarf
- Hochkalorische Standard-Trinknahrung zur ausschließlichen Ernährung (150 kcal/100 ml)
- Ballaststofffrei
- In 7 köstlichen Geschmacksrichtungen
- Hervorragende Handhabung durch ergonomisch geformte Trinkflasche



Haben Sie
Fragen zum Thema
Mangelernährung?
Info-Telefon:
0800-68874242
(0800-NUTRICIA)

Pfritimmer
NUTRICIA
www.pfritimmer-nutricia.de
Zertifiziert nach ISO 9001:2000

Ernährungstherapie ist Pfritimmersache. Eben.

Wer sind die Reform-Macher?



Ulla Schmidt (SPD), Wolfgang Zöller (CDU)

Bekannte Namen aus der CDU/CSU und der SPD sind dabei: Mit großem Aufgebot geht die Suche nach einer zukunftsfähigen Gesundheitsreform in die entscheidende Runde. Bis Ende Juni soll das Gerüst stehen.

sehr begrüßen, da wir diese in unserer tagtäglichen Arbeit bereits leben. Unser ambulantes Case-Management KOMPASS®, welches auch eine koordinierte und mit allen Bereichen abgestimmte Überleitung des Patienten vom Krankenhaus in den ambulanten Bereich sowie unsere Therapieabstimmungen im ambulanten Bereich mit dem behandelnden Arzt und dem Pflegedienst/Pflegeheim beinhaltet, sind schon heute ein Beispiel für die Verzahnung des ambulanten und stationären Sektors.

Auch ein weiteres Ziel der Strukturreform, den Wettbewerb zwischen den Akteuren im Gesundheitswesen zu stärken, wird auf uns als HTMa/Thep-Unternehmensgruppe einen Einfluss haben. Hier setzen wir uns in der Politik für ein faires und gleichberechtigtes Miteinander ein.

Es muss jedoch aus unserer Sicht zusätzlich berücksichtigt werden, dass der bestehende hohe Aufwand an Administration in der Abrechnung und Abwicklung unserer Versorgungsbereitschaften heute zu einem hohen Kostenfaktor geworden ist. Dieser Kostenfaktor kann nur abgebaut werden, wenn gleichzeitig dieser bürokratische Aufwand kritisch hinterfragt und reduziert werden kann.

Es bleibt spannend in der Gesundheitspolitik, denn es geht nicht nur um Veränderungen, die uns als Unternehmen betreffen, sondern um Veränderungen, die jeden einzelnen von uns als Mitglied in der gesetzlichen Krankenversicherung betreffen werden.

Die geplante Gesundheitsreform wird aller Voraussicht nach wieder zu einer Mehrbelastung für die Patienten führen. Dieses wurde bereits Anfang Mai von Mitgliedern der Arbeitsgruppe, die sich am 7. April zum Thema Gesundheitsreform in der Politik konstituiert hat, in der Öffentlichkeit vertreten.

Gesundheitsministerin Ulla Schmidt selbst leitet die 16-köpfige Runde. Der Unionsvize Wolfgang Zöller (CDU) übernimmt den stellvertretenden Vorsitz.

Zusätzlich sind in der Arbeitsgruppe folgende Politiker vertreten:

- die Staatsministerin im Bundeskanzleramt Hildegard Müller (CDU)
- Annette Widmann-Mauz und Marco Wanderwitz für die CDU-Fraktion
- Elke Ferner, Carola Reimann und Prof. Dr. Karl Lauterbach für die SPD-Fraktion

und die Landes-Gesundheitsminister:

- Josef Hecken (Saarland, CDU)
- Christa Stewens (Bayern, CSU)
- Karl-Josef Laumann (NRW, CDU)

- Silke Lautenschläger (Hessen, CDU)
- Malu Dreyer (Rheinland-Pfalz, SPD)
- Gitta Trauernicht (Schleswig-Holstein, SPD)
- Dagmar Ziegler (Brandenburg, SPD)
- sowie die ehemalige NRW-Gesundheitsministerin Birgit Fischer (SPD).

Auch wenn bis Ende Juni die Arbeitsgruppe das Gerüst für die nächste Gesundheitsreform entwickeln will, so ist zum jetzigen Zeitpunkt insbesondere bei der Finanzreform des Gesundheitswesens unklar, wie ein neues Reformgerüst aussehen könnte. Die unterschiedlichsten Vorschläge in Form eines „Gesundheitssolis“, einer stärkeren Steuerfinanzierung der Krankenversicherung bis hin zu einer Ausweitung der Finanzierungsbasis werden neben den alt bekannten Modellen der Bürgerversicherung und der Kopfpauschale intensiv diskutiert.

Zusätzlich wird sich die Arbeitsgruppe auch mit der Strukturreform unseres Gesundheitswesens beschäftigen. Hier soll eine Verzahnung des ambulanten und stationären Bereiches vorangetrieben werden. Eine Verzahnung, die wir als HTMa/Thep-Unternehmensgruppe generell

TEAM-GESUNDHEIT startet durch

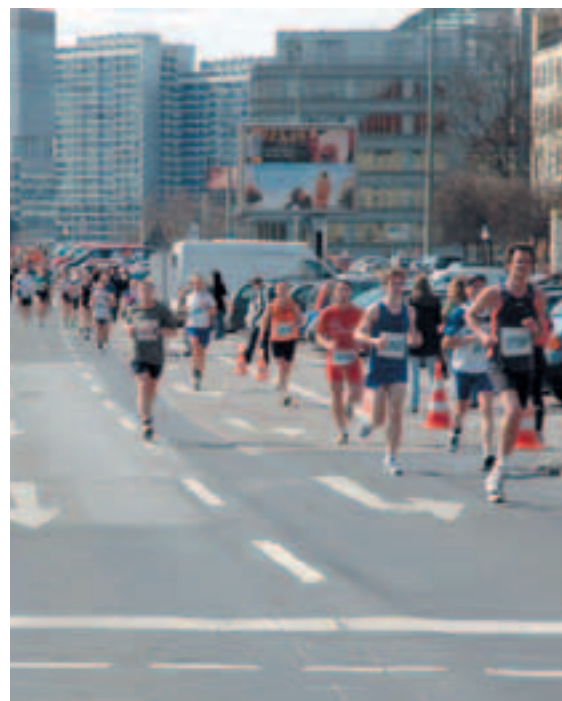
Mit 43 Zieleinläuferinnen und -läufern beim Berliner Halbmarathon hat das TEAM-GESUNDHEIT Anfang April erfolgreich die Laufsaison '06 eröffnet.

Ziel der Initiative sportlich aktiver Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der HTMa/Thep-Unternehmensgruppe und anderer Unternehmen und Institutionen der Ernährungs- und Gesundheitswirtschaft ist es, Vorbild für mehr Bewegung und Gesundheit zu sein. In Anlehnung an das WHO-Motto „Gesundheit braucht Bewegung“ bieten die geknüpften Kontakte des Weiteren eine gute Gelegenheit, die Grenzen der aktuellen tagespolitischen gesundheits- bzw. ernährungspolitischen Debatten zu überwinden. „Natürlich kommt dabei auch der Spaß nicht zu kurz“, so Christiane Döring, Prokuristin der Home Therapie Management GmbH. Wie bei jedem TEAM-GESUNDHEIT-Marathon



FOTOS: HTMA

bzw. Halbmarathon bot die Pasta-Nacht des TEAM-GESUNDHEIT am Vorabend des Laufs eine gute Gelegenheit, sich persönlich bei leckerem italienischem Essen und Trinken kennen zu lernen sowie ernährungs- und gesundheitspolitische Konzepte auszutauschen.



Laufen statt Fahren – für die Gesundheit wurden zahlreiche Straßen gesperrt.

ZIELEINLÄUFER DER HTMA/THEP-UNTERNEHMENSGRUPPE:

Martin Bayer (HTMa GmbH) 2 h 23 min	Karin Müller (Althep GmbH) 2 h 32 min
Christiane Döring (HTMa GmbH) 2 h 20 min	Christian Pietzka (Cosathep GmbH) 1 h 28 min
Annette Henz (HTMa GmbH) 2 h 18 min	Petra Scheele (Cosathep GmbH) 2 h 18 min
Rita Hilbolt (Cosathep GmbH) 2 h 42 min	Paul-Michael Schwittay (Cosathep GmbH) 2 h 02 min
Christoph Jost (HTMa GmbH) 2 h 38 min	Thomas Stukenbrock (Doclog GmbH) 2 h 10 min
Gülten Kozoglu (Cosathep GmbH) 2 h 37 min	Ralf Thiele (Tintheop GmbH) 2 h 50 min
Martin Krauß (Cosathep GmbH) 2 h 01 min	Ralf Trawny (Cosathep GmbH) 1 h 52 min
Remo Meinhardt (freier Mitarbeiter Tintheop GmbH) 1 h 45 min	

Grundbausteine des Lebens

Im zweiten Teil unserer Serie „ABC der Nährstoffe“ stellt Michaela Zebralla, Geschäftsführerin der Docthep GmbH, die Makronährstoffe Eiweiße und Fette vor.



Hervorragende Eiweißlieferanten: Fisch, Vollkorn und Milchprodukte. Gerade Kinder haben aufgrund des Wachstums einen hohen Bedarf dieser Proteine.

die Funktion und die Struktur des menschlichen Körpers. Sie sind in allen Organen zu finden und ein Hauptbestandteil der Muskulatur.

Alle Zellwände haben, um ihre Durchlässigkeit für wichtige Stoffe zu gewährleisten, Eingangspforten. Diese Pforten bestehen ebenfalls aus Eiweißen. Die Funktion vieler Körperfunktionen wird über Enzyme, die als Katalysatoren lebenswichtige Vorgänge beschleunigen können, gesteuert. Auch Enzyme sind Eiweiße. Proteine setzen sich aus verschiedenen Aminosäuren zusammen. Insgesamt gibt es 20 verschiedene Aminosäuren, aus denen sich die Vielzahl an unterschiedlichen Proteinen zusammensetzen kann. Die meisten Aminosäuren kann der Körper selbst herstellen. Aber 10 Aminosäuren sind essentiell, d.h. sie müssen mit der

Als Makronährstoffe werden die Substanzen bezeichnet, welche Energie und Baustoffe liefern. Der Organismus muss die gesamte Energie, die er zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen und zur Realisierung körperlicher Arbeit (inkl. sportlicher Tätigkeit) benötigt, aus der Nahrung beziehen.

Eiweiß

Eiweiße (Proteine) sind die Grundbausteine des Lebens. Sie stellen eine wichtige Grundlage für das Wachstum und die Entwicklung der Organe und Gewebe dar. Grundbausteine des Eiweißes sind die Aminosäuren. Diese Aminosäuren können vom Organismus nur begrenzt selbst produziert werden.

Jede Körperzelle im Menschen besteht hauptsächlich aus Eiweißen. Eiweiße bestimmen in großem Maße

Nahrung aufgenommen werden. Diese sind: Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin, Histidin und Arginin.

Wird mehr Protein mit der Nahrung aufgenommen als man benötigt, dient es nicht mehr als Baustoff, sondern nur mehr als Energielieferant (1 Gramm Eiweiß liefert 4 kcal).

Als Energiequelle hat Eiweiß gegenüber Kohlenhydraten und Fetten einen Nachteil: Jedes Protein enthält Stickstoff, der über die Niere im Harn ausgeschieden werden muss. Überhöhte Eiweißaufnahme kann daher eine Belastung für den Organismus (und die Nieren) darstellen.

Mangelhafte Eiweißzufuhr über längere Zeit führt zu Ödemen (Wasseransammlung im Gewebe), zum Abbau von Muskelmas-

se und dadurch zu Muskelschwäche, sowie zur Schwächung des Immunsystems.

Funktionen der Proteine

Baustoff: Eiweiß liefert das Material zum Aufbau und für die Erneuerung von Zellen und Gewebe. Diese Funktion kann von keinem anderen Nahrungsmittel übernommen werden.

Transportfunktion: Proteine dienen im Blutplasma als Transportmittel für verschiedene Substanzen (z. B. Cholesterin, Vitamine, Eisen, Pharmaka u. a.).

Strukturfunktion: Proteine sind Bestandteile von Membranen (z. B. Keratin, Kollagen u. a.).

Kontraktile Funktion: Spezielle Proteine spielen eine wesentliche Rolle bei der Muskelkontraktion.

Schutz und Abwehrfunktion: Antikörper und Gerinnungsfaktoren sind aus Proteinen aufgebaut.

Proteine (z. B. Enzyme) sind Bestandteile von Körperflüssigkeiten und Sekreten mit wichtigen Funktionen (Blut, Verdauungsssekrete, Sperma).



Die beiden letztgenannten – Histidin und Arginin – sind allerdings nur im Säuglingsalter essentiell. Aus diesem Grunde werden oft auch nur acht Aminosäuren als essentiell bezeichnet.

Der Bedarf an Eiweiß ist bei Kindern aufgrund des Wachstums größer als bei Erwachsenen, die keine Körpersubstanz mehr aufbauen, sondern nur bestehende Zellen erneuern. Die notwendige Eiweißmenge für Erwachsene beträgt pro Tag 0,8 Gramm für jedes Kilogramm Körpergewicht. Das entspricht bei normalgewichtigen Personen einer Menge von ungefähr 45–55 Gramm Eiweiß. (Beispiele: 1 Liter Milch liefert rund 8,7 Gramm Eiweiß, 150 Gramm mageres Schweinefleisch ca. 28 Gramm, 150 Gramm Kabeljaufilet ca. 26 Gramm, 1 Kilo Vollkornbrot 20 Gramm.)

Auch Fleisch enthält viel Eiweiß.



Fette

Die Fette gehören zu den Grundnahrungsmitteln, aus denen unser Körper Energie gewinnt. Aber gerade zur Energiegewinnung ist Fett nicht unbedingt erforderlich, weil wir unseren Energiebedarf in der Regel durch Kohlenhydrate decken können. Zu viel Energie wird in Depots gelagert und wartet dort auf den Verbrauch. Da aber bei einer körperlichen Anstrengung zuerst die Energie aus Kohlenhydraten verbraucht wird, werden unsere Fettlager meistens immer größer.

Energie aus den Fettdepots wird erst nach einer halben Stunde körperlicher Arbeit (oder Sport) verbraucht und auch nur dann, wenn in dieser Zeit keine Pause eingelegt wurde.

Fett ist aber nicht nur Energieträger, es liefert auch Rohstoffe für den Bau verschiedener Körpersubstanzen und die Vitamine A, D, E und K. Aus diesem Grunde müssen wir Fett mit der Nahrung zu uns nehmen. Es sollte aber nicht mehr 30 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr aus Fett bestehen. Mit dieser „30-Prozent-Regel“ lässt sich bei den meisten Menschen überschüssiges Gewicht abbauen, ohne dass eine „Diät“ helfen müsste.

Ganz wichtig ist es, darauf zu achten, dass bei dieser Menge auch die versteckten Fette mitgezählt werden. Wer die Tagesmenge durch Butter oder Öl zu sich nimmt, vergisst, dass in Wurst, Eiern, Käse, Schokolade, Kuchen und vielen anderen Nahrungsmitteln ebenfalls Fett enthalten ist. Eine Bratwurst, die wir mal eben nebenbei genießen, deckt schon den gesamten Tagesbedarf an Fett. Die Folge ist sehr schnell Übergewicht.



Olivenöl enthält einfach ungesättigte Fettsäuren. Wichtiger sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie sie zum Beispiel in Fischöl zu finden sind.

Und Übergewicht ist neben Hypertonie und Rauchen einer der wesentlichen Risikofaktoren für Arteriosklerose, die als Folge oft zu Herzinfarkten oder Schlaganfällen führt. Natürlich vorkommende Fette werden auch als Neutralfette oder Triglyce-

ride bezeichnet. Gelegentlich wird auch der Begriff Lipide für organische Fette verwendet. Die Energiegewinnung aus den Körperfettdepots bei körperlicher Anstrengung wird z. B. Lipolyse genannt.

Im Zusammenhang mit Nahrungsmitteln ist aber eine andere Unterscheidung wichtiger. Je nach Zusammensetzung bestehen Fette aus Fettsäuren mit einer oder mehreren chemischen Doppelbindungen und sind deshalb entweder gesättigt (eine Doppelbindung) oder ungesättigt (mehrere Doppelbindungen). Gesättigte Verbindungen sind satt und reagieren nicht so schnell mit anderen



Nur in Maßen genießen: Eine einzige Grill-Bratwurst deckt den Tagesfettbedarf eines Erwachsenen.

FOTOS: PHOTODISC; IMAGESHOP

Substanzen. Dazu gehören auch alle gehärteten Fette. Sie wandern meistens sofort in die Fettdepots. Ungesättigte Verbindungen sind sehr viel kontaktfreudiger. Sie werden bei den organischen Bauprozessen eingesetzt und liefern die wichtigen Bestandteile, die unser Körper braucht.

Unterschieden werden:

- gesättigte Fettsäuren, z. B. in Butter oder Kokosfett
- einfach ungesättigte Fettsäuren, z. B. Olivenöl oder Erdnussöl
- zweifach ungesättigte Fettsäuren, z. B. Linolsäure
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren oder Polyensäuren, z. B. Leinöl oder Fischöle.

Ganz besonders wichtig sind die zweifach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie liefern die wertvollen und dringend benötigten Bestandteile, die der Körper für seine Bauprozesse braucht. Im Gegensatz zu den anderen Fetten können sie vom Körper nicht selbst gebildet werden. Deshalb werden sie auch als essentielle (= lebensnotwendige Stoffe, die zugeführt werden müssen) Fettsäuren bezeichnet. Achten Sie beim Kauf von Fetten und Ölen auf diese Bezeichnungen. Am besten verwenden sie kaltgepresste Öle, in denen sind die Doppelbindungen durch Erhitzen nicht beschädigt worden. Vermeiden sollten Sie gehärtete Fette. Sie stehen im Verdacht, Krebs erregend zu sein.

Cholesterin und Lipoproteine

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die in tierischen Fetten enthalten ist. Sie ist ein wichtiger Baustoff bei der Herstellung von Hormonen. Als Bestandteil der Gallensäure fördert Cholesterin die Verdauung. Von den benötigten Mengen wird der größte Teil des Cholesterins in unserem Körper in der Leber gebildet. Der weitaus kleinere Teil wird über die Nahrung aufgenommen. Cholesterin

als fettähnliche Substanz kann sich weder in Wasser noch in Blut lösen. Wie kommt es aber dann zu den Körperregionen, in denen es gebraucht wird? Es braucht ein Transportmittel. Dieses Transportmittel sind die Lipoproteine, an die sich das Cholesterin anheftet. Zusammen können sie im Blut gelöst an jede Stelle des Körpers kommen. Das Lipoprotein LDL (= low density lipoproteins) hat nur eine geringe Dichte. Das bedeutet, es besteht aus einem geringen Anteil Eiweiß und viel Fett. Zwei Drittel des gesamten Choleste-

lesterin haben dagegen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen und Schlaganfälle.

Normwerte für Blutfette

Normwerte sind Richtwerte. Sie können individuell stark schwanken, ohne dass eine Gefährdung vorliegt. Deshalb sollten Sie nicht gleich in Panik geraten, wenn ein stark erhöhter Wert vorliegt. Im Regelfall wird ihr Arzt dann eine Kontrolluntersuchung oder weitere Test veranlassen.



Regelmäßige Blutuntersuchungen, zum Beispiel um erhöhte Cholesterinwerte frühzeitig festzustellen, schützen vor bösen gesundheitlichen Überraschungen.

rins wird mit LDL transportiert. Das Lipoprotein HDL (= high density lipoproteins) ist eine Verbindung hoher Dichte, die viel Eiweiß und wenig Fett enthält. Sie kann deshalb auch nicht so viel Cholesterin transportieren. Der Anteil an HDL oder LDL kann unterschiedlich sein. Menschen mit einem höheren Anteil an HDL scheinen besser vor Arteriosklerose geschützt zu sein. Der hohe Anteil an HDL kann überschüssiges Cholesterin aus Arterien und Gewebe aufnehmen und in die Leber transportieren. Hier wird es weiterverarbeitet und später ausgeschieden. Menschen mit einem geringen Anteil an HDL-Cho-

NORMWERTE BLUTFETTE

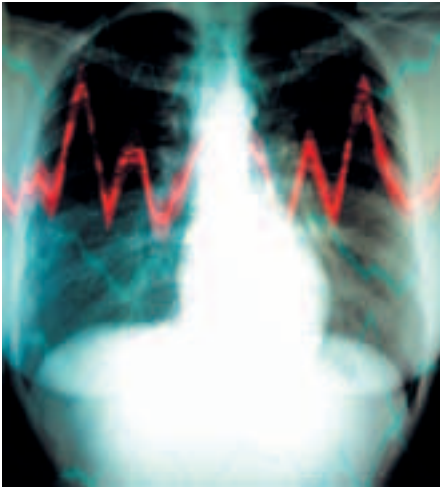
Blutfette	Frauen	Männer
Triglyceride	bis 200 mg/dl	
Cholesterin, gesamt	bis 250 mg/dl	
LDL-Cholesterin	70–180 mg/dl	
HDL-Cholesterin	45–65 mg/dl	35–55 mg/dl

Im dritten Teil unserer Serie, den wir in der nächsten Ausgabe veröffentlichen werden, geht es um Kohlehydrate, Ballaststoffe und Wasser.

AOK gegen den Plötzlichen Herztod

Die Initiative der AOK-Mecklenburg-Vorpommern setzt sich zum Ziel, einen Beitrag gegen Plötzlichen Herztod zu leisten.

FOTO: IMAGESHOP



Schätzungsweise sterben jährlich mehr als 300.000 Menschen in Europa am Plötzlichen Herztod, allein in Deutschland werden jährlich 100.000 und in Österreich 15.000 Todesfälle registriert. Damit sterben mehr Menschen am Plötzlichen Herztod als an AIDS sowie Brust- und Lungenkrebs zusammen. Die Überlebensrate der Betroffenen liegt bei etwa 5 bis 10 Prozent. Neuere Studien zeigen allerdings, dass bis zu 70 Prozent der Opfer überleben könnten, wenn ein Automatisierter Externer Defibrillator (AED) zur Verfügung steht und innerhalb von drei bis vier Minuten zum Einsatz kommt. Im Allgemeinen dauert es jedoch durchschnittlich sechs

bis zwölf Minuten, bevor ein Notarztwagen am Ort eines medizinischen Notfalls eintrifft. Jede Minute, die ohne Defibrillationsschock vergeht, bedeutet eine Verringerung der Überlebenschance um etwa 10 Prozent. Eine frühe Defibrillation kann für den Betroffenen lebensentscheidend sein. Allerdings müssen AEDs flächendeckend verfügbar sein, um dies zu ermöglichen.

Eine Initiative, die Leben rettet

Mit der Initiative „AOK gegen den Plötzlichen Herztod“ haben sich die Kooperationspartner AOK-Mecklenburg-Vorpommern und die Medtronic GmbH zum Ziel gesetzt, die Bevölkerung in Mecklenburg-Vorpommern vor dem Plötzlichen Herztod zu schützen. Erreicht werden soll dies durch eine flächen deckende Ausstattung mit den sog. AEDs in Betrieben und an öffentlich zugänglichen Orten. Die Aufklärung der Bevölkerung über den Plötzlichen Herztod und Schulung in der Anwendung eines AEDs haben dabei eine zentrale Bedeutung. Die AOK hat damit begonnen, ihre Marktcenter mit AEDs auszustatten und ihre Mitarbeiter in der Anwendung der AEDs, sowie der Herz-Lungen-Wiederbelebung zu schulen.

Dieser Defibrillator ist speziell für die Anwendung durch medizinische Laien konzipiert und denkbar einfach.

Das Gerät führt den Ersthelfer mit Sprachanweisungen durch die einzelnen Schritte bis zur Abgabe des lebensrettenden Elektroschocks, der es dem Herzmuskel ermöglicht, zu seinem normalen Rhythmus zurückzukehren. Das Gerät analysiert dabei selbstständig den Herzrhythmus des Patienten und empfiehlt, nur wenn dies notwendig ist, den Elektroschock abzugeben: Eine fälschliche Abgabe eines Elektroschocks ist nicht möglich.

Was ist ein Automatisierter Defibrillator (AED)?

Ein AED ist ein kleines, tragbares, batteriebetriebenes Gerät, das den Herzrhythmus auswertet und den Anwender bei Notwendigkeit auffordert einen Elektroschock auszulösen. Der AED ist ein einfach und absolut sicher zu bedienendes Gerät mit nur einem Bedienungsknopf, sowie selbstklebender Elektroden, die einfach auf den entkleideten Oberkörper des Erkrankten aufgeklebt werden. Sobald die Elektroden auf den Brustkorb des Patienten aufgebracht sind, analysiert das Gerät die Herzaktivität und empfiehlt nur wenn dies notwendig ist, den lebensrettenden Elektroschock abzugeben. Der LIFEPAK CR Plus leitet den Anwender mittels Sprachanweisungen durch jeden Schritt der Wiederbelebung. Der AED ist so konzipiert, dass der Anwender durch reines Zuhören und befolgen der Sprachaufforderungen eine Defibrillation sicher und schnell durchführen kann.

Pflege für Wachkoma-Patienten



Für Schwerst-Schädel-Hirnverletzte und Wachkoma-Patienten der Phase F bietet die Senioren- und Seniorenpflegeheim GmbH Zwickau bestmögliche Pflege, Betreuung und Versorgung in Einzel- und Doppelzimmern.

Bei Schwerst-Schädel-Hirnverletzten und Patienten im Wachkoma werden verschiedene Stufen in der Rehabilitation unterschieden – man spricht hier von den Rehabilitationsphasen A bis F. In der Phase F leidet der Mensch unter schweren und schwersten Schädigungen des Nervensystems, wodurch er in den meisten Fällen auf eine stationäre Langzeitpflege mit einer umfassenden und ganzheitlichen Betreuung angewiesen ist. Die Pflege eines Familienmitgliedes mit erheblichen neurologischen Schädigungen ist eine enorme Belastung – sowohl psychisch als auch physisch – und kaum selbst realisierbar. Im Pflegeleitzentrum für Menschen im Wachkoma in Zwickau werden Betroffene aller Altersgruppen betreut und gepflegt.

Zielsetzung der Einrichtung

Ziel und Aufgabe ist eine bedarfsgerechte und langfristige Pflege und Betreuung, bei denen die Bedürfnisse und die Lebenssituation des Einzelnen in angemessener Weise berücksichtigt und die noch vorhan-

denen Möglichkeiten gefördert werden. Die Einbeziehung der individuellen Biographie spielt dabei eine tragende Rolle, daher ist die enge Zusammenarbeit mit den Angehörigen sehr wichtig.

Behandlungsziele:

- Förderung der Wahrnehmung und der Aufmerksamkeit
- Förderung von aktiver und passiver Beweglichkeit
- Vermeidung von Kontrakturen
- Vorbeugung und Verhütung anderer Krankheiten

Struktur der Einrichtung

Das Pflegeleitzentrum für Menschen im Wachkoma Phase F verfügt über 20 Plätze in 4 Einzel- und 8 Doppelzimmern für die Pflege, Versorgung und Betreuung für Menschen mit schweren und schwersten Schädel-Hirnverletzungen sowie anderen neurologischen Krankheitsbildern. In einer Probewohnung (bestehend aus 2 Räumen und einer Kochnische mit Bad und WC) bietet sich den Angehörigen die Möglichkeit, vor der Übernahme des Bewohners in das häusliche Milieu diese Situation zu üben. Dabei steht das Betreuungspersonal jederzeit zur Verfügung, um anzuleiten und Hilfe zu leisten.



Pflegeleitzentrum für Menschen im Wachkoma Phase F

Sternenstraße 5 • 08066 Zwickau

Heimleitung: Barbara Köhler

Tel.: 0375/440 50 530

Wohngruppenleitung: Alexander Weiß

Tel.: 0375/440 50 500

Sozialdienst: Corinne Pischel

Tel.: 0375/440 50 527

www.heimggmbh-zwickau.de

wachkoma@heimggmbh-zwickau.de

Gut ausgestattete Therapieräume, ein Snoezelenraum mit Musikvibrationswasserbett sowie moderne Pflegebäder ergänzen das Angebot.

Ärztliche und therapeutische Versorgung

Unter fachärztlicher Begleitung werden Heil- und Hilfsmittel sowie die therapeutischen Maßnahmen verordnet. Regelmäßige Visiten unterstützen das Prinzip der aktivierenden Pflege. Die intensive Zusammenarbeit mit Krankenhäusern und anderen Notfallversorgungssystemen vor Ort gewährleisten nicht nur in Notfällen eine schnelle und sichere Versorgung der Bewohner. Physiotherapeutische und logopädische Maßnahmen sowie der Einsatz entsprechender Hilfsmittel sind wichtige Bestandteile unserer Pflege. Sie helfen Funktions- und Fähigkeitsstörungen zu vermeiden. In der Ergotherapie werden regelmäßig die vorhandenen Fähigkeiten unter der Anleitung von Therapeuten trainiert.

Für nähere Auskünfte stehen wir Ihnen gern in einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.

Mitarbeiter des Seniorenpflegeheims Zwickau

Mit Pflegegebedürftigen in den Urlaub

Das Angebot „Kurzzeitpflege“ am Krankenhaus Lindau im Bodensee macht es möglich: Pflegebedürftige und ihre pflegenden Angehörigen machen miteinander und doch getrennt Urlaub.

Die Zahl der hilfs- und pflegebedürftigen Menschen in unserer Gesellschaft nimmt zu. Auch, weil immer mehr Menschen immer älter werden. Pflegebedürftig kann jeder werden, in jedem Alter – beispielsweise durch einen Unfall. Dabei tragen die Familien die Hauptlast. Viele Angehörige kümmern sich Tag für Tag um kranke und pflegebedürftige Angehörige. Aber irgendwann brauchen auch sie Erholung. Man darf nicht vergessen: Die Pflege kann Jahre dauern und fordert sehr viel Kraft, physisch wie psychisch.

Deshalb ist es für die Pflegenden ganz wichtig, regelmäßig Urlaub einzuplanen. Doch dann stellt sich die Frage, was in dieser Zeit mit den pflegebedürftigen Angehörigen geschehen soll. Kurzzeitpflege bietet sich an, doch viele scheuen davor zurück. Sie befürchten, dass die psychische Belastung für den Angehörigen zu groß wäre. In einer ihm fremden Umgebung müsste er dann auch noch zeitweise auf den Kontakt zu den ihm vertrauten Menschen verzichten. So bleiben häufig die Pflegenden entweder ganz zu Hause und verzichten auf die dringend notwendige Erholung.

„Urlaubspflege“ heißt das Zauberwort, ein Angebot, mit dem die Kurzzeitpflege am Krankenhaus Lindau im Bodensee die Lösung für dieses Problem gefunden hat. Pflegenden können beruhigt in Urlaub fahren, sie nehmen den zu pflegenden Angehörigen einfach mit. Bei diesem Konzept machen Pflegenden und Pflegebedürftige

DAS LEISTUNGSANGEBOT

- **Ärztliche Versorgung rund um die Uhr**
Der Vorteil einer Unterbringung in der Urlaubs- bzw. Kurzzeitpflege am Krankenhaus besteht nicht zuletzt in der Tatsache, dass rund um die Uhr eine Versorgung durch Ärzte gewährleistet ist. Die ist insbesondere bei Notfällen wichtig.
- **Komfortabler Wohnbereich**
- **Vielfältiges Speisenangebot und Diätberatung**
- **Krankengymnastikabteilung mit Bewegungsbad**
Die physiotherapeutische Abteilung auf 300 qm Therapiefläche bietet: Trainingsraum mit Geräten, Stangerbad, Lymphdrainagen, Massagen und Elektrotherapie, Wärme- und Kältetherapie etc.
- **Sonstige Angebote**
Logopädie, Ergotherapie und Mobilitätstraining
- **Angebote zur Freizeitgestaltung**
Senioren-gymnastik, Spielnachmittag, Seniorennachmittag etc.
- **Gottesdienst in der hauseigenen Kapelle**



Gut betreut im Krankenhaus Lindau

tige miteinander und doch getrennt Urlaub. So kann man ganz entspannt seinen Urlaub genießen. Für das Wohl des Pflegebedürftigen sorgen erfahrene professionelle Pflegekräfte – zuverlässig, hilfsbereit und kompetent.

Die Mitarbeiter/-innen kennen die gesundheitlichen Probleme der ihnen anvertrauten Menschen. Neben einer aktivierenden Grund- und Behandlungspflege nach modernen Erkenntnissen kommt auch die wichtige persönliche Fürsorge nicht zu kurz.

Krankenhaus Lindau im Bodensee GmbH

Kurzzeitpflege
Friedrichshafenerstr. 82
88131 Lindau (B.)
Telefon 0 83 82/276-5146
Telefax 0 83 82/276-283
Internet: www.krankenhaus-lindau.de
e-mail: kzp@krankenhaus-lindau.de



High Speed in der Keimbekämpfung

Mit nanokristallinem Silber gegen ein breites Erregerspektrum

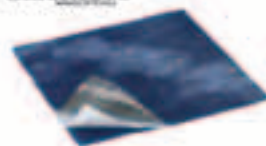
Ein einzigartiges patentiertes Verfahren potenziert die natürliche bakterizide Wirkung von Silberionen

- Je kleiner die Silberpartikel, desto größer die Oberfläche für eine schnellere und anhaltende Wirkung.*
- ACTICOAT®/ACTICOAT® ABSORBENT tötet Keime und Bakterien (inkl. MRSA und VRE) in weniger als 30 Minuten (In-vitro).*
- ACTICOAT® ABSORBENT ist ein Exsudat absorbierendes Kalziumalginat mit nanokristallinem Silber zur effektiven Keimeliminierung.*

* Data on file

 **smith&nephew**

ACTICOAT®
ACTICOAT® 7
SILCRYST®



ACTICOAT®
ABSORBENT
SILCRYST®



Wound Management
Smith & Nephew GmbH
Max-Planck-Str. 1-3
D-34253 Lohfelden
Tel. 0561 9514-0
Fax 0561 9514-270
www.acticoat.de
www.smith-nephew.de/wound

* Warenzeichen von Smith & Nephew

ACTICOAT® Info Coupon per Fax an 0561 9514-270

Bitte senden Sie mir mehr Informationen zu **ACTICOAT®**

Name, Vorname

Straße, Nr.

Praxis / Krankenhaus / ambulanter Pflegedienst

PLZ / Ort

Zu Hause rundum gut versorgt

„Gutes Essen hält Leib und Seele zusammen“ – dass der Ernährungszustand eines Menschen einen entscheidenden Einfluss auf sein Wohlbefinden hat, ist von alters her bekannt. Das gilt für Gesunde ebenso wie für Kranke: Wer sich ausgewogen ernährt, „fühlt“ sich nicht nur besser – der Körper ist auch besser in der Lage, mit der Krankheit umzugehen. In manchen Fällen kann jedoch der Energie- und Nährstoffbedarf nicht über Essen und Trinken gedeckt werden. Dann ist eine so genannte „künstliche“ Ernährung notwendig. Diese ist kein Grund für einen Krankenhausaufenthalt, sondern kann ebenso gut zu Hause durchgeführt werden.

Normalerweise benötigt ein erwachsener, nicht bettlägeriger Patient ca. 30 Kilokalorien pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem Gewicht von 70 kg sind das 2.100 kcal pro Tag. Kann dieser Bedarf nicht ausreichend über den normalen Weg gedeckt werden, muss der Patient „künstlich“ ernährt werden. Bei der enteralen Ernährung werden Nährstoffe über eine Magensonde, bei der parenteralen über die Blutbahn zugeführt. Dazu wird bereits im Krankenhaus ein Zugang in eine Vene gelegt.

Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette sind ebenso wie Vitamine und Spurenelemente die Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung – unabhängig davon, wie sie in den Körper gelangen. Kohlenhydrate und Fette, wie z. B. Olivenöl, sind wichtige Ener-

gielieferanten. Eiweiße, die vor allem in Fleisch und Fisch, aber auch in Getreide und Hülsenfrüchten vorkommen, werden zum Aufbau und zum Erhalt der Körperzellen benötigt. Vitamine und Spurenelemente schließlich unterstützen lebenswichtige Stoffwechselfunktionen.

Diese Nährstoffe werden bei einer parenteralen Ernährung am sicher-

sten mit „Dreikammerbeuteln“ verabreicht: Sie bestehen aus drei vertikalen Kammern, die jeweils die Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettkomponente enthalten. Kurz vor Beginn der Infusion, die in der Regel durch einen Mitarbeiter des Pflegedienstes durchgeführt wird, wird der Beutel horizontal aufgerollt. Dadurch öffnen sich die inneren Nähte und die Komponenten laufen ineinander. Vitamine und Spurenelemente werden einfach in den Beutel gespritzt. Grund dafür, dass die drei Nährlösungen in getrennten Kammern verwahrt und erst unmittelbar vor der Infusion vermischt werden: Die fertige, gemischte Lösung ist nur ca. 24 Stunden haltbar.

Um die Infusion „zum Laufen“ zu bringen, wird der Beutel an den Infusionsständer gehängt und mit dem Infusionsschlauch verbunden. Zum Schluss wird der unter der Haut liegende venöse Zugang „punktiert“, d. h. mit einer speziellen Nadel vorsichtig durchstoßen. Diese wird an den Infusionsschlauch angeschlossen, und die Infusion kann starten.

Im nächsten Heft lesen Sie, wie mit einfachen Mitteln die häusliche Umgebung krankengerecht gestaltet wird.

Eine parenterale Ernährung ist kein Grund für einen Krankenhausaufenthalt! Mit Hilfe von Dreikammerbeuteln können alle wichtigen Nährstoffe auch sicher zu Hause verabreicht werden.



FOTO: BAXTER

„Weil es um Sie geht!“

Die Kassenärztliche Vereinigung und die Krankenkassen starten in Mecklenburg-Vorpommern das qualitätsgesicherte Röntgenuntersuchungsverfahren der weiblichen Brust (Mammographie-Screening).

Nach intensiven Vorbereitungen durch die Kassenärztliche Vereinigung und die Krankenkassen wird im Mai dieses Jahres in der Region Greifswald die erste von vier Mammographie-Screening-Einheiten in Mecklenburg-Vorpommern ihre Arbeit aufnehmen. Die Screening-Einheiten in den Regionen Schwerin, Neubrandenburg und Rostock werden voraussichtlich im Juli und Oktober ans Netz gehen. Damit wird in Mecklenburg-Vorpommern als einem der ersten Bundesländer das vom Gesetzgeber beschlossene qualitätsgesicherte Röntgenuntersuchungsverfahren der weiblichen Brust (Mammographie-Screening) umgesetzt.

Anspruch auf das Mammographie-Screening als Vorsorgeuntersuchung haben alle Frauen zwischen 50 und 69 Jahren. Sie werden nach einem festgelegten Verfahren von der „Zentralen Stelle“, die in Mecklenburg-Vorpommern beim Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) angesiedelt ist, in den kommenden Wochen und Monaten schriftlich eingeladen. Zunächst erfolgen diese Einladungen in den



Anspruch auf das Mammographie-Screening als Vorsorgeuntersuchung haben alle Frauen zwischen 50 und 69 Jahren.

Kreisen Nord- und Ostvorpommern, Rügen, Demmin und Uecker-Randow. In der Region Greifswald führen zunächst zwei radiologische Praxen und die Universitätsklinik die Mammographien durch. Weitere Anbieter werden in den nächsten Monaten folgen. Eingeladen wird wohnortnah; individuelle Wünsche der anspruchsberechtigten Frauen können nach Abstimmung mit der Zentralen Stelle berücksichtigt werden. Unter der Rufnummer 0385/7440-185 oder -186 können darüber hinaus anspruchsberechtigte Frauen Termine abstimmen und ihre Fragen zur neuen Vorsorgemöglichkeit stellen.

Die Teilnahme an der schonenden und unkomplizierten Untersuchung ist freiwillig, eine Praxisgebühr fällt nicht an. Die persönlichen Daten werden verschlüsselt erfasst. Bei unauf-

fälligem Befund werden die Frauen nach Ablauf von zwei Jahren wieder eingeladen.

In Mecklenburg-Vorpommern wird von Beginn an digitale Mammographie-Technik und elektronische Befund- und Bilddatenübertragung eingesetzt. Damit wird den spezifischen Bedingungen eines Flächenlandes

entsprochen. Mit diesem Konzept wird das modernste Vorsorgeprogramm in Europa umgesetzt.

Gleichzeitig werden die regionalen Tumordatenregister und die Ärzte und akkreditierten Zentren des in Mecklenburg-Vorpommern bereits angelaufenen „Disease-Management Programm (DMP) Brustkrebs“ in Greifswald, Rostock, Neubrandenburg und Schwerin an das Mammographie-Screening angeschlossen. Damit wird erstmalig in Deutschland eine optimale Screening- und Versorgungskette für die weibliche Brust geschlossen.

Ansprechpartner MDK:
Dr. Karl-Friedrich Wenz
Tel.: 0385/7440-100
Fax: 0385/7440-199
eMail: info@mdk-mv.de

Wohlfühlen in Wuppertal

Mit dem „Wuppertaler Modell“ haben die Geriatrischen Kliniken St. Antonius neue Maßstäbe bei der medizinischen, pflegerischen und therapeutischen Versorgung älterer Mitbürger gesetzt.

FOTO: KLINIK ST. ANTONIUS

Die Geriatrische Rehabilitationsklinik in Wuppertal-Barmen ist Teil des Zentrums für Geriatrie der Kliniken St. Antonius. Sie stellt einen wichtigen Baustein der ganzheitlichen Versorgung des älteren Patienten dar. Rehabilitation bedeutet: Wiederherstellung dessen, was verloren gegangen ist. Wiedererlangt werden sollen so Fähigkeiten, die vor einer akuten Erkrankung vorhanden waren. Ziel ist, dem älteren Kranken eine Teilhabe am sozialen Leben so weit wie möglich zu eröffnen.



Oase im Zentrum Wuppertals: Das im Halbrund errichtete Gebäude öffnet sich zu einer Parkanlage mit altem Baumbestand, ein Bachlauf und kleine Seen runden das Bild ab.

„Besondere Erfolgsaussichten sehen wir bei älteren Menschen, die einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt erlitten haben oder die unter einem Parkinson-Schub oder Knochenbrüchen leiden“, so Privatdozentin Dr. Annette Welz-Barth, Chefärztin der Klinik für Geriatrische Rehabilitation.

Die Therapeuten und ihr Angebot prägen die neue Reha-Klinik: ein Team, das Viele(s) auf die Beine stellt!

Fragt man ältere Menschen nach ihrem Befinden, bekommt man nicht selten die Antwort: „Ach, die Knochen wollen nicht mehr so richtig!“ Je nach der Persönlichkeit des Gefragten, aber auch abhängig von der Tagesform kann das Verschiedenes bedeuten: „Ich finde mich damit ab“, oder „Ich gehe dagegen an“. Deutlich wird hier: Die Lebensqualität eines Menschen wird in höherem Alter von verschiedenen Dingen beeinflusst: seinen Grunderkrankungen, seinem Naturell und seinen Lebenserfahrungen. Sie wird auch geprägt durch das Umfeld, in dem er lebt: Es kann liebevoll und unterstützend auf seine Wünsche und Einschränkungen eingehen oder es ist vielleicht niemand da, der überhaupt Notiz davon nimmt.

KLINIK-INFO

Klinik für Geriatrische Rehabilitation
Carnaper Strasse 60 • 42283 Wuppertal
Tel.: 0202-2994-666
Fax: 0202-2994-6615
eMail: reha@antonius.de
Internet: www.antonius.de

Selbständigkeit erhöhen – Pflegebedarf vermindern

In der geriatrischen Pflege haben alle ein Ziel: den Patienten im Blick auf die besonderen Anforderungen des Alltags im höheren Lebensalter zu unterstützen.

Zum therapeutischen Team gehören das Pflegepersonal mit Pflegeüberleitung, Krankengymnasten, Logopäden, Ergotherapeuten, Psychologen und Ärzte.

Die Grundlage für eine erfolgreiche geriatrische Rehabilitation schafft eine spezielle Pflege, die durch eine so genannte Pflegeüberleitung – von der Klinik zurück in den angestammten Bereich – abgerundet wird. „Hier haben wir in der Vergangenheit sehr gute Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern der Cosathep. Deshalb haben wir seit dem 1. April 2006 diesen Bereich durch ein gemeinsames Case-Management noch weiter intensiviert“, sagt Anja Jankowski, die als Assistentin der Geschäftsführung die Leitung des Hauses innehat. „Wir wollen mit dieser Kooperation dazu beitragen, die Hürden zwischen ambulanter und stationärer Versorgung, zwischen Klinik und häuslichem Umfeld weiter abzubauen. Denn nur wenn uns dies verstärkt gelingt, kann die Versorgung gerade älterer Menschen quantitativ und qualitativ gelingen.“



Konsequent phasengerecht zum Ziel



Rosidal®

Für die phasengerechte Kompressionstherapie

**Ulcus cruris
Kompressionssystem**

Rosidal®
Kurz Zugbinden

Rosidal® sys
Kurz Zug-Kompressionssystem

NEU

Rosidal® mobil
Kompressions-Fertigverband

Zum Sommer

SPRUCH ZUM SOMMER
Sommer ist die Zeit, in der es zu heiß ist, um das zu tun, wozu es im Winter zu kalt war. Mark Twain



anstalt (PTB) in Braunschweig zuständig. Die PTB programmiert die Impuls gebenden Atomuhren in Braunschweig. Diese gleicht die Atomuhrzeit mit der Uhr am Langwellensender DCF77 in Mainflingen bei Frankfurt (Main) ab, der von dort Zeitsignale ausstrahlt. Sie gehen an alle öffentlichen und privaten Funkuhren, an die Steuertechnik von Kraft- und Umspannwerken, Anlagen der Flugsicherung und rund 50.000 Verkehrsampeln.

GEDICHT

Sommer



*Zwischen Roggenfeld und Hecken
Führt ein schmaler Gang;
Süßes, seliges Verstecken
Einen Sommer lang.*

*Wenn wir uns von ferne sehen,
Zögert sie den Schritt,
Rupft ein Hälmchen sich im Gehen,
Nimmt ein Blättchen mit.*

*Hat mit Ähren sich das Mieder
Unschuldig geschmückt,
Sich den Hut verlegen nieder
In die Stirn gedrückt.*

*Finster kommt sie langsam näher,
Färbt sich rot wie Mohn;
Doch ich bin ein feiner Späher,
Kenn die Schelmin schon.*

*Noch ein Blick in Weg und Weite,
Ruhig liegt die Welt,
Und es hat an ihre Seite
Mich der Sturm gestellt.*

*Zwischen Roggenfeld und Hecken
Führt ein schmaler Gang;
Süßes, seliges Verstecken
Einen Sommer lang.*

Detlev von Liliencron (1844-1909)

ZEITUMSTELLUNG

Wenn die Tage länger werden

Eingeführt wurde die jährliche Zeitumstellung erstmals 1916 in Irland. Die Bezeichnung, die man dort für die Zeitumstellung fand, „Daylight Saving Time“, beschreibt den Zweck, nämlich die Stundenzahl mit nutzbarem Tageslicht zu vergrößern. Das erste Land der Welt, welches jedoch tatsächlich die Uhren umstellte, war am 30. April 1916 – 3 Wochen vor den Iren – Deutschland.

Bis 1950 stellten die Deutschen mindestens zweimal jährlich die Uhr, zwischen 1947 und 1949 gar dreimal:

Neben der Sommerzeit gab es noch eine Hochsommerzeit – zwischen dem 11. Mai und 29. Juni wurden die Uhren um eine weitere Stunde vorgestellt. Ab 1950 allerdings war es erst einmal vorbei mit der Zeitumstellung – die junge Bundesrepublik passte sich den benachbarten Ländern an.

Die erneute Einführung der Sommerzeit kam dann 1980 als Angleichung an die Zeitumstellung der westlichen Nachbarländer, die bereits 1977 aus energiepolitischen Gründen die Sommerzeit eingeführt hatten. Seitdem beginnt die mitteleuropäische Sommerzeit jeweils am letzten Sonntag im März und die Sommerzeit endet jeweils am letzten Sonntag im Oktober.

Für die technische Umsetzung der Zeitumstellungen ist in Deutschland die Physikalisch-Technische Bundes-

Zeitreisen ins Alttertum

Auferstanden aus Ruinen: Jean-Claude Golvin nimmt den Leser in seinem Buch „Metropolen der Antike“ mit auf eine einzigartige Bilderreise durch längst vergangene Zeiten.

Wie sahen sie aus, die glänzenden Metropolen des Altertums, deren klangvolle Namen bis heute die Fantasie bewegen – Babylon, Alexandria, Karthago? Und unsere germanischen Vorfahren – wie hatten sie sich's in Colonia Claudia Ara Agrippinensium, dem heutigen Köln, städtebaulich eingerichtet?



Colonia Claudia Ara Agrippinensium, das heutige Köln

Fragen, die ein fantastisches Bilderbuch jetzt beantwortet. In „Metropolen der Antike“ sind auf 110 farbigen Abbildungen die Legenden umwobenen und geschichtsträchtigen Orte des Altertums detailprächtig und aus unterschiedlichsten Perspektiven liebevoll nachgezeichnet.

Die so lebendig und wirklichkeitsnah wirkenden Zeichnungen verdanken wir dem französischen Architekten und Archäologen Jean-Claude Golvin, Direktor am CNRS (Centre National de la Recherche Scientifique). Seit zwanzig Jahren rekonstruiert der Zeichner und Wissenschaftler mit Pinsel und Stift die Ruinenstätten, die teils hervorragend erforscht, teils kaum ausgegraben sind.

Mit seiner außerordentlichen Liebe zum Detail erweckt Golvin aus unterschiedlichsten Perspektiven die Welt der Antike zu neuem Leben. Faszinierende Panoramabilder wechseln sich ab mit eindrucksvollen Ansichten von Tempeln, öffentlichen Plätzen und Alltagsszenen. Der Betrachter taucht ein in die Hektik des Hafens von Ostia, er steht mitten in einer Versammlung auf dem Kaiserforum in Rom, überblickt die großartige Lage von Trier aus der Luft und bestaunt die gigantischen Dimensionen des Leuchtturms von Alexandria.

ILLUSTRATIONEN: THEISS VERLAG, STUTTGART



Die syrische Oasenstadt Palmyra in seiner Blütezeit im 2. Jahrhundert

Geschicht verbindet Golvin im Buch aktuelle archäologische Erkenntnisse und Historie mit farbenprächtigen Zeichnungen der einstigen Kulturhochburgen. Die gezeichneten Rekonstruktionen zeigen die Städte entsprechend den schriftlichen Überlieferungen, den wissenschaftlichen Hypothesen und archäologischen Funden. Ein wahrlich ungewöhnliches Geschichtsbuch, das bekannte sowie unbekanntes „Metropolen der Antike“ im neuen Licht erstrahlen lässt.

DER BUCHTIPP



Jean-Claude Golvin
Metropolen der Antike
Aus dem Französischen
von Geneviève Lüscher
160 Seiten mit 110
farbigen Abbildungen.
Ladenpreis: 39,90 Euro
(ISBN 3 8062 1941 9)
Theiss Verlag, Stuttgart

Der Diokletian-Palast in Split aus dem 4. Jahrhundert



Gewinnen Sie eines von drei Blutdruck-Messgeräten!

GEWINN-RÄTSEL

aus eigenem Antrieb	span. Reisespeise	unannehmlich auffallen		Musikstück für drei	eingeschaltet		Mundfessel		Spottschrift	Pflanzenkunde		ärmellose Umhänge	Kinofigur (Crocodile)		Maß des el. Widerstandes	Ufermauer	weidm.: Maul des Rotwilds
	17						eh. schwedische Popgruppe					Hauptstadt v. Bangladesch		13			
franz.: danke		wiederholt							Rauschgift						Blechbüchse		
					Umgangswort für Prügel		nicht extern	18			1		3	Halbton über D			11
							Verwandte		Gartengerät, Harke			ugs.: betrunken		Verkehrsmittel (Kw.)		geländegängiges Motorrad	
Traubenzucker		Zukunftstraum		Vater und Mutter								Steigerung von gut					
	16					ausspannen im Urlaub		Stadt im Bezirk Halle	5								afrikanische Stechfliege
flüstern, murmeln	asiat. Kampfsportart		Erbauer der Arche	Nackten						Vertrag, Abkommen		ugs.: sehr schnell			Helfer, Gehilfe (veraltet)		
Musikauführung								der Arbeit abgeneigt		Gebäude eines Kurortes							
gr.: ab, weg				Steigergerät	Backtreibmittel					Region in Italien		Vorname d. Tennisspielers Agassi					2
Hauptbrücke in Venedig							tropische Frucht	4						Senkblei			
					zwölf Stück		handeln			Hauptstadt von Kanada							schlafähnlicher Zustand, Trance
geringe Entfernung		die Schöpfung um uns	Hochziel, Vorbild							Fußspur		musikalischer Begriff		engl. Artikel			6
								Hoheitsgebiet						oberbayerische Abtei			auszeichnen
Bewertung in der Schule	zum Wohl in Skandinavien		komisch, humorvoll			funktionsfähig							Zitterpappel				
heftiger Fall						Naumburger Domfigur		ärztliche Bescheinigung								nordamerik. Wapitihirsch	
Heilverfahren				ein Erdteil							Sternschnuppe						12
								Sprung beim Eiskunstlauf					Heringsfisch				
Abart		Einfall, Überlegung								laut rülpsen							19

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

ENTDECKEN SIE DIE FÜNF FEHLER



Im unteren Bild haben wir fünf Fehler versteckt – viel Spaß beim Suchen!



ZAHLENRÄTSEL

5 1 10 23 6 10 8 8

1. Monteursanzug

14 6 11 23 1 2 14 26

2. heftig

2 10 8 3 15 6 23 15

3. Geduld

13 4 7 9 12 10 8 12

4. Teil einer Ritterburg

12 14 20 26 10 8 8 14

5. Vorname von Casanova

15 10 1 22 2 7 20 13

6. Unterhaltungssendung

5 4 9 12 13 4 9 22

7. Kohlengrube

10 23 3 8 10 7 6 4

8. Lichtbild

2 23 5 2 15 10 8 25

9. Masse

10 8 9 14 16 7 15 4

10. Möbelstück

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Die Auflösungen finden Sie auf Seite 31.



Gewinnen Sie eines von drei OMRON Professional Blutdruck-Messgeräten im Wert von 70 Euro.

Ausgezeichnete Technik auf kleinstem Raum für die zuverlässige Kontrolle von Blutdruck und Puls: Der OMRON R5 Professional ist ein Spitzengerät, das mit modernster Technik vollautomatisch, einfach und schnell am Handgelenk misst. Mit etwas Glück gehört eines dieser Blutdruck-Messgeräte demnächst Ihnen: Tragen Sie das Lösungswort in den nebenstehenden Coupon ein und schicken Sie diesen an die angegebene Adresse. Sie können uns die Lösung aber auch unter dem Stichwort „Rätsel 2.06“ an die eMail-Adresse mittelpunkt-mensch@htma.de senden.

Viel Glück!

Antwort-Coupon

Das Lösungswort des Gewinnrätsels lautet:

Absender:

Herr/Frau

Vorname, Name

Straße, Nr.

Postleitzahl, Wohnort

Telefon

Einsendeschluss ist der 13. August 2006.

HTMa- und Thep-Mitarbeiter sowie deren Angehörige dürfen leider an der Verlosung nicht teilnehmen. Eine Barauszahlung der Sachpreise ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Wo/Durch wen sind Sie auf Mittelpunkt Mensch aufmerksam geworden?

Bitte ausschneiden, in Briefumschlag stecken oder auf eine Postkarte kleben und an folgende Adresse schicken:

**Home Therapie Management GmbH
Christoph Jost
Fritz-Reuter-Straße 2
22926 Ahrensburg**

Zu Fuß durch die Alpen

Aktiv-Urlaub ist in. Und Wandern, früher als Seniorensport verspottet, erlebt seine Renaissance als Wellness-Trend gerade bei Jüngeren. Hotspot für die Wander-Touristen in Europa sind die Alpen. Und sie finden hier mit der Via Alpina ein perfekt erschlossenes und entwickeltes Angebot.



Schon der römische Schriftsteller Seneca wusste, dass es „schädlich für den Menschen ist, sich mit der Sänfte tragen zu lassen statt selbst zu gehen“. Und einer, der viele große Gedanken zu Papier gebracht hat, erkannte: „Die besten Gedanken kommen mir beim Wandern.“ Es war der deutsche Dichtergott Johann Wolfgang von Goethe.

Beide ahnten schon, was inzwischen medizinisch untermauert ist: Die schonende, aber konsequente Bewegung lindert Beschwerden und senkt Krankheitsrisiken. Statt aggressivem Auspowern empfehlen Ärzte daher zunehmend gemütliches Wandern als Königsweg zum Erlangen stressfreier Fitness. Sogar als Therapie wird die Bewegung in der Natur eingesetzt – etwa bei Depressionen oder Angstzuständen. Wandern, die ursprünglichste Fortbewegungsart des Menschen, verbindet auf einzigartige Weise positive Effekte für Körper, Geist und Seele.

Kein Wunder also, dass auch immer mehr jüngere Menschen das Wandern als Urlaubsform für sich entdecken. 34 Millionen Deutsche wandern in Freizeit und Urlaub, jeder dritte aktive Wanderer ist zwischen 20 und 40 Jahre alt.

Wandern kann man überall in Europa. Allein in Deutschland sind 190.000 Kilometer Wanderwege ausgewiesen. Viele Reiseveranstalter haben sich aufs Wandern spezialisiert und bieten entsprechende Pauschal-Touren an (inklusive Koffertransport von Unterkunft zu Unterkunft).

Zentrum des europäischen Wandertourismus sind die Alpen. Ob Durchquerungen, das gemütliche Wandern von Almhütte zu Almhütte oder spezielle Angebote für Familien mit

Kindern – für jeden, vom Anfänger bis zum passionierten Kletterer, gibt es Maß geschneiderte Angebote.

Und dies seit einem Jahr über Grenzen hinweg. Die acht Alpen-Anrainerstaaten Frankreich, Italien, Monaco, Schweiz, Liechtenstein, Deutschland, Österreich und Slowenien legten gemeinsam nach mehrjährigem Vorlauf im Rahmen der EU-Alpenkonvention zur Entwicklung eines nachhaltigen Tourismus 5000 Kilometer Wanderwege unter einem Qualitätsnamen fest – die Via Alpina. Von Triest bis Monaco, von Oberstdorf bis Bozen lassen sich nun unter diesem Siegel auf fünf verschiedenen Routen die Alpen grenzenlos in alle Richtungen erwandern.



Via Alpina: 5.000 km Wanderweg zwischen Frankreich und Slowenien

Die fünf festgelegten Routen mit insgesamt 341 Etappen verlaufen auf Höhen zwischen 0 und 3000 Metern. Um diesen Weitwanderweg jedem –



Zermatt und Matterhorn

DAS ABC DES WANDERNS

Gut vorbereitet und richtig ausgestattet wird jede Wanderung zur Lust.

Eignung und Ausrüstung

Geübte Wanderer kennen ihre Grenzen und Fähigkeiten. Wanderneulinge sollten sich aber einem ärztlichen Check-up unterziehen, bei dem Kondition und Gelenke untersucht werden. Daraus ergibt sich dann, über welche Routen man sich wagen kann. Gehen Sie es zunächst gemächlich an und steigern Sie sich langsam. Auch die richtige Ausrüstung ist wichtig: Greifen Sie auf jeden Fall zum gut passenden Wanderschuh, schonen Sie ihre Gelenke mit Wanderstöcken und tragen Sie einen Rucksack mit Hüftgurt.

Wahl der Route

Fangen Sie mit leichten Routen ohne große Höhenunterschiede an. Rechnen Sie auf jeden Fall mit mehr Zeit als für die Route angegeben ist und starten Sie möglichst früh. Am sichersten sind Sie mit einem Bergführer unterwegs. Hinterlassen Sie unbedingt Ihre geplante Route und die voraussichtliche Rückkehrzeit. Nehmen Sie ein Handy für Notfälle mit.

Was Sie mitnehmen sollten

Wanderkarte, Wanderführer, Kompass, Regenschutz, Getränke, Proviant, Wanderapotheke (breites Leukoplast, Pflaster, elastische Binden, Verbandmull, kleine Schere, antiseptische Lösung, Wundsalbe, Salbe gegen Verstauchungen, Insektenstiche, Sonnenbrand), Sonnenschutz, Sonnenbrille, Taschenmesser, Toilettenpapier, Taschentücher, Taschenlampe, Uhr.

Verpflegung unterwegs

Natürlich können Sie die Einkehr in der Almhütte einplanen. Achten Sie dort allerdings darauf, nicht zu schwer und fett zu essen. Der Rucksackproviant sollte schnelle Energie liefern: Kohlenhydratreiche Imbisse wie Bananen, Äpfel, Müsliriegel, belegte Vollkornbrote, Nudelsalate eignen sich dafür. Unerlässlich ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Planen Sie mindestens zwei Liter Wasser, Tee oder verdünnte Säfte ein. Limonaden, Kaffee und Alkohol sind beim Wandern tabu.



Natur pur: Gerade für Kinder kann Wandern eine wahre Lust sein.

auch dem ungeübten – Wanderer zugänglich zu machen, weisen die Wegstrecken mittlere Schwierigkeiten und mäßige Etappenlängen auf, Kletterpassagen und Gletscherüberquerungen sind ausgeklammert worden. Darüber hinaus wurden für die Eingliederung der Wanderwege in die Via Alpina hohe Anforderungen an die touristische Struktur gestellt: Anbindung an den öffentlichen Verkehr, ausreichend Unterkünfte, Restaurants und Hütten für die Wanderer, natürlich Einkaufsmöglich-

keiten und andere Dienstleistungsangebote wie zentrale Buchungsmöglichkeiten, die für einen zeitgemäßen Tourismus Standard sind. Die regionalen Verbände und Organisationen haben außerdem dafür zu sorgen, dass die Wege jederzeit in einem begehbaren und sicheren Zustand sind.

Die Routen werden farblich unterschieden: Der Rote Weg führt auf 161 Etappen durch alle acht am Wanderweg beteiligten Länder. 13 Etappen



Atemberaubende Ausblicke belohnen den Wanderer für den Aufstieg. Allerdings sind die meisten Wege der Via Alpina so angelegt, dass der Freizeitwanderer gut über die Berge kommt.

WANDERN MIT KINDERN

Wer mit Kindern wandert, sollte den kindlichen Interessen viel Raum lassen.

Bis zu drei Jahren können Kinder in einem Rückentraggestell mitgenommen werden. Die Kleinen müssen jedoch sorgfältig vor Auskühlung oder Überhitzung geschützt sein. Insgesamt sollten sie nicht länger als drei bis vier Stunden im Gestell sitzen. Wichtig sind häufige Pausen, in denen sich die Kinder bewegen können.

Drei- bis Sechsjährige schaffen schon mal Touren von maximal vier Stunden. Wichtig ist, dass sie Zeit für viele Spielpausen haben.

Erst bei Grundschulkindern nehmen Ausdauer und Koordination deutlich zu. Trotzdem sind kleinere Schulkinder mit Touren von mehr als fünf Stunden schnell überfordert.

Größere Schulkinder verfügen oft schon über eine gute Ausdauer und bewegen sich sicher. Längere Touren mit vielen Pausen und beispielsweise einer Übernachtung sind jetzt kein Problem mehr. Sollten die Kinder müde werden, erklären Sie ihnen, was sie am nächsten Wegabschnitt erwartet. Wann und wo wird die nächste Pause stattfinden? Was gibt es dort zu erleben? **Tipp:** Es ist immer gut, mehrere Kinder dabei zu haben. Oft spornen sie sich gegenseitig an und sind dann nicht selten erstaunlich ausdauernd.

Kindgerechte Ausrüstung

Auch Kinder wollen gut ausgerüstet auf Wanderschaft gehen. Allerdings sollte ein gepackter Kinderrucksack höchstens ein Zehntel des Kindes wiegen. Kinder müssen unterwegs häufig und viel trinken. Natürlich brauchen auch Kinder festes, aber nicht zu schweres Schuhwerk. Je nach Witterung empfehlen sich außerdem Fleece-Bekleidung, ein ausreichender Regenschutz und Ersatzunterwäsche. Besonders in den Bergen ist ein Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor von mehr als 25 außerordentlich wichtig.

Weitere Tipps bietet die Broschüre „Bergsteigen mit Kindern“ des Deutschen Alpenvereins (www.alpenverein.de)



Ein Genuss: perlendes Alpen-Bergwasser

durch Liechtenstein und die Schweiz zählt der Grüne Weg. Von Italien, über Österreich nach Deutschland gelangt man auf 37 Etappen, die den Gelben Weg bilden. Den Blauen Weg kennzeichnen 61 Etappen durch drei Länder: Schweiz, Italien und Frankreich. Und der Violette Weg schlängelt sich auf 66 Etappen von Slowenien durch Österreich nach Deutschland.

In den nächsten Jahren soll die Via Alpina weiter ausgebaut werden. Regional arbeiten die Gemeinden und Touristik-Verbände am weiteren Ausbau der Infrastruktur. Darüber hinaus wird die EU in den nächsten zwei Jahren fünf Millionen Euro in verschiedene Maßnahmen investieren. Ziel ist es, die Alpen auch für den Sommerurlaub attraktiv zu machen und dies mit einem umweltverträglichen Tourismus.

Literatur:

Via Alpina von Horst Höfler und Lutz Stützinger, Geocenter (2003)

Internet

www.via-alpina.org

In zehn Tagen quer durch die Alpen

Von Deutschland nach Italien: Unser Touren-Vorschlag auf der Via Alpina. Gute körperliche Verfassung, durchschnittliche Kondition, Trittsicherheit und Ausdauer für Tagesetappen bis zu 10 Stunden sind Voraussetzung.

1. Tag: Oberstdorf > Kemptner Hütte

Länge: 15,7 km **Gehzeit:** 5 Std.

Höhenunterschied: 1031 m

Die ersten 8 km geht es zum Einlaufen gemütlich voran, auf der zweiten Hälfte müssen dann knapp 1000 m erklommen werden.

2. Tag: Kemptner Hütte > Holzgau

Länge: 9 km **Gehzeit:** 3 Std.

Höhenunterschied: 859 m

Zuerst geht es noch mal etwas bergan zur deutsch-österreichischen Grenze, Tal auswärts dann an Almen und dem Simmswasserfall nach Holzgau leicht gemächlich abfallend.



3. Tag: Holzgau > Memminger Hütte

Länge: 19,9 km **Gehzeit:** 7 Std.

Höhenunterschied: 1128 m

Die Allgäuer Alpen hinter sich lassend, geht es nun in die Lechtaler. Auf den letzten 3,4 Kilometern sind 800 Höhenmeter auf 2242 m zu bewältigen.

4. Tag: Memminger Hütte > Zamms am Inn

Länge: 17,7 km **Gehzeit:** 6 Std.

Höhenunterschied: 1832 m



die Silberspitze und den idyllischen Almboden der Oberlochalm.

Nach dem steilen und steinigen Anstieg zur Seescharte eröffnet sich ein grandioses Bild auf

5. Tag: Zamms am Inn > Wenns

Länge: 23,5 km **Gehzeit:** 9 Std.

Höhenunterschied: 1745 m

Die ersten sehr steilen 10 km zum Alpengasthof Kraberg können auch mit der Venetschwebebahn bewältigt werden. Danach geht es bergab auf 1000 m.

6. Tag: Wenns > Braunschweiger Hütte

Länge: 37 km **Gehzeit:** 12 Std.

Höhenunterschied: 1776 m

Zu Fuß ist diese Teilstrecke an einem Tag nicht zu schaffen. Nimmt man den Postbus von Wenns nach Mittelberg, ist die restliche recht steile Strecke gut in vier Stunden zu schaffen.

7. Tag: Braunschweiger Hütte > Zwieselstein

Länge: 20,2 km

Gehzeit: 6 Std.

Höhenunterschied: 1526 m

Von der Braunschweiger Hütte geht es über das Pitztaler Jöchel und Rettenbach nach Zwieselstein.



8. Tag: Zwieselstein > Vent

Länge: 24,6 km **Gehzeit:** 8 Std.

Höhenunterschied: 1368 m

Auf den ersten 12 km geht es bis auf 2800 m hoch zum Tiefenbachferner. Danach abwärts nach Vent.

9. Tag: Vent > Similaunhütte

Länge: 14,9 km **Gehzeit:** 5 Std.;

Höhenunterschied: 1123 m

Aufstieg zum höchsten Punkt der gesamten Via Alpina, dem Niederjoch mit 3.017m. Mit der Similaunhütte ist die Grenze nach Italien erreicht.



10. Tag:

Similaunhütte > Karthaus/Certosa

Länge: 12,5 km **Gehzeit:** 4 Std.;

Höhenunterschied: 1692 m

Nach einem Abstecher zur Fundstelle des „Ötzi“ geht es auf steilem Pfad hinab ins Tisental, danach gemütlicher weiter nach Karthaus. Von hier aus sind es rund 40 km Busfahrt nach Meran.

Eine Stadt als Denkmal

Deutschlands weltweit beliebtester „Schatz“ ist eine kleine Stadt in Bayern: Der komplett erhaltene Stadtkern von Rothenburg ob der Tauber gilt als Inbegriff eines romantisch verklärten Mittelalters.

Die Stadt wirkt schon aus der Ferne wie ein Versprechen: Eine verschachtelte Dachlandschaft um eine mächtige Stadtkirche, die sich dank der Höhenlage aus der Ebene erhebt. Das mittelfränkische Rothenburg ob der Tauber gilt weltweit als prachtvolles Relikt des Mittelalters, das Touristen aus nah, vor allem aus fern – für Amerikaner oder Japaner ist der Ort Pflicht auf Europa-Reise – in Scharen anlockt.

Über zwei Millionen sind es, die jedes Jahr durch die verwinkelten Gassen laufen oder von der komplett erhaltenen Stadtmauer mit ihrem zum größten Teil begehbaren Wehgang auf die Fachwerkhäuser mit ihren hohen Giebeln, das 700 Jahre alte Rathaus und die Jacobskirche als zentrale Bauten ergriffen blicken.

Der romantische und auf die vielen Besucher so friedfertige Anblick spiegelt nicht die Geschichte der Stadt. Die Burgsiedlung, der Kaiser Friedrich Barbarossa 1172 die Stadtrechte verlieh und die 1274 unter Kaiser Rudolf dem Ersten zur freien Reichsstadt wurde, hat eine kriegerische Geschichte. Immer wieder war

sie in lokale Auseinandersetzungen verwickelt, im 30-jährigen Krieg wechselten Besetzung und Freiheit fast im jährlichen Rhythmus.

Auch weil die Stadt als einer der größten Grundstücksbesitzer in deutschen Landen als reich galt, wurde sie öfters zum Objekt der Begierde.

Blick auf die Patrizierhäuser in der Herrngasse



FOTOS: PRESSEZENTRUM ROTHENBURG O.D. TAUBER

Die Rothenburger kauften sich mehrmals von Besetzern und Belagerern frei, was die Stadt fast in den Ruin trieb. In den weniger kriegerischen Zeiten investierte die Stadt in prächtige Bauten. Vor allem zwei Gebäude zeugen vom einstigen Reichtum und Wohlstand: Das Rathaus und die Jacobskirche.

Das Rathaus mit seinem 60 Meter hohen Turm ist ein einzigartiger Stilmix der Epochen. In den 200 Jahren Bauzeit von Mitte des 14. Jahrhunderts bis 1558 vereinigten sich bei Entstehung und Erweiterung gotische und barocke Elemente mit der Renaissance. Auch die Stadtpfarrkirche St. Jakob mit seinen zwei 55 und 57 Meter hohen Flankentürmen wurde



WEITERE HIGHLIGHTS IN ROTHENBURG



Stadtmauer: Über zwei Kilometer ist die historische Stadtmauer mit seinen 43 Türmen begehbar. Unterbrochen wird sie durch mehrere Tore, die Rothenburg

seinen burgähnlichen Charakter geben.

Schäferkirche: Erbaut 1475, ist sie als Wehrkirche in die Verteidigungsanlagen eingebunden. Hier mischt sich die fortifikatorisch erzwungene Herbheit mit einem schönen Maßwerk.

Staudtsches Haus: Eindrucksvolles Beispiel für herrschaftliches Wohnen im Mittelalter.

Plönlein: Der „kleine Plan“. Mehr Straßengabelung denn Plan, bildet seine pittoreske Mitte ein Fachwerkhaus mit hohen Giebel.



Plönlein

ein Jahrhundertwerk: 1258 von einem katholischen Orden begonnen, wurde das gotische Bauwerk mit seinen eindrucksvollen Abmessungen erst 1436 von wohlhabenden Rothenburgern beendet. Der Weltruf der Kirche gründet sich auf dem Altar, dessen Schnitzereien von keinem geringeren als Tilman Riemenschneider stammen. Diese zeigen eine ungewöhnliche Deutung des Letzten Abendmahls: Nicht Jesus son-

dern Judas bestimmt die Szene; seine hoch aufgerichtete Gestalt teilt die um den Tisch versammelten Jünger in zwei Gruppen.

Nach dem 30jährigen Krieg und nachdem Rothenburg evangelisch geworden war, versank die Stadt in Bedeutungslosigkeit und Armut. Ihr Glück, denn das Stadtbild innerhalb der Stadtmauer wurde seitdem kaum noch verändert. Mitte des 19. Jahrhunderts waren es dann die Engländer, die den Ort an der Tauber wieder entdeckten – als romantisches Relikt vergangener Zeiten. Und seitdem blüht Rothenburg wieder – als Attraktion für Touristen aus aller Welt.

Der Marktplatz mit dem Rathaus (li.) ist Anziehungspunkt für Millionen Touristen

DIE AUFLÖSUNGEN UNSERER RÄTSEL VON SEITE 24/25

Zahlenrätsel

- | | |
|---------------------------|----------|
| 1. Monteursanzug: | BLAUMANN |
| 2. heftig: | IMPULSIV |
| 3. Geduld: | SANFTMUT |
| 4. Teil einer Ritterburg: | WEHRGANG |
| 5. Vorname von Casanova: | GIOVANNI |
| 6. Unterhaltungssendung: | TALKSHOW |
| 7. Kohlengrube: | BERGWERK |
| 8. Lichtbild: | AUFNAHME |
| 9. Masse: | SUBSTANZ |
| 10. Möbelstück: | ANRICHTE |

Lösungswort: Sommersprosse





Asien auf den Tisch

Mit fernöstlichen Gewürzen und Aromen wie Ingwer, Sesam, Koriander oder Garam Masala wollen wir diesmal ihren Gaumen verwöhnen. Wir sind uns sicher: Ahahn a-roi!*

VORSPEISE

Spinatsalat mit Ingwer-Kokos-Vinaigrette und Sesamgarnelen

Den Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebel putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in dünne Ringe schneiden. Zwiebeln und Spinat mischen. Für die

*Thailändisch für: Das schmeckt lecker!

Vinaigrette den Knoblauch pellen und durchpressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch und Ingwer mit Zucker, Salz, Cayennepfeffer, Curry, Limettensaft, Sesamöl, Kokosraspel und 8 EL Wasser verrühren. Die Garnelen jeweils am Rücken längs einschneiden, die Därme entfernen. Die Garnelen kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und in einer großen Pfanne im heißen Butterschmalz bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Dabei eine Minute vor Garende den Sesam untermischen und anrösten. Die Ingwer-Kokos-Vinaigrette gut durchrüh-

ren, die Spinatblätter darin marinieren. Den Spinatsalat zusammen mit den Garnelen auf Tellern anrichten.

VORSPEISE

Zutaten für vier Personen

- 300 g Blattspinat
- 1 kleine Frühlingszwiebel
- 1 kleine junge Knoblauchzehe
- 40 g frische Ingwerwurzel
- 3 gestrichene TL Zucker
- 1 gestrichener TL Salz
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 gestrichener TL mildes Currypulver
- 3 El Limettensaft
- 8 El Sesamöl
- 3 Tl Kokosraspel
- 12 Riesengarnelen (ohne Kopf und Schale)
- 30 g Butterschmalz
- 10 g Sesamsaat (ungeschält)

HAUPTSPEISE

Hähnchen mit Granatapfel

Das Hähnchenbrustfilet in ca. 5 cm lange Streifen schneiden. In einem Wok das Öl erhitzen und das Hühnerfleisch unter Rühren goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseite Stellen. Den Knoblauch zerdrücken, den Ingwer in Stifte schneiden und mit den zerdrückten Granatapfel-

kernen in den Wok geben und eine Minute pfannenrühren. Hierbei anpassen, dass der Knoblauch nicht anbrennt. Die Chillischoten in feine Ringe schneiden. Kurkuma, Garam Masala und Chillies zufügen und nochmals eine halbe Minuten pfannenrühren. Das Fleisch mit Salz, Zitronensaft und -schale, Koriander und Hühnerbrühe in den Wok geben und gründlich unterrühren. Aufkochen, die Hitze reduzieren und 10–15 Mi-

nuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Mit warmem Naan-Brot servieren.

HAUPTSPEISE

Zutaten für vier Personen

3 EL Sesamöl
700 g Hähnchenbrustfilet
3 Knoblauchzehen
40 g frischer Ingwer (ca. 3,5 cm)
1 TL Granatapfelkerne
gemahlene Kurkuma
1 TL Garam Masala
2 grüne Chillies
1/2 TL Salz
4 EL Zitronensaft
abgeriebene Schale von einer Zitrone
8 EL frisch gehackter Koriander
125 ml Hühnerbrühe
Naan-Brot



DESSERT

Nektarinentraum

Mangos schälen, vom Kern befreien und in Stücke schneiden. Die Nektarinen vom Strunk und Kern befreien und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Milch in eine Küchenmaschine geben, die Hälfte des Zitronensorbets zufügen und vorsichtig mixen. Das restliche Sorbet zugeben und mixen, bis alles cremig ist. Wenn die Mischung fertig ist, die Mango- und Nekt-

arinestücke zufügen und mixen, bis alles cremig ist. Die Mischung in hohe Gläser füllen und mit Strohhalmen servieren.

DESSERT

Zutaten für vier Personen

500 ml Milch
700 g Zitronensorbet
2 Mangos
4 Nektarinen



. . . im Leben

von **Tobias Nowak**. Der Apotheker und Filialleiter der Pinguin-Apotheke in Erkrath bei Düsseldorf organisiert unter anderem im Auftrag der Kunden der HTMa/Thep-Unternehmensgruppe die Belieferung der Patienten mit den benötigten Arzneimitteln.

Studiert hat er Pharmazie. Und eigentlich ist Tobias Nowak ein gestandener Apotheker. Steht auch jeden Werktag hinter dem Tresen der Pinguin-Apotheke in Erkrath und berät und informiert die Kunden. Verkauft ihnen die benötigten Arzneimittel. Oder mischt ihnen im Labor nach Rezeptur die vom Arzt verschriebenen Medikamente. Eigentlich.

Denn als Filialleiter der Erkrather Pinguin-Apotheke ist Tobias Nowak nicht nur im klassischen Sinne Apotheker hinter dem Tresen. Die Pinguin-Apotheke organisiert seit rund anderthalb Jahren im kleineren,

seit Februar des Jahres im großen Rahmen auch für die Kunden der HTMa/Thep-Unternehmensgruppe den Arzneimittelversand. Bei der Belieferung mit rezeptpflichtigen und rezeptfreien Arzneimitteln – die Pinguin-Apotheke ist exklusiver Versandapotheken-Partner der HTMa/Thep-Unternehmensgruppe.

Telefon und Computer sind denn auch die inzwischen meist gebrauchten „Arbeitswerkzeuge“ in der Erkrather Pinguin-Apotheke. Wenn um acht Uhr morgens die Apotheke ihre Tür für die Kunden vor Ort öffnet, sitzen in den hinteren Büroräumen die Kollegen an ihren Schreibtischen, um die Telefon-Bestellungen entgegen zu nehmen, sie zu bearbeiten und zu prüfen. Gegebenenfalls werden fachliche Fragen mit dem Arzt, der das Rezept verschrieben hat, telefonisch abgeklärt. Die Lieferungen werden zusammengestellt, kurz vor dem Versand nochmals auf ihre Richtigkeit kontrolliert.

Gegen 17 Uhr muss alles versandfertig verpackt sein: Dann kommt der Logistiker, um die Pakete auf die Reise zu schicken. Nur so ist gewährleistet, dass die Patienten auch am nächsten Tag die benötigten Arzneimittel erhalten.

Neben diesem „normalen“ Tagesgeschäft gibt es eine Vielzahl weiterer Aufgaben, die derzeit ganz vorn auf der Agenda stehen: Schulung neuer



Mitarbeiter, Verbesserung der Abwicklungsprozesse im Dialog mit den Kunden, Optimierung des EDV-Systems, Feintuning des Warenbestands-Management, engere Verzahnung mit den Lieferanten. „Unsere Kunden und Partner haben höchste Qualitätsansprüche an Leistung, Flexibilität und Zuverlässigkeit. Um diesen Ansprüchen jederzeit gerecht zu

FOTOS: PINGUIN-APOTHEKE

Tobias Nowak an einem seiner Arbeitsplätze





Klassisch: Tobias Nowak hinter dem Tresen der Pinguin-Apotheke in Erkrath.

werden, heißt es für uns, den gesamten Bestellungsablauf jedes einzelnen Auftrages jederzeit im Blick und unter Kontrolle zu haben“, so Nowak.

Vier Apotheken-Mitarbeiter (2 Apotheker, 2 Pharmazeutisch-Technische Assistentinnen) sind derzeit an Telefon und Computer mit der Auftragsannahme- und Abwicklung beschäf-

tigt. Dazu kommen drei Lageristen, die sich um Lagerung und Verpackung kümmern.

Um den – natürlich auch eigenen – Qualitätsansprüchen immer zu genügen, ist es für Tobias Nowak selbstverständlich, sich beruflich ständig auf



Weiterbildung ist bei Tobias Nowak und seinen Kollegen Pflicht.

dem Laufenden zu halten. Alle wichtigen Apotheke- und Pharmazie-Fachzeitschriften gehören zur Lektüre, Weiterbildung ist bei ihm Pflicht. Derzeit befindet er sich neben der Arbeit in der Fortbildung zum Fachapotheker für Offizin-Pharmazie, um auch auf diesem speziellen Gebiet „topfit“ zu sein.

Seit gut drei Jahren arbeitet Tobias Nowak als Apotheker in der Pinguin-Apotheke, erst in der Wuppertaler Zentrale, seit Februar 2006 in der neu eröffneten Filiale in Erkrath. Mit dem Apotheken-Versandgeschäft beschäftigt er sich seit knapp anderthalb Jahren – dieses neue Geschäftsfeld wurde mit der gebotenen Sorgfalt entwickelt und aufgebaut.

„Für mich als Apotheker sind die Sicherheit und Gesundheit des Patienten das höchste Gut. Gerade als Versandapotheker sind meine Kollegen und ich im höchsten Maß gefordert: Qualitätssicherung, schnellstmögliche Lieferung, richtige Anwen-

dung der Arzneimittel, die Beratung der Patienten – diese Anforderungen stehen im Mittelpunkt unserer Arbeit.“

Privat dreht sich bei Tobias Nowak zurzeit fast alles um das sechs Monate junge Töchterchen Lilith. Da müssen dann auch die Katzen Frodo

und Linus sowie Hund Arnie zurück stehen. Zum Sport gar, den der Apotheker „mit Herzblut“ betreibt, kommt er jetzt kaum noch.



Rezeptkontrolle und Beratung gehören zum Service.

Und das geliebte Surfbrett, das weiß er, wird er in der nächsten Zeit nur höchst selten aus dem Keller holen können.

Rundum-Versorgung von A bis Z

DAS LEISTUNGSANGEBOT

Das leistet unser ambulantes Case-Management-System:

- Wir koordinieren alle an der Therapie beteiligten Partner.
- Wir organisieren und begleiten ab dem frühest möglichen Zeitpunkt die Entlassungs- und Therapieplanung.
- Wir beraten und betreuen umfassend die ambulant zu therapierenden Patienten und ihre Angehörigen.
- Wir regeln und kümmern uns um Verordnung und Klärung mit den Leistungserbringern.
- Wir organisieren die kostenlose Lieferung aller benötigten Hilfs- und Arzneimittel in die häusliche Umgebung.
- Wir schulen und leiten den Pflegedienst an, um den optimalen Therapie-Erfolg zu erreichen.
- Wir prüfen und dokumentieren lückenlos die von uns erbrachten Leistungen.

DAS THERAPIEANGEBOT

Unsere examinierten Fachkräfte sind spezialisiert auf:

- Enterale Ernährungstherapie
- Parenterale Ernährungstherapie
- Tracheostomatherapie
- Wundtherapie
- Immunglobulintherapie
- Schmerztherapie
- Onkologische Therapie

Alle unsere Therapieangebote basieren auf neuesten allgemein anerkannten Therapie-Ansätzen.

Die individuellen Therapie-Pläne und die Auswahl der medizinischen Hilfsmittel erstellen wir in enger Absprache mit Ihnen, unseren Partnern in Klinik, Praxis oder Heimen.

VERSAND-APOTHEKE

Partnerschaft mit einer Versandapotheke

Wir arbeiten exklusiv mit einer Versandapotheke zusammen. Dadurch können wir Ihnen in kürzester Zeit alle benötigten Arznei- und medizinischen Hilfsmittel bequem nach Hause liefern.

Unsere Berater sorgen dafür, dass Sie jederzeit alles Notwendige bekommen, damit Ihre Therapie ein Erfolg wird.

Damit wollen wir Sie und unsere Partner in Klinik, Arztpraxis und Pflegedienst unterstützen und entlasten.



1980 – Deutschland wird grüner

Januar

In Karlsruhe wird von linken und ökologischen Gruppen die Bundespartei Die Grünen gegründet. Ende des Jahres zieht die Partei als Vierte neben SPD, CDU/CSU und FDP in den Bundestag ein und verändert das jahrzehntelang bestehende politische Koordinatensystem der Bundesrepublik.



Februar

In Los Angeles führt die britische Rockband Pink Floyd das Rock-Oratorium The Wall in einer in dieser Form noch nie gesehene Multi-Media-Show zum ersten Mal auf.



März

Ein Sturm zerstört die norwegische Versorgungs- und Wohnplattform Alexander Kielland im Ekofisk-Feld in der Nordsee. 123 Menschen sterben.

April

Die Operation Adlerauge, mit der die USA 53 amerikanische Geiseln, die in Teheran festgehalten werden, befreien will, scheitert. Bei der Aktion sterben acht US-Soldaten, die Geiseln kommen erst ein knappes Jahr später frei.

Mai

Auf der 33. Versammlung der WHO, der Welt-Gesundheits-Organisation, wird die Ausrottung der Pocken bestätigt und die weltweite Impfkampagne gegen Pocken eingestellt. Seitdem dürfen nur noch zwei Labors – das CDC Atlanta (USA) und das Vector Koltsovo (Russland) – Pockenstämmen aufbewahren und zu Forschungszwecken bearbeiten.

Juni

Deutschland wird wieder einmal Fußball-Europameister. Im Finale schlagen Bernd Schuster & Co die Belgier in Rom mit 2:1. Die beiden Tore für Deutschland schießt Horst Hrubesch.



Juli

Die Töchter des damaligen ZDF-Journalisten Dieter Kronzucker werden in der Toskana entführt und erst nach 68 Tagen gegen eine Lösegeldzahlung von 4,3 Millionen D-Mark freigelassen.

August

Als erster Bergsteiger der Welt bezwingt der Südtiroler Reinhold Messner den Mount Everest im Alleingang und ohne Sauerstoff-Gerät. Es ist seine zweite Mount Everest-Besteigung.



September

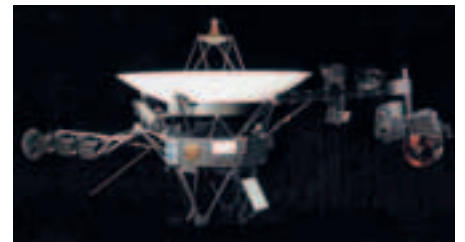
Der St. Gotthard Tunnel, mit 16,32 Kilometern der längste Autotunnel der Welt, wird eröffnet. Er verbindet den Schweizer Ort Goschenen mit dem italienischen Airolo.

Oktober

Bei den Bundestagswahlen setzt sich SPD-Kanzler Helmut Schmidt gegen den CDU/CSU-Kandidaten Franz Josef Strauß durch. Der zieht sich daraufhin aus der Bundespolitik zurück und wird bayerischer Ministerpräsident.

November

Die 1976 gestartete US-Raumsonde Voyager 1 fliegt am Saturn vorbei und



entdeckt zwei weitere Saturnmonde. Inzwischen hat die Sonde rund 18 Mrd. km zurückgelegt und ist damit das am weitesten von der Erde entfernte Objekt, das von Menschen gebaut wurde.

Dezember

Vor seinem New Yorker Apartment wird der Ex-Beatle John Lennon von dem religiösen Fanatiker Mark Chapman erschossen.



SILVERCEL* Volle Kraft gegen Keime



x-static is a registered trademark of Noble Fiber Technologies Inc.

Die Kombination aus antibakteriellem, elementarem Silber und Hydroalginat bietet ein neues Leistungsspektrum, womit sich SILVERCEL* für den Einsatz in infizierten Wunden empfiehlt.

Für weitere Informationen wählen Sie die 0800/100 13 07 oder besuchen Sie uns unter www.woundmanagement.de

ETHICON GmbH • Oststraße 1 • 22844 Norderstedt • Tel. (040) 522 07-0 • Fax (040) 522 07-402 • mservic2@medde.jnj.com



Die HTMa und die Theps – Ihre kompetenten Therapiepartner vor Ort.

HTMa ZENTRALE
HTMa GmbH
Fritz-Reuter-Straße 2
22926 Ahrensburg
info@htma.de
Tel.: (0800) 51 67-000

HANSE THEP
Hansethep GmbH
Nikolaus-Otto-Str. 29
19061 Schwerin
info@hansethep.de
Tel.: (0800) 51 67-102

TIN THEP
Tinthep GmbH
Brückenstraße 13
16244 Schorfheide/
OT Finowfurt
info@tinthep.de
Tel.: (0800) 51 67-100

SPREETH EP
Spreethep GmbH
Mariendorfer Damm 161
12107 Berlin
info@spreethep.de
Tel.: (0800) 51 67-105

LITHEP
Lithep GmbH
Osterlange 26
99189 Elxleben
info@lithep.de
Tel.: (0800) 51 67-104

KEITHEP
Keithep GmbH
Glashütter Straße 53
01309 Dresden
info@keithep.de
Tel.: (0351) 31 58 99 - 81

ALTHEP
Althep GmbH
Galleistraße 11
08060 Zwickau
info@althep.de
Tel.: (0800) 51 67-106

NOBAY THEP
Nobaythep GmbH
Bräunleinsberg 6
91242 Ottensoos
info@nobaythep.de
Tel.: (0800) 51 67-007

KARTHEP
Karthep GmbH
Moosfeldstraße 10
82275 Emmering
info@karthep.de
Tel.: (0800) 51 67-108

DOCTHEP
Docthep GmbH
Mühlenstieg 21
22041 Hamburg
info@docthep.de
Tel.: (0800) 362 84 37

COSATHEP
Cosathep GmbH
Bunte Bank 3
44227 Dortmund
info@cosathep.de
Tel.: (0800) 51 67-110

DOCLOG
Doclog GmbH
Healthcare Logistics
Albert-Einstein-Str. 2
40699 Erkrath-
Unterfeldhaus

REITHEP
Reithep GmbH
Max-Planck-Straße 15
50858 Köln
info@reithep.de
Tel.: (0800) 51 67-113

KURTHEP
Kurthep GmbH
Europastraße 15
35614 Aßlar
info@kurthep.de
Tel.: (0800) 51 67-012

RODATHEP
Rodathep GmbH
Max-Planck-Straße 3
55435 Gau-Algesheim
info@rodathep.com
Tel.: (0800) 51 67-103

BLUTHEP
Bluthep GmbH
Dieselstraße 7
89160 Dornstadt
info@bluthep.de
Tel.: (0800) 51 67-101

SERTHEP
Serthep GmbH
Industriepark 301
78244 Gottmadingen
info@serthep.de
Tel.: (0800) 51 67-111

HTMa Home Therapie Management
THEP

Cities marked on the map: Kiel, Greifswald, Lübeck, Schwerin, Hamburg, Ahrensburg, Oldenburg, Bremen, Schorfheide, Berlin, Brandenburg, Isernhagen, Hannover, Magdeburg, Rheine, Paderborn, Dortmund, Kassel, Leipzig, Dresden, Erkrath, Köln, Bonn, Aßlar, Gau-Algesheim, Trier, Saarbrücken, Mannheim, Nürnberg, Würzburg, Regensburg, Passau, Ulm, Emmering, München, Dornstadt, Gottmadingen, Freiburg.