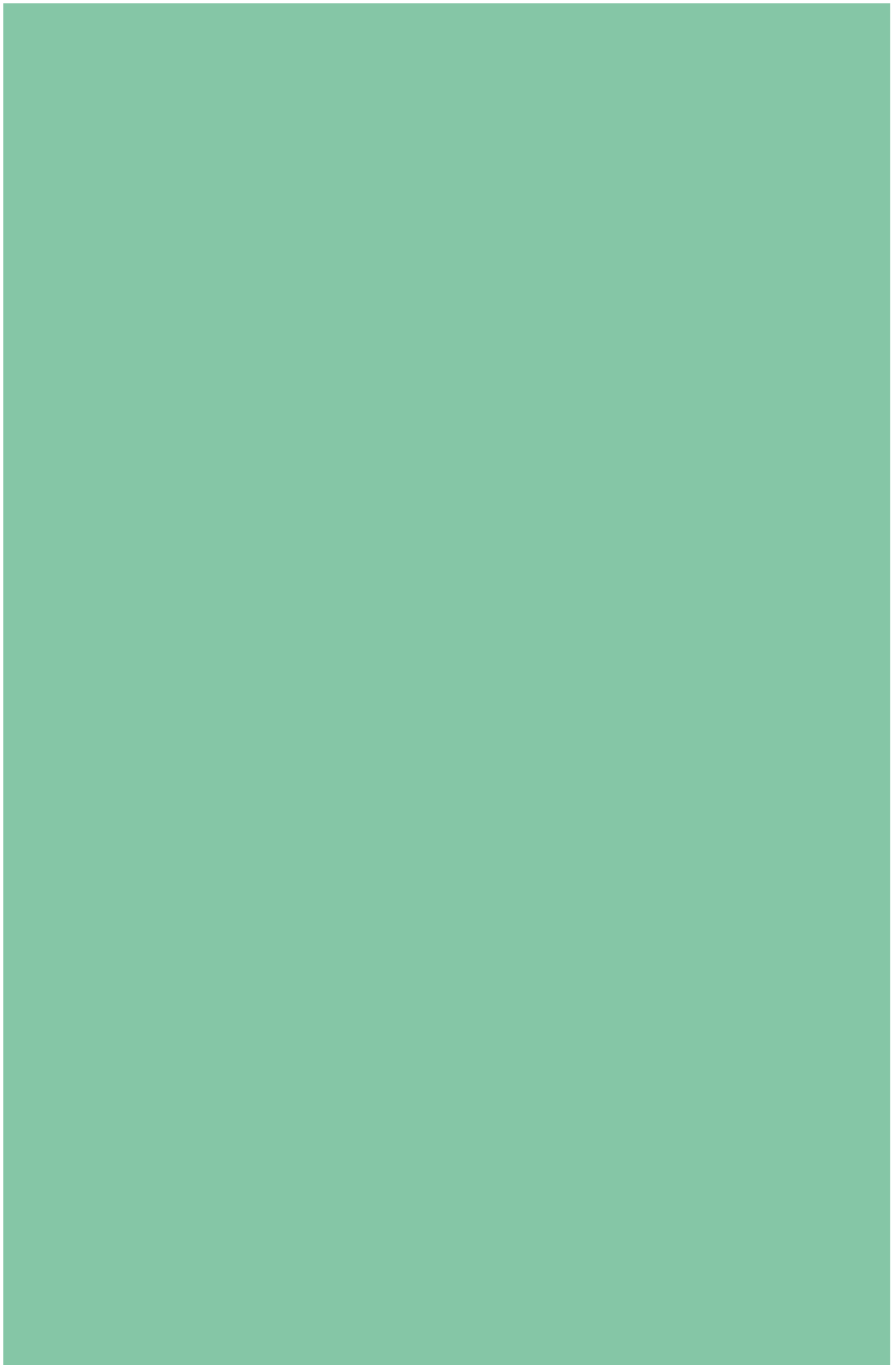




2018 PRÄVENTIONSBERICHT

SEI ACHTSAM
MIT DIR!



**GESUNDHEIT
IST DIE
ERSTE PFLICHT
IM LEBEN**

Oscar Wilde (1854–1900)

160

**GESUNDHEITS-
EINRICHTUNGEN**

2,3

MILLIONEN PATIENTEN

MEHR ALS

27.000

BETTEN

MEHR ALS

47.000

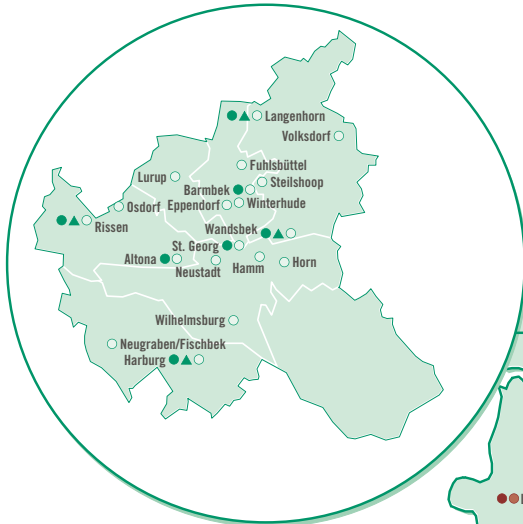
MITARBEITER

MEHR ALS

600

**KURSE UND
VORTRÄGE ZUM THEMA
PRÄVENTION
JÄHRLICH**

STANDORTE DER ASKLEPIOS GRUPPE



- Asklepios: Akutklinik Somatik
- ▲ Asklepios: Fachklinik Psychiatrie
- Asklepios: Postakut-/Rehaklinik
- Asklepios: Sonstige Gesundheitseinrichtung
(u.a. Tagesklinik, Psychiatrische Institutsambulanzen (PIA), Gesundheitszentrum, Pflegeeinrichtung)
- * Einrichtung unter Management

- MediClin: Akutklinik Somatik
- ▲ MediClin: Fachklinik Psychiatrie
- MediClin: Postakut-/Rehaklinik
- MediClin: Sonstige Gesundheitseinrichtung
(u.a. Tagesklinik, Gesundheitszentrum, Pflegeeinrichtung)



facebook.com/asklepioskliniken



twitter.com/asklepiosgruppe



xing.com/companies/asklepiosklinikengmbh



youtube.com/user/AsklepiosKliniken



SEI ACHTSAM MIT DIR!

Auf sich achtzugeben sollte eine Selbstverständlichkeit sein, fällt vielen aber bei all den Anforderungen des Lebens schwer. Dabei reicht es schon, ab und zu innezuhalten, sich zu fragen, was gut für einen ist, und auch mal den eigenen Schweinehund zu überwinden. Ein paar Tipps dazu finden Sie in diesem Präventionsbericht.

INHALTSVERZEICHNIS PRÄVENTIONSBERICHT 2018

Vorwort der Asklepios Konzerngeschäftsführung	04
Grußwort des Alleingeschafters Dr. Bernard gr. Broermann	06
Prävention für Kinder: Die Dr. Broermann Stiftung	08
Der Partner für psychische Gesundheit: Asklepios Connecting Health	10
Im Hier und Jetzt: Interview mit Achtsamkeitstrainerin Eva-Maria Röhreke	12
Schnelle Hilfe nach Extremsituation: CISM	16

INTERNE PRÄVENTIONSANGEBOTE 18

Best Practice Bewegung: Die Harburg Challenge	20
Bewegung: Tolle Projekte	24
Fitness in allen Lebenslagen: Die Asklepios Sportevents	26
Best Practice Ernährung: Fit durch den Schichtdienst	28
Die Stressspirale stoppen: Interview mit Psychologin Eva-Maria Förtsch	32
Studie: Stresslevel in Kliniken und Praxen ist maximal	36
Kampf gegen Antibiotika-Resistenzen	38

EXTERNE PRÄVENTIONSANGEBOTE 40

„Eltern überfüttern ihre Kinder“: Interview mit Ernährungs-Doc Matthias Riedl	42
„Schluss mit dem Snacken“: Praktische Ernährungstipps	46
movival® – Die Präventions-App für Krebspatienten	48
Saubere Hände und Leben retten	50
Volksdroge Alkohol: Interview mit Gastroenterologe Dr. Siegbert Faiss	52
Möglichst heil zurück ins Leben: Spezialkliniken für Suchterkrankungen	56
Rauchen: Gute Gründe fürs Aufhören	60
Im Bann des Bildschirms: Behandlung bei Mediensucht in Wiesen	64
Traumatisierten Menschen helfen: Das Kompetenzzentrum in Göttingen	68
Präventionsprojekte für ein gutes Herz und gutes Hören	72
Psychische Kindergesundheit und Aktion „Sommersicher“	74

ANGEBOTE AUS DEN KLINIKEN 76

VORWORT

UNSERE MISSION IST DIE GESUNDHEIT

„Wer jetzt keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.“ Dieses Zitat des bayerischen Priesters und Naturheilkundlers Sebastian Kneipp (1821 – 1897) hat mehr Relevanz denn je zuvor. Denn Fast Food und zu viel Zucker, Bewegungsmangel, Alkohol oder Stress lassen die Deutschen zunehmend krank werden. Übergewicht und der sonstige Raubbau am Körper begünstigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und schlussendlich auch viele Krebsleiden.

Was kann der Grund dieser Entwicklung sein? Die Antwort ist ganz einfach: Wir nehmen uns keine Zeit mehr für uns und für die Dinge, die uns guttun. Wir wissen, dass es nicht immer leicht ist, einen gesundheitsbewussten Lebensstil umzusetzen, einen Ausgleich zum oft stressigen Alltag zu finden und auch noch nach einem langen Arbeitstag die Laufschuhe zu schnüren oder ein ausgewogenes Essen zuzubereiten. Dennoch

ist es wichtig, genau diese Maßnahmen in unseren Alltag zu integrieren, damit sie zu einer Selbstverständlichkeit werden.

WER JETZT KEINE ZEIT FÜR SEINE GESUNDHEIT HAT, WIRD SPÄTER VIEL ZEIT FÜR SEINE KRANKHEITEN BRAUCHEN.

Wir als Konzerngeschäftsführer sind uns der gesellschaftlichen Verantwortung bewusst. Gerade als eine der größten Gesundheitseinrichtungen Deutschlands liegt es uns am Herzen, Räume und Möglichkeiten für einen adäquaten Ausgleich zu schaffen und aufzuklären. Das mag nach einer Phrase klingen, aber wir meinen das ernst und handeln auch nach dieser Maxime. Eine umfassende Prävention ist für uns ge-



Die Asklepios Konzerngeschäftsführung (v. l.) Hafid Rifi, Marco Walker, Dr. Thomas Wolfram, Prof. Dr. Christoph Herborn und Kai Hankeln

nauso wichtig wie eine exzellente medizinische Behandlung im Ernstfall. Im Klartext heißt das, dass unsere Mission weit vor dem Besuch im Krankenhaus anfängt. Und sie endet auch nicht an der Kliniktür, wenn Patienten wieder nach Haus gehen können. Das spiegelt sich auch in unserem Claim wider: **Gesund werden. Gesund leben.**

Unser Anspruch ist es also, dass Menschen ein gesundes und aktives Leben führen. Und das auch schon, bevor sie überhaupt krank werden. Gerade bei Kindern und Jugendlichen können wir das Fundament für ein gesundes Leben legen. Unsere Themen sind dabei vielfältig und umfassen Suchtprävention, Aufklärung über die Folgen von Bewegungsmangel oder einer schlechten Ernährung sowie Projekte, die den Kindern die Angst vor dem Krankenhaus nehmen sollen. Ziel ist es, ein verantwortungsbewusstes und gesundheitsgerechtes Verhalten zu fördern. Aber nicht nur an Kinder

und Jugendliche sind unsere Angebote gerichtet. Medizinische Themen des Alltags werden verständlich in diversen Vorträgen in den einzelnen Häusern aufbereitet, zu denen alle Betroffenen, Angehörigen und Interessierten eingeladen sind. Zusätzlich arbeiten wir medizinische Themen des Alltags verständlich und leicht lesbar auf unserem Asklepios Gesundheitsportal gesundleben.asklepios.com auf und geben hier viele hilfreiche Tipps für ein gesundes Leben, die leicht umzusetzen sind. All diese Angebote und noch viel mehr stehen selbstverständlich auch unseren Mitarbeitern zur Verfügung. Und wir arbeiten kontinuierlich daran, diese auszuweiten und immer attraktiver zu gestalten.

In diesem Bericht möchten wir Ihnen unser Angebot dazu näherbringen. Anschauliche Beispiele beleuchten die Vielfältigkeit der Präventionsarbeit in den Kliniken und Interviews mit Medizinern ermöglichen einen tieferen Einblick in die Thematik.

GRUSSWORT

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

unsere Gesundheit ist das Wichtigste in unserem Leben. Werden wir krank, sind alle anderen Dinge zweitrangig. Ich bin fest davon überzeugt, dass jeder Mensch sein Gesundheitsschicksal zu einem guten Teil selbst bestimmen kann und somit viele Erkrankungen durch einen besseren und achtsamen Lebensstil vermieden werden können. Und das ist einfacher als oft gedacht. Ich beschäftige mich schon seit vielen Jahren mit dem Thema Prävention – aus meiner Sicht die wirksamste kausale Behandlung.

Die Bedeutung und das Zusammenspiel von einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, regelmäßiger Bewegung bzw. Sport, ausreichender Entspannung und Erholung, um einen Ausgleich zum oft stressigen Alltag zu schaffen, und einem positiven sozialen Umfeld für unsere Gesundheit sind auch wissenschaftlich längst bewiesen. Je früher wir damit anfangen, achtsam mit unserem Körper umzugehen, desto besser wird unsere Gesundheit auch im höheren Alter sein. Und dafür ist

es nie zu spät. Es ist mir wichtig, dass wir uns bei Asklepios nicht allein auf die Krankheitsbehandlung konzentrieren. Natürlich ist Früherkennung von Krankheiten und deren Behandlung unser Beruf, aber ebenso

**JE FRÜHER WIR DAMIT ANFANGEN,
ACHTSAM MIT UNSEREM KÖRPER
UMZUGEHEN, DESTO BESSER
WIRD UNSERE GESUNDHEIT AUCH
IM HÖHEREN ALTER SEIN.**

wichtig ist es, die Gesundheitsförderung in den Fokus zu rücken, damit Menschen erst gar nicht krank werden. Der Erhalt der Gesundheit und umfangreiche Präventionsmaßnahmen sind deshalb ein fester Bestandteil der Unternehmensphilosophie von Asklepios und sind Teil



Bernard gr. Broermann · Stifter und Alleingesellschafter von Asklepios

der gesellschaftlichen Verantwortung des Unternehmens. Wir wissen, dass viele Erkrankungen, die vielleicht erst im Alter auftauchen, bereits in jungen Jahren begünstigt werden. Nicht selten stellen wir bereits in unserer Kindheit und Jugend die Weichen für spätere gesundheitliche Beschwerden. Deswegen unterstützen wir auch viele Projekte zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen, um etwa über die Gefahren des Nikotin- oder Alkoholkonsums aufzuklären oder zu vermitteln, wie wichtig Handhygiene ist, um die Übertragung von Krankheiten zu unterbinden. Unterstützt werden diese gesundheitlichen Maßnahmen und Angebote der Kliniken durch die Dr. Broermann Stiftung, die seit mehr als 30 Jahren in der Präventionsarbeit tätig ist. Zudem möchten wir mit Vorträgen zu Gesundheitsthemen Patienten, Angehörige und Interessierte erreichen, ihnen zeigen, wie sie selbst vorsorgen können, und sie informieren, welche Diagnose- und Therapieverfahren möglich sind. Neben den zahlreichen Präventions-

angeboten für Kinder und Jugendliche engagiert sich Asklepios auch sehr stark und fokussiert auf dem Gebiet der betrieblichen Gesundheitsvorsorge. Die Angebote können vielfältig sein und reichen von der klassischen Rückenschule, dem wöchentlich frischen Obstkorb auf der Station bis hin zu Firmenfitness, Stressmanagement sowie Coachings am Arbeitsplatz. Aber auch Events außerhalb des Unternehmens, wie Firmenläufe oder Sportturniere, werden von unserer Belegschaft angenommen. Uns geht es zum einen darum, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die gerne etwas für sich tun möchten, ein möglichst passgenaues Angebot zu machen. Aber wir möchten auch all diejenigen motivieren, die sich immer hinten anstellen und aus eigenem Antrieb wenig oder gar nichts für sich tun.

Herzlichst, Ihr

GESUNDES LEBEN KINDERLEICHT

Prävention sollte schon im Kindesalter beginnen, ist Dr. Bernard gr. Broermann überzeugt und gründete daher vor drei Jahrzehnten eine Stiftung, die sich genau dafür einsetzt

Man kann es als ein Weihnachtsgeschenk an sich selbst bezeichnen, das sich Dr. Bernard gr. Broermann am 24. Dezember 1988 machte: die Gründung der Dr. Broermann Stiftung. Ihr Ziel: schon bei Kindern und Jugendlichen ein Bewusstsein für die eigene Gesundheit schaffen und stärken. So fördert die Stiftung seit Beginn der 1990er-Jahre eines der ersten und bis heute erfolgreichen Projekte: „Felix Fit“, ein Bewegungsprogramm für Grund- und Vorschüler. Dieser Kooperation sollten unzählige weitere folgen.

KRANKHEITEN AN DER WURZEL PACKEN

Man kann schon sagen, dass Dr. gr. Broermann von dem Gedanken der frühen Prävention beseelt ist, und Heinrich Holtvogt hat maßgeblich daran Anteil. Der Lehrer der Naturwissenschaften in gr. Broermanns Heimatstadt Damme im Oldenburger Münsterland war es, der das Interesse des Schülers entdeckte und dessen Begeisterung für Biologie, Chemie und Physik förderte. Damit war Holtvogt auch maßgeblich dafür verantwortlich, dass es gr. Broermann zum Studium der Chemie und Medizin nach Berlin zog. Die große Vision des Studenten: ein Pharmaunternehmen gründen, das Medikamente herstellt, die nicht nur Symptome bekämpfen, sondern Krankheiten an der Wurzel packen. Leider durchkreuzte die Realität seine Pläne. Die Entwicklung eines einzigen Medikaments hätte Ende der 1980er-Jahre rund eine Milliarde D-Mark gekostet. Der Wunsch, an kausal

33 %

der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren sind es nur, die sich die empfohlenen 60 Minuten pro Tag oder mehr bewegen.



wirkenden Therapien mitzuarbeiten, blieb. Und gr. Broermann, inzwischen auch promovierter Jurist, fand – neben der Gründung der Asklepios Kliniken im Jahr 1985 – eine Alternative zur Pharmakologie: den Einsatz für Prävention. Schon in der Urfassung der Stiftung stand als Ziel die „Förderung der vorbeugenden und therapeutischen Gesundheitspflege durch eine gesunde Ernährung und durch Anwen-



Gesundes Leben lässt sich spielerisch und kindgerecht erlernen und kann vor allem viel Spaß machen.

Bernard gr. Broermann · Stifter und
Alleingesellschafter von Asklepios



„dung der Erkenntnisse der Ganzheitsmedizin“ an oberster Stelle. Was etwas bürokratisch klingt, ist ganz einfach: „Gesund sein ist cool ... gesund bleiben auch!“, so das Motto, das die Stiftung fortan mit Leben füllte.

WASSERSKI-CAMPS UND RAUSCHBRILLE

So unterstützt die Stiftung seit gut 30 Jahren die unterschiedlichsten Angebote gegen Alkoholmissbrauch, Drogenabhängigkeit, Ess- und Ernährungsstörungen, Bewegungsmangel, Verhaltensstörungen und Übergewicht. Wie einfach das sein kann, zeigen viele Aktionen. Da laden Ärzte schon Grundschulkinder in die Kliniken ein, um mit ihnen über gesunde Ernährung zu sprechen oder auch mal „nur so zum Spaß“ einen Gips anzulegen, Physiotherapeuten machen Schülerinnen und Schülern vor, wie sie sich in den kurzen Unterrichtspausen bewegen können, um Ballast von Körper und Seele abzuwerfen, Ernährungsberater zeigen, wie ein gesundes Pausenbrot aussieht und schmeckt, und Jugendliche erfahren dank einer Rauschbrille, wie es sich anfühlt, von Alkohol oder Drogen benebelt und dadurch nicht mehr handlungsfähig zu sein. Alles Aktionen, die die Broermann Stiftung ermöglicht – ebenso wie Wasserski-Camps auf der Donau und Projekte wie „Gefangen im Netz“, die einen gesunden Umgang mit Computer, Handy und Co. vermitteln. Dr. gr. Broermann sieht Prävention als gesamtgesellschaftliche Aufgabe, der er sich gern stellt. Ergänzend zur

Seit über 30 Jahren unterstützt die Stiftung zahlreiche Aktionen, z. B. gegen Drogenabhängigkeit und Übergewicht.



FIT MIT FELIX – DIE BEWEGUNGSSCHULE

Entwickelt an der Asklepios Weserbergland-Klinik in Höxter und unterstützt von der AOK NordWest ist Felix Fit ein Leuchtturmprojekt der Broermann Stiftung. Das Gesundheitsvorsorgeprogramm richtet sich an Kinder im Alter zwischen fünf und zehn Jahren und verbindet vielseitige Sportangebote mit kindgerechten Informationen. Dafür bildet das Felix-Fit-Team Erzieher, Lehrer und Physiotherapeuten aus.

bundesweit agierenden sogenannten Urstiftung hat Dr. gr. Broermann 2010 in seiner Heimatstadt die „Dr. Broermann Stiftung – Damme“ etabliert. In seiner Gründungsrede betonte er: „Ich möchte die Stiftungsgründung verstanden wissen als persönlichen Dank und als persönliche Anerkennung für das, was ich hier in meiner Heimat fürs Leben lernen konnte und durfte. Ich möchte als Sohn Dammer Bauern meiner Heimat etwas auf Dauer zurückgeben und etwas Sinnvolles tun, von dem alle Dammer Bürger – wenn sie wollen – profitieren können“, so der Stifter. Das bedeutet natürlich in erster Linie, die Kinder und Jugendlichen in Damme durch Prävention vor Krankheiten zu schützen. Im Februar 2012 bekam die Dr. Broermann Stiftung – Damme dann mit der „Dr. Broermann Stiftung – Königstein“ eine regional ausgerichtete Schwestereinrichtung in der hessischen Wahlheimat von Dr. Bernard gr. Broermann. Unterstützt von der Asklepios Klinik Falkenstein, der Stadt Königstein und den Leitern der vier weiterführenden Schulen vor Ort will Dr. gr. Broermann auch in seinem direkten Umfeld seinen Teil dazu beitragen, dass junge Menschen frühzeitig an eine gesunde Lebensweise herangeführt werden. Denn „was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, ist Dr. gr. Broermann überzeugt.

DAMIT DER BURNOUT AUSBLEIBT

Immer mehr Unternehmen liegt die psychische Gesundheit ihrer Beschäftigten am Herzen. Asklepios Connecting Health ist dafür ein guter Partner – intern wie extern

Das Beispiel ist kein Einzelfall: Eine Pflegerin, die in einer Klinik arbeitet, fühlt sich zunehmend erschöpft, schläft schlecht, schafft die Nachtdienste nur noch mit Mühe. Auch zu Hause kann sie sich nicht entspannen, da ihr Mann sich nach wochenlangen Streitereien von ihr trennen will. Die Pflegerin hat das Gefühl, ihre psychische Belastung allein nicht mehr in den Griff zu bekommen, und ruft bei der Hotline von Asklepios Connecting Health an. Nach einer Woche bekommt sie einen Termin für ein Beratungsgespräch. Eine ärztliche Diagnose braucht sie dafür nicht. „Bevor jemand sechs Monate krank ist und keine Hilfe bekommt, ist es sinnvoll, schnell bei uns psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Innerhalb von zwei Wochen bieten wir ein Erstgespräch an“, sagt Dr. Maren Kentgens, Arbeitspsychologin und Geschäftsführerin von Connecting Health. Bis zu fünf Therapiesprache sind möglich. Braucht die Mitarbeiterin oder der Mitarbeiter weitere Unterstützung, hilft Connecting Health dabei.

Bei Connecting Health, einem Tochterunternehmen von Asklepios, wird Prävention großgeschrieben, damit Mitarbeiter gar nicht erst krank werden. Connecting Health berät externe Firmen wie Luftansa oder Philips, aber auch Asklepios Kliniken. Seit 2013 gibt es bei Asklepios Präventionsbeauftragte, dadurch ist die Nachfrage für Präventionsangebote gestiegen. Sofern ein Kooperationsvertrag mit

2013

führte Asklepios Präventionsbeauftragte ein, seitdem werden mehr Präventionsangebote angefragt.

einer Klinik besteht, können Dienstleistungen von Connecting Health in Anspruch genommen werden – angeregt durch den Geschäftsführer, den Präventionsbeauftragten oder auch den Betriebsrat. Betroffene Mitarbeiter der kooperierenden Kliniken können sich auch individuell an die Hotline wenden, wie es die Pflegerin gemacht hat. Der Vorteil: Sie bleiben anonym, dadurch ist die Hemmschwelle, sich zu melden, niedriger.

FÜR BETROFFENE GIBT ES EINE HOTLINE

Connecting Health kommt oftmals dann ins Spiel, wenn eine größere Einheit in einer Klinik betroffen ist. Ein Beispiel: In einer Station ist die Arbeitsbelastung durch Umstrukturierungen sehr hoch, der Krankenstand nimmt immer mehr zu. Es kommt zu Konflikten zwischen einzelnen Mitarbeitern, aber auch mit dem Chef. Einige Kollegen haben vermehrt psychosomatische Beschwerden wie chronische Magenschmerzen oder Ohrgeräusche. Auch in diesem Fall ist es sinnvoll, Unterstützung anzufragen, damit sich die Situation nicht verschlimmert.

„Wenn wir wissen, was in einem Betrieb unrund läuft, können wir auf verschiedenen Ebenen Maßnahmenvorschläge entwickeln“, sagt Dr. Kentgens. „Das kann eine Konfliktberatung für die betroffenen Kollegen sein. Auch Gespräche mit den Chefs sind unter Umständen sinnvoll, um gemeinsam herauszufinden, wie weit sich ein bestimmter Führungsstil gesundheitsschädigend auf die Mitarbeiter auswirkt. Außerdem schauen wir uns die Arbeitsprozesse genau an und versuchen Anregungen zu geben, ob zum Beispiel Aufgaben umverteilt werden können.“

BUNDESWEIT VERTRETEN

Asklepios Connecting Health wurde 2014 gegründet. Zwölf Mitarbeiter, überwiegend Psychologen, sind bei der Asklepios-Tochterfirma beschäftigt. Sie ist bundesweit an neun Standorten vertreten und bietet sowohl präventive Coachings als auch Beratung im Krisenfall für einzelne Mitarbeiter oder größere Einheiten an. Die Angebote richten sich an externe Firmen und an Asklepios Mitarbeiter. Entsprechende Verträge bestehen bereits mit allen sieben Hamburger Kliniken und zwei weiteren Kliniken in Deutschland.

Hotline: 0800-8018180
www.asklepios.com/connectinghealth

JEDER KANN SELBSTVERANTWORTUNG LERNEN

Mit solchen Interventionen will Connecting Health „jeden zur Selbstverantwortung erziehen, sowohl Führungskräfte als auch alle anderen Mitarbeiter“, so Dr. Kentgens. „Ich kann eine cholerische, nicht wertschätzende Führungskraft haben und daran zerbrechen. Ich kann aber auch lernen, nicht daran Schaden zu nehmen. Genau da leisten wir Hilfe.“ Im Jahr 2017, so Dr. Kentgens, habe Connecting Health insgesamt 700 Mitarbeiter verschiedener Firmen beraten. Bei zwei Dritteln war die Prävention ausreichend: „Wir haben durch frühe Gespräche die Leute für bestimmte Probleme sensibilisiert, die dann auch gelöst werden konnten.“ Bei einem Drittel waren weitere Maßnahmen, zum Beispiel die Vermittlung in die Versorgung, angezeigt.

Regelmäßig wird Connecting Health auch dann angefragt, wenn es ausschließlich um Prävention geht. Das können Vorträge und Workshops zu Themen wie Burnout oder gesundem Schlaf sein. Auch Schulungen für Führungskräfte sind möglich. Hier lernen Chefs zum Beispiel, wie sie ihre Mitarbeiter animieren, mehr für die eigene Gesundheit zu tun und auf sich zu achten – Stichwort Fürsorgepflicht von Führungskräften.

LANGFRISTIGE AUSFÄLLE VERHINDERN

Connecting Health hilft bei der Wiedereingliederung im Job. Dr. Kentgens empfiehlt die nach dem Gesetz mögliche gestufte Wiedereingliederung, bei der die Mitarbeiter zunächst mit reduzierter Stundenzahl wieder in den Betrieb einsteigen und begleitet heraus finden können, wie sie Schritt für Schritt wieder belastbarer werden.

„Diese Phase gehört zur Heilung, der Mitarbeiter ist noch krankgeschrieben. Danach kann der Betrieb bzw. die Klinik ihm eine Schonzeit gewähren, zum Beispiel muss er noch keine Dienstreisen oder Nachschichten machen. Diese Zeit sollte aber zeitlich begrenzt sein, damit der Arbeitnehmer wieder auf Augenhöhe und raus aus der Schonhaltung kommt, die seinen Selbstwert in Frage stellen könnte. Er muss sich selbst Zeit geben dürfen, kleine Rückfälle sind erlaubt. Vor allem ist Geduld nötig. Meist braucht es genauso lange, gesund zu werden, wie die Zeit der Krankheit gedauert hat.“



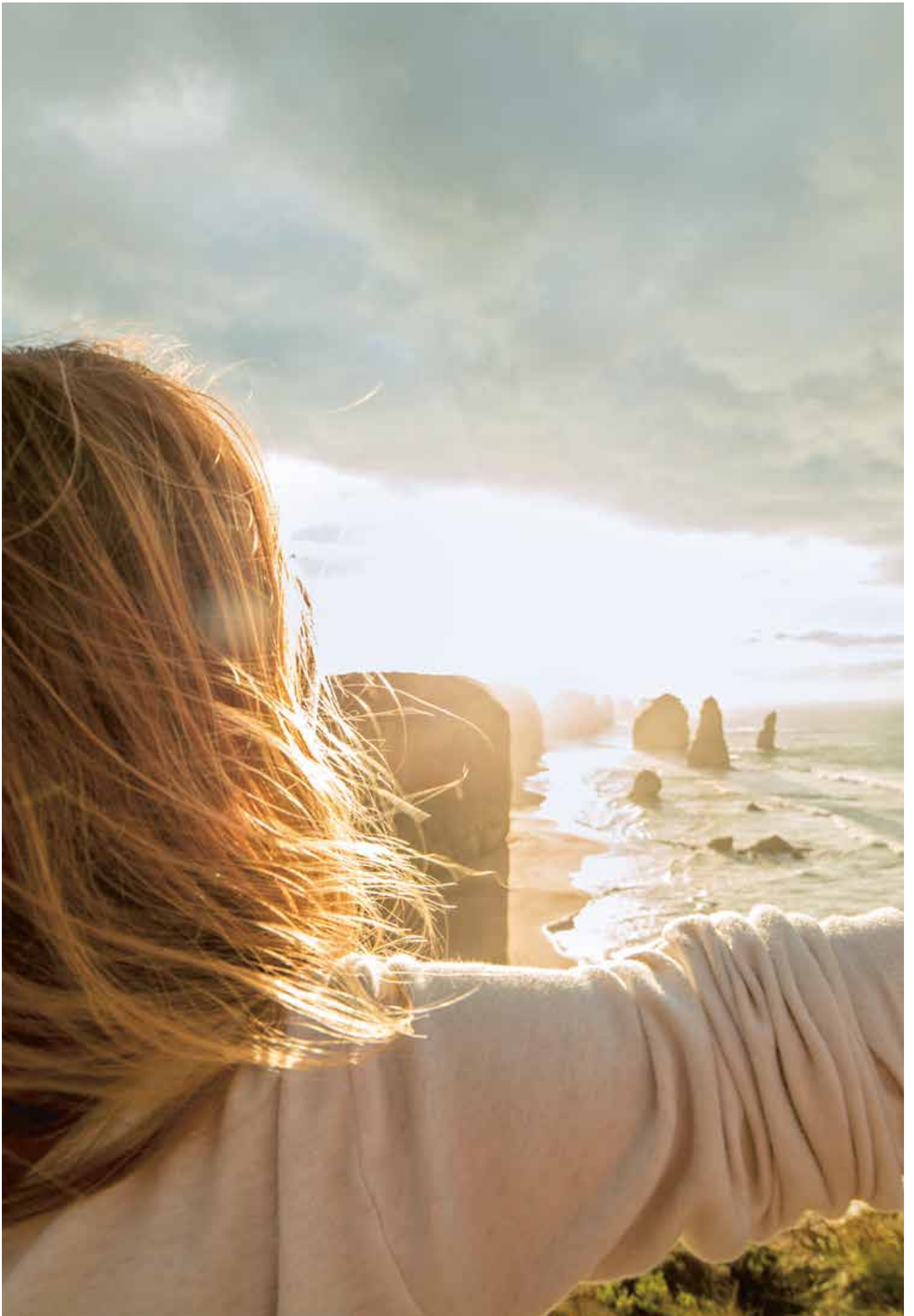
CHEFS LERNEN, WIE SIE IHRE MITARBEITER ANIMIEREN, MEHR FÜR DIE EIGENE GESUNDHEIT ZU TUN.

Betroffene Mitarbeiter der kooperierenden Kliniken können sich auch individuell an die Hotline wenden. Der Vorteil: Sie bleiben anonym.



Bevor jemand sechs Monate krank ist und keine Hilfe bekommt, ist es sinnvoll, schnell bei uns psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Dr. Maren Kentgens · Arbeitspsychologin und Geschäftsführerin Asklepios Connecting Health



ÖFTER MAL IM HIER UND JETZT SEIN

Achtsamkeit ist nicht nur eine Sache des Lifestyles, sie kann auch Burnout vorbeugen. Hilfreich können hier schon Mikropausen sein, meint Eva-Maria Röhreke. Sie ist Achtsamkeitstrainerin bei Asklepios Connecting Health

2 Was ist Achtsamkeit?

Eva-Maria Röhreke: Achtsamkeit ist eine Haltung, die uns ins Hier und Jetzt zurückführt. Man besinnt sich auf den Moment, in dem man gerade ist. Oft sind wir gedanklich in der Vergangenheit oder in der Zukunft: Was habe ich gestern bei meinem Chef für eine dumme Bemerkung gemacht? Was muss ich heute Abend nach dem Job noch alles im Haushalt tun? Durch Achtsamkeit kann ich innehalten und muss für einen Moment nicht funktionieren.

2 Was habe ich von dieser Haltung?

Eine Bewusstseinsweiterung. Ich lerne, genau hinzuschauen: Wie geht es mir gerade, was brauche ich? Dadurch laufe ich nicht mehr so getrieben durchs Leben, als würde ich von einem Autopiloten gesteuert. Wenn ich in einer stressigen Situation bin, bringe ich ganz bewusst einen Keil zwischen den Stressauslöser und meine Stressreaktion. Auf diese Weise reagiere ich nicht impulsiv, sondern gebe mir einen Moment Zeit. Natürlich werde ich mit dieser Haltung nicht nur noch gehillt durch Leben laufen, aber ich lerne zu unterscheiden: Was wäre mein erster Impuls versus was wäre jetzt wirklich gut zu tun?

2 Ein Beispiel aus der beruflichen Praxis?

In der Zentralen Notaufnahme im AK Wandsbek habe ich in einem Zeitraum von sechs Wochen das

5 MIN.

für eine Mikropause können erstaunlich effektiv sein. Zum Beispiel: einen Kaffee oder Tee in aller Ruhe trinken, Schluck für Schluck.

Personal beraten. Die Pflegekräfte dort wissen nie, wie ihr Tag aussieht. Ob es zum Beispiel eine Masenkarambolage gegeben hat mit vielen Verletzten. Ich versuche, gemeinsam mit den Mitarbeitern zu schauen: Was kann ich machen, damit ich in meinem Arbeitsalltag nicht so getrieben bin? Die Möglichkeiten sind oft so unspektakulär, dass man selbst gar nicht darauf kommt. Ich kann mir zum Beispiel einen Kaffee oder Tee holen und ihn ganz bewusst trinken, Schluck für Schluck. Wenn ich dagegen das Getränk einfach in mich hineinschütte, habe ich mich um eine Mikropause gebracht. Ich kann mich auch ans Fenster stellen und eine tiefen Atemzug nehmen und spüren: Wie warm ist es heute, wie riecht die Luft? Mit dieser Haltung fühlt man sich nicht so stark als Rad im Getriebe, sondern gewinnt ein Stück Selbstwirksamkeit zurück.

2 Was mache ich, wenn ich bei der Arbeit ein riesiges Pensum habe und in Panik komme, ob ich das alles schaffe?

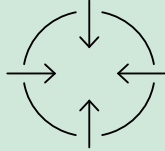
Immer wieder zu mir selbst zurückkommen, innehalten, den Atem spüren. Der Atem ist ein wunderbares Werkzeug, das mir ständig zur Verfügung steht. Alternative: Ich mache mich kurz schwer, spüre aufmerksam, wie ich auf meinem Stuhl sitze. Danach überlege ich in Ruhe: Welche Aufgabe kann ich vielleicht verschieben, was sollte ich vorziehen? Dadurch komme ich in eine bewusste Handlung und behalte die Kontrolle.

2 Wie gelingt es, dass die Achtsamkeit im hektischen Alltag nicht in Vergessenheit gerät?

Die Alltags-Hektik ist ganz normal und wird einen immer wieder einholen. Ich kann kleine Rituale



01



KURZ MAL DIE SEELE STREICHELN

Das kennt jeder: Ein Termin jagt den nächsten und 100 Dinge wollen erledigt werden. Nach der Arbeit Kinder abholen, kurz einkaufen, Hausaufgaben kontrollieren, Essen machen und dann noch schnell die Wäsche abnehmen. Statt danach ein wenig die Ruhe zu genießen, fallen die Augen schon bei den Fernsehnachrichten auf dem Sofa zu.

Klar, es gibt Yoga, Meditation und das jährliche Wellness-Wochenende. Das sind super Methoden, um zu entspannen, doch kommen die im Alltag oft viel zu kurz. Deswegen gilt es, über den Tag verteilt immer mal wieder Entschleunigungsmomente einzubauen. Einige haben wir auf der Rückseite zusammengestellt.



ENTSCHLEUNIGUNGSMOMENTE FÜR DEN GANZEN TAG

Wer sich stets gehetzt fühlt und sich keine Zeit für den regelmäßigen Yoga-Kurs oder Pärchenabend freischaufeln kann, sollte kleine Achtsamkeitsübungen in den Tag einbauen.

FÜNF ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE UND UNTERWEGS

Bewusster Start in den Tag: Bevor Sie aufstehen, halten Sie noch einmal kurz inne. Hören Sie in sich hinein, atmen Sie ein paar Mal ganz bewusst durch. Entspannend ist auch, beim Duschen das Element Wasser intensiv am ganzen Körper zu spüren, die Temperatur wahrzunehmen und den Duft des Duschgels oder des Shampoos.

Geräusche und Düfte wahrnehmen: Sie laufen auf dem Weg zur Arbeit unter Bäumen entlang? Riechen und hören Sie mal! Den Duft der Blätter, der Blüten oder auch der eisigen Kälte. Hören Sie das Laub unter Ihren Füßen, Vogelgezwitscher in den Bäumen?

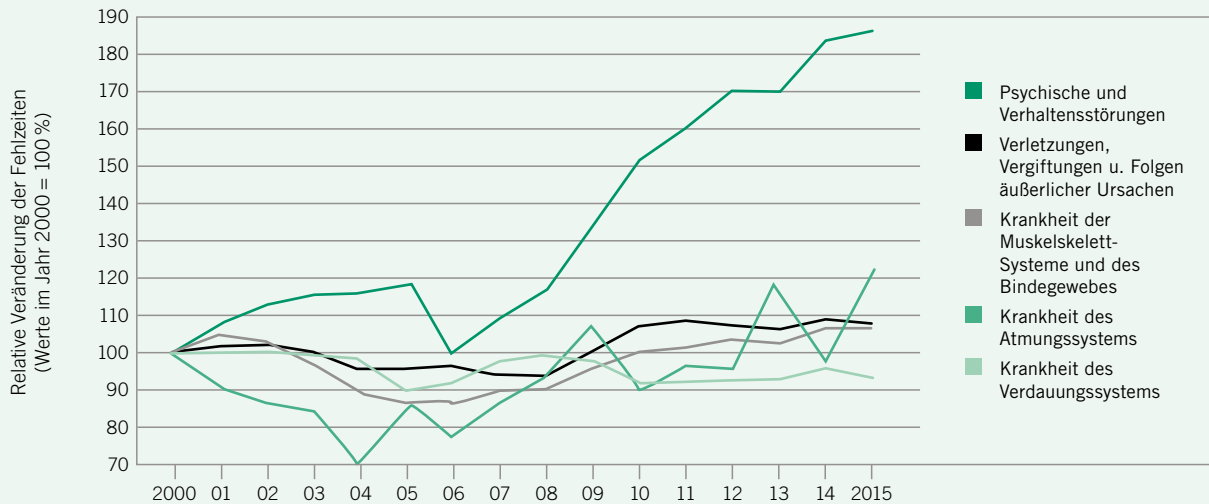
Kleine Auszeit im Getümmel: Die Kinder kreischen vor dem Essen, der Sitznachbar im Bus nervt? Nehmen Sie sich aus dem Geschehen heraus, schauen Sie sich die Kräuter auf der Fensterbank an oder blicken Sie aus dem Busfenster und Sie lassen die Strecke auf sich wirken. Danach wieder langsam ins Tagesgeschäft zurückkehren!

Beim Essen: Egal, ob in der Kantine, zu Hause am Familientisch oder in der Teeküche: Nehmen Sie sich Zeit und konzentrieren Sie sich auf die Geschmäcker – das gilt auch für die kleine Nascherei zwischendurch. Wer nebenher isst, isst zu viel und merkt gar nicht, was er zu sich nimmt.

Vor dem Einschlafen: Todmüde ins Bett fallen? Keine gute Idee. Lieber den Tag beenden, wie Sie ihn begonnen haben: noch einmal kurz innehalten und die Erlebnisse Revue passieren lassen – um die Gedanken dann möglichst abzuschließen.

DIE PSYCHE RÜCKT INS BLICKFELD DER GESELLSCHAFT

Relative Veränderung der Fehlzeiten in relevanten Diagnosekapiteln



Quelle: TK-Gesundheitsreport

entwickeln, zum Beispiel zwischendurch mal aufstehen und die Schultern ganz bewusst kreisen lassen. Auch gelbe Klebezettel am Computer oder am Spiegel können helfen, mich an das Innehalten zu erinnern. Wenn ich eine Aufgabe geschafft habe, kann ich mich bewusst zurücklehnen oder mir auf die Schulter klopfen, auch mental. In jedem Fall sollte ich mich nicht verurteilen für all die Momente, in denen ich nicht aufmerksam mit mir war, sondern andersrum: froh sein, wenn ich daran gedacht habe.

? Was kann helfen, wenn ich einen anstrengenden, aufbrausenden Vorgesetzten habe?

Auch hier gilt es, genau hinzuspüren: Was macht sein Verhalten mit mir? Nehme ich es persönlich? Oder erschreckt es mich, wie der Vorgesetzte generell mit Menschen umgeht? Durch das Nachspüren gewinne ich Distanz und fühle mich nicht mehr so stark ausgeliefert. Darüber hinaus kann ich die Perspektive wechseln und überlegen, was den Vorgesetzten eigentlich treibt, dass er sich so verhält. Vielleicht hat er einen Chef, der wiederum Druck auf ihn ausübt. Eine Perspektivübernahme kann vieles abmildern, man entwickelt ein gewisses Verständnis – was nicht heißt, dass ich sein Verhalten gutheiße.



Wenn ich einen Spaziergang am Meer mache, nehme ich mir nicht vor, zehn Möwen zu beobachten und 20 Muscheln zu sammeln. Ich mache keinen Plan, sondern gebe mich dem Moment hin.

Eva-Maria Röhreke · Achtsamkeitstrainerin bei Asklepios Connecting Health

EINE GESCHICHTE ÜBER DEN ACHTSAMEN UMGANG MIT UNSERER LEBENSZEIT

Ein Experte für Zeitmanagement möchte an der Uni Wirtschaftsstudenten etwas über Zeit erzählen. Er legt zwölf große Steine in einen Wasserkrug. Dann fragt er die Studenten, ob der Krug voll ist. Alle sagen ja. Dann holt er einen Eimer mit Kieselsteinen hervor und gießt Steine in den Krug. Er fragt wieder: Ist der Krug jetzt voll? Die Studenten sagen: wahrscheinlich nicht. Dann kippt er Sand drauf und zum Schluss noch Wasser. Er fragt die Studenten, was der Sinn von dem Bild ist. Einer der Studenten sagt: Wenn ich es wirklich versuche, kann ich immer noch einen Termin dazwischenquetschen. Der Experte sagt: Der Sinn ist ein anderer, nämlich: Wenn ich diese zwölf faustgroßen Steine nicht als Erstes in das Gefäß gelegt hätte, hätte ich sie später nicht mehr hineingekriegt.

Also muss ich vorher überlegen: Was ist mir wichtig, was sind meine faustgroßen Steine? Sonst vertut man sein Leben mit Kleinigkeiten, die einem eigentlich nicht wichtig sind.



Im Alltag sitzt uns die Uhr im Nacken. In der Natur können wir innehalten, offen sein für das, was ist.

Wenn ich mir so weit Klarheit verschafft habe, kann ich versuchen, das Gespräch mit meinem Chef zu suchen.

? Wie lässt sich verhindern, dass auch Achtsamkeit zum Stressfaktor wird?

Ich versuche, meinen Seminarteilnehmern zu vermitteln, dass es nicht um Leistung, sondern um Erfahrung geht. Wenn ich etwa einen Spaziergang am Meer mache, nehme ich mir nicht vor, zehn Möwen zu beobachten und 20 Muscheln zu sammeln. Ich mache keinen Plan, sondern gebe mich dem Moment hin. Genauso ist es, wenn ich einen kurzen Moment innehalte. Ich mache das nicht, um perfekt zu sein, um etwas Bestimmtes zu erreichen. Wichtig ist, dass ich etwas für mich tue, und schon das kann sich gut anfühlen.

BURNOUT IST KEIN ZUSTAND, SONDERN EIN PROZESS. WAS IHN SO GEFÄHRLICH MACHT, IST, DASS ER SCHLEICHEND PASSIERT.

? Verändert sich meine Persönlichkeit mit der Zeit, wenn ich achtsamer mit mir bin?

Meine Persönlichkeit werde ich nie ganz ändern. Das ist auch nicht das Ziel. Wenn ich zum Perfektionismus neige, werde ich vielleicht auch nach einem Training immer etwas genauer hinschauen. Aber was ich dann daraus mache, ist etwas anderes. Achtsamkeit braucht Übung. Je länger ich sie praktiziere, umso leichter fällt sie mir. Dadurch werde ich gelassener und wohlwollender zu mir selbst. Aus dieser Haltung heraus gestehe ich mir beispielsweise eher zu, mir bei meiner Arbeit Hilfe zu holen.

? Warum ist Achtsamkeit eine gute Prophylaxe gegen Burnout?

Burnout ist kein Zustand, sondern ein Prozess. Was ihn so gefährlich macht, ist, dass er schleichend passiert. Am Anfang nehme ich oft gar nicht wahr, welche Veränderungen mit mir passieren, dass ich reizbarer bin oder schlecht schlafe. Durch Achtsamkeitstraining bemerke ich diese Veränderungen eher und mache mir Gedanken, woher meine Schlafprobleme kommen und was ich dagegen tun kann. Dadurch rutsche ich nicht noch tiefer in die Burnout-Spirale hinein.

IN DER KRISE SCHNELL AKTIV WERDEN

Wer nach einem belastenden Erlebnis schnelle Hilfe braucht, findet diese bei CISM, einem Angebot von Connecting Health. Gespräche mit geschulten Kollegen können akuten Stress mindern

Häufig gibt es im Klinikalltag Situationen, die für die Mitarbeiter hart an die Belastungsgrenze gehen – oder sogar darüber hinaus. Ein Beispiel aus der Intensivstation: Nach einem Autounfall wird ein junger Mann mit schweren Verletzungen eingeliefert. Trotz intensiver Bemühungen der Ärzte und Pfleger stirbt der Mann wenig später. Das Team hat alles getan, was in seiner Macht stand. Der Umgang der einzelnen Kollegen des Intensivteams jedoch ist sehr unterschiedlich. Einer der Pfleger, der dasselbe Alter hat wie der Verstorbene, fühlt sich betroffen. Seine Kollegin kämpft mit Schuldgefühlen, da sie sich vorwirft, nicht genug getan zu haben. Anderen Kollegen fällt es leichter, wieder in den Klinikalltag zu finden – und doch spürt das ganze Team die Belastung.

MIT DEN EIGENEN ÄNGSTEN BESSER UMGEHEN

In solchen Fällen kann auf Wunsch eines Teammitglieds eine Hilfsmaßnahme durch CISM (Critical Incident Stress Management) eingeleitet werden, die für alle gemeinsam stattfindet. CISM, ein Angebot von Connecting Health, stammt ursprünglich aus der Luftfahrt – wo Piloten und Flugbegleiter immer wieder in unvorhersehbare, belastende Situationen geraten können. CISM versteht sich als akute Krisenintervention. „Die Gruppe aus der Intensivstation kann, angeleitet durch einen geschulten

MHP (Medical Health Professional) in Zusammenarbeit mit CISM-Teammitgliedern, das Erlebnis nacharbeiten. Jeder Einzelne kann, wenn er möchte, zu Wort kommen und seine Gedanken und Gefühle äußern, die, wie er vermutlich feststellt, bei einem kritischen Ereignis ganz normal sind und von vielen anderen im Team nachvollzogen, wenn nicht sogar geteilt werden“, sagt Mona Hansen, zuständige Projektleiterin für CISM bei Connecting Health. „Die Intervention soll helfen, zum einen mit den eigenen Reaktionen und Gefühlen umgehen zu können, zum anderen die Teamstruktur aufrechtzuerhalten beziehungsweise wiederherzustellen und zu stärken.“

Das Programm greift ebenfalls, wenn ein einzelner Mitarbeiter plötzlich in eine kritische Situation gerät: Während eines Nachtdienstes wird eine Pflegerin von einem verwirrten Patienten tätlich angegriffen. Die Pflegerin entwickelt akute Ängste vor ihrem nächsten Nachtdienst, sodass sie sich nicht vorstellen kann, den Dienst überhaupt anzutreten. Es kommen bei ihr sogar Zweifel auf, ob sie überhaupt noch in der Lage sein wird, auf dieser Station zu arbeiten.

„Die Pflegerin hat durch eine Kollegin von CISM gehört und wendet sich an die Hotline. Sie bittet um ein Gespräch. In diesem kann sie ihre Gefühle und

2016

hat Connecting Health das Angebot der Krisenintervention eingeführt.



Die zeitnahe Hilfestellung kann entlastend und unterstützend wirken. Die Betroffenen müssen sich nicht alleingelassen fühlen.

Mona Hansen · Projektleiterin CISM



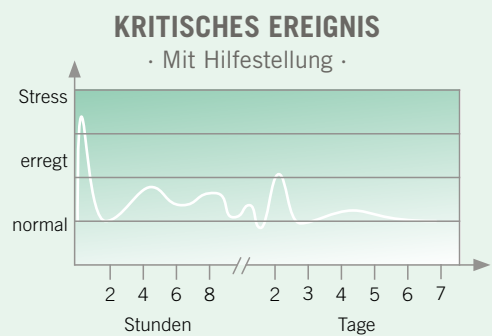
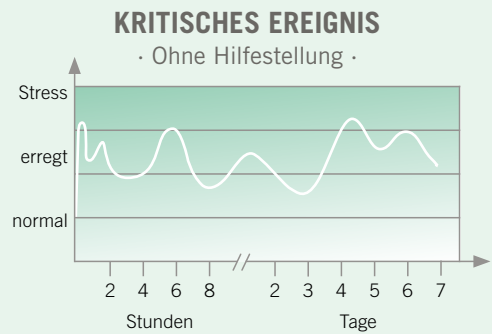
CISM VERSTEHT SICH ALS AKUTE KRISENINTERVENTION.

Reaktionen auf das Erlebnis schildern. Gemeinsam mit dem CISM-Teammitglied lotet sie die verschiedenen Möglichkeiten aus, die ihr helfen könnten, mit ihren Gefühlen und Reaktionen umzugehen, um im besten Fall weiterhin auf der Station ihren Dienst auszuüben“, erklärt Hansen. Schließlich finden beide gemeinsam eine Lösung: Unter anderem wird eine Kollegin die Pflegerin bei ihren ersten Nachtdiensten unterstützen, damit diese nicht allein ist.

VON ARZT ZU ARZT, VON PFLERGER ZU PFLERGER

CISM ist ein psychologisches Erste-Hilfe-Programm, keine Therapie. Die Mitarbeiter, die Gespräche mit belasteten Kollegen durchführen, sind Ersthelfer und werden speziell ausgebildet und von Connecting Health fachlich begleitet. Aus eigener Erfahrung kennen sie kritische Situationen in ihrem Arbeitsumfeld. Bei ihren Einsätzen gilt das Peer-Counseling-Prinzip, das heißt, die Berater stehen auf einer Stufe mit den Hilfesuchenden. Also: Arzt zu Arzt, Pflegekraft zu Pflegekraft, Verwaltungsmitarbeiter zu Verwaltungsmitarbeiter. Alle Informationen, die CISM-Mitarbeiter bei den Gesprächen bekommen, werden vertraulich behandelt.

Die Ersthelfer kennen kritische Situationen aus ihrem eigenen Arbeitsumfeld. Deshalb können sie gezielt beraten.



Quelle: Stiftung Mayday

Das Konzept der schnellen Krisenintervention durch CISM hat sich in vielen Berufsfeldern bewährt. Untersuchungen zeigen, dass das Stresslevel der Betroffenen, die Hilfestellung bekommen haben, deutlich niedriger ist als bei denen, die keine Hilfe erhielten (s. Grafiken). Seit 2016 gibt es das Angebot bei Asklepios. „Die zeitnahe Hilfestellung durch das niedrigschwellige Gesprächsangebot kann auch in Phasen hoher Belastung entlastend und unterstützend wirken“, so Mona Hansen. „Die Betroffenen müssen sich nicht alleingelassen fühlen.“ Reicht dieses Angebot trotzdem nicht aus, bietet Connecting Health weitere psychologische oder therapeutische Hilfe an.

CISM richtet sich nicht nur an die Beschäftigten der Hamburger Asklepios Kliniken. Auch externe Firmen fragen bereits bei Connecting Health an, um ihren Mitarbeitern schnelle Krisenintervention anzubieten. Die Luftfahrt hat es schließlich erfolgreich vorgemacht.

CISM-Hotline (nur für Asklepios Mitarbeiter):
0800-888 00 18 · **Kontaktanfragen von Firmen (extern):** 0800-8001 81 80



01 →
→
→

INTERNE PRÄVENTIONS- ANGEBOTE

Als Gesundheitskonzern versteht es sich für Asklepios von selbst, seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei einem gesunden Leben zu unterstützen, gerade weil der Alltag in den Kliniken so kräftezehrend ist. Ausreichend Bewegung, gute Ernährung und Möglichkeiten der Stressbewältigung stehen da auf dem Programm. Es gibt gigantische Sportevents, köstliche Koch-Workshops und lebensrettende Schulungen.

Hamburg Messe

Eingang Mitte Central Entrance



HART HÄRTER HARBURG

Betriebliches Gesundheitsmanagement klingt schwer nach Stützstrümpfen. Dass es auch anders geht, beweist das Asklepios Klinikum Harburg. Es rief eine einjährige Challenge aus – mit nachhaltigem Erfolg

Zwölf Challenges, mehr als 25 Teams, rund 200 Teilnehmer – und ein neuer Geist, der ein ganzes Krankenhaus erfasst hat. „Dieses Jahr war der Hammer, man hat diesen Spirit überall auf den Stationen, im Haus gespürt, irgendwie war jeder involviert, egal ob er oder sie tatsächlich mitgemacht hat“, erinnert sich Anke Bültemann. Die Pflegeexpertin für chronische Wunden am Asklepios Klinikum Harburg gerät noch immer ins Schwärmen, wenn sie sich an die Harburg Challenge erinnert. Auf Initiative des Personalmanagements und der Abteilung Marketing und Kommunikation hatte die Klinik das Jahr 2017 zur Harburg Challenge ausgerufen: Mitarbeiter aus allen Bereichen konnten sich zu Teams zusammenschließen, die jeden Monat eine andere Aufgabe zu bewältigen hatten – gemeinsam oder von Einzelnen: Mal ging es um das beste Rezept, mal sollten so viele Teammitglieder wie möglich am Lach-Yoga-Kurs teilnehmen, ein anderes Mal ging es darum, die Station oder das Büro aufzuräumen und zu putzen. Im Juli hieß es: Wer kommt am schnellsten die acht Etagen hoch – über die Treppen natürlich. Die Idee der Prävention hat sich längst in der Gesellschaft etabliert, denn viel zu viele Einflüsse prasseln auf die Menschen ein: das Überangebot an Lebensmitteln, Arbeitsverdichtung, ständige Erreichbarkeit. Asklepios versteht sich nicht nur als Klinikbetreiber, sondern vor allem als Gesundheitsunternehmen und hat daher eine breite Palette an Präventionsangeboten im Programm.

200

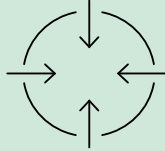
Kolleginnen und Kollegen stellten sich bei der Harburg Challenge im Jahr 2017 jeden Monat einer der Herausforderungen.

„Mit dieser Aktion ging es uns darum, die Mitarbeiter für das betriebliche Gesundheitsmanagement zu motivieren“, erläutert Personalreferent Manuel Wittenburg, der das von Marketingreferentin Stefanie Pohl konzipierte Programm mit auf den Weg gebracht hat. Vor allem aber ging es darum, die drei Säulen des Gesundheitsmanagements – Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung – einmal ganz anders zu vermitteln, und zwar mit reichlich Spaß. Der Teamgedanke und die Möglichkeit, auch mal mit Kolleginnen und Kollegen anderer Stationen und Abteilungen ins Gespräch zu kommen, kamen da von ganz allein. „Wir waren von Anfang an der Überzeugung, dass der sportliche Wettkampf, den Teamzusammenhalt fördert, für Abwechslung und Spaß am Arbeitsplatz sorgt und die Kommunikationsmöglichkeiten erweitert“, erläutert Stefanie Pohl. Eine Idee, die komplett aufgegangen ist.

DAS KRANKENHAUS ALS TEAM

„Als Techniker hat man ja eher weniger mit den Kolleginnen und Kollegen auf den Stationen, oder ganz einfach den anderen Bereichen zu tun“, erzählt Medizintechniker Kevin Exon. Nach der einjährigen Challenge kenne er plötzlich viel mehr Menschen in der Klinik, erkenne neue Gesichter auf den Fluren oder in der Kantine, komme auch wieder mit ihnen ins Gespräch. Das Team des 30-Jährigen bestand mal aus sechs, mal aus sieben Leuten – das variierte je nach Urlaubs- und Krankheitszeiten, nach Diensten und auch nach Lust und Laune. „Das war ja das Tolle, dass jeder die jeweilige Challenge absolvieren konnte, die ihm am meisten liegt“, erzählt Pflegeexpertin Bültemann. Ihr klarer Favorit waren alle sportlichen Herausforderungen –





RUNTER VOM SOFA

Es hilft nichts, Bewegung ist entscheidend für die geistige und körperliche Fitness. Das fällt vielen Menschen immer schwerer, da sie sehr viel weniger körperlich arbeiten und alles so bequem von zu Hause am Rechner zu erledigen ist: Einkäufe machen, Reisen buchen, den nächstgelegenen Italiener entdecken, selbst der Kinobesuch ist bei vielen dank der zahlreichen Streamingdienste zur Seltenheit geworden. Die Folge: Man fühlt sich nur noch schlapper. Der erste Schritt: Bauen Sie Alltagsbewegungen in Ihren Tag ein. So banal es klingen mag: Nehmen Sie die Treppe anstatt den Fahrstuhl, steigen Sie eine Station früher aus Bus oder Bahn oder parken Sie das Auto bewusst in einiger Entfernung. Denn jede Bewegung zählt. Schrittzähler auf dem Smartphone sind großartige Motivatoren. Experten empfehlen täglich 10.000 Schritte.

Für alle, die den inneren Schweinehund überwinden und endlich mit dem Sport beginnen wollen, haben wir ein paar Tipps. Einfach umblättern ...



DER BÖSE, KLEINE SCHWEINEHUND...

... er sitzt überall, am Abendbrottisch, auf dem Sofa, vor dem Laptop oder in der gemütlichen Kneipenrunde mit Freunden – und hält uns davon ab, endlich mal die Laufschuhe oder den Tennisschläger zu entstauben. Lassen Sie sich nicht von ihm tyrannisieren. Es geht ganz einfach.

MOTIVATIONSHILFEN

Verabreden Sie sich – mit Freunden, Sportgruppen oder sich selbst. Wer einen festen Termin hat, scheut sich eher, diesen zu schwänzen. Ist auch blöd, wenn im Fußballteam oder im Ruder-Vierer plötzlich einer fehlt. Außerdem macht Sport in der Gruppe meist sehr viel mehr Spaß. Sie finden keine Gruppe: Setzen Sie sich selbst einen Termin – möglichst direkt nach der Arbeit. Ist die Sporttasche schon gepackt oder gar dabei, ist der Weg zum Fitnessstudio plötzlich viel kürzer.

Ein neues Outfit Überlisten Sie sich selbst: Wer neue Laufschuhe oder ein schickes Outfit hat, will diese auch ausführen. Im dynamischen Laufshirt fühlt man sich auch gleich viel besser als im ausgebeulten Schlabber-T-Shirt. Da kommt die gute Figur fast wie von allein.

Setzen Sie sich Ziele Es muss ja nicht gleich ein Marathon oder ein Ironman sein. Aber wenn Sie den 10-km-Lauf in der nächsten Saison im Blick haben, macht das Training gleich viel mehr Sinn. Und das Gefühl, es geschafft zu haben, ist einfach großartig.

Ausprobieren erlaubt Alle Welt ist gerade von Stand-up-Paddeln begeistert – nur Sie scheuen das Wasser? Macht nichts, probieren Sie in Ruhe verschiedene Sportarten aus: Tai Chi, Tangotänzen oder Fechten – alles ist möglich und die meisten Sportvereine und Fitnessstudios bieten Probestunden an.

CHALLENGE #8

HARBURGER REDEN NICHT ÜBER DIE NÄCHSTEN SCHRITTE. SIE MACHEN SIE.

**HARBURG
CHALLENGE
2017**
MICH LÄUFEN
MACHEN!

IM SEPTEMBER MIT ZÄHLBAREN
ERGEBNISSEN PUNKTEN

Jeder Schritt zählt - grundsätzlich in Sachen
Bewusstheit und erst recht für die Teilnehmer beim
großen **Schrittzähl-Contest**. Also, ab zur Anmeldung
und ran an die Schrittzähler.

Anmeldung bis zum 15.8., harburg_challenge@asklepios.com

Weitere Infos gibt's im Intranet!




*Dieses Jahr war der Hammer,
man hat diesen Spirit überall
auf den Stationen, im Haus gespürt,
irgendwie war jeder involviert,
egal ob er oder sie tatsächlich
mitgemacht hat.*

Anke Bültemann · Pflegeexpertin
für chronische Wunden, Asklepios Klinikum Harburg

nicht immer im klassischen Sinne. Im März stand die Aufräum-Challenge auf dem Programm: Die „Rohrfrei-Girls“, das Team von Bültemann, hatten sich aus der Gefäß- und plastischen Chirurgie rekrutiert, putzten während der Aktion vor allem Säulen und Röhren und legten dabei nicht nur Gründlichkeit und Schnelligkeit an den Tag. Das alles hielten sie in einem kleinen Filmchen fest. „Das hat schon enormen Spaß gemacht“, erinnert sich Bültemann, „und zusammengeschweißt.“

33,22

*Sekunden
brauchte Kevin
Exon für die 189
Stufen – und war
der Schnellste.*

KOOPERATIONEN MIT FITNESSSTUDIOS

Auch Kevin Exon lagen die sportlichen Herausforderungen am meisten: „Vom Erdgeschoss so schnell wie möglich die Treppen in den achten Stock zu kommen, das war eine spaßige Sache.“ In 33,22 Sekunden schaffte er als Schnellster die 189 Stufen. Die Challenge brachte ihn außerdem darauf, mal ein ganz anderes Rückentraining auszuprobieren.

Bültemann wagte sich an die Tanz-Fitness Zumba heran, einen Kurs, den sie noch immer besucht. „Diese Challenge hallt in vielen Teams und auch bei vielen Einzelnen noch immer nach“, sagt die Wundexpertin. Genauso sollte es sein. Denn bei dem einen Jahr und seinen zwölf Aufgaben sollte es nicht bleiben,



Rein in die Laufschuhe: Einige Kollegen nahmen die Challenge zum Anlass, endlich wieder Sport zu treiben.

vielmehr sollte es der Auftakt für eine neue Form von Betriebssport und des betrieblichen Gesundheitsmanagements sein. Ganz davon abgesehen, dass die Aktion zur Imagebildung der Klinik und der Identifikation seiner Mitarbeiter mit ihrem Arbeitsplatz beigetragen hat. „Mit der Challenge haben wir unser Programm komplett neu aufgelegt“, erläutert Personalreferent Wittenburg.

Seit Anfang 2018 kooperiert das Harburger Klinikum dafür mit einem lokalen Fitnessstudio und einer Betriebskrankenkasse und erstellt jedes Quartal ein neues Kursprogramm. „Zum einen wollen wir individuell auf die Nachfrage reagieren, zum anderen die Angebote auch auf die Saison abstimmen“, so Wittenburg. Im Sommer etwa standen neben Faszien-Training, Yoga, Klettern, Resilienz-Training (psychische Widerstandskraft), Rauchentwöhnung auch Stand-up-Paddling auf dem Programm von

DIE CHALLENGE WAR NICHT ETWA EINE EINMALIGE SACHE, SONDERN AUFTAKT FÜR EINE NEUE FORM VON BETRIEBSSPORT UND BETRIEBLICHEM GESUNDHEITSMANAGEMENT – MODERN, LUSTIG UND MÖGLICHT INDIVIDUELL.

„Harburg in bester Form“ – und ein Workshop zum Thema Fußgesundheits. „Dieser Kurs war zu unserem Erstaunen sofort ausgebucht, hat uns also gezeigt, wie groß das Interesse an diesem Thema ist, sodass wir wieder einen Workshop dazu anbieten werden“, sagt der Personalreferent.

Bei der Challenge setzte sich übrigens das Team der Medizintechnik von Kevin Exon an die Spitze und gewann am Ende knapp vor der Mannschaft der Physiotherapeuten einen Gutschein für ein Sportgeschäft. Die „Rohrfrei-Girls“ landeten auf dem vierten Platz. Die Urlaubszeit hatte immer wieder Löcher in das Team gerissen, der herrliche Sommer ein wenig die Motivation gedämpft. „Das war schade, aber im Endeffekt dann auch nicht mehr so wichtig“, sagt Bültemann. Sie und ihre Kolleginnen hätten sich von dem Challenge-Motto „Hart, härter, Harburg“ motivieren lassen – und dem folgen sie heute konsequenter als je zuvor.



Auch Putzen kann schweißtreibend sein – und im Team eine lustige Angelegenheit.

DIE HERAUSFORDERUNGEN DER HARBURG CHALLENGE

- **Januar:** Rallye
- **Februar:** Lachyoga
- **März:** Aufräumchallenge: Ran an den Dreck – und den Speck
- **April:** Spargelchallenge
- **Mai:** B2Run
- **Juni:** HSH Nordbank Run
- **Juli:** Treppenchallenge
- **August:** Smoothiechallenge
- **September:** Schrittzählerchallenge
- **Oktober:** Maßkrugchallenge
- **November:** Vortragsreihe zum Thema „Seelische Gesundheit“
- **Dezember:** Plätzchen backen

FITNESS? GESCHENKT!

Das Präventionsteam der Asklepios Klinik Pasewalk hat sein komplettes Asklepios-Award-Preisgeld gespendet, um einen Fitnessraum für alle einzurichten

2017 erhielt die Asklepios Klinik Pasewalk für ihr Präventionsprogramm „Mach mit – bleibt fit“ beim jährlich vergebenen Asklepios Award den 1. Preis in der Kategorie „Mitarbeiterorientierung / Soziale Verantwortung“. Das Prinzip: Jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter kann sich für die Teilnahme an Ernährungs-, Entspannungs- und Sportangeboten die persönliche Gesundheits-Card stempeln lassen. Das Ganze erinnert an Treuebonus-Karten, wie sie etwa von Cafés ausgegeben werden. Für eine bestimmte Anzahl Stempel gibt es beispielsweise einen Gutschein für ein Sportgeschäft. Einen solchen Gutschein können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nun noch besser einsetzen – denn das „Mach mit – bleibt fit“-Team hat das an den Award gekoppelte Preisgeld von 2000 Euro eingesetzt, um einen Fitnessraum in der Klinik Pasewalk



Der neue Fitnessraum der Asklepios Klinik Pasewalk.

ausstatten zu können! Geschäftsführer Ludwig Merker erklärt: „Das Team von Angela Michalek hat unterschiedliche Kraft- und Ausdauergeräte angeschafft – etwa einen Crosstrainer, ein Laufband und eine Trainingsbank.“ Vor allem die Pflegerinnen und Pfleger sowie die Ärztinnen und Ärzte nutzen den ehemaligen Physiotherapie-Raum. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können sich den Schlüssel an der Rezeption abholen – denn um die Sporteinheit in den Schichtdienst einbauen zu können, ist der Raum rund um die Uhr nutzbar.

FITTE FÜNF MINUTEN

Die Asklepios Klinik Lich bietet Fitness auf den Stationen – mal mit, mal ohne professionelle Anleitung. Für die Erholung und Stärkung zwischendurch

Seit Jahren schon kooperiert die Asklepios Klinik Lich GmbH mit dem örtlichen Sportverein, dem TV Lich, und übernimmt unter anderem die Jahresbeiträge ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für Zumba, Pilates, Volleyball oder Tischtennis.

Seit 2017 kommt der Verein auch in die Klinik. Alle zwei Wochen zieht Übungsleiterin Ilka Schäfer von Station zu Station und bietet fünf Minuten Dehn- und Stretchübungen an. „Die Resonanz war von Anfang an überwältigend“, erzählt Personalentwicklerin Patricia Rembowski. Bis zu 20 Kollegen versammeln sich da schon mal auf den Fluren für die kleine Einheit mit großer Wirkung.

Daher entschied sich die Klinik, auf jeder Station Boxen mit Thera-Bändern, Bällen und anderen kleinen Sportgeräten aufzustellen. „So können die Kolleginnen und Kollegen jederzeit mal eine kleine Übung machen“, sagt Rembowski. Eine Idee, die von der Belegschaft gern angenommen wird, ebenso übrigens wie die kostenlosen zehnmütigen Massagen. Denn an den Freitagen, an denen Ilka Schäfer nicht von Station zu Station zieht, kommt ein Massieur in die Klinik, um Verspannungen zu lockern, Fehlhaltungen zu korrigieren oder einfach ein wenig Entspannung zu bieten.



Tut das gut: nur mal kurz die Rumpfmuskulatur dehnen.

BAGGERN LAUFEN DRIBBELN

Dass Sport nicht nur Anstrengung bedeutet, sondern vor allem reichlich Spaß macht, wissen Mitarbeiter von Asklepios längst. Dieser Gedanke überträgt sich auch in ihren Arbeitsalltag – und Asklepios unterstützt sie dabei

Wenn es um Superlative geht, gehören die Hessen zu den unangefochtenen Spitzenreitern: Im Mai 2018 hatte das Asklepios Team beim Frankfurter B2Run zum vierten Mal in Folge den Titel der „fittesten Firma“ geholt. Insgesamt waren bei dem Firmenlauf mehr als 140 Kolleginnen und Kollegen von zwölf Standorten dabei. Der Termin ist inzwischen fest im Kalender verankert. Unterstützt werden sie dabei von Asklepios, und zwar nicht nur finanziell. Ein Jahr zuvor hatte sich Geschäftsführer Marco Walker den Titel als „fittester Chef“ erlaufen. Diesen konnte er 2018 nur nicht verteidigen, weil sein Flug gestrichen worden war.

FAIRNESS UND TEAMGEIST

Auch in Hamburg sind der B2Run und der HSH Nordbank Run eine Konstante im jährlichen Sportkalender. Das gilt ebenso für das bundesweite Beachvolleyball-Turnier, das Personalreferentin Anna Claußen seit 2013 jedes Jahr organisiert. „Ich stelle immer wieder fest, wie groß die Sportbegeisterung bei Asklepios ist, und es ist schön zu sehen, mit welcher Begeisterung, Fairness und welchem Teamgeist die Kollegen dabei sind“, sagt Claußen.

Zum Streetball- sowie zum Golf-Turnier hatte Asklepios erstmals 2017 eingeladen. Bei der Straßenversion des Basketballs ging es klassisch drei gegen drei – mal in reinen Herrenmannschaften, mal

140

Kolleginnen und Kollegen von zwölf Standorten nahmen im Trikot von Asklepios an dem Firmenlauf in Frankfurt teil.



EVERGREEN UNTER DEN ASKLEPIOS SPORTEVENTS IST DAS FUSSBALLTURNIER.

in Mixed Teams. Im Finale besiegte die Mannschaft aus Harburg das Team aus Bad König. Beim 2. Asklepios Golfturnier im Juni 2018 ging es alles andere als gesetzt zu: Mit vollem Körpereinsatz wurde geschlagen, gepitcht, geschippt und geputtet. Manch einer spielte sogar auf blanken Sohlen, weil die Sportschuhe ihren Geist aufgaben.

Evergreen unter den Asklepios Sportevents ist das Fußballturnier: Aus ganz Deutschland reisen dann jeweils die Teams zu den Vorjahressiegern. Bei der 20. Ausgabe im Juli 2017 hießen die neuen und alten Gewinner: Bad König, sodass auch die 21. Ausgabe im Odenwald stattfand. „All diese Sportevents sind eine hervorragende Plattform, damit sich Mitarbeiter über Klinik- und Stationsgrenzen einmal kennenlernen“, sagt Claußen. Dabei sei erwähnt, dass viele Asklepios Kliniken ihre ganz eigenen Sport-Highlights haben: Da starten mal gleich zwei Staffel-Teams beim Syltlauf bei 0,5 Grad auf der Nordseeinsel oder ein Asklepios Team ist bei der Deutschen Meisterschaft im Straßenrennen in Nidda dabei – um nur einige zu nennen. Und Asklepios unterstützt sie dabei als Trikot-Spender, Ausrichter oder Startgeld-Sponsor. So geht Prävention ganz nebenbei.





Das ist Sportsgeist: Kaum ein Monat vergeht bei Asklepios ohne ein Sportevent. Es sind nicht nur die bundesweiten Turniere und Firmenläufe, bei denen sich die Asklepios Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter messen und Teamgeist beweisen. Viele Kliniken organisieren ihre ganz eigenen sportlichen Highlights.





FIT DURCH DEN SCHICHTDIENST

Gerade bei wechselnden Diensten ist es schwierig, gesund und regelmäßig zu essen. Daher lässt sich Asklepios eine ganze Menge einfallen, um die Mitarbeiter dabei zu unterstützen

Hier ein paar Gummibärchen genascht, da einen Schokoriegel für den kleinen Hunger gegessen, in das mitgebrachte Pausenbrot immer mal wieder zwischendurch reingebissen und abends eine Tiefkühlpizza. Die Folge: ein unangenehmes Völle-, aber kein befriedigendes Sättigungsgefühl. „Wir nehmen uns zu wenig Zeit für das Essen, achten nicht darauf, was in den Nahrungsmitteln steckt und essen oft viel zu schnell“, erklärt Dagmar Heilhecker-Hoff, ernährungsmedizinische Fachberaterin aus der Asklepios Paulinen Klinik in Wiesbaden. So kann sich ein Sättigungsgefühl gar nicht erst einstellen. Das entwickelt sich nämlich erst nach 20 bis 30 Minuten. So isst man viel zu viel und häufig auch das Falsche.

Was für Menschen mit geregelten Arbeitszeiten schon oft schwierig ist, wird gerade in den Kliniken zu echten Herausforderung, zumal die wechselnden Dienste den gesamten Organismus zusätzlich beanspruchen, weiß Heilhecker-Hoff aus eigener Erfahrung. Sie arbeitet zusätzlich zu ihrer 25-Prozent-Stelle als Fachberaterin noch 50 Prozent als Gesundheits- und Krankenpflegerin in der Paulinen Klinik. Vor allem aber stellt sie fest: „Das Bedürfnis nach gesundem Essen ist sehr groß, oft scheitert es nur an Wissen und an der Umsetzung.“ Als jüngst in der Mitarbeiterzeitung „asklepios team“ Tipps und Rezepte für ein Beerenmüsli zum Mitnehmen und einen Süßkartoffel-Toast mit Thunfisch-Quark –

20

Minuten dauert es mindestens, bis nach einer Mahlzeit ein Sättigungsgefühl einsetzt. Deswegen immer schön langsam essen. Das schützt vor Völlegefühl und unnötigen Kalorien.

unter anderem von Heilhecker-Hoff – erschienen war, war die Resonanz riesig. „Viele Kolleginnen und Kollegen haben die gleich ausprobiert und waren begeistert“, erzählt die Ernährungsexpertin. Häufig werde sie auch direkt angesprochen, obwohl sie in erster Linie für die Ernährungsberatung der stationären Patienten mit ihren vielen verschiedenen Erkrankungen zuständig ist.

KLEINE MOTIVATIONSHILFEN

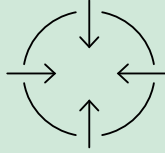
Beim „Tag der gesunden Ernährung“, den Heilhecker-Hoff seit drei Jahren in der Paulinen Klinik auf die Beine stellt, kombiniert sie den medizinischen Aspekt mit dem allgemeinen Bedürfnis nach Tipps zur gesunden Ernährung. Jedes Jahr steht dieser vom Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED) ausgerichtete Tag unter einem anderen Motto. Im Jahr 2018 lautete es „Genussvoll Essen und Trinken – Den Menschen und der Ernährung verpflichtet“, im Jahr davor „Ernährung im Alter“ und im Jahr 2019 geht es um „Ernährung und Osteoporose – Prävention und Therapie“. Denn nicht nur die bekannten Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht mit zahlreichen Folgeerscheinungen lassen sich auf die falsche Ernährung zurückführen – auch kann man verschiedenen Erkrankungen über die Ernährung aktiv entgegenwirken oder sogar vorbeugen.

Am Tag der Ernährung steht die Paulinen Klinik dann ganz im Zeichen des jeweiligen Themas: „Es gibt Infoveranstaltungen, Flyer, Rezeptbücher und die Kantine steuert die entsprechenden Menüs bei“,



Gemüse ist echtes Superfood. Paprika, egal ob gelb, grün oder rot, sind reich an Vitamin C und Ballaststoffen.

03



DAS ESSEN GENIESSSEN

Achtsamkeit gilt auch beim Essen, denn, so stellen Psychologen immer wieder fest, Rituale machen das Essen köstlicher. Das kann das gemeinsame Kochen sein, das Tischdecken, feste Essenszeiten für die ganze Familie etwa am Sonntagabend – oder kleine Traditionen, die jeder Einzelne individuell pflegt. Trinken Sie Ihren Espresso mit Zucker? Dann trinken Sie doch den ersten Schluck, ohne vorher umgerührt zu haben, und genießen Sie danach die leichte Süße. So machen Sie sich den Geschmack sehr viel bewusster. Das steigert nicht nur den Genuss, sondern kann auch beim Abnehmen helfen. Denn wer feste Abläufe schafft, isst und trinkt intensiver und dadurch auch weniger. Und dieses ungute Völlegefühl bleibt auch aus.



RITUALE MACHEN DAS ESSEN KÖSTLICHER

Der Geburtstagskuchen schmeckt einfach besser als jeder andere, weil er etwas Besonderes ist, vielleicht weil dieser eine Kuchen traditionell nur zu Geburtstagen gebacken wird. Entsprechend groß ist die Vorfreude. Wertschätzung lautet da das Zauberwort – und funktioniert nicht nur bei der Geburtstagstorte.

DREI MÖGLICHE RITUALE

Nur keine Hektik: Das schnelle Brötchen zwischendurch sollte die Ausnahme sein. Denn dann ist der Körper abgelenkt und merkt gar nicht, wenn der Magen voll ist. Der Geschmack wird auch zur Nebensache. Deswegen nehmen Sie sich auch im stressigen Alltag wenigstens zehn bis 15 Minuten Zeit für das Essen und wählen Sie möglichst einen anderen Ort und keinesfalls den Arbeitsplatz. Eine Teeküche oder eine Parkbank sollte sich doch finden lassen.

Gemeinsam essen: In fast allen Kulturen dienen die Mahlzeiten nicht allein der Nahrungsaufnahme, sondern sind immer auch ein soziales Ereignis. Essen Sie also mit anderen Menschen, wann immer es geht, und machen Sie es zu einem Ereignis, das Sie genießen. Und die Vorfreude auf eine leckere Mahlzeit am Abend kann schon mal helfen, der gemeinen Heißhungerattacke am Nachmittag zu widerstehen.

Selbst kochen als Erlebnis: Versuchen Sie, an ein paar Tagen der Woche selbst zu kochen. Vielleicht sind Sie ja der Hobbykochtyp und können prima am Herd entspannen. Nur wer selbst kocht, weiß, was in seinem Essen drinsteckt, und kann zu viel Zucker, Salz, Fett und Geschmacksverstärker vermeiden. Und wer alle zwei, drei Tage kocht, kann die Reste an den übrigen Tagen essen.

erzählt Heilhecker-Hoff. Eine Aktion mit Innen- und Außenwirkung, denn all die Veranstaltungen sind öffentlich. „Vor allem aber gibt dieser Tag den Kolleginnen und Kollegen oft einen neuen Schub, sich bewusster zu ernähren“, sagt sie.

Dass es oft nur einer kleinen Motivationshilfe bedarf, hat auch Personalentwicklerin und Projektkoordinatorin Patricia Rembowski in der Asklepios Klinik Lich erlebt. Anfang 2018 hatte die Klinik die Ausstellung „Crazy Food“ von der Künstlerin Corzelius im Foyer zum Anlass für mehrere Aktionen zum Thema „Prävention durch gesunde Ernährung“ genommen. In den Werken gestaltet die Künstlerin Figuren aus Obst und Gemüse. Zum einen lud die Klinik zwei Schulklassen für eine ganz besondere Ernährungsberatung ein. Dabei nahm Ernährungsberaterin Tatjana Rossol die Schüler auf eine unterhaltsame Reise durch die Ernährungspyramide mit und erläuterte unter anderem, warum Kartoffeln gesünder sind als Pommes, warum das Schulbrot wichtig ist und wieviel Zucker der Mensch am Tag benötigt.

EIN WECKGLAS WIRD ZUM HIT

Für die Mitarbeiter veranstaltete die Klinik zum anderen gemeinsam mit der AOK einen Ernährungsworkshop, in dem sie wertvolle Tipps und Tricks für schnelles und gesundes Essen am Arbeitsplatz erhielten. Vor allem bereiteten sie einen „Lunch im Glas“ zu, den sie selbstverständlich auch gleich probierten. Zum Abschluss gab es für jeden ein Weckglas mit Schraubverschluss, um das gelernte Wissen auch im Alltag umsetzen zu können. „Seitdem stapeln sich die Gläser in den Kühlschränken bei uns und wir kommen gar nicht hinterher mit dem Nachbestellen, weil plötzlich alle sie haben möchten“, sagt Projektkoordinatorin Rembowski. Die Kolleginnen und Kollegen hätten richtig Spaß daran, verschiedene Gerichte auszuprobieren und so leckere und gesunde Mahlzeiten immer dabei zu haben.

Dazu trug auch die FrischTisch-Woche bei, die Asklepios im Juni 2018 bundesweit ausgerufen hatte. Fünf Tage lang gab es in allen von der Servicegesellschaft DLG / AHG belieferten Kantinen und Cafeterien ein besonderes, frisches und gesundes Menü – gekennzeichnet mit dem FrischTisch-Logo.

In den darauffolgenden Monaten wurden dann nach und nach alle DLG / AHG-belieferten Küchen von



Kunterbunte Vielfalt: Tomaten, Süßkartoffeln und Walnusskerne machen nicht nur farblich etwas her, sondern lassen sich auch ohne Reue genießen.

100

mg Vitamin C stecken in einer halben Paprika, einer Orange oder einer Handvoll Erdbeeren und decken damit den Tagesbedarf für die Feuchtigkeitsregulierung der Haut.

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG SCHÜTZT NICHT NUR VOR HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN UND ÜBERGEWICHT, SONDERN KANN AUCH ANDERE KRANKHEITEN WIE OSTEOPOROSE EINDÄMMEN ODER DIESEN SOGAR VORBEUGEN.

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zertifiziert – was sowohl für die Patienten- als auch für die Mitarbeitermenüs gilt.

ESSENSZEITEN UND RELIGIÖSE BEDÜRFNISSE

Ein Label, das die Asklepios Klinik Triberg schon lange trägt. „Basis dieser Zertifizierung sind die drei Qualitätsbereiche Lebensmittel, Speisenplanung & -herstellung und Lebenswelten“, erklärt die studierte Ökotrophologin Kerstin Eickhoff. So garantiert die Klinik beispielsweise, dass es mehrmals täglich frisches Obst und Gemüse ebenso wie zuckerfreie Getränke gibt, maximal dreimal die Woche steht



Fleisch auf dem Speiseplan, zweimal Fisch. Im Qualitätsbereich Speisenplanung und -herstellung geht es unter anderem darum, dass die Gerichte fettarm und nährstoffschonend zubereitet, Kräuter vorzugsweise als Gewürze eingesetzt und auch religiöse Aspekte berücksichtigt werden.

Unter die Kategorie Lebenswelt fallen dann Dinge wie angemessene Essenszeiten bzw. -zeitfenster, ansprechende Speiseräume und auch freundlicher Service, der Patienten wie Mitarbeiter entsprechend informiert. „Diese Zertifizierung wird alle zwei Jahre den aktuellen Anforderungen entsprechend

Salat im Glas: einfach zuzubereiten, praktisch mitzunehmen und auch noch hübsch anzusehen. Asklepios Workshops zeigen, wie es geht.

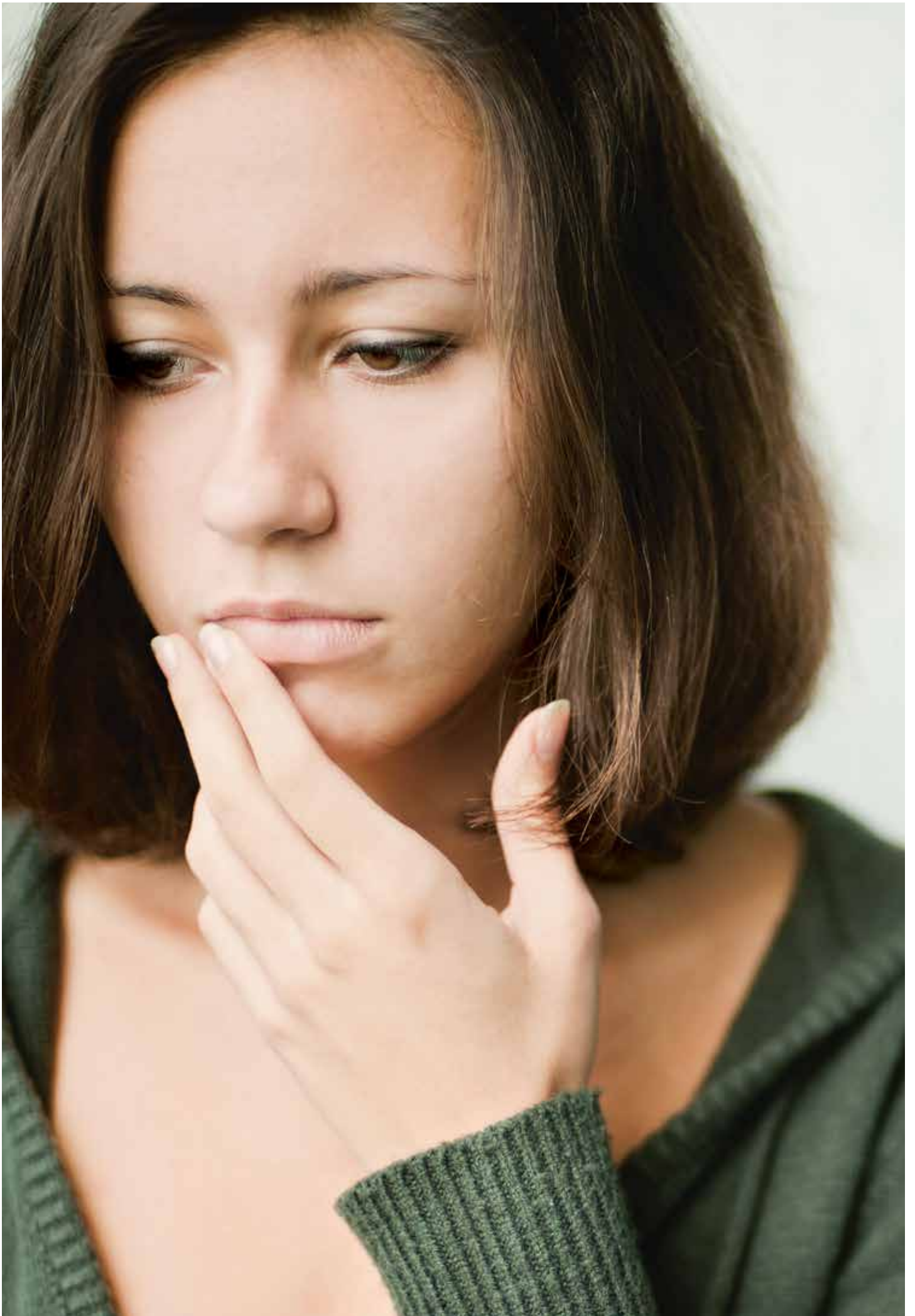
erneuert“, erklärt Eickhoff, und sie genießt einen hohen Stellenwert – ebenso wie übrigens Kochkurse und Säure-Basen-Fasten für Mitarbeiter, die immer mal wieder angeboten werden. „Für unsere Reha-Patienten stehen außerdem Kochkurse mit Einkaufstraining in örtlichen Supermärkten auf dem Programm, die plane ich auch für Mitarbeiter anzubieten“, sagt die Ökotrophologin.

Die Asklepios Klinik Barmbek hat im Jahr 2018 gleich ein ganzes Programm zum „Food-Coaching“ für Mitarbeiter aufgelegt, bei dem vor allem die Praxis im Vordergrund stand. Ernährungsberaterin und Fitnesstrainerin Nicole Staabs verriet in den Workshops etwa zum Thema „Pizza, Burger, Pasta – die gesunde Variante“ oder „Naschen ohne Reue“ und „Detox“ reichlich Tipps, Rezepte und Ideen, wie sich der tägliche Speiseplan gesund und abwechslungsreich gestalten lässt – auch bei Zeitmangel. Für die ernährungsmedizinische Fachberaterin Heilhecker-Hoff kommt es bei der Ernährung wie bei so vielen Dingen im Leben vor allem auf eines an: Achtsamkeit. Die zu lernen sei gar nicht so schwierig und könne viel Spaß machen.



Wir nehmen uns zu wenig Zeit für das Essen, achten nicht darauf, was in den Nahrungsmitteln steckt, und essen oft viel zu schnell.

Dagmar Heilhecker-Hoff · Ernährungsmedizinische Fachberaterin, Asklepios Paulinen Klinik Wiesbaden



DEN TANK RECHTZEITIG AUFFÜLLEN

Stress kann positiv sein, ist er aber meist nicht – im Gegenteil: Er macht krank. Die Psychologin Eva-Maria Förtsch zeigt ihren Patienten, wie sie dem vorbeugen können

2 Alle reden ständig von Stress. Ist er denn automatisch schädlich?

Eva-Maria Förtsch: Nein. Er ist für uns sogar notwendig, um bestimmte Leistungen zu erbringen und uns in herausfordernden Situationen, zum Beispiel einem schwierigen Kundengespräch, mit Energie zu versorgen. Negativ wird Stress dann, wenn er ein bestimmtes Maß überschreitet und länger andauert, ohne dass Pausen eingeplant werden. Dann habe ich unter Umständen zunehmend das Gefühl, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein. Ich gerate unter Zeitdruck, zweifle an meiner Qualifikation.

2 Wann wird aus positivem Stress negativer Stress?

Das ist meist ein schleichender Prozess. Am Arbeitsplatz kann es passieren, dass ein Kollege über mehrere Monate krank ist. Eine Zeitlang kann ich seine Aufgaben übernehmen, aber irgendwann wird es zu viel. Stress kann aber auch entstehen, wenn ich Aufgaben zugewiesen bekomme, deren Notwendigkeit ich nicht einsehe. Da ich aber in hierarchische Strukturen eingebunden bin, muss ich sie erledigen und fühle mich ausgeliefert und fremdbestimmt. Wenn zum beruflichen Stress noch privater Druck hinzukommt, zu Hause zum Beispiel ein krankes Kind zu versorgen ist, kann es kritisch werden. Am Anfang habe ich noch relativ viel Kraft, aber auf Dauer schwinden die Reserven.

20

oder 30 Minuten sind eine gute Spanne, um nach der Arbeit gezielt zu relaxen.

2 Woran merke ich, dass der Stress mich seelisch wie körperlich belastet?

Das Problem ist, dass wir es oft nicht merken. Wir halten uns für unbesiegbar und können uns überhaupt nicht vorstellen, dass der Stress unserem Körper etwas anhaben kann. Viele Menschen ignorieren erste Anzeichen oder drücken sie einfach weg. Dabei gibt der Körper deutliche Signale: Das können Schlaf- und Konzentrationsstörungen sein, Kopfschmerzen, muskuläre Verspannungen, erhöhter Blutdruck oder ein nervöser Magen. Mit der Zeit können sich die Symptome immer mehr verstärken und sogar schwere Krankheiten nach sich ziehen – schlimmstenfalls kommt es zu einem Herzinfarkt oder einem Tumor. Der Körper braucht für sein normales Funktionieren ein Gleichgewicht. Wenn das dauerhaft gestört ist, zerbricht etwas in ihm. Der Körper sucht sich meist den schwächsten Punkt.

2 Wie wirkt sich Dauerstress psychisch aus?

Nicht selten führt er zu einem Burnout (s. Seite 12–15) oder einer Depression. Es kann auch passieren, dass jemand, der sehr überlastet ist, plötzlich in ein Auto läuft, weil er durch den Stress neben sich steht. Dann ist ihm die Kontrolle abhandengekommen.

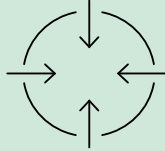
2 Gibt es Menschen, die besonders gefährdet sind, in eine Stressspirale zu geraten?

Das sind vor allem Menschen, die nicht nein sagen können, weil sie Angst vor Zurückweisung haben. Sie vermitteln den anderen, sie seien Mann oder Frau



Entspannen, bewusst Pausen machen, auch mal nein sagen können: So halten wir unser Leben im Gleichgewicht.

04



ACHTSAMKEIT IM JOB

Die Idee der Achtsamkeit erobert inzwischen auch die Arbeitswelt. Viele Unternehmen bieten entsprechende Kurse an, Meetings werden mit einer Minute des In-sichkehrens begonnen. Das ist gut, aber eben längst nicht Standard. Zugleich belasten die Anforderungen des Jobs in unserer hektischen Zeit die Menschen zunehmend. Daher können schon kleine Auszeiten und Tipps im Arbeitsleben helfen, den ganz individuellen Stresslevel zu reduzieren.



DIE MÄR VOM MULTITASKING

Lange gehörte Multitasking zum guten Ton. Doch nach und nach mehren sich die Untersuchungen, dass Multitasking gar nicht funktioniert. Es strengt den Kopf viel zu sehr an, raubt Energie. Statt eine Sache gut zu machen, machen wir viele mittelmäßig. Das ist unbefriedigend und kontraproduktiv. Stattdessen lautet die neue Formel: Fokussieren!

STRESSLEVEL HERUNTERFAHREN

„Irgendwas ist immer.“: Hilfreich ist das nicht, denn so verzetteln wir uns, was gerade im Berufsleben auch schon mal zu schlechten Ergebnissen, definitiv aber zu persönlichem Unbehagen führt. Mit kleinen Tricks können Sie dem entgegenwirken.

To-do-Liste: 100 Dinge auf dem Zettel und Sie wissen gar nicht, wo Sie anfangen sollen? Machen Sie sich eine Prioritäten-Liste und arbeiten Sie diese nach und nach ab. Vielleicht setzen Sie ein, zwei kleine Aufgaben an den Anfang, so wird die Liste schnell kürzer. Nichts ist so befriedigend, wie ein To-do abzuhaken.

Ausklinken: Sie müssen eine Präsentation fertigstellen oder wollen endlich diese eine Akte durcharbeiten? Schließen Sie Ihr Mail-Fach. Jede aufgepoppte Benachrichtigung lenkt Sie ab. Wenn möglich, leiten Sie auch Ihr Telefon um und stellen Sie Ihr Handy aus. Altmodisch und sehr effektiv ist das Schild an der Tür: „Bitte nicht stören!“

Zeit schinden: Ihr Chef fragt, ob Sie die eine kleine Sache schnell erledigen können. Lehnen Sie sich zurück und sagen Sie: „Lassen Sie mich kurz checken, was sonst noch ansteht.“ Auch lässt sich zum Überlegen etwas Zeit schinden, indem Sie die Frage nochmal langsam wiederholen. Dabei können Sie schon an der Antwort feilen.

für alles, man kann mit jeder Aufgabe zu ihnen kommen. Viele glauben, sie steigen in der Wertschätzung der anderen, wenn sie immer alles übernehmen. Das Gegenteil aber ist der Fall.

2 Ein Beispiel?

Wir haben in unserer Klinik Patienten, die sich im Job stets für alles verantwortlich gefühlt haben. Plötzlich werden sie krank und müssen die Erfahrung machen, dass keiner mehr für sie da ist, weil sie ja früher auch nie Hilfe brauchten. Sie bekommen nicht den Rückhalt, den sie jetzt gern hätten. Selbst in der Familie kann es passieren, dass der Partner sich von ihnen abwendet, wenn sie plötzlich ausfallen und ihre Aufgaben nicht mehr übernehmen können. Sie haben es versäumt, ihrem Partner zu vermitteln, dass sie Wertschätzung auch dann verdienen, wenn sie mal nichts leisten können und ihm sogar zur Last fallen. Das rächt sich in einer solchen Situation. Manchmal kommt es sogar zu einer Scheidung.

2 Warum setzen sich einige Menschen mehr unter Druck als andere?

Das hat häufig familiäre Gründe. Wenn jemand als Kind ständig etwas leisten musste, um Liebe und Anerkennung der Eltern zu bekommen, ist der Mechanismus tief in ihm verwurzelt und wird sich im Berufsleben mit hoher Wahrscheinlichkeit wiederholen. Er hat auch im Job das Gefühl, nur etwas zu gelten, wenn er herausragende Leistungen zeigt. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen... Solche Sätze aus der Kindheit können einen nachhaltig prägen und dazu führen, dass wir unseren Akku immer weiter anzapfen, bis er schon fast leer ist. Oft sage ich zu meinen Patienten: Sie fahren Ihr Auto doch auch nicht immer weiter, wenn die Tankanzeige schon fast bei null ist.

2 Wie können wir dafür sorgen, dass sich unser Akku rechtzeitig wieder füllt?

Wichtig ist, dass man genau hinschaut, was sich im Arbeitsalltag konkret ändern lässt und was nicht. Vielleicht kann man mal nein sagen, wenn der Chef einem eine weitere Aufgabe aufdrücken will. Man kann auch mal eine Aufgabe nicht ganz so perfekt machen, wie man es sonst tut. Das sind scheinbar Kleinigkeiten, die aber langfristig eine große Wirkung haben können.



Pausen sind enorm wichtig: Wir bauen Energie auf und die Konzentration steigt.

Auch gemeinsam lässt sich Entspannung lernen. Das stärkt außerdem die Partnerschaft.

Wir zapfen unseren Akku immer weiter an, auch wenn er schon fast leer ist. Oft sage ich zu meinen Patienten: Sie fahren Ihr Auto doch auch nicht immer weiter, wenn die Tankanzeige schon fast bei null ist.

Eva-Maria Förtsch · Leitende Psychologin in der Asklepios Parkklinik Bad Salzungen



GEZIELTE ENTSPANNUNG DER MUSKULATUR

Eva-Maria Förtsch empfiehlt eine kurze Übung für zwischendurch: Die Übung geht schnell und ist einfach durchzuführen, im Sitzen oder auch im Liegen.

Langsam einatmen, dabei so viele Muskeln wie möglich anspannen. Kurz die Luft anhalten. Dann langsam ausatmen und dabei die Muskeln wieder entspannen. Mindestens fünfmal hintereinander wiederholen. Danach innehalten und in sich hineinspüren. Durch die Übung entsteht ein angenehmes Körperempfinden, unter Umständen auch ein Wärmegefühl.

Die Übung eignet sich zur Entspannung während oder nach der Arbeit, aber auch zum Einschlafen oder Wiedereinschlafen.

JEDE ART VON VERÄNDERUNG KOSTET ERST MAL KRAFT. ENTSCHEIDEND IST, NEUE ROUTINEN ZU ENTWICKELN, PAUSEN BEWUSST ZU GENIEßEN.

? Häufig wartet nach der Arbeit das nächste Pensum: Kinder, Haushalt, unter Umständen eine pflegebedürftige Mutter. Wie sollen wir mit dieser Doppelbelastung umgehen?

Ich empfehle meinen Patienten, sich nach der Arbeit einen Puffer von 20 oder 30 Minuten zu organisieren, anstatt sofort in die Hausarbeit einzusteigen. Häufig ist man zwar physisch schon zu Hause, aber mit dem Kopf noch lange nicht. Ich kann dann zum Beispiel die Augen schließen und die Beine hochlegen. Oder auch ganz bewusst eine Entspannungsübung machen. Durch die Pause kann ich wieder Energie aufbauen und meine Konzentration wird besser. Ich kann die anstehenden Aufgaben dann mit größerer Leichtigkeit bewältigen und habe auch bessere Chancen, gut zu schlafen.

? Warum fällt es vielen so schwer, Pausen in den Alltag einzubauen?

Weil wir dafür unsere Gewohnheiten ändern müssen und jede Art von Veränderung erst mal Kraft kostet. Entscheidend ist, neue Routinen zu entwickeln und die Pausen, die wir machen, ganz bewusst zu genießen. Natürlich muss auch der Partner mitziehen. Am Anfang findet er es vielleicht nicht so gut, wenn ich zwei Stunden verschwinde, um einen Entspannungskurs zu besuchen. Aber letztlich muss er lernen, das zu akzeptieren.

? Was muss sich in unserer Arbeitswelt ändern, damit wir weniger unter negativem Stress leiden?

Ich fürchte, da ist noch ganz viel zu tun. Ich erlebe immer wieder Patienten, die sich in ihrem Arbeitsumfeld ausgeliefert fühlen und enorme Angst haben, ihren Job zu verlieren. Sie haben einfach nicht den Mut, auch mal zu sagen, dass sie eine Aufgabe nicht schaffen. Dabei wird die Arbeitsqualität durch die hohe Belastung ja nicht besser. Vorgesetzte denken häufig nur an die kurzfristige Bewältigung einer Aufgabe. Das nachhaltige, langfristige Denken muss in unserer Arbeitswelt selbstverständlicher werden.

STRESSLEVEL IN KLINIKEN UND PRAXEN

Überbordende Bürokratie, Arbeitsverdichtung, kaum Zeit für Patienten: Ärzte und Pflegekräfte leiden unter negativem Stress, so eine aktuelle Studie. Die Auswirkungen sind teils erschreckend

DIE STUDIE

Ärzte und Pflegekräfte kümmern sich jeden Tag um die Gesundheit ihrer Patienten. Wie weit haben sie aber die eigene Gesundheit im Blick? Wie kommen sie mit dem berufsbedingten Stress klar und können Resilienz, also psychische Widerstandskraft, entwickeln?

Eine von Asklepios 2017 durchgeführte Studie gibt Antworten auf diese Fragen. Zugrunde liegt eine Online-Befragung von 162 Ärzten aus Krankenhäusern unterschiedlicher Träger und Praxen in ganz Deutschland. Zudem wurden 240 Pflegekräfte aus Krankenhäusern, Senioren- und Pflegeheimen sowie ambulanten Pflegediensten befragt.

STRESSLEVEL

Nach dem Ergebnis der Studie empfindet jeder vierte Arzt und jede fünfte Pflegekraft ihren Stresslevel während eines durchschnittlichen Arbeitstages als hoch. Die Mehrheit beider Berufsgruppen gibt allerdings einen mittleren Stresslevel an.

POSITIVER UND NEGATIVER STRESS

Bei knapp der Hälfte der Ärzte überwiegt der positive Stress. Allerdings: Bei Klinikärzten dominiert eher negativer Stress (53%), vor allem bei Stations- und Assistenzärzten. Bei Ärzten in Praxen überwiegt dafür bei mehr als der Hälfte (54%) der positive Stress. Bei den Pflegekräften erleben nur 38 Prozent überwiegend positiven Stress; vor allem unter den

53%

der Klinikärzte sagen, dass bei ihnen der negative Stress überwiegt. Bei Praxisärzten dominiert der positive Stress.

Pflegekräften in Kliniken und Senioren- beziehungsweise Pflegeheimen empfindet eine Mehrheit negativen Stress.

STRESSURSACHEN

Die drei Hauptverursacher von negativem Stress sind zu viel Bürokratie, Arbeitsverdichtung und zu wenig Zeit für Patienten oder Pflegebedürftige. Das gilt für Ärzte wie für Pflegekräfte. Stations- und Assistenzärzte leiden besonders unter zu viel Bürokratie und Arbeitsverdichtung. Jüngere Ärzte bis 39 Jahre fühlen sich häufiger überlastet als ältere.

STRESSFOLGEN

Welche Folgen hat der negative Stress im Arbeitsalltag für Ärzte und Pflegekräfte? Rund ein Drittel der Ärzte erlebt oft körperliche und ein Fünftel psychische Symptome. Stations- und Assistenzärzte sind häufiger betroffen als ihre Chefs oder Ärzte aus Praxen.

Bei den Pflegekräften leidet sogar mehr als die Hälfte regelmäßig oder häufig unter körperlichen, ein Drittel unter psychischen Symptomen. Pflegekräfte aus Senioren- und Pflegeheimen sind vergleichsweise mehr belastet als ihre Kolleginnen und Kollegen in Kliniken.

STRESSABBAU WÄHREND DER ARBEIT

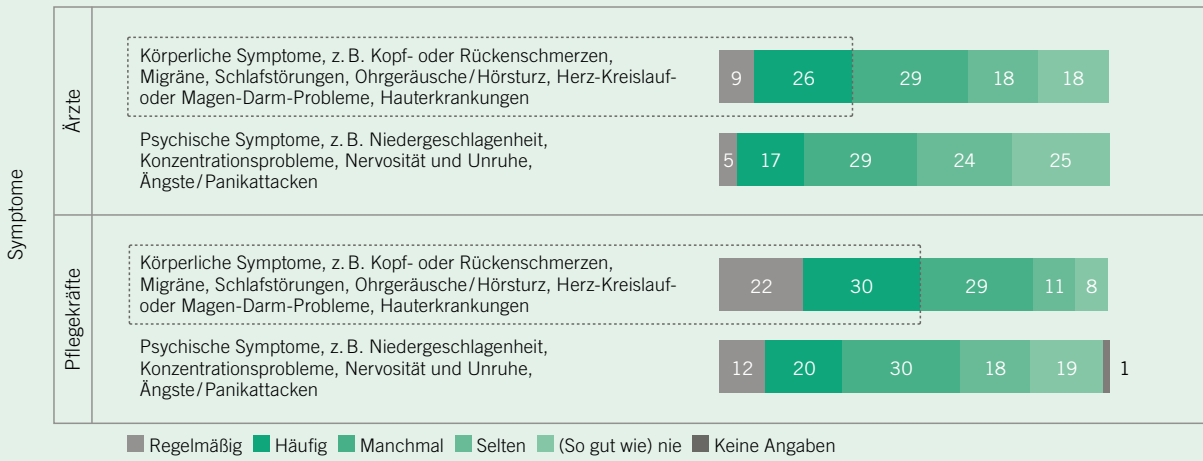
Die beliebtesten Strategien gegen den Stress während der Arbeitszeit: Gespräche mit Kollegen (Ärzte 49% / Pflegekräfte 60%), Süßigkeiten oder andere Snacks (Ärzte 43% / Pflegekräfte 37%), Lesen oder im Internet surfen (Ärzte 39% / Pflegekräfte 27%). Auch Gespräche mit Patienten bzw. Pflegebedürftigen über die dienstliche Notwendigkeit hinaus helfen beiden Berufsgruppen (Ärzte 35% / Pflegekräfte 37%). Im Ernstfall nehmen 8 Prozent der Pflegekräfte, bei denen negativer Stress überwiegt, auch mal ein Medikament (Ärzte 6%). Kurze Entspannungstechniken wie Atemübungen werden in beiden Gruppen von rund 20 Prozent genutzt; Entspannungsübungen während der Pause (z. B. Yoga, autogenes Training) dagegen nur von 4 bis 5 Prozent.

STRESSVERMEIDUNG

Um Stress während der Arbeit zu vermeiden, wünschen sich Ärzte (69%) und Pflegekräfte (56%) von ihren Vorgesetzten bzw. ihrem Arbeitgeber mehrheitlich mehr Zeitreserven für Unvorhergesehenes oder Notfälle. 36 Prozent der Ärzte erhoffen sich mehr Familienfreundlichkeit (Pflegekräfte 32%).

SYMPTOME AUFGRUND VON STRESS

Mehr als die Hälfte der Pflegekräfte zeigt aufgrund von negativem Stress bei der Arbeit körperliche Symptome. Bei den Ärzten ist es rund ein Drittel.



Quelle: Resilienz und Stressverarbeitung, Befragung 2017, Asklepios

Größere Entscheidungsspielräume und Möglichkeiten der Weiterbildung tragen bei beiden Gruppen dazu bei, negativen Stress zu verringern.

ANGEBOTE ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

Knapp jeder zweite Arbeitgeber macht Ärzten und Pflegekräften Angebote zur Stressbewältigung und Entspannung, vor allem im Bereich Sport. Vorreiter sind die Kliniken. Rund die Hälfte der Ärzte und Pflegekräfte nutzt mindestens eines der Angebote. Der Großteil der Ärzte (89%) und Pflegekräfte (78%), die die Angebote nutzen, beurteilen sie als hilfreich für die Stressverarbeitung. Mehr als die Hälfte der Ärzte (57%) und drei Viertel der Pflegekräfte würden solche Angebote nutzen, wenn ihr Arbeitgeber sie anbieten würde.

STRESSABBAU NACH DER ARBEIT

Die Mehrheit der Ärzte (80%) und Pflegekräfte (71%) kann nach einem Arbeitstag gut abschalten. Bei angestellten Praxisärzten (88%) und Pflegekräften aus Kliniken (78%) klappt das Abschalten am besten. Die wichtigsten Strategien, um Stress abzubauen, sind bei Ärzten ausreichend Schlaf, Unternehmungen mit der Familie und Sport. Pflegekräfte bevorzugen neben ausreichendem Schlaf Fernsehen und Musik hören bzw. selbst musizieren.

UM STRESS ZU VERMEIDEN, WÜNSCHEN SICH ÄRZTE UND PFLEGEKRÄFTE MEHR ZEITRESERVEN.

NEGATIVER STRESS

Zu viel Bürokratie, Arbeitsverdichtung und zu wenig Zeit für Patienten sind die Top-Verursacher für negativen Stress bei Ärzten



Quelle: Resilienz und Stressverarbeitung, Befragung 2017, Asklepios

ANTIBIOTIKA: WENIGER IST MEHR

Weltweit müssen Antibiotika verantwortungsvoller eingesetzt werden, um Resistenzen zu bekämpfen. Asklepios fängt bei sich selbst an – mit dem Asklepios Antibiotika-Führerschein

Im Kern spektakulärer Schätzungen wie der des britischen Ökonomen Jim O'Neill – zehn Millionen Tote jährlich durch Antibiotikaresistenzen ab 2050 – steckt leider mehr als nur ein Fünkchen Wahrheit: Antibiotika-Resistenzen stellen eine ernsthafte Gesundheitsgefährdung dar. Weltweit werden Penicilline & Co. zu oft eingesetzt – und die Erreger lernen dazu, bis sie nicht mehr auf den Wirkstoff reagieren. Internationale Untersuchungen zeigen, dass rund 50 Prozent aller Antibiotikatherapien inadäquat sind – etwa durch falsche Substanzwahl, ungeeignete Dosierungen oder zu lange Therapiedauer.

AUFMERKSAMKEIT UND WISSEN ERHÖHEN

Die beiden sinnvollsten Maßnahmen gegen Antibiotikaresistenzen sind aus Expertensicht, den Verbrauch von Antibiotika zu reduzieren und die Hygiene in Kliniken zu verbessern. Vor diesem Hintergrund hat MEDILYS, die Laborgesellschaft von Asklepios, in Kooperation mit der Asklepios Ärzteakademie den sogenannten Antibiotika-Führerschein entwickelt. Das modulare Programm soll so gut wie alle Asklepios Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im verantwortungsvollen Umgang mit Antibiotika und in der rationalen Antibiotikatherapie schulen. „Alle Ärzte, Apotheker und Studenten unserer Medical School, aber auch Pflegekräfte der Kliniken und Betriebe von Asklepios können sich über die Ärzteakademie anmelden und die verfügbaren Module kostenlos online absolvieren“, so Dr. Susanne Huggett, Leitende Ärztin Krankenhaus-



Die Asklepios Antibiotika Fibel ist jüngst in der 5. Auflage erschienen und kann im klinischen Alltag eine wichtige Entscheidungshilfe sein.



**EXPERTEN SIND SICH EINIG:
DIE BEIDEN SINNVOLLSTEN MASS-
NAHMEN GEGEN ANTIBIOTIKA-
RESISTENZEN SIND DIE REDU-
ZIERUNG DES VERBRAUCHS VON
ANTIBIOTIKA UND DIE VERBESSE-
RUNG DER HYGIENE IN KLINIKEN.**

hygiene und Ärztliche Leiterin von MEDILYS. „Wir setzen damit Punkt eins des Globalen Aktionsplans der Weltgesundheitsorganisation um: Aufmerksamkeit und Wissen zum Thema erhöhen.“

MIT MEHREREN MODULEN ZUM FÜHRERSCHEIN

Derzeit sind für den Antibiotika-Führerschein die Module Einführung, Präanalytik, Mikrobiologische Diagnostik, C. difficile, Perioperative Antibiotikaphylaxe, Multiresistente Erreger sowie Diagnostik und Therapie von Harnwegsinfektionen verfügbar. Weitere Module sind in Vorbereitung. „Die Blöcke sind kurzweilig aufbereitet und bieten Kolleginnen und Kollegen die Möglichkeit, sich maxi-



mal 20 Minuten intensiv mit einem Thema zu beschäftigen“, erläutert Dr. Huggett. Mit der Beantwortung von Fragen kann ein Modul erfolgreich abgeschlossen werden, und die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer kann sich eine entsprechende Bescheinigung ausdrucken. Nach der Absolvierung von zehn Fortbildungen wird der Asklepios Antibiotika-Führerschein ausgestellt – und außerdem für jedes absolvierte Modul ein Fortbildungspunkt der Ärztekammer vergeben.

DAS BEWUSSTSEIN VERBESSERT SICH

Wichtige Maßnahmen, die zum Beispiel in der Deutschen Antibiotika-Resistenzstrategie „DART 2008“ bzw. „DART 2020“ des Bundesministeriums für Gesundheit dargestellt werden, haben bereits Wirkung gezeigt. Sowohl im stationären als auch im ambulanten Bereich wurden Programme zur leitliniengerechten Antibiotikatherapie entwickelt. „Das Bewusstsein für die Verordnung und die Einnahme von Antibiotika verbessert sich“, resümiert Dr. Huggett. Die Hygienikerin ist sicher: Reduktionen in der Verordnung von Antibiotika sind im stationären und ambulanten Bereich möglich. Die Zusammenarbeit der Beteiligten müsse dazu noch

Oft werden Antibiotika inadäquat verschrieben und eingenommen, etwa in zu hoher Dosierung oder zu lange.

10

Millionen Tote jährlich durch Antibiotikaresistenzen ab 2050 prognostiziert der britische Ökonom Jim O'Neill – eine spektakuläre Schätzung, in der jedoch leider mehr als nur ein Fünkchen Wahrheit steckt.



Wer den Asklepios Antibiotika-Führerschein absolviert, ist auf dem neuesten Stand zum Thema.

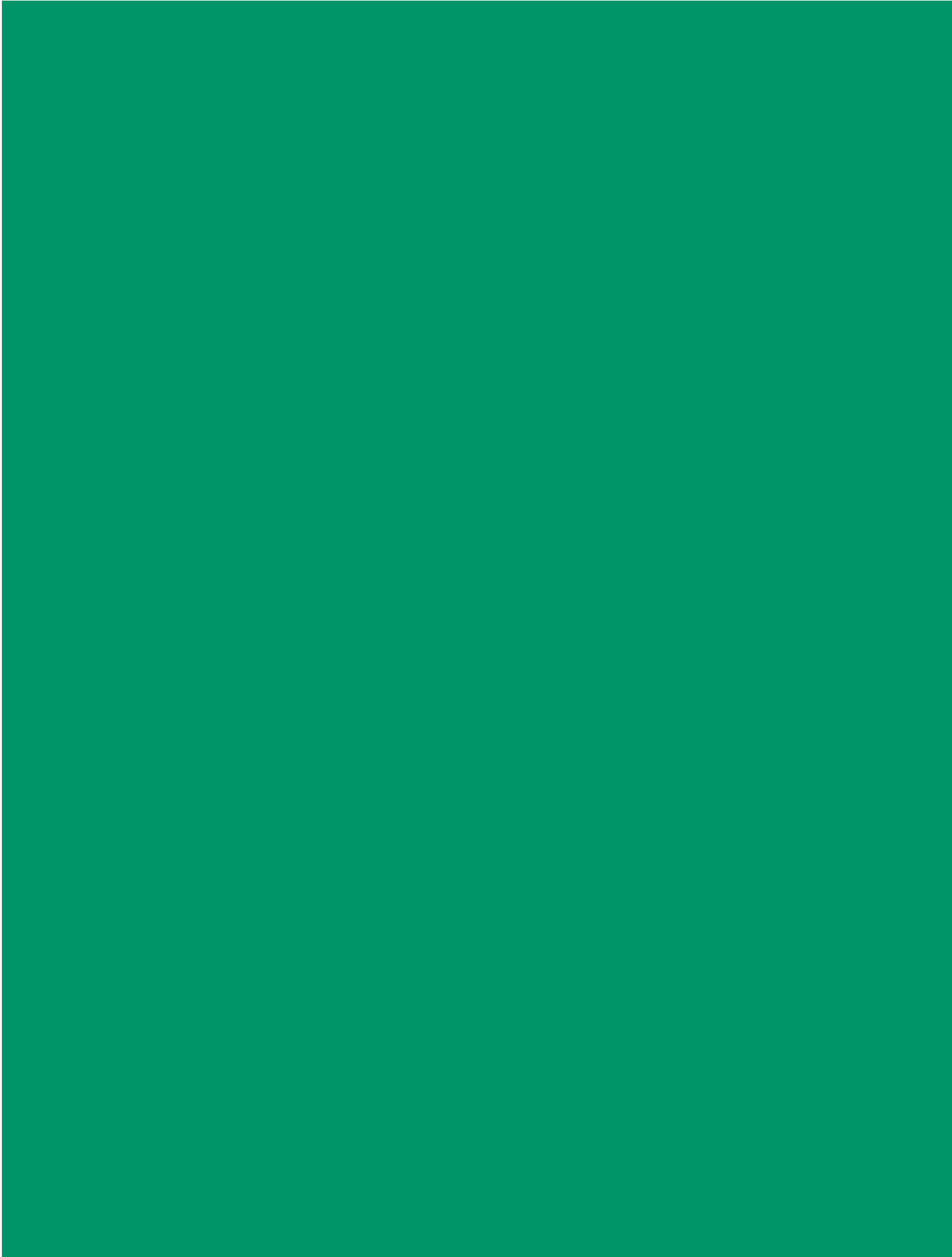
intensiviert werden. Und im Alltag medizinischer Einrichtungen ist die Einhaltung der festgelegten Hygienestandards für die Infektionsprävention sehr wichtig. Hygienemaßnahmen vermeiden die Übertragung von Erregern auf andere Patienten und beugen damit einer Infektion wirksam vor – und jede vermiedene Infektion reduziert die Verordnung von Antibiotika.

An erster Stelle steht jedoch: Um die Entstehung und Ausbreitung von Antibiotikaresistenzen zu verringern, müssen sich Experten vernetzen und interdisziplinär zusammenarbeiten. Und die Schulung und Fortbildung von Ärzten und Apothekern ist wichtig, um die Verordnungsqualität zu verbessern. Dr. Huggett: „Der Antibiotika-Führerschein leistet dazu einen wichtigen Beitrag.“



Der Antibiotika-Führerschein leistet einen wichtigen Beitrag dazu, die Verordnungsqualität zu verbessern.

*Dr. Susanne Huggett · Leitende Ärztin Krankenhaus-
hygiene und Ärztliche Leiterin von MEDILYS*



02 →
→
→

EXTERNE PRÄVENTIONS- ANGEBOTE

Die Idee der Prävention hat sich längst in der Gesellschaft etabliert, denn viel zu viele Einflüsse prasseln auf die Menschen ein: ein Überangebot an Lebensmitteln, Arbeitsverdichtung, ständige Erreichbarkeit. Asklepios versteht sich nicht nur als Klinikbetreiber, sondern vor allem als Gesundheitsunternehmen, und hat daher eine breite Palette an Präventionsangeboten im Programm.



VIELE ELTERN ÜBERFÜTTERN IHRE KINDER

Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl erklärt, warum manche Menschen schneller Kummerspeck ansetzen als andere und dicke Eltern auch oft dicke Kinder haben

? Herr Dr. Riedl, Deutschland ist ein hochzivilisiertes Land mit hohem Bildungsniveau. Ständig gibt es neue Ernährungstrends, die uns fit und gesund halten sollen, trotzdem werden die Menschen in Deutschland immer dicker. Woran liegt das?

Dr. Matthias Riedl: Gerade weil wir ein zivilisiertes Land sind, werden wir immer dicker. Es liegt an der Lebensmittelmentalität, die hier vorherrscht. Überall und ständig sind Lebensmittel verfügbar und zu 80 Prozent beinhalten diese Lebensmittel Zucker. Das ist lebensfeindlich. Produkte wie Nussnugatcremes und Blätterteig-Gebäck sind da nur die Spitze des Eisberges, auch in Fertignahrung, vielen Backwaren und Joghurts ist viel zu viel Zucker. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hält 25 Gramm am Tag für vertretbar, die stecken schon in einem kleinen Glas Limonade. Viele Menschen aber nehmen sehr viel mehr Zucker zu sich, bewusst und unbewusst.

? Gibt es noch weitere Gründe?

Ja, noch zwei. Zum einen ist es das Snacking, das so in Mode gekommen ist, weil Snacks ständig verfügbar sind. Zum anderen wollen viele Menschen wenig essen, wodurch sie nicht satt werden und dafür häufig kleinere Portionen essen. Das aber ist wider unserer Natur, denn so schüttet der Körper ständig Insulin aus, was zum Fettaufbau führt. Der Stoffwechsel aber braucht auch mal eine Pause.

80 %

Zucker stecken in verarbeiteten Lebensmitteln, die überall und ständig zu kaufen sind.

? Und der dritte Grund?

Wir essen nach wie vor zu viele Kohlenhydrate, die wir gar nicht brauchen, weil wir uns viel weniger bewegen. Nur noch die wenigsten Menschen arbeiten körperlich und verbrennen all diese Kohlenhydrate. Daher hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auch ihre Ernährungspyramide überarbeitet: Brot, Nudeln und Reis sollten nicht mehr den Großteil unserer täglichen Kalorienzufuhr ausmachen. Stattdessen sollte man viel Gemüse, Nüsse und Pilze essen, die füllen den Magen und machen satt. Außerdem pflanzliche Eiweiße zum Beispiel aus Hülsenfrüchten, die fördern den Muskelaufbau. Oft stimmen auch die Relationen der Portionen nicht. Ein Steak von 400 Gramm für eine Person, das ist absurd.

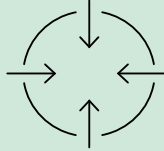
? Besorgniserregend ist vor allem die Zahl der dicken Kinder. Ist Übergewicht angeboren?

Die Genetik spielt durchaus eine große Rolle. Kinder von Eltern mit Diabetes 2 beispielsweise tragen das 50-prozentige Risiko ebenfalls an Diabetes zu erkranken. Die Genetik macht aber nur die Hälfte aus, die andere Hälfte sind die Ernährungsgewohnheiten, die die Kinder in der Regel von ihren Eltern übernehmen.

? Heißt das, dicke Eltern gleich dicke Kinder?

Vereinfacht gesagt leider ja: Wenn Eltern ungesund essen, geben sie ihren Kindern meist die gleichen Lebensmittel. Hinzu kommen die oben erwähnten Snacks, die es seit einigen Jahren ja auch speziell für Kinder gibt, wie Müsliriegel, Fruchtquetschies und übersüße Joghurts. Für mich grenzt das an Kindesmisshandlung. Jede Orang-Utan-Mutter gibt ihrem





DEN GESCHMACK TRAINIEREN

Rosenkohl, Sauerkraut, Appenzeller? Nicht gerade Dinge, die Kinder mit Begeisterung essen. Probieren kann der Nachwuchs sie trotzdem ab einem gewissen Alter. Noch viel entscheidender: Leben Sie Ihren Kindern vor, dass es nicht nur Nudeln mit roter Soße und Pfannkuchen gibt und man statt Gummibärchen und Schokokekse auch mal Karotten und Haselnüsse knabbern kann.



LUST AUF GESUNDES ESSEN

Die Lust auf Süßes ist uns Menschen tatsächlich in die Wiege gelegt, denn Muttermilch und auch die Milch fürs Fläschchen haben einen süßlichen Geschmack. Dann folgen Milchbreis und leicht verdauliche und weichschmeckende Gemüsebreis mit Karotten und Kartoffeln. Das prägt Kinder. Um dem entgegenzuwirken, ist es hilfreich, den Nachwuchs schon früh auch an andere Nahrungsmittel heranzuführen.

KINDER EINBINDEN UND SICH AUSTRICKSEN

Gehen Sie doch mal ganz bewusst auch mit Ihren kleinen Kindern in den Supermarkt oder noch besser auf den Wochenmarkt und lassen sie sich Obst und Gemüse selbst aussuchen und anschließend zubereiten – als Gemüsesticks, Salat oder auch Eintopf. Das macht Spaß und stolz und gibt den Kindern das Gefühl, dass sie die Entscheidung selbst gefällt haben. Auch wenn's dann vielleicht nicht immer toll schmeckt.

Und wenn Ihr Kind oder Sie selbst oft zu viel essen, probieren Sie es mal mit einem kleinen Teller. Das zügelt den Appetit. Dafür sorgt eine optische Täuschung. Denn auf einem Riesenteller wirkt eine normale Portion winzig und animiert zum Nachschlag. Teller mit einem schmalen Rand sollen die gleiche Wirkung haben: Je schmaler der Rand, desto größer wirkt die Portion und wir essen weniger. Andersherum funktioniert es auch: Wollen Sie Ihren Kindern die Portion Gemüse schmackhaft machen, nehmen Sie einfach einen größeren Teller oder einen mit breitem Rand.

Kind nur das, was es zum Leben braucht. In unserer Gesellschaft überfüttern die Eltern ihre Kinder. Die ersten drei Lebensjahre prägen das Ernährungsverhalten, danach ist es schwer, den Kindern ein anderes beizubringen.

1 Früher hieß das Babyspeck und der verwuchs sich spätestens in der Pubertät.

Das stimmt, früher gab es aber auch maximal ein übergewichtiges Kind in einer Klasse. Heute ist das anders. Die Kinder bewegen sich aus unterschiedlichen Gründen immer weniger, sodass sich der Babyspeck eben nicht verwächst. Stattdessen bleiben 90 Prozent der Kinder, die vor der Pubertät dick waren, auch später dick.

2 Ist gute Ernährung eine Frage des Geldes?

Das wird gern als Argument angeführt, stimmt aber nicht. Viel entscheidender ist die Bildung. Denn ein Kilo Möhren, aus dem man mit wenigen Tricks eine gute Mahlzeit hinkommt, ist nicht teurer als zwei Tiefkühlpizzen. Wir brauchen in Deutschland daher unbedingt ein Ampelsystem, damit sich die Menschen im Dickicht der Supermärkte zurechtfinden. Viele Supermärkte gehen da schon in die richtige Richtung und reduzieren in den Produkten der Eigenmarken den Zucker.



Wir brauchen eine artgerechte Ernährung, die uns geistig und körperlich fit hält. Die besteht vor allem aus Gemüse.

Dr. Matthias Riedl · Internist, Diabetologe, Ernährungsmediziner, Geschäftsführer und Ärztlicher Leiter medicum Hamburg MVZ GmbH

90 %

Prozent der Kinder, die vor der Pubertät dick waren, bleiben auch später dick.

Ein Kilo Möhren, aus dem man mit wenigen Tricks eine gute Mahlzeit hinkommt, ist nicht teurer als zwei Tiefkühlpizzen.



2 Warum verfallen manche Menschen bei Sorgen in Frustessen, andere bekommen gar nichts mehr runter?

Auch das ist ein erlerntes Verhalten. Wenn Kinder hinfallen oder besonders tapfer waren, bekommen sie häufig etwas zu Essen, Nahrung als Belohnung also. Das setzt sich im späteren Leben dann fort. Ich nenne das Seelenhunger, den manche eben mit Essen stillen. Dem muss man aktiv entgegensteuern und sich andere Belohnungen suchen.



Info für Naschkatzen: Schokolade besteht hauptsächlich aus Fett und Zucker. Eine Tafel Milkschokolade hat etwa 535 Kilokalorien, dunkle Schokolade mit 480 etwas weniger.

2 Und warum können manche Menschen täglich eine Tafel Schokolade und mehr essen und andere nehmen schon zu, wenn sie ab und zu mal einen Keks naschen?

Auch das ist Genetik. Der individuelle Kalorienverbrauch ist in die Wiege gelegt. Da reicht die Spannweite von 1600 Kilokalorien bis zu 2600 Kilokalorien am Tag. Gerade die Naturvölker aus Wüsten sind häufig Kalorienparer, weil sie in der Natur nicht so viel zur Verfügung haben. Werden sie in Reservate geschickt und bekommen dort unser Junkfood, werden sie dick, weil sie all diese Kalorien gar nicht benötigen.

2 Was ist also zu tun?

Wir brauchen eine Ernährung, die uns geistig und körperlich fit hält.



DER INDIVIDUELLE KALORIENVERBRAUCH IST IN DIE WIEGE GELEGT. DA REICHT DIE SPANNBREITE VON 1600 KILOKALORIEN BIS ZU 2600 KILOKALORIEN AM TAG.

2 Was bedeutet das?

Die von mir propagierte artgerechte Ernährung entsteht ganz automatisch auf dem Teller, wenn man sich wie ein Jäger und Sammler ernährt. Wer wie oben ausgeführt viel Körner, Nüsse, Gemüse, Pilze, Kräuter, Fisch, mäßig Fleisch und keine Wurstwaren isst, braucht nicht zu rechnen oder abzuwiegen und schon gar nicht Kalorien zählen. Das ist übrigens

CLEVER KOMBINIERT AUF DEM TELLER

- **20% Nudeln**, Brot, Kartoffeln, Reis sowie hochwertige Fette und Öle
- **30% Fleisch**, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte und Hülsenfrüchte
- **50% Gemüse**, Salat, Pilze, zuckerarmes Obst



Laut Robert Koch-Institut sind in Deutschland mehr als 15 Prozent der Drei- bis 17-Jährigen dick und knapp sechs Prozent sogar stark übergewichtig.

Teil des von mir verfolgten 20:80-Prinzips. Das bedeutet, mit nur wenig Veränderungen (20%) viel zu erreichen (80–100%) und dabei die meisten Gewohnheiten (80%) beizubehalten. Dazu gehört übrigens auch, auf den eigenen Körper zu hören. Ein Frühstücksmuffel kann getrost auf das Frühstück verzichten, wenn er sich trotzdem fit fühlt. Das verlängert dann auch das Nachfasten (s. Ernährungstipps ab S. 48). Wer abends keinen Hunger hat, muss auch nicht einfach aus Gewohnheit etwas essen. Das heißt neudeutsch dann auch gern „dinner-cancelling“.

1 Klingt ganz einfach.

Ja, das ist es auch, wenn man sich dabei nicht auch noch unter Stress setzt. Denn oft muss man nur auf seinen Körper hören. Aber neben den eigenen Gewohnheiten, die es zu ändern gilt, bedarf es in unserer Gesellschaft auch Aufklärung und Bildung. Im Gegensatz zu den vergangenen 40 Jahren liegen inzwischen wissenschaftlich valide Studien vor, die beweisen, dass Zucker ein Massenvernichtungsmittel ist, Fett gar nicht so schlimm und Kohlenhydrate reduziert werden müssen. Darüber hinaus sind ein praktischer Ansatz zur gesunden Ernährung und ein individueller Weg notwendig. „One size fits all“ funktioniert wie in vielen Dingen des Lebens auch bei der Ernährung nicht.

SCHLUSS MIT DEM SNACKING

Ernährungs-Doc Matthias Riedl berät und behandelt nicht nur kranke Menschen im medicum Hamburg MVZ GmbH, vor allem gibt er in seinen Ratgebern und in TV-Auftritten praktische Tipps zur gesunden Ernährung

SCHLUSS MIT DEM SNACKEN

Essen Sie sich maximal dreimal am Tag richtig satt. Dabei sollte das Frühstück eine Hauptmahlzeit sein, um gut durch den Tag zu kommen. Zugleich gilt: hoher Gemüseanteil, viel pflanzliches Eiweiß (z. B. Hülsenfrüchte), wenige Kohlenhydrate und nicht zu oft Fleisch.

REICHLICH TRINKEN

... und zwar 0,03 Liter ungesüßte Getränke pro Kilogramm Körpergewicht. Oftmals wird nämlich Durst mit Appetit verwechselt. Außerdem macht Wassermangel vergesslich und leistungsschwach – geistig wie körperlich. Bei besonderer Hitze und Sport die Menge erhöhen.

GESUND ESSEN AM ARBEITSPLATZ

Egal ob Sie das Frühstück erst bei der Arbeit einnehmen oder Ihr Mittagessen gesund gestalten möchten: Bereiten Sie sich etwas vor! Eine gute Grundlage bieten etwa ein Eiweißmüsli aus Quark, Obst, Nüssen, Samen und Haferflocken oder auch ein Vollkornbrot mit Kräuterquark, Avocado oder Lachs. Letzteres eignet sich auch zum Mittagessen, ebenso Gemüsepfannen mit Hülsenfrüchten oder Salat mit Fisch, magerem Fleisch, Eiern oder Käse. Beides lässt sich auch kalt essen, falls Sie keine Gelegenheit zum Aufwärmen haben.

Fett ist gar nicht schädlich – vorausgesetzt, man verwendet die richtigen wie Oliven-, Raps- und Leinöl.



Nehmen Sie sich Zeit. Achtsamkeit lautet das Zauberwort. Wer beim Gehen, Arbeiten oder Fernsehen isst, nimmt weder den Geschmack noch eine Sättigung wahr. Essen bedeutet Kultur. Sie sollten es genießen!

GÖNNEN SIE IHREM STOFFWECHSEL EINE AUSZEIT

Was gerade als Intervallfasten schwer in Mode ist, lässt sich auch im Kleinen ganz einfach praktizieren: Ein bis zwei Mal die Woche zwischen 14 und 16 Stunden keine Kalorien aufnehmen. Das geht am einfachsten, wenn man früh zu Abend isst und dann das Frühstück etwas herauszögert. Natürlich sind in der Essenspause auch Fruchtsäfte und Alkohol tabu.

WENN DER KLEINE HUNGER KOMMT

Kleines Tief nach der Mittagspause oder hungrig nach der Arbeit? Greifen Sie zu Nüssen, Käse oder etwas Rohkost – nur nicht zu Süßigkeiten. Schon eine Handvoll Nüsse macht mindestens eine Stunde satt. Gleiches gilt für ein Stückchen Käse. Auch ein paar Möhren füllen den Magen.



FINGER WEG VON LIGHT-PRODUKTEN

Dahinter verbergen sich oft Mogelpackungen, denn die Produkte enthalten zwar häufig weniger Fett, dafür aber reichlich Zucker. Damit sind sie ideale Wegbreiter fürs Dickwerden. Gut schmecken tun sie in der Regel auch nicht. Das Label „Balance“ entpuppt sich ebenfalls häufig als eine solche Mogelpackung, die oft mehr Zucker liefert als das normale Produkt. Im Zweifel kurz die Nährwertabelle studieren.

GESUNDE FETTE

Verwenden Sie möglichst Hanf-, Lein-, Nuss-, Oliven- oder auch Rapsöle als gesunde Fette. Sie können das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen senken. Und Nüsse sind längst keine Dickmacher mehr, sondern senken das Schlaganfallrisiko.

SALZ WEGLASSEN, WO ES GEHT

Etwa 80 Prozent unserer Produkte wie Käse, Wurst, Brot und Räucherfisch sind stark gesalzen. Dadurch nehmen wir etwa 9–10 Gramm Salz am Tag auf,



Die richtige Ernährung hat Ernährungs-Doc Matthias Riedl zu seiner Herzensangelegenheit gemacht.

anstatt der empfohlenen 3–6 Gramm. Studien belegen, dass ein geringerer Salzkonsum das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt.

ZUCKER IST GIFT!

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hält 25 Gramm pro Tag für vertretbar, 50 Gramm gehen noch, bei mehr als 105 Gramm steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Meiden Sie daher Fertigprodukte. Achten Sie anderenfalls auf den Zuckergehalt.

WENN'S ETWAS SÜSSES SEIN MUSS

Essen mit Verboten macht keinen Spaß. Deswegen darf es natürlich auch mal etwas Süßes sein. Dann aber am besten direkt nach der Mahlzeit ein kleines Dessert. Dadurch vermeidet man Blutzuckerspritzen zwischen den Mahlzeiten und Heißhungerattacken auf Süßes am Nachmittag. Für den kleinen Nachschick eignen sich Früchte – pur oder als Salat –, Joghurt (möglichst selbst mit Früchten angerührt) oder ein, zwei Stückchen Zartbitterschokolade.

AUS EIGENER KRAFT

Mit Unterstützung von movival® können Patienten, die eine Krebserkrankung und -therapie hinter sich haben, ihr Rückfallrisiko verringern – und Gesunde ihr Erkrankungsrisiko vermindern

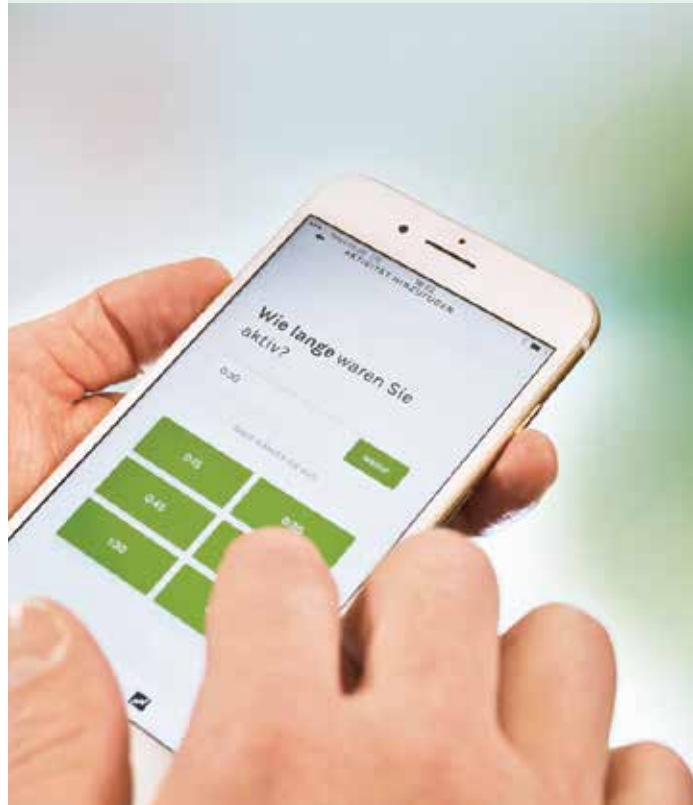
Eine stationäre Krebstherapie fordert Patienten und ihrem Umfeld das Maximum ab. Ist die Krankheit besiegt, beginnt für alle ein ganz neuer Lebensabschnitt – irgendwo zwischen der Freude über den Behandlungserfolg und der Angst, der Krebs könnte wiederkommen. „Eine Frage stellen mir alle Krebspatienten bei ihrer Entlassung: ‚Was kann ich selbst tun, um mein Krebsrückfallrisiko zu senken?‘“, erzählt Dr. Thomas Widmann, Chefarzt der Asklepios Klinik Triberg und Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie sowie Sozialmedizin. Seit 2017 kann er eine konkrete Antwort geben: Der Weg ist Bewegung, der Wegbegleiter das von ihm entwickelte Programm movival®.

BEWEGUNG VON A BIS Z

Mehr als 70 internationale Studien zum Thema Krebs und Bewegung haben gezeigt, dass Krebspatienten durch Bewegung ihr Rückfallrisiko wesentlich verringern können. Diese Erkenntnisse setzt movival® in einer Applikation fürs Smartphone und einem Internetprogramm in die Praxis um. Das Prinzip: movival® unterstützt Patienten dabei, ihre individuellen Bewegungsziele zu erreichen, die anhand sogenannter movival®-Punkte dokumentiert werden. Dabei geht es um jede Form von Bewegung, von A wie Angeln über Hausarbeit, Spazierengehen und Radfahren bis hin zu Z wie Zumba. Darüber hinaus bereitet das Programm zum Beispiel Neuigkeiten aus der Krebswissenschaft verständlich auf. In der

40%

Mit insgesamt 25 movival®-Punkten pro Woche steigt die Wahrscheinlichkeit, gesund zu bleiben, um bis zu 40 Prozent.



Asklepios Klinik Barmbek kommt movival® seit Kurzem bereits während der stationären Therapie zum Einsatz – und das völlig kostenlos. Dr. Widmann berichtet: „Erste Erfolge sieht man relativ schnell. Zum Beispiel ist das Fatigue-Syndrom, als die lange andauernde Erschöpfung, bei movival®-Nutzern deutlich geringer ausgeprägt.“

EIN JUNGBRUNNEN FÜR TELOMERE

Ein häufiger Auslöser von Krebs sind Veränderungen an den Endstücken der Chromosomen, den sogenannten Telomeren. Mit steigendem Alter verkümmern diese Enden zunehmend, wodurch die Wahrscheinlichkeit von Chromosomenbrüchen steigt, die zu bösartigen Zellveränderungen führen. Durch regelmäßige körperliche Bewegung werden im menschlichen Körper Enzyme aktiviert, durch die sich die Telomere stabilisieren. Konkret aktiviert Bewegung ein Enzym namens Telomerase und stabilisiert dadurch das Genom. „Bewegung wirkt hier wie ein Jungbrunnen“, so Dr. Widmann. Das ist gleichzeitig eine gute Nachricht für alle gesunden Menschen: „Durch Bewegung kann auch schon das Auftreten von Krebs reduziert werden“, erläutert der movival®-Gründer.



Ihr persönliches Bewegungsprogramm können Nutzer von movival® individuell festlegen und sich selbst ein Wochenziel von einer bestimmten Zahl an movival®-Punkten stecken. Alternativ berechnet die App die Mindest-Punktzahl für die Erhaltung der Gesundheit auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse. Ein movival®-Punkt steht für eine Metabolische Einheit pro Stunde (MET-h). Das Metabolische Äquivalent (MET) ist die Maßeinheit für die Intensität von Bewegung und körperlicher Aktivität. Eine Stunde Nordic Walking mit fünf bis sieben Stundenkilometern bringt zum Beispiel 4,8 Punkte, 60 Minuten Radfahren 7,5 und Spazieren gehen drei movival®-Punkte.

PSYCHOSOZIALE RELEVANZ

Dr. Widmann fasst zusammen: „Etwas Bewegung senkt das Krebsrückfallrisiko etwas und mehr Bewegung senkt das Krebsrückfallrisiko deutlich. Mit insgesamt 25 movival®-Punkten pro Woche steigt die Wahrscheinlichkeit, gesund zu bleiben, um bis zu 40 Prozent.“ Und das Programm ist auch unter psychosozialen Gesichtspunkten relevant: „Nach Therapien wie Chemo oder Bestrahlung, die jeder Patient ja passiv über sich ergehen lassen muss, kann

*Privatdozent
Dr. Thomas
Widmann,
Chefarzt der
Asklepios Klinik
Triberg, erforscht
seit Jahren den
Zusammenhang
zwischen Krebs
und Bewegung.*

DURCH BEWEGUNG KANN SCHON DAS AUFTRETEN VON KREBS REDUZIERT WERDEN.

er oder sie nun aktiv und eigenverantwortlich handeln. Dieser positive Effekt auf die psychische und damit auch unmittelbar auf die körperliche Gesundheit des Patienten ist zentral“, erläutert Dr. Widmann. Die neue Zertifizierung als Medizinprodukt garantiert die hohe Sicherheit von movival®. Damit, so hofft Dr. Widmann, rückt das Programm in den Fokus der Kranken- und Rentenkassen – Stichwort Kostenübernahme. „Mit movival® können Fachärzte die gesundheitliche Entwicklung ihrer Patientinnen und Patienten individueller nachverfolgen, Erkrankungen schneller erkennen und präventive Maßnahmen anpassen. Das hilft Kosten zu reduzieren und Gesundheit neu zu denken“, sagt Erfinder Dr. Widmann. Diese Überlegungen fördert auch die Weiterentwicklung von movival® für die Prävention und Therapie anderer weit verbreiteter Leiden wie chronische Lungenerkrankungen oder Diabetes Typ 2. Denn auch hier gilt: Bewegung macht alles besser.

MITARBEITER-PRÄVENTION MIT MOVIVAL

In der Asklepios Klinik Triberg kommt movival® seit rund einem Jahr auch für die Mitarbeiter-Prävention zum Einsatz. Zudem sind unter anderem die Nordseeklinik in Westerland auf Sylt und die MediClin Rose Klinik in Horn-Bad Meinberg dabei. Geht es nach Widmann und seinem Team, folgen sukzessive weitere Kliniken. „Im Gegensatz zu Bewegungs-Apps wie etwa Runtastic, die pure Leistung tracken, interpretiert movival® Bewegung medizinisch und macht einen entsprechenden Datenabgleich“, erläutert der Gründer die Vorteile der Anwendung.

Davon sind etwa in Triberg immer mehr Asklepios Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter überzeugt. Als weitere Motivation werden dort unter allen Anwenderinnen und Anwendern, die die empfohlene Menge movival®-Punkte zusammenbekommen, einmal pro Monat Gutscheine verlost. Und zu Präventionszwecken ist es von Vorteil, dass movival® die Möglichkeit bietet, Daten des Fitnessarmband-Systems „Fitbit“ automatisch zu importieren. Weitere Fitness-Tracker werden folgen.

MIT SAUBEREN HÄNDEN ANPACKEN

Richtiges Waschen und Desinfizieren der Hände kann Infektionen vermeiden – und sogar Leben retten. Deshalb nehmen die Asklepios Kliniken seit vielen Jahren an der „Aktion Saubere Hände“ teil

„Das Desinfizieren der Hände kann Infektionen vermeiden und sogar Leben retten“ – das erkannte der Arzt Ignaz Semmelweis bereits Mitte des 19. Jahrhunderts: Mit seiner Desinfektionsmethode – er badete seine Hände in Chlorkalk – senkte er die Sterblichkeitsrate von Frauen im Wochenbett enorm. Viele Studien haben Semmelweis' Herangehensweise als richtig bestätigt. Experten sind sich einig: Die Händedesinfektion stellt eine entscheidende Maßnahme zur Vermeidung der Übertragung von Krankheitserregern dar.

Allen Erkenntnissen zum Trotz treten in deutschen Krankenhäusern pro Jahr rund eine halbe Million Infektionen auf, von denen schätzungsweise 20 bis 30 Prozent vermeidbar sind. Um dieses Problem anzupacken, nehmen die Asklepios Kliniken seit vielen Jahren an der „Aktion Saubere Hände“ teil. Dabei handelt es sich um eine Kampagne zur Verbesserung des Händedesinfektionsverhaltens in deutschen Krankenhäusern und Rehabilitationskliniken. Ziel der Initiative ist es, Händedesinfektion als Schwerpunkt für mehr Qualität und Sicherheit in der Patientenversorgung zu etablieren.

WISSEN IMMER WIEDER AUFFRISCHEN

Regelmäßige Fortbildungen, Übungen sowie Veranstaltungen wie Aktionstage zur Kampagne verbessern das Händedesinfektionsverhalten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Ein besonderes

Der Aktionstag Hygiene ist fester Bestandteil des Jahresplans der Asklepios Kliniken.



EXPERTEN SIND SICH EINIG: DIE HÄNDEDESINFEKTION STELLT EINE ENTSCHEIDENDE MASSNAHME ZUR VERMEIDUNG DER ÜBERTRAGUNG VON KRANKHEITSERREGERN DAR.

Beispiel dafür ist der jährlich stattfindende Aktionstag Hygiene. Dabei stehen unter anderem die Situationen im Krankenhaus im Mittelpunkt, in denen eine Händedesinfektion notwendig wird, wenn also das Risiko einer Übertragung von pathogenen Erregern besonders hoch ist.

Der Fachterminus für eine einzelne Situation ist Indikation. Eine Indikation wird zwar zeitlich formuliert, also „vor“ und „nach“ Kontakt, ist jedoch nicht notwendigerweise Beginn oder Ende einer pflegerischen Sequenz oder Aktivität. Vielmehr wird sie definiert als Bewegung zwischen verschiedenen Bereichen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat ein Modell geschaffen, das fünf Indikationsgruppen formuliert: VOR Patientenkontakt, VOR aseptischen Tätigkeiten, NACH Kontakt mit potenziell infektiösem Material, NACH Patientenkontakt und NACH Kontakt mit der direkten Patientenumgebung. Diese „My 5 Moments of Hand Hygiene“ stimmen inhaltlich mit den Richtlinien überein.



BEHERZTES HANDELN

Mit dem Asklepios Lebensretterpreis werden medizinische Laien geehrt, die im richtigen Moment die richtige Entscheidung getroffen haben

In Deutschland gibt es pro Jahr etwa 5000 erfolgreiche Wiederbelebungen außerhalb von Kliniken. Um das beherzte Eingreifen dieser Helfer zu würdigen und mehr Menschen zu ermutigen, im Notfall zu helfen, schreiben Asklepios und die Tageszeitung „Hamburger Abendblatt“ jedes Jahr den Asklepios Lebensretterpreis aus. Leserinnen und Leser sind aufgerufen, Menschen aus dem Großraum Hamburg vorzuschlagen, die in den vergangenen zwölf

Monaten als Laien durch eine Herzdruckmassage oder mithilfe eines Defibrillators einen Menschen ins Leben zurückgeholt haben. Da hat etwa ein 71-Jähriger seinen Hockey-Mitspieler so lange am Leben gehalten, bis der Notarzt kam, ein 48-Jähriger zog im Dänemark-Urlaub einen Mann aus dem Wasser und rettete ihn mit Herzdruckmassage und Beatmung, und eine junge Frau half, als sie eine Frau beim Einkaufsbummel kollabieren sah. Sie machten es vor und sollen andere animieren, sich ein Herz zu nehmen, um Leben zu retten.

EINFACH LEBEN RETTEN

Zu wenige Menschen in Deutschland können anderen im Falle eines Herzstillstandes zu Hilfe kommen. Das soll unter anderem die Woche der Wiederbelebung ändern

Auf 100.000 Einwohner kommen jedes Jahr rund 50 bis 80 Menschen, die einen Herzstillstand erleiden. Das sind zwischen 40.000 und 64.000 Menschen pro Jahr! Etwa zehn bis 20 Prozent der Patienten können wieder aus der Klinik entlassen werden – wenn die Rettungskette von Anfang an funktioniert. Das gleichzeitig stärkste und schwächste Glied dieser Kette stellt die sogenannte Laienreanimation dar. Doch die leisten zu wenige Menschen.

Dabei wollen viele im Notfall helfen, aber nur wenige trauen sich lebensrettende Maßnahmen zu. Das ergab eine repräsentative Umfrage der Asklepios Kliniken aus dem Jahr 2017. Eine Herzdruckmassage würden demnach aber nur 19 Prozent „auf jeden Fall“ durchführen. Eine im internationalen Vergleich geringe Rate, so wie auch die Quote der durch Laien durchgeführten Wiederbelebungen in Deutschland im internationalen Vergleich weit hinten liegt.

Um noch mehr Menschen zu ermutigen, im Ernstfall Leben zu retten, findet jedes Jahr im September die „Woche der Wiederbelebung“ statt. Auch Asklepios ist mit verschiedenen Aktionen dabei, etwa mit kostenlosen Wiederbelebungskursen. „Die Woche der Wiederbelebung ist ein guter Anlass, sich zu informieren,

zu lernen, zu üben und Ängste abzubauen. Man kann bei der Wiederbelebung nur wenig wirklich falsch machen, aber extrem viel Gutes tun“, sagt Prof. Dr. Alexander Ghanem, leitender Oberarzt der Kardiologie der Asklepios Klinik St. Georg und organisatorischer Leiter des Hanseatischen Cardiac Arrest Centers, einem interdisziplinären Zentrum für Patienten. Wer länger wiederbelebt werden musste, wird in diesem Zentrum behandelt. Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Asklepios Wiederbelebungskurses benötigen lediglich 60 Minuten, um die Kernfertigkeiten der Reanimation zu erlernen – auch praktisch am aufblasbaren Übungsmodell.

1. PRÜFEN	2. RUFEN	3. DRÜCKEN
Keine Reaktion? Keine oder keine normale Reaktion?	Rufen Sie 112 an! ein Leben retten 100 PRO reanimation	Drücken Sie schnell und fest in der Mitte des Brustkorbs: mind. 100 x pro Minute. Hören Sie nicht auf, bis Hilfe kommt!



„PRÄVENTION FINDET ZU HAUSE STATT“

Prof. Dr. Siegbert Faiss, Chefarzt der Gastroenterologie der Asklepios Klinik Barmbek, über Alkoholkonsum bis zum Organversagen und Prävention bei jungen Menschen

? Professor Faiss, was passiert in meinem Körper, wenn ich über ein gelegentliches Glas Wein oder ein Bier am Abend hinaus, also viel und dauerhaft, Alkohol trinke?

Faiss: Übermäßiger Alkoholkonsum schädigt insbesondere die Leber, unser größtes Stoffwechselorgan. Sie ist unsere Mülldeponie, unsere Entgiftungsstation. Und zu viel Alkohol bedeutet zu viel Müll. Wir unterscheiden zwischen reversiblen Schäden – also solchen, die man behandeln und rückgängig machen kann – und irreversiblen Schäden. Zu den behandelbaren Schädigungen der Leber durch zu viel Alkohol gehören im ersten Schritt die Verfettung, im zweiten Schritt die Verhärtung des Lebergewebes, die sogenannte Fibrose. Die Folge des anhaltenden Trinkens ist dann eine irreversible Leberzirrhose, eine Schrumpfleber. In diesem Stadium kann das Organ seine Entgiftungsfunktion nicht mehr wahrnehmen, und Ärzte können nur noch die Folgen therapieren.

? Welche Folgen sind das?

Die Leber bildet zum Beispiel bestimmte Eiweiße, aus denen dann Blutgerinnungsstoffe entstehen. Eine kaputte Leber kann das nicht mehr. Dass Menschen mit einer Leberzirrhose leichter blaue Flecke bekommen, ist noch eine der leichteren Folgen. Schlimmer: Trinker bekommen auch Krampfadern im Bauch oder an der Speiseröhre, die platzen können. Mit viel weniger Blutgerinnungsstoffen können diese Pati-

enten dann innerlich verbluten. Zudem sorgen bestimmte andere Eiweiße für den Abtransport von Flüssigkeit im Körper. Werden diese Eiweiße nicht mehr produziert, staut sich Wasser im Bauch und in den Beinen. Da hilft dann neben Medikamenten oft nur noch eine externe Punktion, bei der wir Patienten mitunter bis zu zehn Liter Flüssigkeit abnehmen. Besonders augenscheinlich ist zudem die Gelbsucht. Und in einer zirrhotischen Leber können sich relativ leicht bestimmte Tumore ausbilden.

? Was macht exzessiver Alkoholkonsum mit meinem Kopf?

Eine kranke Leber kann Ammoniak nicht mehr oder nur noch sehr schlecht abbauen. Dieses Gift schädigt Gehirn und Nerven: Menschen mit einem Leberschaden sind zum Beispiel anhaltend müde – so müde, dass sie einfache Aufgaben wie Malen nach Zahlen, in der Medizin Zahlenverbindungstest genannt, nicht mehr bewerkstelligen. Zudem sterben bei jedem einzelnen Rausch Millionen von Gehirnzellen ab. Bei langfristig zu hohem Alkoholkonsum nehmen zuerst die Gedächtnisleistung und das Konzentrationsvermögen ab, im weiteren Verlauf das Urteilsvermögen und die Intelligenz. Permanenter Alkoholmissbrauch führt also zu einem massiven geistigen Abbau.

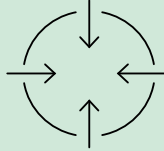
? Rund 9,5 Millionen Deutsche zwischen 18 bis 64 Jahren trinken laut aktuellen Statistiken so viel Alkohol, dass sie ihre Gesundheit damit gefährden. Wie zeigt sich das in einem Krankenhaus wie der Asklepios Klinik Barmbek?

9,5

Millionen Deutsche zwischen 18 bis 64 Jahren trinken laut aktuellen Statistiken so viel Alkohol, dass sie ihre Gesundheit damit gefährden.

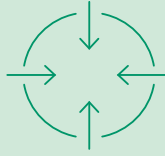


Übermäßiger Alkoholkonsum hat nicht nur Auswirkungen auf den Körper des Einzelnen, sondern auf dessen gesamtes soziales Gefüge.



EIN BIER IST SCHON ZU VIEL

Hartnäckig hielt sich der Irrglaube, dass sich mäßiger Weinkonsum positiv auf das Risiko, an einem Herz-Kreislauf-Leiden zu erkranken, auswirkt. Noch 2008 stellte ein italienischer Mediziner auf einem Kardiologenkongress eine Studie vor, die belegen sollte, dass ein moderater Weinkonsum die Sterblichkeit gegenüber Alkoholverzicht um 19 Prozent senkt. Diese Erkenntnisse sind inzwischen widerlegt. Vielmehr macht eine im August 2018 in der Fachzeitschrift „Lancet“ erschienene Studie deutlich, dass Alkohol schon ab dem ersten Tropfen gesundheitsschädigend ist und der Alkoholkonsum weltweit ein bedeutendes Gesundheitsrisiko darstellt. Er begünstigt Krankheiten wie Krebs, Leberzirrhose und Bluthochdruck, ganz abgesehen von den Auswirkungen auf die Psyche, das eigene Sozialverhalten und die persönliche Leistungsfähigkeit. Hinzu kommen schwere Autounfälle unter Alkoholeinfluss. Daher sollte jeder seinen persönlichen Alkoholkonsum immer mal wieder kritisch hinterfragen.



ALKOHOL UND GESELLIGKEIT

Wer schon mal eine Zeit lang auf Alkohol verzichtet hat, sei es aus gesundheitlichen Gründen, wegen einer Schwangerschaft oder einfach nur so, weiß, wie häufig man sich dafür rechtfertigen, zumindest aber erklären muss. Denn zu fast allen gesellschaftlichen Ereignissen wird ein Glas Sekt, ein Bier oder ein Glas Wein gereicht. Doch wer regelmäßig auf Alkohol verzichtet, kann schnell feststellen, wie positiv sich die Enthaltbarkeit auf den eigenen Körper auswirkt.

GUTE GRÜNDE FÜR DEN VERZICHT

Weniger Kalorien: Ein normales Glas Bier (0,3l) hat mindestens 120 Kilokalorien, ein Glas Rotwein (0,2l) etwa 170 Kilokalorien, entsprechend hoch ist der Zuckergehalt. Bei Mixgetränken vervielfacht der sich noch. Hinzu kommt, dass Alkohol den Appetit anregt – sowohl beim gemütlichen Abendessen als auch bei der Party, auf der Erdnüsse und Chips oder der Döner auf dem Nachhauseweg locken. Wer wenig trinkt, reduziert also automatisch die Kalorienzufuhr.

Besseres Hautbild: Alkohol entzieht der Haut Flüssigkeit und Feuchtigkeit. So sorgt Alkohol dafür, dass die Haut sich nicht so schnell regenerieren kann und das Hautbild sich weiter verschlechtert. Alkoholverzicht unterstützt also einen strahlenden Teint!

Erholsamer schlafen: Wer beschwipst ins Bett sinkt, fällt meist gleich in einen komatösen Schlaf, der aber nicht lange anhält. Nicht nur der schlechte Geschmack im Mund und der Harndrang wecken einen immer wieder auf, auch reduziert der Alkohol die REM-Schlafphasen, die für Konzentration, Gedächtnisleistung und motorische Fähigkeiten wichtig sind. Wer aber gut schläft, ist schöner und schlauer.

Wir behandeln etwa zu einem Drittel alkoholbedingte Krankheiten. Neben den bereits genannten Diagnosen sind das vor allem Unfälle und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und -Zusammenbrüche. Zudem kümmern wir uns um verschiedene durch chronischen Alkoholkonsum begünstigte Tumorerkrankungen, etwa Speiseröhren- und Bauchspeicheldrüsenkrebs, sowie um unterschiedliche Nervenkrankheiten, die auf Alkoholkonsum zurückzuführen sind, und Vitaminmangel: Viele Trinker ernähren sich besonders schlecht. Und sie rauchen häufig auch noch, was ihre Gesamtkonstitution weiter verschlechtert. Zudem sehen wir in der Klinik viele verhaltensauffällige Trinker: Die Diagnose „psychische Verhaltensstörungen durch Alkohol“ ist laut Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung die dritthäufigste in der Krankenhausstatistik – bei Männern sogar die häufigste.

2 In Deutschland ist der Alkoholkonsum höher als im EU-Durchschnitt: Über-15-Jährige trinken pro Kopf & Jahr 11,6 Liter reinen Alkohol*. Hilft die von der Politik diskutierte Alkoholsteuer, den Verbrauch zu senken?



Kinder betrachten ihre Eltern auch in puncto Alkohol als Vorbild – selbst in einem Alter, in dem der elterliche Einfluss geringer wird.

Prof. Dr. Siegbert Faiss · Chefarzt der Abteilung für Gastroenterologie & Interventionelle Endoskopie der Asklepios Klinik Barmbek



DIE DIAGNOSE „PSYCHISCHE VERHALTENSSTÖRUNGEN DURCH ALKOHOL“ IST LAUT BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG DIE DRITTHÄUFIGSTE IN DER KRANKENHAUSSTATISTIK.



12

Gramm reiner Alkohol – ein kleines Glas Bier (0,25 l) oder Wein (0,1 l) – ist die tägliche Höchstgrenze für risikoarmen Alkoholkonsum bei Frauen.

Ich denke ja – aber nur, wenn eine einheitliche Alkoholsteuer gemessen am Alkoholgehalt hoch genug wäre. Derzeit ist aber ein Bier oft noch günstiger als Wasser, und Preise von weniger als 20 Cent für einen halben Liter Bier oder weniger als vier Euro für Spirituosen sind der Standard.

2 Und wieviel Alkohol ist unbedenklich?

Es gibt offizielle Empfehlungen für den sogenannten risikoarmen Konsum. Für Frauen liegen die Grenzwerte bei 12 Gramm reinen Alkohols täglich – ein kleines Glas Bier (0,25l) oder Wein (0,1l). Die weibliche Leber baut Alkohol sehr viel schlechter ab und ist deshalb besonders gefährdet. Männer dürfen 24 Gramm, also das Doppelte, zu sich nehmen. Für Frauen wie Männer gelten zusätzlich mindestens zwei alkoholfreie Tage in der Woche.



WARNSIGNALE DER KAMPAGNE „KENN DEIN LIMIT“ DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

- Haben Sie Gedächtnislücken nach durchzechten Nächten?
- Müssen Sie die Dosis ständig erhöhen, um mit dem Alkohol die gewünschte Wirkung zu erzielen?
- Haben Sie Einschlafstörungen und verspüren Sie Unruhe, wenn Sie nichts getrunken haben?
- Geraten Sie mit Angehörigen über Alkohol in Streit?
- Beginnen Sie, sich für Ihren Alkoholkonsum zu schämen?
- Lassen Sie im Beruf nach?
- Vernachlässigen Sie andere Interessen zugunsten des Trinkens?

Wird das eigene Trinkverhalten oder der Alkoholkonsum eines Familienmitglieds belastend, können Selbsthilfegruppen unterstützen.

In vielen Fällen bringt exzessives Trinken vor allem bei Männern Aggressionen zum Vorschein.

WIE DIE ELTERN, SO DIE KINDER

Eine aktuelle Studie des Kieler Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung hat untersucht, welche im frühen Jugendalter erfassten Personen- und Umweltfaktoren den Alkoholkonsum im Alter von 21 Jahren vorher-sagen können. Ein Zusammenhang zeigte sich zum Beispiel zwischen der von Siebtklässlern berichteten Häufigkeit des Alkoholkonsums der Eltern und der späteren Häufigkeit eines Rausches in den letzten 30 Tagen.

? Thema Trinken und Jugendliche: Was ist aus Flatrate-Partys und Komasaufen geworden?

Diese extremen Erscheinungsformen des Trinkens sind aus meiner Perspektive nicht mehr so relevant. Aber hierzulande trinken Jugendliche trotzdem zu viel – auch im internationalen Vergleich. In der jüngsten Langzeitstudie des Robert Koch-Instituts zur gesundheitlichen Lage der Kinder und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS-Studie) gaben mehr als 23 Prozent der männlichen Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren an, sich regelmäßig bis zum Vollrausch zu betrinken. Bei den weiblichen Teenagern waren es knapp 17 Prozent. Das sind bedenkliche Werte.

? Wie können Eltern und Institutionen wie Schulen Kinder und Jugendliche aufklären und schützen?

Prävention findet zu Hause statt. In jeder Phase ist es Aufgabe der Eltern, ihrem Kind zu zeigen, wie man verantwortungsvoll mit Alkohol umgeht. Kinder betrachten ihre Eltern auch in puncto Alkohol als Vorbild – selbst in einem Alter, in dem der elterliche Einfluss geringer wird. Erkennen Eltern, dass ihr Kind über einen längeren Zeitraum zu viel trinkt, können gemeinsam erstellte Konsumregeln in Bezug auf Alkohol (Häufigkeit, Menge, Anlass) helfen – die auch für die Eltern gelten. Oft trinken Jugendliche Alkohol, weil sie Schwierigkeiten haben – schulische Probleme, keine berufliche Perspektive oder wenig Freunde. Hier gilt es, das Gespräch zu suchen und offen über die Ängste und Sorgen des Kindes zu sprechen.

** 10 Liter reiner Alkohol entsprechen 200 Liter Bier, 90 Liter Wein oder 25 Liter Spirituosen.*



MÖGLICHST HEIL ZURÜCK INS LEBEN

Im gesamten Bundesgebiet gibt es mehrere Asklepios Spezialkliniken für Suchterkrankungen. Unter anderem in Ochsenzoll in Hamburg finden Abhängige Unterstützung beim Entzug

Beim Stichwort Drogensucht denken die meisten Menschen vor allem an illegale Substanzen, vielleicht noch an verschreibungspflichtige Betäubungsmittel. „Das ist alles richtig“, sagt Peter Strate, „aber die übelste Droge ist und bleibt Alkohol – nicht zuletzt, da er rund um die Uhr verfügbar, billig und legal erhältlich ist.“ Berichtet der Chefarzt vom Alltag in seiner Klinik für Abhängigkeitserkrankungen, ist die Alkoholsucht das dominierende Thema.

Für den akuten Alkohol- und Drogenentzug stehen in Ochsenzoll 110 stationäre Betten zur Verfügung. 3500 Patientinnen und Patienten werden pro Jahr aufgenommen. Zudem betreibt das Haus eine große Tagesklinik mit 20 Betten. Der Weg seiner Patientinnen und Patienten in die Sucht beginne oft mit hedonistischem Verhalten, mit dem sie biografisch geprägte soziale Ängste, Phobien oder Depressionen kaschieren, so Strate. Sind sie dann süchtig, „fühlen sie sich nur unter dem Einfluss ihrer Substanzen normal. Wird das Leben auch in diesem Zustand zu anstrengend, legen sie nach – mehr von dem einen Stoff oder einen zusätzlichen“, so Strate.

Für Abhängige folgt Ochsenzoll dem Konzept der Harm Reduction, also der Schadensminimierung. „Sucht bringt viele somatische und psychische Erkrankungen hervor oder verstärkt sie. Allein Alkohol

200

Begleiterkrankungen kann der Alkoholkonsum hervorbringen oder verstärken.

hat 200 Begleiterkrankungen“, erläutert der Chefarzt. „Wartezimmerfähigkeit“ ist das Mindestziel, das Strate für seine Patientinnen und Patienten erreichen will. Ideal ist die Abstinenz – sofern noch möglich. Zweitbeste Lösung ist die Substituierung der Süchte, um den größtmöglichen Schaden für den Patienten abzuwenden.

JUNGE KIFFER BLEIBEN UNTER IHREN MÖGLICHKEITEN

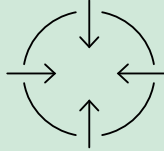
Ob Cannabis wirklich die vielzitierte Einstiegsdroge in eine Suchtkarriere darstellt, ist unklar. Klar ist hingegen: Welcher Stoff wo und von wem konsumiert wird, ist ziemlich unterschiedlich. „Hamburg etwa als Hafenstadt wird hervorragend mit Cannabis und Kokain versorgt“, erläutert Strate. Mit Cannabis hat einer aktuellen Metastudie zufolge jeder vierte Europäer in seinem Leben mindestens einmal Kontakt. Das sind rund 88 Millionen Menschen. Bei dem einen Mal bleibt es leider vor allem bei jungen Erwachsenen zwischen 15 und 34 nicht. Das ist dramatisch, da ein besonders früher sowie der häufige Cannabiskonsum in der frühen Adoleszenz mit einem geringeren Bildungserfolg zusammenhängt: höhere Schulabbruchraten, geringere Beteiligung an universitärer Ausbildung und weniger akademische Abschlüsse. Und: Je mehr Cannabis konsumiert wird, desto höher ist das Risiko, an einer Psychose zu erkranken.

SYSTEM SIEHT NUR ZEHN PROZENT ALLER SÜCHTIGEN

Parallel zu purem Gras und Haschisch entwickeln sich die Spielarten von Substanzen immer weiter. In Bayern und Baden-Württemberg zum Beispiel



Besonders früher sowie der häufige Cannabiskonsum in der frühen Adoleszenz hängt mit einem geringeren Bildungserfolg zusammen.



HEIKLE HELFER

Schlafmittel können in kritischen Lebenssituationen den ersehnten Schlaf bringen – egal ob Sorgen oder Schmerzen einen wach halten. Denn die in den Mitteln enthaltenen Substanzen wie Zaleplon, Zolpidem, Zopiclon und Benzodiazepine wirken angstlösend, beruhigend, krampflösend und muskelentspannend. Das wünscht man sich für den Schlaf. Doch genau darin besteht auch das Problem: denn die Nerven gewöhnen sich an das medikamentös herbeigeführte Signal des Gehirns. Anders ausgedrückt: Schon nach kurzer Zeit droht eine Abhängigkeit von diesen Mitteln – schneller als bei Alkohol. Noch haben sie nach einer gewissen Zeit den gewünschten Effekt, doch dann kann sich die Wirkung in das Gegenteil verkehren: Man wird ängstlich, unruhig und psychisch instabil. Zugleich erhöht sich die emotionale Abhängigkeit aus Angst, ohne die Mittel gar nicht mehr schlafen zu können. Daher sollte man Schlafmittel niemals über einen längeren Zeitraum einnehmen, auch wenn sie in Ausnahmesituationen und unter ärztlicher Aufsicht vertretbar sind. Für die weniger drastischen Einschlafprobleme gibt es Alternativen.



LIEBER SCHÄFCHEN ZÄHLEN

Es ist beneidenswert: Manche Menschen sind kaum ins Bett gesunken, schon sind sie eingeschlafen und wachen auch bis zum Morgen nicht mehr auf. Andere wälzen sich herum, finden nicht in den Schlaf, schrecken immer wieder auf. Schlafmittel sollten keine Lösung sein – schon gar nicht über längere Zeit.

EINSCHLAFTRICKS

Schäfchenzählen oder eine heiße Milch mit Honig sind althergebrachte Einschlafhilfen aus Omas Wissensschatz. Belastbare Forschungsergebnisse dazu sind rar. Egal, Oma hat schließlich immer Recht. Und: Was hilft, ist richtig.

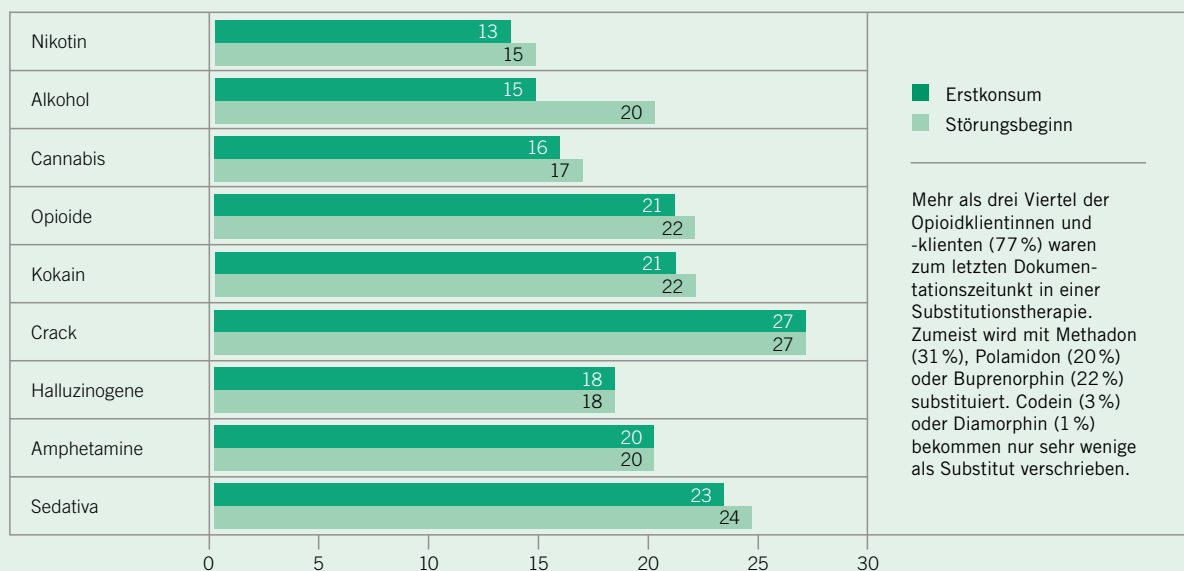
Versuchen Sie es doch auch mal mit folgenden Tipps.

Schlafumgebung: Der Matratzenkauf ist für viele der Horror. Verständlich, zu groß ist die Auswahl, zu häufig der Wechsel angeblich ultimativer Produkte. Testen Sie daher mit viel Ruhe das neue Stück und überlegen Sie, was Ihnen an der alten gefallen hat. Auch die Zimmertemperatur (für Textilschläfer zwischen 16 und 19 Grad) sowie die Helligkeit (möglichst dunkel) haben Einfluss auf den erholsamen Schlaf. Und nicht zuletzt die Zeitspanne: Versuchen Sie zu ähnlichen Zeiten ins Bett zu gehen. Legen Sie sich später hin als gewöhnlich, verschiebt sich die Zeit in der Regel nicht nach hinten – die Schlaflänge verkürzt sich nur.

Ruhiger Ausklang: Eine rasante Tennispartie am Abend oder ein aufregender Thriller? Lassen Sie den Tag ruhig ausklingen. Denn die Bilder und Gefühle der aufreibenden Momente nehmen Sie mit ins Bett. Führen Sie lieber ein behutsames Ritual ein. Das kann die Milch mit Honig sein oder das Blättern in einer Zeitschrift.

Schöne Gedanken: Verscheuchen Sie Sorgen und Probleme. Die letzten Gedanken des Tages sollten schöne sein. Will das nicht sofort gelingen, lesen Sie noch ein bisschen oder schauen Sie sich Fotos vom letzten Urlaub oder die ersten Babyfotos an. Das sind wahre Glücksmomente.

ALTER BEI ERSTKONSUM UND STÖRUNGSBEGINN



Quelle: Suchthilfe in Hamburg, Statusbericht 2015 der Hamburger Basisdokumentation in der ambulanten Suchthilfe und Eingliederungshilfe

verzeichnen Ärzte und Suchtberater einen Zuwachs beim Konsum synthetischer Cannabinoide. Diese auch Badesalze oder Räuchermischungen genannten Stoffe werden wie Cannabis konsumiert. Sie heißen „Bomb Marley“ oder „Bonzai“ und werden in kleinen Päckchen aus Metallfolie im Internet oder in Headshops verkauft, angeblich zur Raumluftaromatisierung. Ganz oben auf der Liste der am häufigsten konsumierten synthetischen Drogen steht Methamphetamin, am besten bekannt unter dem Namen Crystal Meth. Ein erhöhter Konsum konnte in den letzten Jahren in den deutsch-tschechischen Grenzgebieten beobachtet werden. Doch egal welche Abhängigkeit: „Leider finden lediglich zehn Prozent aller Süchtigen den Weg ins Suchthilfesystem“, bedauert Strate.

Diejenigen, die den Weg zum Beispiel nach Ochsenzoll finden, kämpfen gegen stoffgebundene Abhängigkeiten aller Art. „Viel Alkohol, aber selten allein. Begleiter sind illegale Drogen – und fast immer Tabak“, beschreibt Strate die Komplexität. Auf die Frage, wie Menschen eigentlich drogensüchtig werden, kann auch er keine eindeutige Antwort geben. Strate erläutert dennoch einige Indikatoren: „Bildung bzw. Bildungsferne ist das Stichwort: Wer grundsätzlich eher



Nein zu sagen fällt vor allem Jugendlichen oft schwer. Dabei sind sie besonders gefährdet, Abhängigkeiten zu entwickeln.

desinteressiert und -informiert ist, konsumiert häufiger alles Mögliche, was nicht gut für ihn ist. Und soziale Randständigkeit mit Frust und Langeweile spielt eine zentrale Rolle. So beobachten wir etwa bei vielen Migranten einen erhöhten Drogenkonsum. Positiv formuliert: Noch vor dem Faktor Wohlstand bedeutet soziale Teilhabe eine geringere Drogenaffinität.“

DIE NACHT WIRD INTERESSANT, DER TAG ERTRÄGLICH

Und wie werden speziell Kinder und Jugendliche süchtig? „Drogen wirken nicht bei jedem gleich. Aber Studien zeigen, dass das Risiko, eine Abhängigkeit



Drogen wirken nicht bei jedem gleich. Aber Studien zeigen, dass das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln, in der Jugend deutlich höher ist als im Erwachsenenalter.

Peter Strate · Chefarzt der Klinik für Abhängigkeitserkrankungen an der Asklepios Klinik Nord – Ochsenzoll in Hamburg

„Eltern sind in puncto Prävention wichtiger als Peergroups“, so Chefarzt Strate. Vorbildliches Verhalten beginnt da schon beim Alkoholkonsum zu Hause.

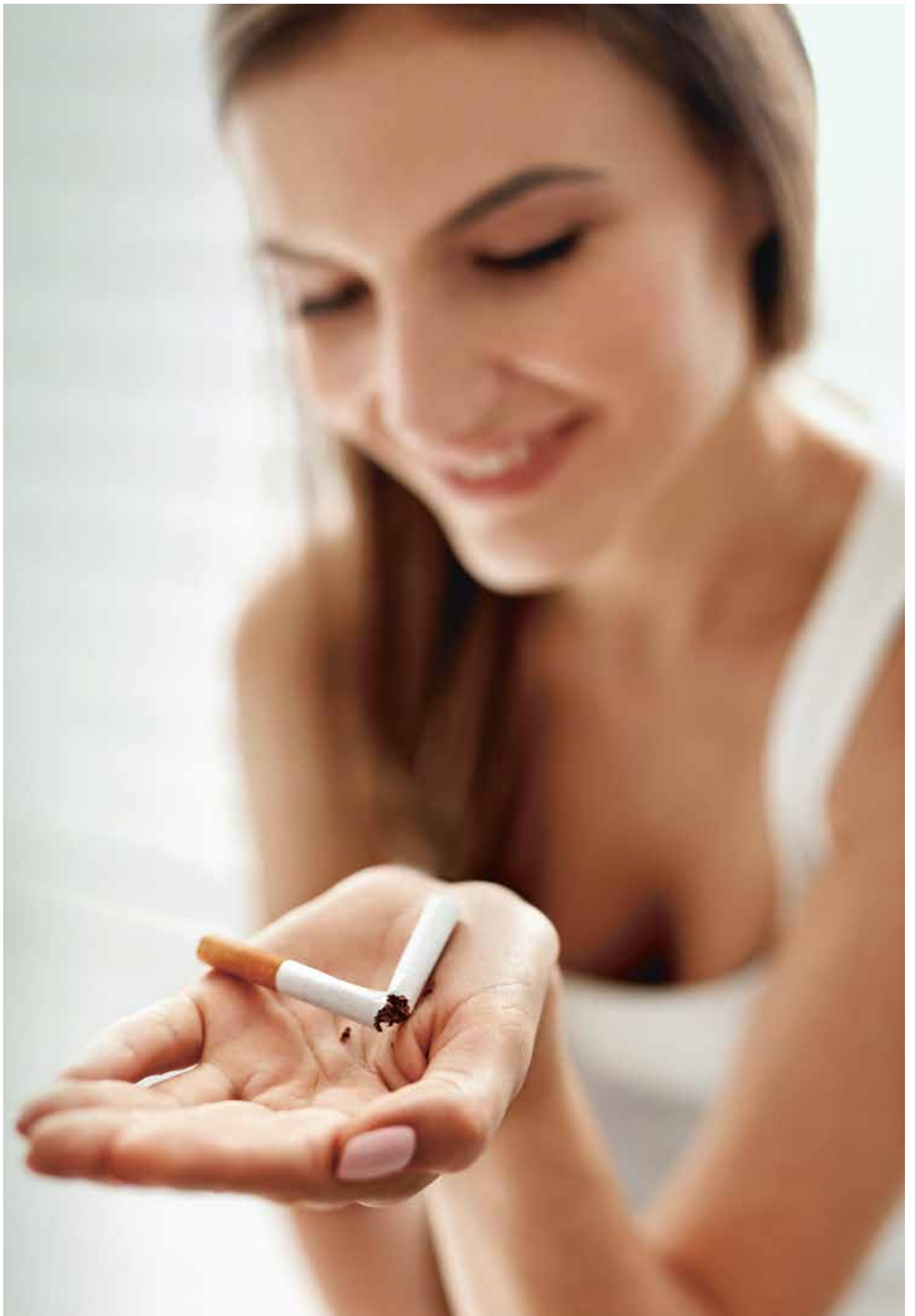
Eine Medikamentensucht können Abhängige oft lange geheimhalten.

zu entwickeln, in der Jugend deutlich höher ist als im Erwachsenenalter“, sagt Strate. „Wer in dieser Phase regelmäßig einen Stoff konsumiert, hat ein 50-prozentiges Risiko, abhängig zu werden.“ Das wird unter anderem auch durch die Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus in dieser Lebensphase begünstigt. Vor allem die sogenannten Eulen, also diejenigen, die lange aufbleiben und morgens nicht aus dem Bett kommen, könnten auf ein großes Angebot an Substanzen zugreifen, die die Nacht interessant machen. Junge Erwachsene, die arbeiten, schlagen sich dann mit anderen Problemen wie dem sogenannten sozialen Jetlag herum: Sie arbeiten 50 Stunden pro Woche und mehr – und brauchen dann Stoff, um die knappe Freizeit aufzupeppen und zu optimieren. Diese Süchtigen legen aber selten einen sozialen Abstieg hin, da sie ihre Abhängigkeit gut kaschieren können – oft jahrelang. Unter vermeintlich ganz normalen Erwachsenen, die keine Turbo-Karriere hinlegen wollen, findet Strate auch

ABSCHRECKUNG HILFT NUR BEI MENSCHEN, DIE SICH ABSCHRECKEN LASSEN – ABER NICHT BEI MENSCHEN, DIE SOWIESO VERBOTE EHER BRECHEN.

einige Beispiele: „Viele ertragen ihre Arbeit überhaupt nur mit Alkohol – durch alle Branchen. Ich habe von Altenpflegern gehört, die sich selbst an den starken Schmerzmitteln ihrer Patienten berauschen, um den Arbeitsalltag auf die Reihe zu bekommen.“

Prävention ist und bleibt die effektivste Methode, um Sucht früh genug vorzubeugen. Eine aktuelle Studie zeigt zum Beispiel einen Zusammenhang zwischen der von ehemaligen Siebtklässlern berichteten Häufigkeit des Alkoholkonsums der Eltern und der späteren Häufigkeit eines eigenen Rausches. Das bestätigt auch Strate: „Eltern sind in puncto Prävention wichtiger als Peergroups.“ Auf Abschreckung setzt er nur bedingt: „Das hilft nur bei Menschen, die sich abschrecken lassen – aber nicht bei Menschen, die sowieso Verbote eher brechen.“ Werbung und Verfügbarkeit müssten reguliert werden, und zur besseren Risikoaufklärung müssten höhere Preise für etwa Alkohol dazukommen: „In den USA hat diese Kombination gut beim Thema Rauchen funktioniert. Dort gibt es heute kaum noch Raucher.“



7 GRÜNDE, NICHT ZU RAUCHEN

Was Zigaretten mit Körper und Psyche machen, wie E-Zigaretten wirken und wie das Aufhören gelingen kann – eine Bestandsaufnahme in sieben Buchstaben

R WIE RAUCHEN

Die Bilder auf Zigarettschachteln, die Rauchern die Folgen ihrer Sucht verdeutlichen sollen, sprechen Bände: Da Tabakrauch insbesondere die Blutgefäße des Körpers schädigt, haben Raucher ein extrem hohes Risiko, an Arteriosklerose zu erkranken. Die Folgen: Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere gravierende kardiovaskuläre Schäden wie Nierenarterienstenosen und Raucherbeine (s. auch > Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen). Hinzu kommt die hohe Wahrscheinlichkeit, einen Tumor an der Lunge, in der Mundhöhle, am Kehlkopf oder an der Speiseröhre auszubilden. Und dass das Immunsystem leidet, kann jeder an rauchenden Familienmitgliedern, Kolleginnen und Kollegen beobachten: Sie sind öfter und länger krank als Nichtraucher. Privatdozent Dr. Gunther H. Wiest, Chefarzt der Klinik für Atemwegs-, Lungen- und Thoraxmedizin an der Asklepios Klinik Harburg, blickt zurück: „Vor 50 Jahren war Rauchen noch ziemlich schick; gebildete, bürgerliche Schichten konnten sich diesen sogenannten Luxus leisten.“ Geraucht haben damals vor allem Männer. Inzwischen hat sich dieses Bild in fast allen Facetten ins Gegenteil verkehrt: Raucher sind eher in den unteren, nicht so gesundheitsbewussten gesellschaftlichen Schichten zu finden, und hier rauchen mehr junge Frauen als Männer.

Einzige gute Nachricht: Seit 20 Jahren ist der Trend, im Teenageralter mit dem Rauchen anzufangen,

endlich rückläufig. Dr. Wiest: „Offenbar hat sich glaubhaft herumgesprochen, dass Menschen, die täglich 20 Zigaretten rauchen, sieben Jahre kürzer als ein Nichtraucher leben.“

A WIE AUFHÖREN

Gerade starke Raucher – die regelmäßig zehn bis 20 oder sogar noch mehr Zigaretten rauchen – durchleben relativ starke körperliche Entzugserscheinungen, wenn sie mit dem Rauchen aufhören. Unruhe, Zittrigkeit und Missmut machen sich breit. Entziehende schwitzen häufig stark und schlafen schlecht, sind genervt und unpässlich. Künftige Nichtraucher sollten vor dem Aufhören auf jeden Fall ihr Umfeld informieren. In den ersten zehn bis 14 Tagen des körperlichen Entzugs brauchen sie jede Unterstützung, die sie bekommen können. Das gilt auch für die Zeit danach. Denn sind die körperlichen Nebenwirkungen des Entzugs vorbei, ist es das Verlangen lange noch nicht. „Ex-Raucher sind wie trockene Alkoholiker“, erläutert Wiest. Und bis jemand wirklich entwöhnt ist, muss ein Jahr ohne Zigarette ins Land gehen.

U WIE UNSCHÖN

Neben den Krankheiten, die das Rauchen verursacht, kennt Wiest auch einige kosmetische Folgen des Tabakkonsums: „Die Haut leidet: Sie ist großporig und altert schneller. Raucherhaut bildet extremere Falten aus. Und die Zähne verfärben sich.“ Gerade Frauen müsste das eigentlich abschrecken. Trotzdem rauchen heute mehr junge Frauen als Män-

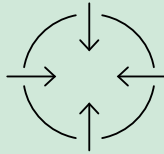
20

Zigaretten am Tag verkürzen das Leben um sieben Jahre.



Unter Zigarettenrauch leidet auch die Haut: Sie ist großporig und altert deutlich schneller.

08



RAUCHSTOPP JETZT!

Keine Frage: Jeder Rauchstopp lohnt sich – und zwar besser früher als später. Schon 20 Minuten nach der letzten Zigarette normalisiert sich der kurzfristig in die Höhe getriebene Blutdruck, die Durchblutung wird wieder angekurbelt, nach zwei Tagen beginnt die Regeneration der Nervenenden, nach einem Jahr ist das Risiko für eine koronare Herzerkrankung deutlich reduziert, nach zehn Jahren sinkt die Gefahr von bestimmten Krebserkrankungen und nach 15 Jahren ist die Wahrscheinlichkeit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung für einen Ex-Raucher auf dem gleichen Level wie für einen lebenslangen Nichtraucher. Übrigens: Schon eine Zigarette am Tag erhöht das Risiko für eine koronare Herzerkrankung oder einen Schlaganfall. Das hat eine Anfang 2018 von dem University College London veröffentlichte Studie ergeben.



BESSER JETZT ALS GLEICH

Immer mal wieder gab es einen regelrechten Hype um den einen oder anderen Rauchtätigkeits-Ratgeber, einige setzen auf Hypnose, andere zwingt eine Erkrankung zum Aufhören und bei einigen reicht ein starker Wille, um von der Kippe loszukommen. Auf jeden Fall gibt es einige Tricks und Tipps, die das Aufhören erleichtern.

KEINE CHANCE DEN KIPPEN

Gelegenheiten meiden: Mit der einen Freundin rauchen Sie am Abend in der Bar eine ganze Packung weg? Gehen Sie das nächste Mal mit ihr ins Kino oder in eine Ausstellung, da kann man nicht rauchen. Für den Kaffee oder das Bier danach: Wählen Sie eine Nichtraucher-Kneipe. Ist die Raucher-Runde im Büro die netteste? Laden Sie sie für einen Plausch zum Tee oder Kaffee in die Teeküche ein.

Rituale ändern: Zum Feierabend die eine Zigarette? So schwer es fällt, versuchen Sie diese zu kompensieren, mit einer Tasse Tee, einem kurzen Anruf bei der Freundin, einem Gang um den Block. Nur bitte nicht mit Süßigkeiten. Durch den veränderten Stoffwechsel nehmen einige Ex-Raucher ohnehin zu. Wenn Ihnen etwas in den Händen fehlt, versuchen Sie es mit Handschmeichlern oder Geschicklichkeitsspielen.

Realisieren und belohnen: Führen Sie sich immer wieder vor Augen, welche positiven, schnell sichtbaren Folgen der Rauchstopp hat: gesünderes Aussehen, besser die Treppen hochkommen, keine gelben Finger. Und dann ist da ja auch noch das eingesparte Geld. Sammeln Sie es separat und gönnen Sie sich irgendwann etwas Schönes davon.

ner. Junge Raucherinnen haben ein zusätzliches Problem im Zusammenhang mit der Einnahme der Anti-Baby-Pille, trotz der niedrigen Dosierung moderner Präparate: Rauchen führt zu mehr Kohlenmonoxid im Körper, das Blut gerinnt leichter. Mögliche Folgen sind Thrombosen und sogar tödliche Embolien.

C WIE COPD

Die Abkürzung COPD steht für „chronic obstructive pulmonary disease“, also chronisch obstruktive Lungenerkrankung. „Das ist eine dauerhafte Entzündung der Bronchien mit zusätzlicher Verengung der Atemwege, deren Hauptursache im Rauchen liegt“, erläutert Wiest. Er rät Rauchern, die etwa an Kurzatmigkeit oder einem besonders hartnäckigen Husten leiden, ärztlichen Rat einzuholen – denn wird eine Verengung der Bronchien früh erkannt, kann die Krankheit meist noch gut behandelt werden.

H WIE HERZ-KREISLAUF- UND GEFÄSSERKRANKUNGEN

Rauchen ist der Risikofaktor Nummer eins für Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere gravierende kardiovaskuläre Erkrankungen. Funktioniert etwa die Durchblutung bestimmter Körperteile nicht mehr richtig, können sogar Amputationen die Folge der Vergiftung sein – Stichwort Raucherbein. Die Liste der durchs Rauchen begünstigten oder verursachten Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen ist mehr oder weniger endlos. Dr. Wiest erklärt: „Wer aufhört, bei dem sinkt zwar das Risiko für Erkrankungen, die Gefäße sind nicht mehr enggestellt und es kommen keine Risikofaktoren mehr hinzu – aber was jetzt schon kaputt ist, regeneriert sich durchs Aufhören auch nicht.“ Als Beispiel für einen solchen bleibenden Schaden nennt der Experte Lungenemphyse, die Zerstörung der Lungenbläschen.

E WIE E-ZIGARETTEN UND E-SHISHAS

Wiest kämpft auch gegen neue Erscheinungsformen des Rauchens, die elektrischen oder E-Zigaretten – sie torpedierten die Rückläufigkeit des Tabakkonsums. Der Chefarzt der Lungenabteilung der Asklepios Klinik Harburg ist nahezu erbost über die perfiden Methoden der Tabakindustrie: „Mit vermeintlich coolen E-Zigaretten und E-Shishas wenden sich die Konzerne insbesondere an Jugendliche.“ Die elektrischen Formen des Rauchens sollen rückläufigen Umsätzen mit konventionellen Inhalationszigaretten entgegenwirken. Nicht nur Nikotin – E-Zigaretten mit sogenannten Liquids und E-Shishas gibt es mit



Wer das Rauchen aufgibt, verringert zwar sein Erkrankungsrisiko. Doch was schon kaputt ist, regeneriert sich durchs Aufhören auch nicht.

und ohne – und weitere Substanzen, die bei einer normalen Zigarette verbrennen, seien schädlich. „Die bekannten Inhaltsstoffe gehen in Anführungsstrichen nur auf die Gefäße. Aber mit den Liquids inhalieren die Leute wer weiß was für krebserregende



Mit vermeintlich coolen E-Zigaretten wenden sich die Konzerne insbesondere an Jugendliche.

*Privatdozent Dr. Gunther H. Wiest ·
Chefarzt der Klinik für Atemwegs-, Lungen- und
Thoraxmedizin an der Asklepios Klinik Harburg*

ZAHLEN, DATEN, FAKTEN ZUM THEMA RAUCHEN

Die groß angelegte „Deutsche Befragung zum Rauchverhalten“ (DEBRA) des Instituts für Allgemeinmedizin am Universitätsklinikum Düsseldorf beschäftigt sich mit den Fragen, wie das Rauchverhalten in Deutschland aussieht und inwieweit das Alter, das Geschlecht oder die Lebenssituation eine Rolle spielen, ob und wie viel man raucht. Sie entstand in Kooperation mit dem University College und dem King's College in London, der University of York sowie dem Universitätsklinikum Göttingen. Die Kernergebnisse:

- **32,3 Prozent der Männer und 24,5 Prozent der Frauen** rauchen in Deutschland aktuell Tabak – wesentlich mehr als in anderen europäischen Ländern.
- **42 Prozent aller über 14-jährigen Deutschen**, die keinen Schulabschluss haben, rauchen – von Bürgern mit Abitur greifen hingegen nur 20 Prozent zu Zigarette,



Dr. Wiest rät Rauchern, die etwa an Kurzatmigkeit oder einem besonders hartnäckigen Husten leiden, ärztlichen Rat einzuholen.

EIN RAUCHER FÜHLT SICH DURCH DAS RAUCHEN EINER ZIGARETTE SO, WIE SICH EIN NICHTRAUCHER DIE GANZE ZEIT FÜHLT.

Zigarre oder Pfeife. Die Folge: ein dramatisches soziales Gefälle bei Erkrankungen und der Lebenserwartung. Menschen mit niedrigem sozioökonomischen Status hätten im Schnitt eine fünf bis zehn Jahre niedrigere Lebenserwartung – und zehn bis 20 weniger krankheitsfreie Jahre vor sich als Angehörige höherer sozioökonomischer Schichten.

- **Zudem werden nur wenige Rauchstopppversuche** mit evidenzbasierten Methoden unterstützt; die am häufigsten genutzte Methode ist die E-Zigarette. Privatdozent Dr. Gunther H. Wiest, Chefarzt der Lungenabteilung der Asklepios Klinik Harburg, zufolge bietet der Umstieg von konventionellen auf E-Zigaretten oder -Shishas lediglich einer Gruppe so etwas wie einen Vorteil: Starkrauchern, die ihre Sucht damit etwas weniger schädlich befriedigen würden. „E-Zigaretten halten Aufhörwillige davon ab, aufzuhören“, so Dr. Wiest.

Stoffe“, sagt Dr. Wiest. Welche Langzeitschäden etwa das Lösungsmittel Glycol anrichte, das beim Verdampfen entsteht, wisse man noch gar nicht.

N WIE NIKOTIN

Nikotin wirkt wie eine Droge aufs Gehirn. Glückshormone werden freigesetzt; wer raucht, fühlt sich zufrieden, ausgeglichen und entspannt. Vor allem Menschen, die schon viele Jahre rauchen, berichten auch von einer Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit. Fachleute gehen eher davon aus, dass dieser Effekt eine Folge des gewohnheitsmäßigen Rauchens ist: Wenn der Nikotinspiegel sinkt, entsteht eine Art Mangelzustand, in dem auch das Konzentrationsvermögen sinkt. Wird dann geraucht, steigt die Konzentration wieder auf das normale Level. Im Gehirn der rauchenden Person kommt das Signal an: „Ich kann mich besser konzentrieren.“ Fakt ist aber: Ein Raucher fühlt sich durch das Rauchen einer Zigarette so, wie sich ein Nichtraucher die ganze Zeit fühlt.



IM BANN DES BILD- SCHIRMS

2017 haben erstmals nicht substanzgebundene Süchte – also Glücksspiel- und Online- oder Mediensucht – die Abhängigkeit von Alkohol oder Drogen überholt. Akuthilfe erfahren Mediensüchtige in Wiesen

Zehn oder mehr Stunden vor dem Bildschirm mit Strategie- oder sogenannten Ballerspielen verbringen – dass das nicht gesund ist, würde wohl jeder unterschreiben. Bis auf diejenigen, deren Lebensinhalt genau darin besteht. Spielen sie nicht aktiv, beschäftigen sie sich ständig gedanklich damit; stehen Internet und Spiele nicht zur Verfügung, macht sich Unruhe, Gereiztheit, Ängstlichkeit oder Traurigkeit breit – Diagnose: Mediensucht.

Grit Graatz ist seit zwei Jahren Leitende Ärztin der Rehabilitationsklinik des Fachklinikums für Psychiatrie und Psychotherapie in Wiesen bei Zwickau. „Wenn zugunsten des Suchtmittels – in diesem Fall PC- und Online-Spiele – andere Lebensbereiche vernachlässigt werden, liegt höchstwahrscheinlich eine Mediensucht vor“, sagt sie. Zur Behandlung nach Wiesen kommt überwiegend ein bestimmter Typus. Graatz beschreibt häufig introvertierte junge Männer um die 20 mit großen Kontaktschwierigkeiten: „Wenn überhaupt, pflegen sie so gut wie ausschließlich virtuelle Pseudo-Freundschaften im Umfeld der Spiele.“ Oft würden sie aus schwierigen Familienverhältnissen stammen und hätten früh Enttäuschungen erlebt. „Aber wer sich etwa in einem Strategiespiel hochlevelt, ist plötzlich Gildenführer“, erläutert Graatz. Hinzu kommt der Kick einer ganz anderen virtuellen Persönlichkeit. „Der, der in der

10

oder mehr
Stunden pro
Tag verbringen
Mediensüchtige vor dem
Computer-
bildschirm.

Schule in den Schrank gesperrt wurde, ist auf einmal der Schwarze Ritter“, fasst Graatz anschaulich zusammen. Dabei sei es ziemlich egal, ob der Patient eher übermäßig intelligent oder „grenzgebaut“ sei, also mit Ach und Krach eine Regelschule besuchen konnte.

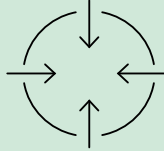
AUSLÖSENDE FAKTOREN ERKENNEN

Höchsten Bedarf sieht Graatz bei der stationären Akutbehandlung von Mediensüchtigen, die ambulant nicht von ihrer Ersatzbefriedigung wegkommen – und von selbst schon mal gar nicht. Diejenigen, die einen stationären Therapieplatz in Wiesen bekommen, verbringen in der Regel 28 Tage auf einer von zwei Suchtstationen. Voraussetzung für eine Rehabilitationsmaßnahme: Der Patient muss clean sein – einige der Mediensüchtigen konsumieren Medikamente oder Drogen, die sie zuerst für den Marathon am PC wachhalten und sie dann irgendwann runterbringen, damit sie Schlaf finden. Deshalb ist eine vorherige Entgiftung von psychoaktiven Substanzen erforderlich, was im Rahmen der Akutbehandlung erfolgen kann.

Ab Tag eins erhalten die Patienten eine strukturierte Therapie. Am Anfang stehen dabei immer die Diagnose sowie Informationen und Aufklärung zur Suchterkrankung. „Es geht ums Erkennen der auslösenden Faktoren und Verhaltensmodelle, die es zu durchbrechen gilt“, so Graatz. Am Ende steht der sogenannte Kompetenzerwerb, also die Fähigkeit, mit der Sucht umzugehen.



In einer stationären Akutbehandlung sollen Mediensüchtige von ihrer Ersatzbefriedigung wegkommen.



DIGITALE ENTGIFTUNG

Das Smartphone ist unser ständiger Begleiter. Reflexartig greifen wir zum Telefon, sobald nur zwei Minuten des Müßiggangs (was für ein altmodisches Wort) drohen: an der Bushaltestelle, wenn der Restaurantbegleiter kurz zur Toilette geht oder wenn das Kind auf dem Spielplatz beschäftigt ist. So lassen wir uns ständig von Informationen bombardieren. Das reale Leben zieht an uns vorbei – ganz real in der Bahn –, wenn wir uns ständig in der virtuellen Welt verlieren. Das stresst auf vielerlei Ebenen, nicht nur, weil wir ständig im Stand-by-Modus sind. Soziale Netzwerke wie Facebook, Twitter und Instagram lassen uns unser Leben mit dem der anderen vergleichen. Im Zweifel fühlt man sich dann schlechter. Dass vieles inszeniert ist, gerät in Vergessenheit. Doch es gibt eine Gegenbewegung: Digital Detox.



RÜCKWÄRTSGANG EINLEGEN

Ein Leben ohne das Smartphone scheint kaum noch denkbar, so ziemlich alles lässt sich mit ihm regeln, selbst die heimische Heizungseinstellung und wann das Licht angeht. Es setzt aber auch ganz schön unter Stress. Das hat wohl jeder schon mal gemerkt, der sein Handy verlegt oder gar ganz verloren hat. Man fühlt sich plötzlich fast nackt, auf jeden Fall aber unvollständig. Das verursacht ebenso ein ungutes Gefühl wie die Tatsache, dass wir uns von dem kleinen Gerät so abhängig machen. Grund genug für die digitale Entgiftung.

SO GEHT DIGITAL DETOXING

Dienste auslagern: Wer einen klassischen Taschen- oder Tischkalender hat, gilt gern als unverbesserlicher Vorgestriger. Egal, die Papierversionen sind sehr viel übersichtlicher und ersparen uns so manchen Blick auf den Bildschirm. Das gilt übrigens auch für Landkarten. Und auch ein ganz realer Wecker, eine Armbanduhr und eine Taschenlampe entschlacken die digitale Nutzung.

Push-Nachrichten abbestellen: Wenn es ständig blinkt, piepst und vibriert, schauen wir auch ständig auf das Display. Bestellen Sie die Push-Nachrichten von Nachrichtendiensten und Co. ab, auch die Benachrichtigungen für die E-Mails auf dem Bildschirm lassen sich deaktivieren. Und lassen Sie Ihre Freunde wissen, dass Sie nicht auf jede WhatsApp-Nachricht, SMS oder E-Mail in Sekundenschnelle antworten.

Handyfreie Zeit: Am erholsamsten ist es, Sie gönnen sich eine handyfreie Zeit – etwa von 20 bis 7 Uhr oder gleich den ganzen Sonntag, und im Urlaub tun auch ein paar Tage hintereinander unglaublich gut. Erklären Sie außerdem einige Räume oder Plätze zu handyfreien Zonen – den Esstisch bei Mahlzeiten, die Toilette und die private Autofahrt.



Graatz beschreibt den Alltag auf Station: „Der Tag beginnt mit Sport. In Korea zum Beispiel essen Mediensüchtige zu wenig – hier verfetten die Leute vor dem PC durch ungesunde Ernährung und Bewegungslosigkeit. Und wir strukturieren den Alltag der Patienten, der bis dato oft von Arbeitslosigkeit und jenseits des Computers von Antriebslosigkeit dominiert wurde.“ Neben Sport, Gruppen- und

Auch Kunsttherapie gehört zum Wiesener Konzept.

Manchmal kontrolliert der Game Controller nicht mehr nur ein Spiel, sondern den Spielenden selbst.

Einzelgesprächen gehören etwa Ergo- und Kunsttherapie zum Behandlungskonzept. Wieder lernen, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten – das funktioniert in Wiesen ganz praktisch: „Auf Station gibt es einen Fernseher für 12 bzw. 20 Leute. Da müssen die Patienten, die bis dato nur Pseudo-Kontakte im Internet gepflegt haben, sich miteinander auseinandersetzen“, sagt Graatz.

PRÄVENTIONSARBEIT SETZT BEI DEN ELTERN AN

Verwandten – allen voran den Eltern – und Freunden kommt eine zentrale Funktion beim Erkennen von Mediensucht zu. Graatz appelliert an das Umfeld, Süchtigen den Weg in die ernstgemeinte Therapie zu ermöglichen: „Eltern müssen den Leidensdruck erhöhen – und nicht womöglich noch fördern, dass das Kind vor dem PC hockt und nicht arbeitet, und ihm womöglich noch Geld zustecken!“

Neben Eltern suchen oft auch betreuende Institutionen Hilfe beim Asklepios Team Wiesen. ARGEN bzw. Jobcenter werden geschult, eine (potenzielle) Mediensucht zu erkennen und genau nachzufragen. Graatz: „Sind Klienten nervös, können sie keinen Blickkontakt halten oder gucken sie während eines Gesprächs immer wieder aufs Handy, sollten Betreuer oder Sachbearbeiter konkrete Fragen stellen: „Wie lange sitzen Sie am Tag am PC? Und was tun Sie dort die ganze Zeit?“



Eltern müssen den Leidensdruck erhöhen.

Gritz Graatz · Leitende Ärztin der Rehabilitationsklinik des Fachklinikums für Psychiatrie und Psychotherapie in Wiesen

1

Fernseher gibt es in Wiesen auf Station für bis zu 20 Patienten – aus Therapeuten-sicht eine gute Gelegenheit für die Patienten, sich miteinander auseinanderzusetzen.



Wie lange Kinder täglich etwa mit dem Handy oder im Internet spielen, sollten Eltern im Blick haben – und zeitlich begrenzen.

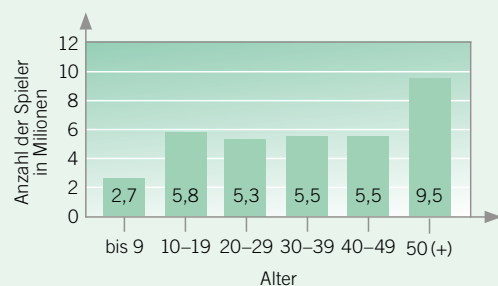
ANZEICHEN FÜR MEDIENSUCHT

- andauernde gedankliche Beschäftigung mit Internet und Onlinespielen
- Internet und Onlinespiele nehmen im Alltag immer mehr Zeit ein
- Unruhe, Gereiztheit, Ängstlichkeit oder Traurigkeit, wenn Internet und Onlinespiele nicht zur Verfügung stehen
- gedankliches Verlieren in der virtuellen Welt, diese wird wichtiger als die Realität
- zunehmende Vernachlässigung früherer Kontakte und Interessen
- Fortsetzung des Internetgebrauchs/der Onlinespiele trotz bereits eingetretener Negativfolgen
- Fragen zum zeitlichen Umfang von Internetgebrauch/Onlinespielen werden bewusst falsch beantwortet
- Vernachlässigung von Freunden, Partnerschaft und Beruf, diese treten zunehmend in den Hintergrund

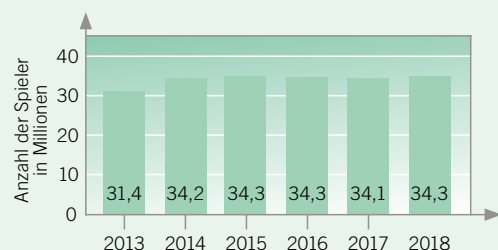
STATT AM TISCH ZU REDEN, WIRD DAS KIND VOR BUNTE BILDER GESETZT. DAS IST EIN FALSCHES SIGNAL.

Mit Sorge beobachtet Graatz, dass immer mehr Eltern ihren Kleinkinder Handys zum Spielen und Schauen geben. „Statt am Tisch zu reden, wird das Kind vor bunte Bilder gesetzt. Das ist ein falsches Signal, nicht nur, was das Familienleben angeht.“ Grundsätzlich spricht sich die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie dafür aus, von Anfang an die Nutzung von Handy und Internet zeitlich zu begrenzen. Auch der Zeitpunkt, an dem Kinder ein eigenes Smartphone erhalten, sollte nicht zu früh liegen – und Kontrollfunktionen wie Timer sollten Eltern auch wirklich einstellen und nutzen. Graatz: „Gehen wir von der Zeit aus, die Kinder mit Smartphone oder Tablet verbringen, würde ein hoher Prozentsatz aller Kinder und Jugendlichen als medien-süchtig gelten.“

ANZAHL DER COMPUTERSPIELER IN VERSCHIEDENEN ALTERSGRUPPEN IM JAHR 2018



ANZAHL DER COMPUTERSPIELER IN DEUTSCHLAND VON 2013–2018





EINTAUCHEN IN ANDERE LEBENSWELTEN

Im Fachklinikum Göttingen behandelt ein interdisziplinäres Team traumatisierte Flüchtlinge, ohne zu stigmatisieren – und in einer einzigartigen Kooperation

Es sind Menschen, die haben Unglaubliches erlebt, durchlebt, überlebt. Sie kommen etwa aus Syrien, den Bürgerkriegsländern Afrikas, aus dem Balkan oder den früheren GUS-Staaten. Manche litten schon in ihrer Heimat an psychischen Problemen, die sich durch die Flucht verstärkten, andere können die schrecklichen Bilder und Erlebnisse in ihren Ländern und auf dem Weg nach Deutschland nicht vergessen. Hier angekommen sind sie oft allein, ohne Perspektive – meist isoliert und immer entwurzelt – und häufig ohne psychologisch oder psychiatrische Versorgung. Im Asklepios Fachklinikum Göttingen erhalten diese traumatisierten Menschen Hilfe. „Schon seit mehr als 20 Jahren verfolgen wir das Konzept, dass jede Patientin und jeder Patient mit Migrationsgeschichte ausschließlich wegen ihrer oder seiner Symptomatik beziehungsweise Störung auf die entsprechende Station der Akut-, Sucht- oder Gerontopsychiatrie, Psychotherapie oder in der psychiatrischen Institutsambulanz aufgenommen wird“, sagt der Psychologe Dr. Ibrahim Özkan. Er leitet die Spezialambulanz mit dem Schwerpunkt Kulturen, Migration und psychische Krankheit und legt größten Wert darauf, seine Patienten nicht nach kultureller Herkunft zu differenzieren oder gar zu stigmatisieren.

Zunächst einmal werden in dem Fachklinikum alle Patienten zentral aufgenommen, bei Bedarf kommen sie dann zu Dr. Özkan und seinem Team. „Das ist

prinzipiell ein Zusatzangebot unserer Klinik, das heißt, diese Patienten können je nach Bedarf in der Spezialambulanz behandelt werden, aber nicht automatisch aufgrund ihrer Herkunft“, ergänzt der Medizinische Direktor Dr. Knut Schnell. Im Rahmen der Spezialambulanz bietet das Fachklinikum Göttingen unter anderem bilinguale und muttersprachliche Behandlungen, den Einsatz von Dolmetschern, sprachreduzierte ressourcenaktivierende Gruppen, sprachreduzierte Trauma-Stabilisierungs-Gruppen und kultursensible, interdisziplinäre Behandlungsteams.

Doch nicht alle Patienten mit Flüchtlingserfahrung leiden automatisch an einer posttraumatischen Belastungsstörung, manchmal sind die psychischen Probleme vielschichtiger und verschiedene Faktoren spielen zusammen. „Oft ergeben sich Probleme vor allem aufgrund der sozialen Isolation in der jetzigen Lebenssituation nach der Flucht“, erklärt Dr. Schnell.

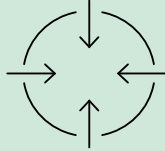
An den Göttinger Ärzten und Therapeuten ist es in solchen Fällen, zu entscheiden, ob bei Patienten eine Behandlungsbedürftigkeit oder Eigen- oder Fremdgefährdung vorliegt, um weitere Behandlungen einleiten zu können. „Es gibt keine typische afrikanische Depression, keine bayrische Schizophrenie und keine asiatische Manie: Psychische Erkrankungen sind immer individuell. Dazu kann dann auch die kulturelle Prägung und die ganz persönliche Geschichte beigetragen haben“, sagt Dr. Özkan.

Doch dabei geraten sie auch regelmäßig an ihre Grenzen. „Flüchtlinge, deren Aufenthaltsstatus noch nicht endgültig geklärt ist, können nur als Notfall-

628

Menschen hat das Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen allein im ersten Halbjahr 2018 betreut.





OPTIMISMUS ÜBEN

Die Deutschen gelten als die Miesepeter, Bedenkenträger, Schwarzseher schlechthin. Ob diese Eigenschaften nun tatsächlich mit der Nationalität zusammenhängen, sei einmal dahingestellt. Fest aber steht, dass viele Menschen sich von negativen Gedanken leiten lassen. Für sie ist das Glas eben immer halbleer anstatt halbvoll, die neue Frisur der Kollegin ist unmöglich, der neue Wagen des Nachbarn zu grell, und warum veranstaltet das befreundete Paar einen Kostümball und nicht einfach einen Abend mit Rotwein und Häppchen? Was ist das Problem? Die Frisur kann uns ebenso egal sein wie die Farbe des fremden Autos. Und ein Kostümball ist doch mal eine nette Abwechslung. Wer gelassen und positiver durchs Leben geht, ist nicht nur glücklicher, sondern auch gesünder.



POSITIV DENKEN

Schlechte Laune hat jeder mal. Die Kunst ist es, dann so schnell wie möglich wieder herauszukommen, denn eine positive Einstellung stärkt Körper und Seele.

WEGE ZUR GELASSENHEIT

Die Situation akzeptieren: Egal wie unangenehm die Situation ist, wer sie zunächst akzeptiert, anstatt sich darüber zu ärgern oder gar zu grämen, spart sich wertvolle Energie auf, die bestens für die Lösung des Problems eingesetzt ist. Also: lieber überlegen, was zu tun ist, als im Schlechten zu verharren. Was hilft es schon, sich über den Kratzer im Auto, das geklaute Fahrradlicht zu ärgern?

Lachen weckt Emotionen: Wer mit einem freundlichen Gesicht durch die Gegend läuft, erntet meist ein ebenso freundliches Lächeln. Denn positive Emotionen auf sozialer Ebene sind die effektivsten. Wenn schon der Bäcker oder Busfahrer ein freundliches Wort für einen übrig hatte, ist der Start in den Tag gleich viel angenehmer.

Was ist mein Problem? Da gibt es Unstimmigkeiten mit einem Kollegen, die Steuererklärung will gemacht werden und die zweite Fünf in der Mathearbeit des Sohnes ist auch nicht gerade Grund zur Freude. Aber Hand aufs Herz: Wie schlimm ist Ihr Leben wirklich? Machen Sie mal eine Liste, was alles toll ist und was Sie im Leben schon erreicht haben.

„**Man muss auch gönne könne**“ ist ein beliebter Spruch im Rheinland. Ebenso wie „Jeder Jeck ist anders“. Toleranz macht gelassen. Sparen Sie sich das Aufregen, wenn überhaupt, für wichtige Dinge auf. Versuchen Sie es lieber mit Humor – der hilft bei den kleinen und großen Katastrophen im Leben.

patienten behandelt werden. Eine Regelversorgung wird durch die Kostenträger nicht finanziert, weil sie noch keine reguläre Krankenversicherung haben“, erläutert Dr. Schnell. So würde von ihm und seinen Kollegen erwartet, in nur ein bis zwei Tagen die Menschen mit ihren Problemen zu verstehen, eine Diagnose zu stellen und über den weiteren Verlauf des Lebens des Betroffenen mitzuentcheiden. „Wir tauchen dann in eine komplett andere Lebenswelt ein, um den Patienten in seiner Individualität zu verstehen“, führt Dr. Özkan weiter aus und kritisiert zugleich das bestehende Versorgungssystem. „Wenn Flüchtlinge mit schwerwiegenden psychiatrischen Problemen erst ärztliche Hilfe bekommen, wenn sie auffällig werden, in schwere Krisen geraten oder etwas passiert, ist es leider zu spät. Wir als Gesellschaft schaffen uns damit nicht nur zusätzliche Probleme, sondern oft auch Parallelgesellschaften.“ Denn frühzeitige Hilfe und Prävention seien wichtige Bestandteile der Integration. „Wenn die Menschen schon psychische Erkrankungen haben, die sich durch die Flucht noch verstärken, ihnen dann hier aber keiner hilft, führt das zu einer weiteren Chronifizierung, die immer schwieriger zu behandeln ist.“ In vielen Fällen bleibt so zunächst nur die Stabilisierung.



Es gibt keine typische afrikanische Depression, keine bayrische Schizophrenie und keine asiatische Manie, psychische Erkrankungen sind immer individuell.

Dr. Ibrahim Özkan · Leitender Psychologe der Allgemeinen Psychiatrischen Institutsambulanz in Göttingen



Einen entscheidenden Schritt zu einer besseren Behandlung von traumatisierten Flüchtlingen ist das Fachklinikum Anfang 2018 gegangen. Im Rahmen des vom Niedersächsischen Sozialministerium geförderten Pilotprojekts der Deutschen Gesellschaft

Aus vielen Ländern der Welt kommen Menschen nach Deutschland, die Schlimmes erlebt haben. Die Folgen werden oft erst sehr viel später sichtbar.



Die Kunst unserer interdisziplinären Arbeit ist es, zu entdecken, was hinter der individuellen psychischen Erkrankung steckt.

Dr. Knut Schnell · Medizinischer Direktor Asklepios Fachklinikum Göttingen und Chefarzt Psychiatrie und Psychotherapie



Es geht darum, den Traumatisierten ihre Ängste zu nehmen und ihnen Wege zu zeigen, in ein geregeltes Leben zurückzukehren.

für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN) und des Netzwerkes für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V. (NTFN) bildet es zusammen mit dem Psychosozialen Zentrum Göttingen eines von landesweit fünf „Kooperativen Kompetenzzentren“. „Das Psychosoziale Zentrum ist ein niederschwelliges Angebot für traumatisierte Flüchtlinge, das über ein breites Netzwerk von Experten wie etwa Dolmetscher, aber auch über das Wissen über mögliche Kostenträger verfügt“, erläutert Dr. Özkan. Mit dem Projekt „refuKey“ werde nun erstmals eine strukturierte Zusammenarbeit der Regelversorgung zwischen diesen beiden Zugängen etabliert, der fachlich-medizinischen und der sozialen. Zwei zusätzliche Psychologinnen sind dafür nun im Fachklinikum über dieses Projekt angestellt. Sie sollen die Kliniker unterstützen, die vielfältigen Hürden abzubauen.

DIE PATIENTEN IM FACHKLINIKUM GÖTTINGEN WERDEN NICHT NACH KULTURELLER HERKUNFT DIFFERENZIERT ODER GAR STIGMATISIERT, SONDERN INDIVIDUELL UND UNVOREINGENOMMEN BEHANDELT.

„Die Kunst unserer interdisziplinären Arbeit ist es, zu sehen, was dahintersteckt, und nicht irgendwelche Klischees zu bestätigen“, sagt der Medizinische Direktor Dr. Schnell und erzählt zur Anschauung von einem Patienten. „Eine Frau lebte mit ihrem Sohn ein sehr etabliertes Leben in Syrien. Der Sohn wollte studieren, wurde jedoch vom sogenannten IS entführt, gefoltert und so mit fundamentalistischen Ideen indoktriniert. In einer amerikanischen Serie hieße das wohl „umgedreht“. Als der junge Mann dann ins Göttinger Klinikum kam, war er selbst zum Fundamentalisten geworden, wollte seine Mutter zwingen, nach strengen islamischen Regeln zu leben, schlug sie sogar. „Hinter seinem Verhalten steckten Folter und eine Art Gehirnwäsche und keinesfalls gängige Verhaltensweisen in Syrien. Solche Hintergründe herauszufinden, um so deren Folgen behandeln zu können, haben wir uns zur Aufgabe gemacht“, so Dr. Schnell.

IMMER SACHTER AUF DIE OHREN

Immer mehr Menschen in Deutschland haben Hörschäden – zunehmend auch junge Leute. Manchmal helfen schon einfache Mittel, um dem vorzubeugen



Ein Rockkonzert an einem lauen Sommerabend, gute Stimmung, schönes Wetter. Da vergisst man als Zuhörer leicht, dass die dröhnenden Bässe für die Ohren eine erhebliche Belastung sein können. Und schlimmstenfalls zu ernsthaften Hörschäden führen. „Bei Rockkonzerten werden zum Beispiel Lautstärken von 100 bis 120 Dezibel erreicht – da genügen nur wenige Minuten Musikgenuss, um bleibende Hörschäden hervorzurufen“, sagt Prof. Dr. Thomas Verse, Chefarzt der Asklepios HNO Klinik Harburg. „Hörschäden entstehen aber auch durch zu laute Musikwiedergabe über Kopfhörer.“

Wer schlechtes Hören nur für ein Problem der älteren Generation hält, täuscht sich: Immer mehr junge Menschen in Deutschland sind betroffen, von der „Generation Hörschaden“ ist bereits die Rede. Die Zahl derjenigen, die ein Hörgerät brauchen, steigt. Umso wichtiger ist die Prävention.

Tolle Stimmung, super Sound – aber auch gefährlich: Bei Rockkonzerten werden schnell 120 Dezibel erreicht.



40 dB

Schnelle Prävention: Ohrstöpsel können die Lärmbelastung um rund 40 Dezibel senken.

„Wir behandeln in unseren Kliniken Patienten, bei denen der Hörschaden vermeidbar gewesen wäre, etwa durch das Tragen von Lärmschutz“, sagt Prof. Dr. Jens Meyer, HNO-Chefarzt der Asklepios Klinik St. Georg. Gerade bei jungen Leuten fehlt oft das Risikobewusstsein. Dabei können Ohrstöpsel oder notfalls auch Taschentücher, die den Gehörgang abdecken, die Lärmbelastung um bis zu 30 bis 40 Dezibel senken. Um direkt vor Ort zu helfen, ist Asklepios bei ausgewählten Konzerten mit dabei: Für die Zuschauer werden von den Kliniken Ohrstöpsel verteilt – zum Beispiel beim Hamburger Reeperbahn Festival.

Selbst viele Kopfhörer können zum Gehörschutz umfunktioniert werden, zum Beispiel geschlossene oder In-Ear-Kopfhörer. Sie werden während des Konzerts getragen – allerdings ohne dass Musik über sie läuft. Wer ansonsten gern allein Musik über Kopfhörer hört, sollte auf eine moderate Lautstärke achten.

Bei den Älteren ist bereits jeder Zweite über 65 schwerhörig. Nach Untersuchungen des Robert-Koch-Instituts gibt jeder fünfte Bundesbürger an, bei der Hörfähigkeit „leichte Schwierigkeiten“ zu haben. Experten schätzen, dass die Zahlen in den kommenden Jahren weiter steigen werden, etwa durch zunehmenden Umweltlärm.

Die HNO-Ärzte der Asklepios Kliniken setzen verstärkt auf eine bessere Behandlung von Hörverlust und Taubheit. Bereits 2013 haben die vier Hamburger HNO-Kliniken das Hanseatische Cochlea Implantat Zentrum gegründet. Cochlea-Implantate werden operativ unter der Haut hinter dem Ohr eingebettet und empfangen Sprache und Geräusche. Sie kommen zum Einsatz, wenn das Hörgerät nicht mehr ausreicht – etwa bei Menschen, die von Geburt an oder durch eine spätere Erkrankung unter einer Innenohrschwerhörigkeit leiden. Zusätzliche Hilfe bietet eine App, mit der die Patienten Hörübungen machen können – eingesprochen von dem Hamburger Schauspieler und „Tatortreiniger“ Bjarne Mädel. Da hört dann jeder gern genau hin.

Weitere Informationen: <https://bit.ly/2N8MrPz>

GESUNDE SPRINTS FÜRS HERZ

Viele Menschen merken oft nicht, dass sie unter einer Herzschwäche leiden. Eine Kampagne von Asklepios klärt auf. Das Motto: „Liebe Dein Herz“



Eine Herzschwäche beginnt meist schleichend. Beim Treppensteigen fällt das Atmen plötzlich schwer, zwei, drei Etagen ohne Pausen sind kaum zu schaffen. Das war doch früher ganz anders? Kurzatmigkeit ist ein typisches Symptom einer beginnenden Herzschwäche. Auch Wassereinlagerungen können auf eine Herzinsuffizienz – so der Fachbegriff – hinweisen: Die Schuhe sind plötzlich zu eng, die Strümpfe schneiden ein und die Waage zeigt deutlich mehr Kilos an als vorher.

Unter dem Motto „Liebe Dein Herz“ hat Asklepios im November 2017 eine Kampagne ins Leben gerufen, um die Öffentlichkeit gezielt über Herzkrankheiten und Möglichkeiten der Prävention zu infor-

Gutes Training: Treppensteigen. Wer dabei aber zunehmend kurzatmig wird, leidet womöglich unter Herzschwäche.

mieren, mit Telefonsprechstunden und Info-Vorträgen in Hamburg. Wie wichtig es ist, Symptome ernst zu nehmen, betont Dr. Britta Goldmann, Chefärztin der Kardiologie am Asklepios Klinikum Harburg: „Viele Menschen halten Kurzatmigkeit, sinkende Leistungsfähigkeit und Wassereinlagerungen für normale Alterserscheinungen. Das führt leider häufig dazu, dass sie erst dann einen Arzt aufsuchen, wenn die Herzschwäche bereits fortgeschritten ist.“ Gerade wenn Herzerkrankungen in der Familie bekannt sind, ist ein regelmäßiger Check-up angezeigt.

So ein Check-up kann aber auch dann wichtig sein, wenn wir unser Herz größeren sportlichen Belastungen aussetzen, zum Beispiel einem Marathon. „Vor der Teilnahme ist es wichtig, dass die Läufer ihre Herzgesundheit überprüfen lassen“, sagt Goldmann, die selbst Halbmarathon läuft. „Denn wenn das Herz geschädigt ist, kann es der Extrembelastung eines Marathons nicht standhalten, und es kann zu gefährlichen Herzrhythmusstörungen, Vorhofflimmern oder schlimmstenfalls zum Herzstillstand kommen.“

Damit das gar nicht erst passiert, klären Kardiologen von Asklepios gezielt auf, wie Läufer sich am besten vorbereiten. Auch 2018 hat Asklepios konkrete Aktionen durchgeführt. Zum Beispiel wurden beim Haspa Marathon in Hamburg Flyer und Schweißbänder verteilt – nach dem Motto: „Ich will dabei sein, wenn mein Herz nur gesunde Sprints hinlegt.“

Auch im Alltag können wir eine Menge für unser Herz tun. Tipps dazu gibt Dr. Gerian Grönefeld, Chefarzt der Kardiologie an der Asklepios Klinik Barmbek.

- Bewegung: mindestens täglich eine halbe Stunde am Stück aktiv gehen; dreimal zehn Minuten sind auch gut.
- Ernährung: ausgewogen. Ein gesundes Körpergewicht sollte gehalten werden.
- Rauchen: aufgeben bzw. gar nicht erst anfangen.
- Schlaf: gut und ausreichend schlafen, damit das Herz Ruhe und Erholung bekommt.
- Stress: Pausen einplanen, um den Kopf frei zu bekommen, gern mit Bewegung.

Mehr Infos: www.asklepios.com/herzmedizin

VON KITA-KINDERN UND KROKODILEN

Die Asklepios Psychiatrie Niedersachsen GmbH hat sich die psychische und seelische Gesundheit schon der Kleinsten auf die Fahnen geschrieben – spielerisch und nachhaltig

Es begann vor mehr als zehn Jahren. Damals, 2008, war im Team des Bildungszentrums Göttingen der Gedanke geboren, mit einem Puppentheater gesellschaftliche Werte wie Toleranz, Respekt, den Umgang mit Gewalt und sozialen wie gesellschaftlichen Unterschieden, aber auch gesunde Ernährung kindgerecht zu verpacken, um so der Zunahme von Verhaltensauffälligkeiten und psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen entgegenzuwirken. Nicht einmal ein Jahr später brachten die Gesundheits- und Krankenpflegeschülerinnen und -schüler das erste Puppentheater auf die Bühne mit Kroko, dem Krokodil, das sich plötzlich allein unter Pinguinen zurechtfinden muss.

SORGEN UND NÖTE DER KINDER

Seitdem hat jeder Jahrgang ein solches Theaterstück entwickelt, jedes Mal mit einem anderen tierischen Helden. Mal ist es Sammy, der Flugdrachen, der nicht besonders gut fliegen und schon gar kein Feuer spucken kann, mal der Affe Loui, der am liebsten nachschend vor dem Fernseher sitzt, oder Peter Panda, dem plötzlich seine kleine Schwester Paula den Platz in der Familie streitig macht. Es sind die Nöte, Sorgen und Themen der Kinder im Vorschulalter, die das Präventions-Puppentheater thematisiert. Im Juni 2018 feierte es in einem Festakt das zehnte Theaterstück – mit allen menschengroßen Figuren, Handpuppen und den Kulissen. „Mehr als 15 Kitas der Region zählen mittlerweile zu den regelmäßigen Besuchern der jährlichen Aufführungen, die von

Zum zehnten Geburtstag des Präventions-Puppentheaters kamen sie alle, die tierischen Helden.



IM MITTELPUNKT STEHEN DIE KINDER, DIE DAS PUPPENTHEATER IN IHRER PERSÖNLICHKEIT UND SOZIAL-EMOTIONALEN KOMPETENZ STARK MACHEN WILL.

Auszubildenden der Gesundheits- und Krankenpflegeschule unter pädagogischer Begleitung erarbeitet und durchgeführt werden“, erklärt Gustav Süsser, Leiter des Bildungszentrums. Etwa 25 Minuten dauern die Stücke, über die nicht nur mit den Kindern gesprochen wird. Auch versorgt das BZG die Jungen und Mädchen mit Informationsmaterial und einem Bilderbuch, das sich mit dem jeweiligen Thema beschäftigt.

„Diese Theaterstücke sind jeweils Projekte des ganzen Hauses“, fügt die Diplom-Pädagogin Sonja Hanke hinzu. Die Tischlerei baue die Bühne, die Raumausstatter übernähmen die Näharbeiten und auch sonst seien fast alle handwerklichen Betriebe der Klinik involviert. Die Auszubildenden hätten ungeheuren Spaß an der Entwicklung und Umsetzung der Stücke, sagt Hanke, die das Projekt seit vielen Jahren pädagogisch betreut. Im Mittelpunkt jedoch stehen die Kinder, die das Puppentheater in ihrer Persönlichkeit und sozial-emotionalen Kompetenz stark machen will. Am Ende einer jeden Aufführung strahlen alle Augen, die der Kinder, die der Auszubildenden und auch die vieler Patienten der Psychiatrie, die häufig ebenfalls im Publikum sitzen.

KEINE CHANCE DEM HAUTKREBS

Die Sonne zaubert den meisten Menschen ein Strahlen ins Gesicht. Sie birgt aber auch Gefahren. Mit der Sommeraktion „GESUND DABEI“ klärt Asklepios auf

Strahlender Sonnenschein und Temperaturen um die 30 Grad oder höher: In vielen Regionen Deutschlands konnten die Menschen im Sommer 2018 ihr Glück gar nicht fassen – bereits im Mai ging es mit diesem Wahnsinnswetter los. Sonnenstrahlen machen zwar gute Laune und kurbeln die Vitamin-D-Bildung an, bergen aber auch Gefahren. Denn die UV-Strahlen können der Haut, dem größten Organ des Menschen, schaden, wenn sie Zellen zerstören. Am Anfang ist da nur eine leichte Rötung und ein unangenehmes Spannungsgefühl. Doch ein handfester Sonnenbrand kann Hautkrebs fördern und lässt zugleich die Haut sehr viel schneller altern.

Also reagierten die Asklepios Kliniken Hamburg: An einem August-Wochenende verteilten freundliche Promotion-Teams in vielen Hamburger Stadtteilen Sonnenschutzmittel und Flyer, die über Sonnenschutz und den sorgsam Umgang mit der Haut informierten. Besonders an der Elbe, wo sich Sonnenanbeter wie Tou-



Sonnenbaden ohne Reue: Am Elbstrand verteilten die Asklepios Mitarbeiter kostenloses Sonnenschutzmittel.

risten gern tummeln, nahmen die Passanten die Proben teils zögerlich, immer aber dankbar an. Denn die Asklepios Kliniken sehen sich eben nicht nur als Krankenhausbetreiber, sondern wollen auch vorbeugend helfen und das Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung erhöhen.

IMMER SCHÖN DEN PEGEL HALTEN

Wasser hält Körper und Geist fit. Umso wichtiger ist es, bei großer Hitze ausreichend zu trinken

Auf Elbe und Alster nahmen im Sommer 2018 die Wasserstände teils besorgniserregende Pegel an. Die Tiere litten, selbst die berühmten Alsterschwäne. Und auch einige Menschen stöhnten über die Hitze. Grund dafür ist häufig Flüssigkeitsmangel, denn schon ein Prozent Wasser zu wenig senkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Grund genug für die Asklepios Kliniken Hamburg großflächig über das Thema aufzuklären: An einem Sonntag im August liefen daher die typischen Wasserträger mit Eimern voller Wasserflaschen durch die Hamburger Innenstadt

sowie an der Alster entlang und verteilten diese. Die Flaschen hatten eine Manschette mit Infos zum richtigen Wasserhaushalt.



Der Hamburger Wasserträger mag aus einer anderen Zeit stammen – eine optimale Wasserversorgung ist aktuell wie eh und je.



03 →
→
→

ANGEBOTE AUS DEN KLINIKEN

Das Angebot für Patienten, Angehörige, interessierte Bürger und Asklepios Mitarbeiter umfasst nicht nur Sport-Kurse oder Entspannungsübungen. Vorträge, Veranstaltungen und Aktionen sollen dabei helfen, den Präventionsgedanken in den Alltag zu tragen – mal aktiv, mal kulinarisch. Wie die Angebote im Detail aussehen, lesen Sie in diesem Kapitel.

EXTERNE ANGEBOTE

KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG DER ANGEBOTE
ASKLEPIOS ASB KLINIK RADEBERG	
Klinik-Führungen	Für Kindergartenkinder: Berufsbilder und Arbeitsfelder kennenlernen sowie die Angst vor dem Krankenhaus nehmen. Dabei wird auch auf Themen wie eine gesunde Lebensweise mit eingegangen
Gesundheitsforen	Vorträge zu Gesundheitsthemen
Medizin zum Anfassen	Kombination von Präsentation und Klinikführung in zum Thema passenden, bestimmten Bereichen, bei denen auch die Themen Prävention und Vorsorge behandelt werden
Tag der gesunden Ernährung	In Zusammenarbeit mit der AOK; für Mitarbeiter, Patienten und Besucher
Tag der Händehygiene	Informationsstand für Patienten und Angehörige
„Revolution Train“	Alkohol- und Drogenprävention: Der Zug hat mit Unterstützung der Klinik und anderer ortsansässiger Firmen aus Radeberg am Bahnhof einen Stopp eingelegt. Dadurch hatten Kinder und Jugendliche (12- bis 17-jährige) die Möglichkeit, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, primär in Form von Schulveranstaltungen. Die Geschäftsführung hat zusätzlich ermöglicht, dass Mitarbeiter mit ihren Kinder dieses Angebot privat nutzen konnten
ASKLEPIOS FACHKLINIKEN BRANDENBURG	
Gesund in Brandenburg	Teilnahme an der Vortragsreihe „Wissen am Hauptbahnhof“
Info-Café	Regelmäßige Vortragsreihe zu allgemeinen Gesundheitsthemen
MS – Plaudercafé – Betroffene beraten Betroffene	Betroffene, die an multipler Sklerose erkrankt sind, stellen ihre Erfahrungen und Informationen im Umgang mit der Krankheit zur Verfügung
Prävention für Schüler	Aus Laien kundige Ersthelfer machen: Präventionspartnerschaft Herz-Lungen-Wiederbelebung
Gruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten	Möglichkeit des Erfahrungsaustausches mit Verwandten und Freunden anderer psychisch Kranker
Schulbesuche	Ärzte besuchen auf Nachfrage Schulen und informieren über aktuelle und relevante Themen
ASKLEPIOS FACHKLINIKEN MÜNCHEN-GAUTING	
Prävention	Projekttag Grundschule, Thema Lungenerkrankungen mit Besuch der Klinik inklusive Workshops Projekttag Gymnasium, Thema Sucht mit Preisverleihung, Projektbetreuung, Vortrag und abschließende Podiumsdiskussion
Öffentliches Präventionsengagement	Raucherprävention für Kinder in Zusammenarbeit mit den Gautinger Schulen
ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN	
Puppentheater	Präventionsprojekt für Kinder im Vorschulalter. Inhalt: psychische Gesundheit im Vorschulalter mit Themen wie dem Umgang mit Aggression, Toleranz, Rücksichtnahme. Darüber hinaus sollen die sozial-emotionalen Kompetenzen gefördert werden
ASKLEPIOS FACHKLINIKUM LÜBBEN	
Selbsthilfegruppe Schlaganfall	In unserer Selbsthilfegruppe Schlaganfall finden Schlaganfallpatientinnen und -patienten sowohl fachlichen Rat von Mitarbeitern des Klinikums als auch den Kontakt zu Gleichgesinnten
Prävention für Schüler	Aus Laien kundige Ersthelfer machen: Präventionspartnerschaft Herz-Lungen-Wiederbelebung, auf Nachfrage

EXTERNE ANGEBOTE

KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG DER ANGEBOTE
Schulbesuche	Ärzte besuchen auf Nachfrage Schulen und informieren über aktuelle und relevante Themen
ASKLEPIOS FACHKLINIKUM STADTRODA	
Senioren-Aktiv-Tag	Gemeinsamer Thementag „Senioren – AKTIV – in Stadtroda“ des Asklepios Fachklinikums Stadtroda, des Seniorenbeirats Stadtroda und des Mehrgenerationenhauses des Bildungswerks BLITZ e. V.; Thema: Mobilität im Alter; Bedeutung von körperlicher und geistiger Mobilität für Gesunderhaltung im Alter, Vorstellung der örtlichen Angebote für Senioren
Demenztag	Hintergrundinfos zum Thema Demenz (Diagnose, Behandlung, Verlangsamung des Verlaufs)
Parkinsonwoche	Themen der Vorträge: Frühdiagnostik, Therapie, Ernährung, Hirnschrittmacher bei Morbus Parkinson
Tag der Patientensicherheit	Infostand zu den Themen Notfallmanagement, Reanimation und Hygiene
Tag der seelischen Gesundheit	„Seelische Gesundheit in der digitalen Welt“, Programm: Vorträge u. a. zu Cybermobbing, Computer- und Onlinespielsucht, Filme, Darbietungen von Schülern
Tag der Händehygiene	Informationsstand zum Thema Händehygiene
Präventionsprojekte an Schulen	Projektstage im Rahmen des Projektes „Verrückt? Na und!“ mit dem Ziel, Jugendlichen einfache und wirksame Wege zur seelischen Gesundheit aufzuzeigen. Die Strategien sollen ihnen helfen, Krisen besser zu meistern, und den Schulerfolg langfristig fördern
ASKLEPIOS FACHKLINIKUM TEUPITZ	
Prävention für Schüler	Aus Laien kundige Ersthelfer machen: Präventionspartnerschaft Herz-Lungen-Wiederbelebung
Gruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten	Möglichkeit des Erfahrungsaustausches mit Verwandten und Freunden anderer psychisch Kranker
ASKLEPIOS FACHKLINIKUM WIESEN	
Präventionsvortrag	Für Schüler der 4. Klassen an der Grundschule in Thalheim zum Thema „Suchterkrankungen“ (= Alkohol-, Spiel-, Drogen- und Mediensucht)
	Für Schüler der 8. Klassen an der Jakobus-Schule in Mülsen zum Thema „Suchterkrankungen“
	Elternabend 7. Klasse am Christoph-Graupner-Gymnasium in Kirchberg zum Thema „Suchterkrankungen“
	Lehrer-Fortbildung am Beruflichen Schulzentrum für Technik „August Horch“ in Zwickau zum Thema „Drogen“
	Für Schüler der 8. Klassen am Christoph-Graupner-Gymnasium in Kirchberg zum Thema „Suchterkrankungen“ sowie Elternabend für 8. Klassen
	Fortbildung für Mitarbeiter der Sozialtherapeutischen Wohnstätte in Zwickau zum Thema „Depression und Burnout“
ASKLEPIOS HARZKLINIKEN GOSLAR	
Forum „Harzgesundheit“	Diskussionsforum zu aktuellen Gesundheitsthemen
Patientenakademie	Monatliche Vortragsreihe für Öffentlichkeit/Mitarbeiter, Medizin-Themen, Referenten Chefärzte/Oberärzte, Apotheker
ASKLEPIOS HIRSCHPARK KLINIK	
Tag der offenen Tür	Alle zwei Jahre mit verschiedenen medizinischen Schwerpunkten

EXTERNE ANGEBOTE

KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG DER ANGEBOTE
ASKLEPIOS KATHARINA-SCHROTH-KLINIK BAD SOBERNHEIM	
Schulprojekte	Bewegungsschulung und Ernährung in unterschiedlichen Projekten
ASKLEPIOS KLINIK ALTONA	
Prävention für Schüler: „Rauchen – ohne mich“	Erfahrungsbericht eines Patienten (COPD/Kehlkopfkrebs), ehrenamtlich tätig, Vortrag vom Arzt (Pneumologie), Teilnehmerurkunde, ein bis zwei Schulklassen pro Termin, kostenlose Teilnahme
Prävention für Schüler: „Alkohol – Vorsicht geboten“	Vortrag Arzt (Gastroenterologie), Rauschbrillenparcours, Besuch der Ausnüchterungsräume in der ZNA, Teilnehmerurkunde, eine Schulklasse pro Termin, kostenlose Teilnahme
Prävention für Kitas: Händehygiene – „Wie sehen denn Eure Hände aus?“	Vortrag Hygienefachkraft, Test Händehygiene mit Blackbox, Teilnehmerurkunde, kostenlose Teilnahme
Prävention für Kitas: „Keine Angst vor dem Krankenhaus“	Krankenhausführung durch Oberarzt der Neurologie (ZNA, Besuch eines Patienten auf Station, Besuch im 18.+20. OG), Teilnehmerurkunde, kostenlose Teilnahme
Sprechstunde Altona	Monatlich zwei bis drei Veranstaltungen/Vorträge für Patienten, Angehörige und Gesundheitsinteressierte zu relevanten Gesundheitsthemen
ASKLEPIOS KLINIK AM KURPARK BAD SCHWARTAU	
Kletterfest	Hochseilgarten im Kurparkwald als Asklepios Tag für alle Mitarbeiter mit Picknick in der verlängerten Mittagspause und nach Feierabend; an den restlichen Tagen der Woche frei für die Schulen der Region
Medizin im Dialog	Vortragsreihe für die Öffentlichkeit zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen; alle zwei Monate
Prävention in Schulen	In Jahr 2018 mit dem Gymnasium am Mühlenberg, Bad Schwartau, Jahrgangsstufe 12 und der Cesar-Klein-Schule Ratekau; Projekttag der 8. bis 12. Klassen
ASKLEPIOS KLINIK BAD GRIESBACH	
Vorträge	Arztvortragsreihe zu Gesundheitsthemen
Informationsveranstaltungen	Vorträge bei Informationsveranstaltungen an verschiedenen Schulen in der Umgebung zum Thema Ausbildung in der Klinik bzw. im Hotel St. Wolfgang
Medical Fitness in den Wintermonaten	Rückenschulung im Sportpark der Klinik
Symposium	Kardiologie-Symposium mit Sofortmessung von Blutzucker und Cholesterin
ASKLEPIOS KLINIK BAD OLDESLOE	
Informationsveranstaltung	Tag der Patientensicherheit
Gesundheitsforum	Aufklärung der Bürgerinnen und Bürger über bestimmte Erkrankungen
Aktionstag	Tag der Händehygiene
ASKLEPIOS KLINIK BAD SALZUNGEN	
Klasse2000	Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung in der Grundschule; aktuell werden 30 Klassen im Umkreis von Bad Salzungen betreut
ASKLEPIOS KLINIK BARMBEK	
Kooperation mit „Movival“	Mitarbeiter und Patienten können eine speziell entwickelte Trainings-App nutzen
Spezielle Diäten („Brigitte“)	Regelmäßiges Angebot
Prävention für Kitas: „Keine Angst vor dem Krankenhaus“	Präventionen zu Alkoholabhängigkeit, Nikotinabhängigkeit, Sucht
Kurse	Laienreanimationskurse im Rahmen der Woche der Wiederbelebung

EXTERNE ANGEBOTE

KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG DER ANGEBOTE
ASKLEPIOS KLINIK BIRKENWERDER	
Internationaler Tag der Händehygiene	Stände mit Informationsmaterial, Schwarzlichtlampe für die Hände, Poster, Hygienefilm, Werbeartikel zu Themen wie Händedesinfektionsmittel
Diabetologie	Umgang mit der Erkrankung & Erklärung, Vortrag, Patienten für das Thema sensibilisieren & aufklären, Fragerunde
ASKLEPIOS KLINIK IM STÄDTEDREIECK	
Vorträge	Vortragsreihe „Klinik im Dialog“/monatlich wechselndes Thema
Kindergartenbesuche	Besuch der ortsansässigen Kindergärten unserer Klinik, u. a. zum Thema „Gesundes Frühstück“
Tag der offenen Tür	Jährlicher Einblick in die Klinik und Behandlungsmöglichkeiten
Erste Hilfe in der Schule	Jährliche Reanimationsschulung der 9. Klassen am ortsansässigen Gymnasium
Vorträge	Verschiedene Vorträge bei Vereinen, Selbsthilfegruppen und Verbänden
ASKLEPIOS KLINIK LANGEN	
Patienteninformation	Ganzjährig Informationsveranstaltungen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen
ASKLEPIOS KLINIK LICH	
Informationsveranstaltungen	Wöchentliche Vorträge zu Gesundheitsthemen (auch für Mitarbeiter) wie Schüssler-Salze, Port und parenterale Ernährung, Migräne, Harninkontinenz, Psychische Erkrankungen erkennen und verstehen, Recht in der Pflege u. v. m.
ASKLEPIOS KLINIK LINDAU	
Kindergartenbesuch	Besuch des Kindergartens in der Notaufnahme
Vorträge der Klinik	19 Vorträge zu Gesundheitsthemen wie Wirbelsäulenchirurgie – Minimalinvasive Verfahren, Verkalkung der Herzkranzgefäße – Symptome, Behandlung, Vorbeugung u. v. m.
ASKLEPIOS KLINIK NORD	
Sicher Laufen: Bei der Marathonvorbereitung auch ans Herz denken	Zur Vorbereitung des Haspa Marathons in Hamburg geben Asklepios Herzspezialisten Tipps, wie man sicher trainieren sollte
Sicher und mobil durch den Winter	Sturzprävention vom Chefarzt der Klinik für Geriatrie Heidberg: Worauf Senioren bei Schnee und Glätte achten sollten
Schulstart 2018: Augen auf beim Ranzenkauf	Tipps der Ärzte der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin für Eltern, die einen geeigneten Ranzen für ihre Kinder kaufen wollen, der dem Rücken nicht schadet
Händedesinfektion schützt vor Krankheit	Aktionstag Saubere Hände informiert über die Wichtigkeit, die Hände im Krankenhaus zu desinfizieren
Aktionstag gegen den Schmerz	Vorträge: Gezielt gegen den Rückenschmerz mit praktischen Übungen, Hypnose und Schmerz, Multimodale Schmerztherapie
Orientierungskurs über Parkinson	In Kooperation mit der Angehörigenschule für pflegende Angehörige & ehrenamtliche Helfende wird über Parkinson informiert: Einführung in das Krankheitsbild, Alltagsgestaltung, Umgang mit Problemen, Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten
Hamburger Schlaganfallveranstaltung	Vorträge zur Prävention und Behandlung von Schlaganfällen für Laien
Pflegefachberatung	Auf der Frühreha-Station für pflegende Angehörige
Informationsveranstaltungen	Veranstaltung der Klinik für Abhängigkeitserkrankungen für Schulen zum Thema Suchtprävention
Raucherentwöhnung	In Planung

EXTERNE ANGEBOTE

KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG DER ANGEBOTE
ASKLEPIOS KLINIK PARCHIM	
Schulbesuche	Präventionsveranstaltungen für Schulklassen, Beispielthemen: Ernährung, sexuelle Aufklärung, Kreisaalfhrung, Reanimation, Rauchverhalten
Gesundheitsmarkt	Vorträge, Reanimationstraining, begehbares Darmmodell
Eltern-Informationen-Veranstaltungen	Schwangerschaftsberatung, Kreisaalfhrung, Babybauchshooting
Geburtsvorbereitungskurse	Geburtsvorbereitungskurse durch die Hebammen des Hauses
ASKLEPIOS KLINIK PASEWALK	
Für Gesundheit Akademie	Vorträge zu gesundheitsspezifischen Themen in Kooperation mit dem Cura Seniorencentrum
ASKLEPIOS KLINIK SANKT AUGUSTIN	
Tag der Hygiene	Informationsstand zum Thema Händehygiene
Woche der Wiederbelebung	Schulung einzelner Schulklassen in Herz-Lungen-Wiederbelebung mit Mini-Anne
Führungen durch die Kinderklinik	Keine Angst vor dem Krankenhaus – für Kindergärten
ASKLEPIOS KLINIK SCHAUFING	
Osteoporose	Zweimal wöchentlich
Wassergymnastik	Einmal wöchentlich
Diverse Kurse in Kooperation mit der AOK	Bewegungstherapeutische Inhalte sowie medizinische Tests wie Blutzuckermessung, Herz-Kreislaufberprfung, Ernhrungsinhalte u. a.
ASKLEPIOS KLINIK SELIGENSTADT	
8 Minuten bis zum ...	Auffrischung von Ersthelfermanahmen bis zum Eintreffen eines Ärzte- bzw. Rettungsteams (Notrettungssystem). Das Angebot richtet sich an alle Sportlerinnen und Sportler, aber vor allen Dingen an die Übungsleiter und Trainingsverantwortlichen aller ortsansässigen Vereine und an die Ausrichter von Sportveranstaltungen. Idee: die Zeit zwischen einem medizinischen Notfall und dem Eintreffen des Rettungsdienstes bzw. des Notarztes durch Laienhilfe bestmöglich zu überbrücken
Aktion Rauchzeichen	Jährlich findet in Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung an den ortsansässigen Schulen (Einhardschule und Merianschule) die „Aktion Rauchzeichen“ statt. Im Rahmen dieser Prventionsveranstaltung werden an zwei Tagen vor den Schülern der Jahrgangsstufe 7 die Risiken beim Rauchen erläutert
Händehygiene in Schulen	Die Hygienefachkraft der Asklepios Klinik Seligenstadt besucht ortsansässige Schulen, um dort mit einem Vortrag, mit Spielen und praktischen Übungen über das Thema Händehygiene aufzuklären
Herz-Kreis-Lauf	Einmal jährlich findet im Mai der Seligenstädter Herz-Kreis-Lauf unter der Leitung der Asklepios Klinik Seligenstadt statt. Joggen, walken oder einfach nur spazieren, alles ist auf diesen 5km erlaubt. Es erfolgt keine Zeitmessung. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde
ASKLEPIOS KLINIK ST. GEORG	
Präventionsveranstaltungen für Kinder und Jugendliche	Wir führen regelmäßig Präventionsveranstaltungen für Schulklassen in unserer Klinik durch. Schwerpunkt ist die Alkoholprävention – in einem Vortrag werden den Schülern die Wirkung und Gefahren von Alkohol ausführlich erklärt, danach können sie selbst aktiv werden: Mit Rauschbrillen, die einen bestimmten Alkoholgehalt simulieren, ist ein Rollerparcours zu bewältigen. Anschließend gibt es einen geführten Rundgang durch die Zentrale Notaufnahme inklusive der Ausnchterungszellen
Veranstaltungen für Betroffene und Interessierte (Vorträge & Aktionstage)	Chefärzte informieren in monatlichen Vorträgen über Gesundheitsthemen, klären über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Krankheiten auf, geben Tipps zur Prävention und beantworten Fragen der Besucher

EXTERNE ANGEBOTE

KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG DER ANGEBOTE
ASKLEPIOS KLINIK WANDSBEK	
Schulbesuche	Im Oktober 2017 waren 5 Schulklassen an verschiedenen Tagen im Rahmen einer Projektwoche vom Matthias Claudius Gymnasium zum Thema Prävention in der Klinik (Vorträge von verschiedenen Ärzten zu den Themen Alkohol und Drogen)
Girls' und Boys' Day	Jedes Jahr im April wird der Girls' und Boys' Day genutzt, um ca. 30 Kindern neben Informationen zu den Berufen auch präventive Informationen zu geben (z. B. Hygiene-Zertifikat, Nutzen des Fahrradhelms bei Unfällen, Gefahren durch Alkohol)
Vorträge	Regelmäßige Vorträge zu relevanten Gesundheitsthemen durch die Chefarzte der betreffenden Abteilungen
ASKLEPIOS KLINIK WEISSENFELS-HOHNMÖLSEN	
Informationsveranstaltungen	Monatliches Angebot von Informationsnachmittagen für interessierte Bürger, von verschiedenen Fachrichtungen durchgeführt.
Mit allen Sinnen erleben	Auf Anfrage Besuch in der Grundschule, Themen: Ernährung, Bewegung, Suchterleben im Alltag, „Erste Hilfe – Ich weiß Bescheid“
Physiotherapie-Angebot	20 Prozent Rabatt auf alle Privatpreise für Leistungen des Bereiches Physiotherapie
ASKLEPIOS KLINIKEN BAD ABBACH	
Zeigt her Eure Füße!	Einmal pro Jahr für 1. Klassen der Grundschule Bad Abbach und der Bischof Manfred Müller Schule, Regensburg, organisiert vom Bundesverband Orthopädie/Unfallchirurgie
Rückengesundheit	Laufendes Projekt für 3. Klassen der Grundschule Bad Abbach, Sportwissenschaftlerin S. Dullien
Patienten-Informationsvortrag	Tipps und Ratschläge für ein Leben mit Gelenkersatz, jeden ersten Montag im Monat
Spezielle Wasch-Sets vor OP	Körperhygiene zu Hause im Vorfeld des chirurgischen Eingriffs, um das Risiko einer Infektion zusätzlich zu reduzieren
ASKLEPIOS KLINIKEN BAD WILDUNGEN	
Gesundheitsakademie	Fachvorträge einmal im Monat: Informationen zu verschiedenen Gesundheitsthemen (z. B. Herzschwäche, Carotis-Stenose, Burn-out) für Interessierte
Angehörigenakademie	Kostenlos Informationsschulungen für pflegende Angehörige
Aktion „Saubere Hände“	Regelmäßige Beteiligung der Aktion für Saubere Hände in den Kliniken (für Mitarbeiter und Interessierte)
Kinderakademie	Für Schulen und Kindergärten (in Planung)
Kindergartenbesuche	Regelmäßige Besuche von Kindergärten im Akuthaus mit Führung durch das Haus und Teddyklinik
Aktionswoche „Reanimation“	In Planung
Geriatriefachtagung	Jährliche Fachtagung im Maritim Hotel Bad Wildungen im September
Tag der Männergesundheit	Alles rund um das Thema Urologie (in Planung)
ASKLEPIOS KLINIKEN HAMBURG GMBH UNTERNEHMENSZENTRALE	
Medizin für alle	Jährlich mehrere Patientenveranstaltungen zu Gesundheitsthemen mit verschiedenen Experten
Woche der Wiederbelebung	Jährlich im September verschiedene Veranstaltungen und kostenlose Erste-Hilfe-Kurse
Videos	Medizin-Videos für Laien auf dem eigenen Youtube-Kanal – Expertenwissen einfach vermittelt

EXTERNE ANGEBOTE

KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG DER ANGEBOTE
ASKLEPIOS KLINIKEN SCHILDAUTAL SEESEN	
Gesundheitsunterricht	Jährlich zu verschiedenen Themen: Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Entspannung
Alkoholprävention	Jährliche Veranstaltung für die 8. Klasse der Oberschule Seesen
ASKLEPIOS KLINIKUM HARBURG	
Neu festgestellter Bluthochdruck – was nun?	Die Informationsveranstaltung am Asklepios Klinikum Harburg widmet sich beiden Aspekten – sowohl der medikamentösen Therapie als auch den Maßnahmen, die Betroffene selbst beeinflussen können
Informationsveranstaltung Bauchspeicheldrüsenkrebs	Von der Chirurgie bis zur Heilmeditation: Neue Therapien bei Bauchspeicheldrüsenkrebs
Knie- und Hüftschmerz – was nun?	Informationsveranstaltung am Asklepios Klinikum Harburg zu Behandlungsmethoden des Gelenkverschleißes
Parkinson-Tag	Umfassendes Angebot für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Mit Vortragsveranstaltungen am Vormittag und praktischen Übungen am Nachmittag bieten Ärzte, Pflegefachkräfte sowie Physio-, Sprach- und Ernährungstherapeuten ein umfangreiches Informationsprogramm
ASKLEPIOS KLINIKUM UCKERMARK	
Massage	Betreuung der Läufer beim Nationalparklauf – nachbereitende Sportmassage
ASKLEPIOS NORDSEEKLINIK WESTERLAND/SYLT	
Vorträge	Fachvorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen
ASKLEPIOS ORTHOPÄDISCHE KLINIK LINDENLOHE	
Vorträge	Informationsveranstaltung mit Vorträgen von diversen Ärzten mit Infostand über Bewegung und Sport durch die Physiotherapie
ASKLEPIOS SÄCHSISCHE SCHWEIZ KLINIK SEBNITZ	
Informationsveranstaltung	Tag der Händehygiene: Informationen zur Notwendigkeit und Durchführung von Händehygiene
Patientenakademie	Vorträge von Medizinern zu relevanten Gesundheitsthemen
ASKLEPIOS SCHLOSSBERG KLINIK BAD KÖNIG	
Reanimation	Laienreanimation – KID SAVES LIVES – Schülerschulung in der Wiederbelebung
Beratung	Kooperation mit der Diakonie: anonyme und kostenlose Beratung z. B. bei persönlichen Problemen, Mobbing, Sucht, Burnout etc.
ASKLEPIOS SCHWALM-EDER-KLINIKEN	
Angehörigenakademie	Kostenlose Informationsschulungen für pflegende Angehörige
Aktion „Saubere Hände“	Regelmäßige Beteiligung der Aktion für Saubere Hände in den Kliniken (für Mitarbeiter und Interessierte)
Geriatriefachtagung	Jährliche Fachtagung im Maritim Hotel Bad Wildungen im September
ASKLEPIOS STADTKLINIK BAD TÖLZ	
Kindergarten-Besuch	Ein- bis zweimal pro Jahr Besuch der umliegenden Kindergärten in der Klinik
Gesundheitsforum	Einmal monatlich Vorträge von Chefärzten zu wechselnden Themen
Saubere Hände	Aktion zur Krankenhaushygiene
Tag der offenen Tür	Diverse Stände wie z. B.: Vorführgerät des Da-Vinci-OP-Roboters, OP-Turm, Darmmodell der Burda-Stiftung, Intensivstation mit Dummy zur Erklärung der High-Tech-Medizin

EXTERNE ANGEBOTE

KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG DER ANGEBOTE
ASKLEPIOS SÜDPFALZKLINIKEN	
Vorträge	Monatlich zwei Vorträge aus verschiedenen Fachabteilungen zu Gesundheitsthemen
Gesund zu wissen	Informationsveranstaltung zu Themen wie Herzgesundheit, Brustkrebs, Adipositas etc.
Selbsthilfegruppen	Fachliche Unterstützung bei Bedarf/Nachfrage
ASKLEPIOS WESERBERGLAND-KLINIK HÖXTER	
Reha-Sportverein	Zehn Gruppen (orthopädisch-neurologisch und Brustkrebs), die in der Klinik trainieren können; ausschließlich für Bürger
ASKLEPIOS WESTKLINIKUM HAMBURG	
Suchtprävention	Schwerpunkt Alkoholsucht/Suchtprävention für Schulklassen, Dauer: drei Stunden, mit Oberarzt der Suchttherapie
Informationsveranstaltung	Magersucht und Essstörungen: Informationen zu Prävention, Behandlung und Erkennen, mit Oberarzt der Psychosomatischen Tagesklinik für Essstörungen, Jugendliche und Adipositas
Informationsveranstaltung	Keine Angst vor dem Krankenhaus: Schulklassen und Kindergartenkinder erfahren, was im Krankenhaus passiert. Ziel: Abbau von Ängsten und Hemmschwellen
COLLM KLINIK OSCHATZ	
Patientenforum	Monatlich; Vorträge von Ärzten zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen
Informationsveranstaltungen	Vortragsveranstaltung drei- bis viermal jährlich gemeinsam mit und in regionalen Apotheken
Schulbesuche	Jährlicher Besuch von Gymnasium und Realschule, Informationen zum Gesundheitswesen
Veranstaltungen	Klinikführungen, Schnupperwochen, Praktika für Schüler

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
ASKLEPIOS ASB KLINIK RADEBERG		
Bewegung	Laufveranstaltungen	Europamarathon Görlitz, Hüttertallauf Radeberg, Team-Challenge Dresden, Dresden-Marathon etc., Übernahme der Startgebühren beim Tragen eines Klinik-T-Shirts
	Fahrrad	Fahrradkäfing: Schutz vor Wind, Wetter und Diebstahl mit E-Bike-Ladestation, Radeberger An- und Abradeln, Übernahme der Startgebühren bei Radsportveranstaltungen, wenn ein Klinik-T-Shirt getragen wird Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“
	Wandern	Zweimal pro Jahr Klinikwanderung für alle Mitarbeiter der Klinik und deren Familien inklusive Routenführung und Verpflegung
	Rückenschulung	Nach Bedarf kostenfreie 10er-Kurse Rückentraining in der Klinik
	Yoga	Wöchentliches Angebot in Zusammenarbeit mit der Physiotherapie Anders, Rabatt auf der Zehnerkarte
	Pilates	Wöchentliches Angebot in Zusammenarbeit mit der Physiotherapie Anders, Rabatt auf der Zehnerkarte
Ernährung	Mineralwasser	Kostenfreies Angebot von Mineralwasser für alle Mitarbeiter während der Arbeitszeit
	One Apple a Day ...	Täglich kostenfreies Bereitstellen von Äpfeln/Obst für Mitarbeiter während der Arbeitszeit
	Ernährungsberatung	Zweimal jährlich kostenfreie Ernährungsberatung für Mitarbeiter zu verschiedenen Themen, z. B. Spezifisches Leben und Essen im Nachtdienst oder Basische Kost
Stressmanagement	Progressive Muskelentspannung	Nach Edmund Jacobsen, in Zusammenarbeit mit dem Studio Body Relax, Rabatt auf die Fünferkarte
	Rückenmassagen	Rabattierte Rückenmassagen durch Mitarbeiter der klinikeigenen Physiotherapie
	Entspannung pur	Rabattierte Rücken-, Nacken- und Fußreflexzonenmassagen in Zusammenarbeit mit dem Studio Body Relax
	Kreatives Gestalten	Zweimal jährlich aktive Gestaltungsmöglichkeiten zu verschiedenen Themenbereichen mit einer Kunsttherapeutin
Sonstiges	Stoffwechselanalyse	Kosten werden von der AOK übernommen; Analyse während der Arbeitszeit möglich
	Gesundheitschecks	Kostenfreie Gesundheits-Checks zu verschiedenen Schwerpunkten, z. B. Herz, Stress oder Muskulatur, in Zusammenarbeit mit den Krankenkassen, zweimal jährlich
	Impfungen	Gesundheitsvorsorge: kostenfreie Grippeimpfung mit quadrivalentem Impfstoff direkt vor Ort
	Darmkrebsvorsorge	Frühdagnostik als spezielles, kostenfreies Angebot für Mitarbeiter der Altersgruppe 45 bis 55 Jahre
	Deeskalationstraining	Deeskalationsschulung in Theorie und Praxis zur Stärkung des Selbstbewusstseins und zum professionellen Umgang mit Gewalt und Aggression
	Bildschirmarbeitsplatzbrille	Rabattierung einer speziellen Sehhilfe für Bildschirmarbeitsplätze

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
ASKLEPIOS FACHKLINIKEN BRANDENBURG		
Bewegung	Speed.Fit (EMS-Training)	Angebot zum monatlichen Sondertarif
	Hallenfußball	Wöchentliches Trainingsangebot
	Fußball	Regelmäßiges Fußballtraining inklusive Teilnahme am Asklepios Fußballturnier
Stressmanagement	Achtsamkeit	Monatliches Kursangebot für alle Mitarbeiter
	Deeskalationstraining	Deeskalationsschulung in Theorie und Praxis, Erkennen von Aggressionen, Sensibilisierung für die Entstehung, Reflexion, Erarbeitung von Lösungsansätzen – regelmäßiges Kursangebot für alle Mitarbeiter
	Supervision	Regelmäßiges Angebot für Teams: Ziel der Supervision ist es, bei der Bewältigung von Schwierigkeiten im Arbeitsalltag sowie bei der Reflexion und Verbesserung beruflichen Handelns zu unterstützen
	Entspannungstechniken	Seminar
Sonstiges	Gesundheitstipps	Monatliche Informationsblätter zu Themen der Gesundheit, z. B. Ernährung, Allergien, Kletterspaß, Medienkonsum
	Impfungen	Angebot der Gripeschutzimpfung vor Ort in der Klinik
	Drogenprävention	Wissenswertes über das Erkennen von Drogen und deren Missbrauch
	Infektionsprävention	Infektionsprävention im Urlaub
ASKLEPIOS FACHKLINIKEN MÜNCHEN-GAUTING		
Bewegung	Geräteraum	Personalfitnessraum im Haus (24h nutzbar), ausgestattet mit 2 MAT-Multifunktionsgeräten (Cybex Bravo Functional Trainingsturm), Rudermaschine, Hightech-Laufband, Fahrradergometer; Therabänder, Hanteln und Gewichte, Sprossenwand, Matten, Pezzi- und Medizinball sowie sonstige Kleingeräte
	Einführung MTT	Einmal wöchentlich Gerätetraining und Einführung unter Anleitung eines Physiotherapeuten
	Fitnessstudio	Mitgliedschaft in zwei örtlichen Fitnessstudios zu ermäßigten Firmenkonditionen möglich. Im Angebot: MTT, Gruppenkurse, Entspannung, Massage, Sauna
	Firmenläufe	Regelmäßige jährliche Teilnahme am B2Run-Firmenlauf in München mit eigenem Stand und Übernahme der Kosten für Startgebühr, Stand, Verpflegung und T-Shirt (mit Werbeslogan)
	Lederhosentraining	Zweimal die Woche findet im Englischen Garten das sogenannte „Lederhosentraining“ kostenlos statt, ein einstündiges funktionelles Training unter der Anleitung eines Trainers
	Golf	Gutscheine für einen unentgeltlichen Golf-Schnupperkurs, ausgebildete Golfprofis unterrichten in kleinen Gruppen
	Zumba	Wöchentlicher Inhouse-Kurs
	Yoga	Nach großem Interesse am Yoga-Schnupperkurs während der Gesundheitstage 2017 ist ein wöchentlicher Inhouse-Kurs in Planung

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
Bewegung	Pilates	Wöchentlicher Inhouse-Kurs
	Lauftreff	Wöchentlicher Lauftreff
	Hallen-Beachvolleyball	Beachvolleyball in der Halle im Winter
	Fahrrad	Teilnahme an der bundesweiten Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“
	Tischtennis	Outdoor-Tischtennisplatten auf dem Gelände
Ernährung	Obst	Gratis Apfelkorb am Empfang und in der Kantine
	Ernährungsberatung	Fitnesswochen in der Kantine mit Ausgabe der Rezepte in Karteiform und Ernährungsberatung mit Körperfettmessung in Zusammenarbeit mit der AOK Bayern
	Ernährungsberatung	IBF-Veranstaltung
Stressmanagement	Qi Gong	Inhouse-Kurs im Wechsel mit einem Yogakurs
	Supervisionen	Nichtraucher-Kurse mit psychischem Betreuungsangebot, Supervision sowie individuelle Rauchkarenzunterstützung oder (Sucht-)Beratung durch Psychologen (bei Bedarf)
Sonstiges	Gesundheitsseminare	Kurzgesundheitsseminar in Kombination mit wöchentlicher Sportgruppe (Themen: Sport, Leistung, Entspannung, Ernährung, Prävention)
	Fahrradgarage	Neu ausgebaute Fahrradgarage
	Gesundheitsberatung	Beratung der Mitarbeiter bei Problemen mit dem Bewegungsapparat durch unsere Abteilung PT
	Suchtprävention	Nichtraucher-Kurse mit psychischem Betreuungsangebot, Supervision sowie individuelle Rauchkarenzunterstützung oder (Sucht-)Beratung durch Psychologen (bei Bedarf)
	Gesundheitsvortrag	Im Rahmen der Pflichtfortbildung mindestens viermal jährlich, spezielles Jahresmotto aus dem Bereich BGM
	Coaching	Business- und Gesundheitscoaching
	Führungskräfteschulung	Schnittstellentreffen (Abteilungsleiter mittlere Führungsebene)
	Gesundheitstage	Jährlich stattfindende Gesundheitstage (seit 2016) in Kooperation mit Krankenkassen, Vereinen und Unternehmen
	Mitarbeiterorientierung	Rückenschonende Pflegebetten, Gripeschutzimpfungen, regelmäßige betriebsärztliche Untersuchungen, betriebliches Eingliederungsmanagement, Rückkehrgespräche, jährliche Pflichtveranstaltungen zu Hygiene, Brandschutz, Arbeitssicherheit und Reanimationstraining, verbilligter Apothekeneinkauf, Vermittlung von Terminen bei der Schuldnerberatung des Landkreises Starnberg, Vermittlung von Terminen beim Blauen Kreuz, Haustipps für Mieter und Vermieter und Integration von Behinderten
	IBF-Veranstaltungen	Veranstaltungen der IBF zu den Themen: Kinaesthetics (Bewegen leicht gemacht), Umgang mit Zytostatika, LiN-Lagerungsworkshop, Mitarbeitergespräche führen, Ethische Fragen am Lebensende, Kommunikation und Konfliktmanagement
ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN		
Bewegung	Gerätetraining/-raum	Freies Gerätetraining
	Sotaiho	Bewegungsübungen zur Verbesserung der Körperbalance und Beweglichkeit

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
Bewegung	Fahrrad	Teilnahme an bundesweiter Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“
	Sport in der Freizeit	Allen Beschäftigten steht auf dem Gelände des Klinikums eine Minigolfanlage zur Verfügung, außerdem können Tischtennisfreunde und Billardliebhaber die vorhandenen Möglichkeiten im Sozialzentrum nutzen
	Kegeln	Mit Kegeln die Koordination verbessern
	Yoga	Teilnehmer lernen Yoga-Übungen kennen, die ihre Kraft, Flexibilität und ihr Gleichgewicht trainieren
Stressmanagement	Stressabbau	Durch einen Balance-Check erhalten Teilnehmer die Möglichkeit herauszufinden, wie gut sie mit anstrengenden Situationen umgehen können
	Seminar	Stressmanagement Selbstmitgefühl in der Pflege
	Seelsorge für Leib und Seele	Klostertag im Geistlichen Zentrum Kloster Bursfelde/Weser
	Tai Chi	Schwerpunkt dieses Anfängerkurses ist die sanfte Bewegungskunst mit harmonischer Atmung
Sonstiges	Raucherentwöhnung	Hypnotische Raucherentwöhnung für Beschäftigte
ASKLEPIOS FACHKLINIKUM LÜBBEN		
Bewegung	Fitnessstudio	Kooperation mit zwei örtlichen Sport- und Freizeitanlagen: Fitnessstudio mit modernsten Hightech-Geräten und elektronischer Trainingsdokumentation, Rehasport, Kampfsport, Tennis, Badminton, Kegeln; vergünstigter Mitgliedsbeitrag bei mindestens dreimaliger Nutzung pro Monat
Bewegung	Laufgruppe	Wöchentliche Laufgruppe „Lust auf Laufen“
	Nordic Walking	Präventionskurs für Mitarbeiter
Ernährung	Gesunde Ernährung	Seminarangebot u. a. zur Bedeutung des BMI
Stressmanagement	Coaching	Coaching u. a. für Stationsleitungen
	Deeskalationstraining	Deeskalationsschulung in Theorie und Praxis, Erkennen von Aggressionen, Sensibilisierung für die Entstehung, Reflexion, Erarbeitung von Lösungsansätzen – regelmäßiges Kursangebot für Mitarbeiter
	Supervision	Regelmäßiges Angebot für Teams: Ziel der Supervision ist es, bei der Bewältigung von Schwierigkeiten im Arbeitsalltag sowie bei der Reflexion und Verbesserung beruflichen Handelns zu unterstützen
	Progressive Muskelrelaxation	Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR); Präventionskurs für Mitarbeiter
	Achtsamkeit	Seminar zu den Themen Achtsamkeit, Körpertherapie und Entspannung
Sonstiges	Impfungen	Gripeschutzimpfung vor Ort in der Klinik
	Drogenprävention	Seminar

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
ASKLEPIOS FACHKLINIKUM STADTRODA		
Bewegung	Betriebssportgemeinschaft	Die Betriebssportgemeinschaft ermöglicht den Mitgliedern die Teilnahme an diversen sportlichen und gesundheitsfördernden Aktivitäten (z. B. Volleyball, Aerobic, Yoga, Sauna- und Schwimmbadnutzung)
	Fitnessstudio	Kooperationen mit regionalen Fitnessstudios; kostengünstige Mitgliedschaften für Mitarbeiter
Bewegung	Fußball	Jährliche Teilnahme am Asklepios Fußballturnier
	Firmenlauf	Jährliche Teilnahme am Jenaer Firmenlauf; Teilnahmegebühr, Ausstattung der Läufer mit Trikots sowie ein anschließendes gemeinsames Team-Abendessen werden vom Klinikum übernommen
Stressmanagement	Angebote zur Stressreduktion	Yoga- Angebote zur progressiven Muskelentspannung, autogenes Training, Informationsveranstaltungen zum Umgang mit Belastungssituationen
Sonstiges	Suchtprävention	Beratungsangebote für suchgefährdete Mitarbeiter, Beratung zur Raucher-Entwöhnung, Nichtraucherstatus im Klinikum, Beratungs-/Unterstützungstätigkeit des Betriebsarztes bei Suchterkrankungen
	Impfungen	Jährlich kostenlose Gripeschutzimpfung im Haus
	Rauchfrei	Raucher-Entwöhnungskurse
	Umfassende Präventionsangebote	Einrichtung von Arbeitsplätzen mit Stehtischen, Home-Office-Arbeitsplätze, umfangreiches betriebliches Eingliederungsmanagement (individuelle Beratung und Begleitung bei/nach längerer Erkrankung, Arbeitsplatzumgestaltung, Beratung in sozialrechtlichen Themen)
ASKLEPIOS FACHKLINIKUM TEUPITZ		
Bewegung	Fitnessstudio	Kooperation mit zwei örtlichen Sport- und Freizeitanlagen; Mitarbeiter bekommen Sonderkonditionen bei mindestens dreimaliger Nutzung pro Monat
	Nordic Walking	Präventionskurs für Mitarbeiter
	Fußball-Frauenmannschaft	Jährliche Teilnahme am Asklepios Fußballturnier
Ernährung	Wasserspender	Freierfügbare Wasserspender in fast allen Bereichen der Klinik
Stressmanagement	Supervision	Regelmäßiges Angebot für Teams: Ziel der Supervision ist es, bei der Bewältigung von Schwierigkeiten im Arbeitsalltag sowie bei der Reflexion und Verbesserung beruflichen Handelns zu unterstützen
	Progressive Muskelrelaxation	Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR); Präventionskurs für Mitarbeiter
	Deeskalationstraining	Deeskalationsschulung in Theorie und Praxis, Erkennen von Aggressionen, Sensibilisierung für die Entstehung, Reflexion, Erarbeitung von Lösungsansätzen
	Qi Gong	Kursangebot
	Achtsamkeit	Seminar zu den Themen Achtsamkeit, Körpertherapie und Entspannung
	Coaching	Coaching u. a. für Stationsleitungen
Sonstiges	Impfungen	Gripeschutzimpfung vor Ort in der Klinik

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
ASKLEPIOS FACHKLINIKUM WIESEN		
Bewegung	Kurse Rückenschule/Aquafitness	Rückenschul- und Aquafitnesskurse werden bei bestehender Nachfrage für Mitarbeiter des Fachklinikums durch die Physiotherapie vorgehalten
	Interner Fitnessraum	Die Nutzung des klinikinternen Fitnessraums durch die Mitglieder der Betriebssportgemeinschaft und die Mitarbeiter des Asklepios Fachklinikums Wiesen ist in der dafür vorgesehenen „Mitarbeiterzeit“ einmal wöchentlich für zwei Stunden möglich
Ernährung	Diätberatung	Individuelle Beratung durch unsere Diätassistentin
	Wasserspender	Wasserspender sind an festen Standorten von den Patienten, Rehabilitanden und der Belegschaft des Asklepios Fachklinikums Wiesen uneingeschränkt nutzbar
	Monatlicher Obstkorb	Einmal monatlich werden Obstkörbe für alle Mitarbeiter auf den Stationen und in den einzelnen Arbeitsbereichen vorgehalten
Stressmanagement	Interne Saunanutzung	Eine wöchentliche Nutzung der klinikinternen Sauna durch die Mitglieder der Betriebssportgemeinschaft sowie die Mitarbeiter in dafür vorgesehenen „Mitarbeiterzeiten“ wird angeboten
	Supervision	Supervisionen werden als individuelles Teamangebot vorgehalten, um sich über die aktuellen Alltagsthemen auszutauschen und auftretende Probleme einer Lösung zuzuführen
Sonstiges	Suchtprävention	Ein suchtbeauftragter Mitarbeiter berät individuell bei auftretenden Fragen
	Betriebsvereinbarung Sucht	Bestehende Betriebsvereinbarung Sucht
	Raucherentwöhnung	Angebot zur individuellen Raucherentwöhnung
	Impfungen	Kostenfreies Gripeschutz- und Hepatitis-Impfangebot
	Betriebsarzt	Es erfolgen regelmäßige Untersuchungen der Belegschaft durch den Betriebsarzt
	Flexibler jährlicher Gesundheitstag	Organisation von jährlichen Gesundheitstagen nach Bedarf. Eine Unterstützung erfolgt durch externe Anbieter wie z. B. örtliche Krankenkassen, Hörgeräteakustiker, Optiker und Laufanalyseunternehmen
	Richtiges Heben und Tragen	Bei Bedarf besteht seitens der Physiotherapie ein Fortbildungsangebot zum richtigen Heben und Tragen
	Familienfreundliches Arbeitszeitmodell	Die Nutzung familienfreundlicher Arbeitszeitmodelle ist möglich
	Stufenweise Wiedereingliederung	Die Nutzung einer stufenweisen Wiedereingliederung (BV BEM) ist möglich
	Arbeitsschutz	Es finden regelmäßige Arbeitsschutzbegehungen in allen Bereichen durch die Beauftragten statt
	Gefährdungsbeurteilung Arbeitsplatz	Es sind individuelle Erstellungen von Gefährdungsbeurteilungen für die vorhandenen Arbeitsplätze möglich
ASKLEPIOS HARZKLINIKEN CLAUSTHAL-ZELLERFELD		
Bewegung	Fahrrad	Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
ASKLEPIOS HARZKLINIKEN GOSLAR		
Bewegung	Fahrrad	Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“
	Altstadtlauf	Teilnahme am jährlich stattfindenden Altstadtlauf über verschiedene Distanzen
	Lauftreff	Wöchtlicher Lauftreff zur Vorbereitung des Altstadtlaufs Goslar
ASKLEPIOS HARZKLINIKEN GOSLAR UND BAD HARZBURG		
Bewegung	Fitness an Geräten	Seit Juli 2018 können alle Mitarbeiter die Fitnessgeräte des Geräteraums nutzen.
ALLE ASKLEPIOS HARZKLINIKEN		
Bewegung	Dialogwanderung	Regelmäßige Wanderung für Mitarbeiter und deren Familien mit verschiedenen Kommunikationsaufgaben
	Schlauchbootrennen	Teilnahme am jährlichen Schlauchbootrennen mit eigenen Teams; der Erlös kommt sozialen Jugendprojekten zugute
Gesundheit	WeightWatchers at Work	Abnehmkurs am Arbeitsplatz für Mitarbeiter, 14 Wochen für 39 Teilnehmer
	Deeskalationstraining	Frühzeitige Erkennung von Eskalation, Mobbing und Gewalt für alle Mitarbeiter der Asklepios Harzkliniken, Möglichkeiten der Intervention und Ansprechpartner, zweitägige Veranstaltungen mit geschulten Deeskalationstrainern
ASKLEPIOS HIRSCHPARK KLINIK		
Bewegung	Nordic Walking	Einmal wöchentlich Nordic Walking ab Klinik im Gelände (kostenfrei)
	Medizinische Trainingstherapie	Dreimal wöchentlich medizinische Trainingstherapie im Hause (kostenfrei)
	Aqua-Training	Fünfmal wöchentlich Aqua-Training im Hause (70 % Rabatt)
	Rückenschule	Einmal wöchentlich Rückenschule im Hause (50 % Rabatt)
	Präventionskurse	Präventionskurse für Aqua-Jogging und Rückenschule sowie Ernährungskurs „Aktiv leichter werden“
	Fußballturnier	Organisation eines Fußballturniers (einmal jährlich)
Ernährung	Ernährungsberatung	Einmal wöchentlich Vortrag aus der Reihe „Gesund essen und genießen“ im Hause (kostenlos)
	Präventionskurs	Ernährungskurs „Aktiv leichter werden“
Stressmanagement	Autogenes Training	Einmal wöchentlich autogenes Training mit Therapeut im Hause (kostenfrei)
Sonstiges	Impfungen	Einmal jährlich Gripeschutzimpfung im Hause (kostenfrei)
	Supervision	Einmal jährlich Supervision im Hause (kostenfrei)
ASKLEPIOS KATHARINA-SCHROTH-KLINIK BAD SOBERNHEIM		
Bewegung	Rückenschule	Einmal pro Woche einstündiges Inhousetraining zum Aufbau der Rückenmuskulatur
	Zumba	Einmal pro Woche einstündiges Inhousetraining zur Förderung der Kondition und der Koordination

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
Bewegung	Yoga	Einmal pro Woche eineinhalbstündiges Inhoustraining zur Erlernung gezielter Entspannungsübungen
	Laufgruppe	Einmal pro Woche 45 Minuten in Vorbereitung auf den lokalen Firmenlauf
	Bewegungsbad	Viermal die Woche steht allen Mitarbeitern das Bewegungsbad zur Verfügung
ASKLEPIOS KLINIK ALTONA		
Bewegung	Fit & Relax	Kostenlose Nutzung unseres Fitness- und Wellnessraumes
	Tappa-Lauf	Teilnahme am Tappa-Lauf für alle interessierten Mitarbeiter; Ziel ist es, am Tag die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen 10.000 Schritte zu gehen
Bewegung	Fahrrad-Aktionstag	Mitarbeiter, die mit dem Fahrrad zur Arbeit kommen, können dieses kostenlos codieren und kleine Reparaturen vornehmen lassen
	Laufen	Wöchentliches Training in der Betriebssportgruppe; Teilnahme an Crossläufen
	Fitness-Boxen	Einmal wöchentlich stattfindender Fitness-Boxen-Kurs
	Walking	Wöchentliches Treffen einer Walking-Gruppe
	Yoga	Regelmäßiges Kursangebot für zehn Teilnehmer im Hause
	Drachenbootrennen	Gemeinsame Teilnahme
Ernährung	Obstkörbe	Wöchentlich frische Obstkörbe für die Stationen/Abteilungen
Stressmanagement	Wellness-Massagen	Subventionierte Massagen für Mitarbeiter
	Cantienica	An insgesamt acht Terminen stehen eine aufgespannte Haltung und das Training der Tiefenmuskulatur im Vordergrund
	Refresher MBSR	Achtsamkeit-basierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction); die Aktivität zielt auf den psychosomatischen Gesamt-Gesundheitszustand ab
Sonstiges	Konfliktberatung	Konfliktberater vor Ort, die unterstützen oder coachen können
ASKLEPIOS KLINIK AM KURPARK BAD SCHWARTAU		
Bewegung	Fußball	Monatlich in der Soccerhalle
	Klettern/Bouldern	Wöchentlich in der Kletterhalle
	Bowling	Monatliches Angebot
	Gerätetraining	Jeder Mitarbeiter kann zweimal pro Woche das Angebot von Asklepios Medical Fitness kostenfrei nutzen, hierzu gehören auch die Kurse
Stressmanagement	Achtsamkeit	An verschiedenen Tagen zu unterschiedlichen Zeiten
Sonstiges	Holstein Therme Bad Schwartau	Mitarbeiter und ihre Familien können für einen Eintrittspreis von 2 € pro Person drei Stunden das klinikeigene Thermalbad besuchen (Mindestalter: 4 Jahre)

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
ASKLEPIOS KLINIK BAD GRIESBACH		
Bewegung	Sportpark	Kostenlose Nutzung des Sportparks täglich ab 18 Uhr
	Rückenschule	Teilnahme an der Rückenschule zum erstattungsfähigen Anteil durch Krankenkasse
	Mitarbeiter-Aktivitäten	Monatliche Aktion, die von je einem Mitarbeiter organisiert wird, mit anschließendem Beisammensein (z. B. Wasserski, Wanderungen, Dartabend etc.)
	Tennis	Kostenlose Nutzung der Tennisplätze in Bad Griesbach
	Golf	Ermäßigungen am St. Wolfgang Golfplatz Uttlau
Stressmanagement	Schwimmen	Kostenlose Nutzung der Thermalanlage ab 18 Uhr
Sonstiges	Beratung	Psychologische Beratung auf Wunsch
		Medizinische Unterstützung und Beratung
Sonstiges	Impfungen	Kostenlose jährliche Gripeschutzimpfung und Hepatitis-Prävention
	Ergonomie-Trainer	Ergonomie am Arbeitsplatz durch speziell geschulte Ergonomie-Trainer
	Analyse	Gefährdungsanalysen und ASA-Begehungen
	Betriebsärztliche Beratung	Betriebsärztliche Beratung und Untersuchung nach gesetzlichen Vorschriften und darüber hinaus bei Bedarf
	Eingliederungsmanagement	Umfangreiches BEM, individuelle Beratung und Begleitung bei/nach längerer Erkrankung, Arbeitsplatzumgestaltung, medizinische Unterstützung, umfangreiches Therapieangebot etc.
ASKLEPIOS KLINIK BAD OLDESLOE		
Bewegung	Gerätetraining/-raum	Nach vorheriger Einweisung haben die Mitarbeiter die Möglichkeit, die Geräte in der Klinik zu nutzen. Perspektivisch soll jeder Mitarbeiter, der die Geräte nutzt, einen individuellen Trainingsplan erhalten
	Firmenlauf	Jährliche Teilnahme am Hamburger B2Run, die Teilnahmegebühr und Ausstattung der Läufer mit Trikots wird von der Klinik übernommen
	Fußballturnier	Regelmäßige Teilnahme eines Fußballteams am Asklepios Fußballturnier, die Ausstattung mit Trikots wird von der Klinik übernommen
	Volleyballturnier	Regelmäßige Teilnahme einer Mitarbeiter-Mannschaft am Asklepios Volleyballturnier
	Stadtradeln	Teilnahme an einem Wettbewerb, bei dem möglichst viele Kilometer beruflich und privat CO ₂ -frei mit dem Rad zurückgelegt werden
	Gesundheits- und Fitnesspass	Bonussystem für Mitarbeiter, die sich sportlich betätigen (geplant)

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
ASKLEPIOS KLINIK BAD SALZUNGEN		
Bewegung	Fitnessstudio	Mitarbeiter erhalten einen Preisnachlass auf die Mitgliedschaft im Medical Fitness
	Wandertag	Jährlicher Wandertag für alle Mitarbeiter als Sommerfest
	Betriebssport	Zweimal pro Woche kostenlose Nutzung des MTT (davon einmal im Monat Schwimmen)
	Lauf- & Nordic-Walking-Gruppe	Wöchentliche Lauf- und Nordic-Walking-Gruppe ab dem Klinikgelände
	Aktive Mittagspause	Mitarbeiter haben die Möglichkeit, das MTT einmal pro Woche in der Mittagspause für ein eigenes Workout zu nutzen; eine individuelle Trainingsplanerstellung durch Sportwissenschaftler ist möglich
	Firmenläufe	Regelmäßige jährliche Teilnahme an verschiedenen Firmenläufen (JP Morgan, Pumpälzweg, Triathlon, Thüringer Unternehmenslauf Erfurt, Thüringer Wald Firmenlauf Oberhof). Die Klinik übernimmt die Kosten für Startgebühren und sponsert Firmen-T-Shirts
Bewegung/ Stressmanagement	Yin-Yoga-Kurs	Beim Yin Yoga werden übliche Yoga-Übungen 2 bis 5 Minuten gehalten, um in die tieferen Schichten des Körpers, das Bindegewebe, zu gelangen. Seit Mai 2018 wird ein 6-wöchiger Yin-Yoga-Kurs für Mitarbeiter angeboten; die Kurse finden fortlaufend im Jahr statt
Stressmanagement	Schulungen für Mitarbeiter	Schulung zum Thema Stressbewältigung, Kommunikation und Konfliktmanagement, Zeitmanagement
	Hydrojet-Massage	Entspannende Teil- oder Ganzkörpermassage auf der Wassermassageliege (Hydrojet) gegen ein geringes Entgelt
	Progressive Muskelrelaxation	PMR-Kurse nach Edmund Jacobsen für Mitarbeiter unter Anleitung von Psychologen
	Präventionskurs PMR	Vermittlung von Entspannungstechniken (Progressive Muskelrelaxation) nach Edmund Jacobsen durch Psychologen
Sonstiges	Impfungen	Jährliche Gripeschutzimpfung für alle Mitarbeiter
	Vitamin-D-Messung	Jährliche Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels
	Suchtprävention	Raucherentwöhnungskurs mit Psychologen; Mitgliedschaft im Deutschen Netz Rauchfreier Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (Bronze-Zertifikat)
	Gesundheitstag	Jährlicher Gesundheitstag für alle Mitarbeiter mit Impulsvorträgen, Bewegungsangeboten, Informationsständen, gesundem Essen, Entspannungsangeboten etc.
	Aroma-Öl-Therapie	Mitarbeiter haben die Möglichkeit, sich zum Thema und der Nutzung von Aroma-Ölen beraten zu lassen (z. B. Stärkung des Immunsystems, Hautpflege etc.). Die Beratung erfolgt durch hauseigenes geschultes Personal. Es wird ein Mitarbeiterabbat auf Bestellungen von Ölen gewährt

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
Sonstiges	BIA-Messung	Die Bio-Impedanz-Analyse (BIA) ist eine Methode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung. Hier kommt eine Körperanalysewaage zum Einsatz. Mitarbeiter können diese Messung kostenfrei und jederzeit in Anspruch nehmen
	Führungskräfteschulung „Gesunde Führung“	Coaching aller Führungskräfte durch die Firma Manres
	Ergonomie am Arbeitsplatz	Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung in allen Abteilungen durch unsere Ergotherapeuten. Begehungen und Beratung sowie Anschaffung entsprechender Hilfsmittel etc.
	Ausleihe Inhalationsgeräte	Anschaffung von Inhalationsgeräten, die an Mitarbeiter zur häuslichen Nutzung verliehen werden (z. B. bei Erkältungen, Atemwegserkrankungen)
	Physiotherapeutische Behandlungen	Bei akuten Beschwerden des Bewegungsapparates können Mitarbeiter schnelle Hilfe erhalten. Terminvereinbarungen zur physiotherapeutischen Behandlung in unserem Haus sind über den Abteilungsleiter der Physiotherapie kurzfristig möglich
	Wiedereingliederungsgespräche nach Krankheit	Unsere Mitarbeiter sind uns wichtig und ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Deshalb führen wir nach Erkrankungen Gespräche mit der jeweiligen Person, um dieser den Wiedereinstieg erleichtern
ASKLEPIOS KLINIK BARMBEK		
Bewegung	Yoga	Zweimal wöchentlich
	„give me 5“	Fünf Mitarbeiter entscheiden sich für eine Sportrichtung, die Klinik sucht/stellt die Trainerin: Zumba, Laufgruppen, Stand-up-Paddeling, Nordic Walking
	Tischtennis	Geräte sind im Innenhof jederzeit verfügbar
	Firmenläufe	Teilnahmemöglichkeit (auch als Team) beim HSH Nordbankrennen und B2Run
Bewegung	Fitnessstudio	Vergünstigung für die Nutzung der Kurse und Fitnessangebote
	Betriebssportgruppen	Fußball (Damen und Herren), Volleyball, finanzielle Unterstützung bei Turnieren
	Fahrrad	Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“
	Mobile Fahrradreparatur	Kooperation mit „LiveCycle“
	Kinästhetik	Grundaufbau und Tutorenkurse
	Rückengymnastik	Einmal wöchentlich
	Kooperation mit „Movival“	Mitarbeiter können eine speziell entwickelte Trainings-App nutzen
Ernährung	Teamziel Obst statt Süß	Einmal wöchentlich ein Obstkorb nach Wunsch für das Team des Sozialdienstes
	Individuell anpassbare Menge	Mitarbeiter können selbst die Portionsmenge bestimmen
	Foodcoaching	Seminare zu gesunder Ernährung und gesundem Kochen
	Vitaminspritze	Alle Teams bekommen als gemeinsame Aktion des Hauses eine Tüte Obst

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
Stressmanagement	CISM	Bei besonderen Belastungssituationen kann das CISM-Team betroffene Mitarbeiter unterstützen, Stressreaktionen zu mildern, und Hilfestellungen anbieten
	Massage	Massage für Mitarbeiter zu günstigen Preisen im Haus
	Kooperation mit hanza resources	Stress- und Burn-out-Prophylaxe bei privaten und beruflichen Krisen, Konflikten am Arbeitsplatz, Trauer, Verlust und Krankheit
	Seelsorge	Beratungsangebot der Seelsorge im Haus
Sonstiges	Suchtprävention/Stufenplan	hanza resources: Präventionskurse für Mitarbeiter und Führungskräfte
	Gesund führen	Führungskräfte-Coaching
	Vitamin D	Kostenlose Vitamin-D-Bestimmung und kostengünstige Prophylaxeangebote der Apotheke
	Impfungen	Einmal jährlich Gripeschutzimpfung im Haus (kostenfrei)
	Deeskalationstraining	Mehrere Kursangebote pro Jahr
	Sehtest	Angebot für regelmäßige Sehtests bei Bildschirmarbeitsplätzen, Kostenübernahme bzw. Zuschüsse bei Bildschirmarbeitsbrillen
	Individuelle Beratung	Individuelle Beratung durch Betriebsärztin und bei Bedarf Schwerbehindertenvertretung, betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) gem. BV auf Basis § 84 SGB IX-Rückkehrgespräche im Einzelfall (nicht BEM)
	Betriebsvereinbarung	Ganzheitliches Gesundheitsmanagement zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf mit Zertifizierung nach dem Audit Beruf und Familie der Hertie-Stiftung
Demografie-Management	Praktikable Maßnahmen entwickeln, die ein alter(n)sgerechtes Arbeiten ermöglichen	
ASKLEPIOS KLINIK BIRKENWERDER		
Bewegung	Tae Bo	Klassische Standardkur; kostenpflichtig
	Betriebliches Gesundheitsmanagement	Organisation von gemeinsamen Aktionen wie z. B. Kletterwald, Pilze sammeln und Minigolfen
Stressmanagement	Entspannungsübungen	Erlernen von Entspannungstechniken; regelmäßiger Kurs
	Umgang mit herausfordernden Patienten	Vortrag zur Kommunikation und Gesprächsführung, praxisnahe Beispiele zur Umsetzung, Übungsteil mit Platz für eigene Erfahrungen und Wünsche
Sonstiges	Seelsorge	Mitarbeiter können sich anonym beim externen Anbieter beraten lassen. Sie werden auf Wunsch an Stellen mit entsprechender Erfahrung weitervermittelt (z. B. Psychologen, Suchtberater)
ASKLEPIOS KLINIK IM STÄDTEDREIECK		
Bewegung	Fitnessstudio	Kooperation mit einem lokalen, ganztägig geöffneten Fitnessstudio; Sonderkonditionen für Vertragsabschlüsse
	Laufen	Wöchentlich angebotener Lauftreff
	Schwimmen	Rabattierte Eintritte im örtlichen Schwimmbad
Sonstiges	Impfungen	Kostenlose Gripeschutzimpfung vor Ort

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
ASKLEPIOS KLINIK LANGEN		
Bewegung	Yoga	Kurs mit 12 Plätzen; sportliches, bewegungsintensives Yoga
	Rückengymnastik	Wöchentlicher Rückengymnastik-Kurs
	Fitnessstudio	Kooperation mit einem lokalen Fitnessstudio, Mitarbeiter können dort zu einem reduzierten Mitgliedsbeitrag trainieren
	Hallenfußball	Einmal im Monat wird in der Soccerhalle Langen Fußball gespielt
Bewegung	Laufveranstaltungen	Die Klinik nimmt jährlich am B2Run-Lauf in Frankfurt/Main teil
	Rudern gegen Krebs	Die Asklepios Klinik Langen nimmt jedes Jahr mit mehreren Booten an der Charity-Veranstaltung „Rudern gegen Krebs“ teil
Ernährung	Gesunde Ernährung	Es werden regelmäßig Vorträge zum Thema „Gesunde Ernährung & Gesundes Abnehmen“ angeboten. Ferner ist ein zusätzliches Angebot mit der Firma Weight Watchers geplant
ASKLEPIOS KLINIK LICH		
Bewegung	Fahrrad	Teilnahme an Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“
	Firmenläufe	B2Run-Teilnahme
	Fußball	Teilnahme am jährlichen Asklepios Fußballturnier
	Gerätetraining	Vergünstigte Angebote für Mitarbeiter im hauseigenen Geräte- raum, EMS-Training
	Wirbelsäulengymnastik	Wöchentliche Angebote durch externen Trainer
	Fitnessstudio	Vergünstigte monatliche Beiträge und kostenloses Schnupper- training
Bewegung	Zumba	Wöchentliches Zumba mit externem Trainer
	Yoga für Auszubildende	Monatliche Yogastunde als aktive Pause
	Turnverein	Möglichkeit der kostenlosen Teilnahme am gesamten Kursan- gebot des TV Lich
Ernährung	Fit Food	Arbeit und Ernährung im Einklang; Workshop
Stressmanagement	Resilienz	Workshop zur Stärkung der inneren Sicherheit und Widerstands- kraft der Seele
	Selbstverteidigung	Mit Worten und Körpersprache zu mehr Durchsetzungsvermögen
	Selbstorganisation	Workshop Zeitmanagement
Sonstiges	ADAC-Fahrsicherheitstraining	Kostenübernahme durch Klinik und BG für Mitarbeiter
	Suchtprävention	Suchtberatung durch ehrenamtlichen Suchtberater
ASKLEPIOS KLINIK LINDAU		
Bewegung	Fahrrad	Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“
	Fitnessstudio	Kooperation mit Fitnessstudio zu vergünstigten Konditionen
	Gerätetraining	Mitarbeiter können in ihrer Freizeit den klinikeigenen Geräte- raum nutzen
	Sanftes Rückentraining	Wöchentlich, acht Termine (kostenfrei)

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
Ernährung	Obst	Obst wird unseren Mitarbeiter kostenfrei zur Verfügung gestellt
	Mineralwasser	Kostenfreies Angebot von Mineralwasser für Mitarbeiter während der Arbeitszeit
	Essen in Balance	Workshop: Gesundes Essen schnell und einfach zubereiten, leckere Rezepte zum Ausprobieren und Genießen; zwei Termine (kostenfrei)
	Alles Gute für den Darm	Darmgesunde Tipps für die tägliche Ernährung; ein Termin (kostenfrei)
Stressmanagement	Qi Gong (Fortgeschrittene)	Wöchentlich, mehrere Kurse pro Jahr, zehn Termine (kostenfrei)
	Blitzentspannung	Schon kleine Auszeiten können aktuelle Spannungszustände lösen; fünf Termine (kostenfrei)
	Positive Psychologie	Glücklich leben, gut mit Stress umgehen, eigene Stärken einsetzen, leistungsfähig sein und bleiben; zwei Termine (kostenfrei)
Sonstiges	Suchtprävention	Für alle Mitarbeiter steht ein geschulter Kollege als Suchthelfer zur Verfügung. Er bzw. sie ist innerhalb der Arbeitszeit telefonisch erreichbar
	Angebote durch Betriebsarzt	Arbeitsmedizinische Untersuchungen, individuelle Beratung, jährliche Gripeschutzimpfung, bedarfsbezogene Hepatitis-Schutzimpfung, Sehtest, Beurteilung der Notwendigkeit von Bildschirmarbeitsplatzbrillen (teilweise Kostenübernahme)
	Arbeitsschutz	Sicherheitsbeauftragte, regelmäßige Begehungen u. a. mit Beurteilung der Arbeitsplatzbedingungen, Arbeitsschutzausschusssitzungen, Gefährdungsbeurteilungen, regelmäßige Schulungen im Arbeitsschutz
	Supervision	Bei Bedarf
	Wiedereingliederung	Bei Langzeiterkrankten, Betriebsvereinbarung BEM
ASKLEPIOS KLINIK NORD		
Bewegung	Qi Gong	Kursgebühr 100 €; eine Rückerstattung durch die Krankenkasse von bis zu 80 % der Kursgebühren ist möglich
	Präventiver Rückenzirkel	Geschlossener Blockkurs über 10 Kurseinheiten, Kosten inklusive Eingangsanalyse: 129 €; eine Rückerstattung von bis zu 80 % der Kursgebühren durch die Krankenkasse ist möglich
	Zumba	Einmal wöchentlich
	Lauftreff	Einmal wöchentlich
	Fußball	Einmal wöchentlich Fußball-Betriebssportmannschaft, Kosten: 10 € pro Monat (Platz, Mannschaftskasse, Versicherung)
	Rehasport	Kostenfrei mit ärztlicher Rehasportverordnung
	Pilates	Einmal wöchentlich
	Personal Trainer	Nach Vereinbarung
	Krafttraining	Werktags, 20 € bzw. 30 € für monatliche Verträge
Stressmanagement	Gesunde Pause	Nach Vereinbarung
	Massagen	Mitarbeiter-Sonderkonditionen: 20 Minuten à 15 €, 10er-Karte à 135 €

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
Sonstiges	Chor	Wöchentliches gemeinsames Singen
	Kinesio-Tape	Termine nach Absprache
	Arbeiten mit Ton	Wöchentlich stattfindender Kurs
	Raucherentwöhnung	In Vorbereitung
ASKLEPIOS KLINIK OBERVIECHTACH		
Bewegung	Fitnessstudio	Kooperation mit einem lokalen, ganztägig geöffneten Fitnessstudio; mit der 10er-Karte gibt es Sonderkonditionen für alle Kursangebote
Ernährung	Ernährungsberatung, Information	Bei den Pflichtfortbildungen
Sonstiges	Gesundheitstage	Speziell für Mitarbeiter im Schichtdienst
	Impfungen	Kostenlose Gripeschutzimpfung vor Ort
	Diverse Ausflüge	Teamfördernde und ressourcenstärkende Maßnahme
ASKLEPIOS KLINIK PARCHIM		
Bewegung	Betriebssport	Alle Mitarbeiter haben die Möglichkeit, Fitnesskurse im Rahmen des Betriebssports zu besuchen. Zusätzlich steht jeden Dienstag eine angemietete Turnhalle zur Verfügung, in der nach eigenen Vorstellungen Sport getrieben werden kann
	Rückenkurs	Zuzahlungen bis zu 40€ (maximal zweimal pro Jahr) für Präventionsleistungen
	Betriebssportgruppe	Eintritt in die Betriebssportgruppe des Parchimer Sportvereins (5€ Selbstbeteiligung)
	Firmenfitness-Events	Sportfest, Drachenbootteam, Parchimer Triathlon, Dammer Elde- lauf, Team Eisstockschießen etc.
Ernährung	Obsttag	Jeden Mittwoch wird in der Cafeteria kostenloses Obst angeboten
	Kantinenversorgung	Gesundheitsorientierte Themenwochen wie z. B. die Frisch-Tisch- Woche
Stressmanagement	Massageangebote	Mitarbeiterpreise für Massagen in der Physiotherapie
	Entspannungskurse	Wöchentliche Kurse: autogenes Training, progressive Muskel- entspannung
	Betriebliches Stressmanagement	Schulungen zum Thema Stressmanagement
	Familien- und Mitarbeiterfeste	Kinderfest, Azubi-Jahrestreff, Sommerfest, Weihnachtsfeier
	Gesundheitszirkel	Regelmäßige Sitzungen zur Evaluierung und zum Ausbau des betrieblichen Gesundheitsmanagements
Sonstiges	Betriebsarzt	Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen
	Flexible Arbeitszeiten	Flexible Arbeitszeiten
	Betriebliches Eingliederungsmanagement	Betriebliches Eingliederungsmanagement
	Präventionskursangebote	Gesundheitstag in Kooperation mit der DAK (Themen: Bewegung, Ernährung, Stressmanagement)
	Seelsorger und psychologische Betreuung	Psychologische Betreuung (klinikfinanziert)

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
ASKLEPIOS KLINIK PASEWALK		
Bewegung	Fahrrad	Zweimal jährlich Fahrradtouren für alle Mitarbeiter; die Tour wird im Vorfeld geplant und durch das Präventionsteam organisiert
	Turnhalle	Einmal wöchentlich ist die Nutzung der Turnhalle für Badminton, Basketball oder Tischtennis möglich
	Fitnessraum	Der Fitnessraum steht der Belegschaft immer zur Verfügung
Bewegung	Aquajogging	Von Juni bis September zweimal in der Woche Aquajogging mit Trainer
	Fahrrad	Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“
	Drachenbootrennen	Trainingszeiten für die Vorbereitung und Teilnahme am Drachenbootrennen für alle Teilnehmer der Klinik möglich
	Cityläufe	Mitarbeiter haben die Möglichkeit, an externen Cityläufen teilzunehmen (Greifswald und Berlin AVON Frauenlauf)
Ernährung	„Weight Watchers At Work“-Kurs	WW-Kurse für alle Mitarbeiter, einschließlich Coach vor Ort für 13 Monate und Nutzung der kostenlosen App für vier Monate
	Frischer Apfelkorb	Montags bis freitags steht den Mitarbeitern ein frischer Apfel zur Verfügung
Stressmanagement	Weiterbildungen	Fortlaufende Weiterbildungen für alle Mitarbeiter im Bereich Stressmanagement
	Supervision	Angebot für alle Mitarbeiter, fallbezogene Supervisionen für spezielle Bereiche/Abteilungen/Stationen
	Strandyoga	Mitarbeiter haben siebenmal die Möglichkeit, in Ueckermünde am Strandyoga teilzunehmen; Zusammenarbeit mit der AOK
Sonstiges	Nichtraucherseminar	Nichtraucherkurs für alle Mitarbeiter; Kooperation mit AOK und externer Firma Allen Carr
	Blutspende	Blutspende in Zusammenarbeit mit dem DRK, einmal jährlich; Event zur Halloweenzeit unter einem bestimmtem Motto, organisiert vom Präventionsteam
Sonstiges	Impfungen	In Zusammenarbeit mit der Betriebsärztin wird den Mitarbeitern eine Gripeschutzimpfung angeboten
	Erlebniscamp	Erstmalig wurde Mitarbeitern mit Kindern im Alter von 7 bis 12 Jahren in Kooperation mit einer Jugendbegegnungsstätte ein einwöchiges Erlebniscamp angeboten (Weiterführung angedacht)
	Asklepios Fußballturnier	Teilnahme am konzernweiten Turnier
ASKLEPIOS KLINIK SANKT AUGUSTIN		
Bewegung	Bonner Firmenlauf	Jährliche Teilnahme, Übernahme des Laufshirts und der Startgebühren
	Fitnessstudio	Ermäßigte Gebühren im externen Fitnessstudio
Stressmanagement	Yoga	Wöchentlicher Kurs für Mitarbeiter; 50% Ermäßigung
	Training der gewaltfreien Kommunikation	Einführungs- und Aufbaukurse
	Interkulturelle Kompetenz	Kostenlose Schulungen für Mitarbeiter
	Trauerbegleitung	Kostenlose Schulungen für Mitarbeiter

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
Stressmanagement	Mit Humor pflegen	Kostenlose Schulungen für Mitarbeiter
	Effektives Zeit- und Selbstmanagement	Kostenlose Schulungen für Mitarbeiter
	Ätherische Öle in der Pflege	Kostenlose Schulungen für Mitarbeiter
Sonstiges	Impfungen	Jährlich kostenlose Gripeschutzimpfung
	Bildschirmbrille	Kostenübernahme einer Bildschirmbrille
	Spieleabend für Mitarbeiter	Gemeinsame Spieleabende durch die Mitarbeiter der Kinder- und Jugendbetreuung Regenbogenland
ASKLEPIOS KLINIK SCHAUFLING		
Bewegung	Gerätetraining	Kraft und Kraftausdauertraining inklusive externer Trainingsanleitung mit einer Refresher-Stunde
	Qi Gong	Zwei fünfstündige Kursangebote pro Jahr
	Yoga	Einmal wöchentlich
	Hydrojet	Das Angebot steht täglich zur Verfügung
	Rückenkurs	Zwei fünfstündige Kursangebote pro Jahr
	Zumba	Einmal wöchentlich
Ernährung	Gesunde Ernährung	Zum Kurs gab es für jeden Mitarbeiter ein Buch zur Vertiefung in die Thematik
	Ernährung der „Fünf Elemente“	Ein Kursangebot pro Jahr
Stressmanagement	Stressbewältigung	Ein Kurs pro Jahr
	Balintgruppe	Viermal pro Jahr
	Klangschalen	Zwei Kursangebote pro Jahr
Sonstiges	Raucherentwöhnung	Eine Informationsveranstaltung pro Jahr
	Bewegung, Vorträge, medizinische Testverfahren	Zwei Kursangebote pro Jahr
ASKLEPIOS KLINIK SELIGENSTADT		
Bewegung	Asklepios Golf Cup Seligenstadt	Der Golfclub und die Asklepios Klinik Seligenstadt veranstalten jährlich an einem Samstag im Oktober den Asklepios-Cup beim Golfclub Seligenstadt am Kortenbach. Dabei gibt es ein 18-Loch- und ein 9-Loch-Spiel. Das Angebot richtet sich an Clubmitglieder des Golf Clubs Seligenstadt und Mitarbeiter von Asklepios
	Asklepios Marathon-Staffel	Unter der Leitung der LG Seligenstadt findet die traditionelle Marathonstaffel für Freizeitgruppen, Vereine und Betriebssportmannschaften statt. Das Angebot richtet sich an alle, die Spaß am Laufsport haben
	Fitnessstudio	Es besteht eine Kooperation mit dem ortsansässigen Fitness- und Gesundheitszentrum Vita Nova. Dort erhalten die Mitarbeiter eine vergünstigte Startgebühr und Mitgliedschaft. Darüber hinaus werden kostenlose 5er-Karten für ein erstes Kennenlernen angeboten
	Rückenschule	In Kooperation mit dem ortsansässigen Vita Nova Fitness- und Rückenzentrum findet in einem Therapieraum innerhalb der Klinik zu verschiedenen Terminen ein Rückentrainingkurs statt. Eine Kurseinheit dauert 30 Minuten und kann von den Mitarbeitern während der Arbeitszeit besucht werden

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
Stressmanagement	Mobile Rückenmassage	In Zusammenarbeit mit der Physiotherapiepraxis proreha Seligenstadt wird zu bestimmten Terminen eine Kurzmassage (zehn Minuten) in einem Therapieraum in der Klinik angeboten. Damit alle Abteilungen die Möglichkeit der Massage nutzen können, gibt es einen zweiwöchentlichen Turnus
	„Stress lass nach“	Der Kurs wird ein- bis zweimal jährlich angeboten und umfasst pro Kurs neun Termine
	Qi-Gong-Kurs	Qi Gong for Life, Anti-Burnout, Entspannungswochenende: Erholen – Auftanken – Energie gewinnen
Sonstiges	„Mach mit – bleib fit. Hilf dir und anderen.“	Präventionspass: Ziele des Programms sind die Gesunderhaltung sowie Prävention und soziales Engagement. Hierzu wurde ein 15-Punkte-Plan entwickelt, bei dessen Teilnahme es attraktive Preise zu gewinnen gibt. Punkte sind u. a. eine Gripeschutzimpfung in der Klinik, ein klinikinterner Anti-Stress-Kurs oder die Teilnahme an Turnieren und Sportprogrammen

ASKLEPIOS KLINIK ST. GEORG

Bewegung	Yoga	Einmal wöchentlich (kostenfrei)
	Mach dich fit	Mit diesem Training wird die Muskulatur mobilisiert und stabilisiert; einmal wöchentlich (kostenfrei)
	Balance	Mischung aus Yoga, Pilates, Tai Chi und Chi Gong; einmal wöchentlich (kostenfrei)
	Zirkeltraining	Zweimal wöchentlich (kostenfrei)
	Fahrrad	Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“
	Cyclastics	Die Cyclastics finden einmal im Jahr in Hamburg statt. Wir unterstützen unsere Mitarbeiter mit der Übernahme der Startgebühren
	Staffellauf im Stadtpark	Regelmäßige Teilnahme am jährlich stattfindenden Staffellauf
Sonstiges	Gesundheitstage	Kurse für Selbstverteidigung, Bewegungsangebote und gesundes Essen; jährlich im September/Oktober

ASKLEPIOS KLINIK TRIBERG

Bewegung	Hochseilgarten	Von der Klinik bezahlter Besuch des Hochseilgartens, bisher drei Termine; vergünstigter Eintritt an frei wählbaren Terminen
	Wasserfalllauf Triberg	4 oder 8 km joggen oder walken, alljährliches Event im Herbst
	Gerätetraining	Kostenfreies Milon-Zirkel-Training nach Einweisung durch den Sport- oder Physiotherapeuten, Auswertung durch Chipkarte, Training jederzeit möglich (außer Patienten-Gruppen-Zeiten)
	Rückenfitness	Wöchentlicher Rückenfitness-Kurs mit Trainingsleiterin
	Zumba	Wöchentlicher Zumbakurs in unserer Sport- und Gymnastikhalle (zusammen mit Patienten)
	Schwimmen	Die Nutzung des Schwimmbads ist außerhalb der Patienten-Therapiezeiten möglich
	Bewegungs-App MOVIVAL	In der kostenlosen Smartphone-App MOVIVAL werden Bewegungseinheiten eingetragen und monatlich ein Einkaufsgutschein im Wert von 40 € verlost
	Fitnessstudio	Erstattung von 25% der Gebühren (bis 90€/Jahr) für die Teilnahme an Gesundheitskursen in externen Fitnessstudios

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
Ernährung	Säure-Basen-Fasten und Kräuterwanderung	Jährlich im Frühjahr 14-tägiges Säure-Basen-Fasten, unterstützt durch unsere Küche, gemeinsames Mittagessen und eine Fastenleiterin
Ernährung	Vollwertküche	Vollwertig kochen und danach gemeinsam Essen, 2 bis 4 Termine im Jahr in der Diätlehrküche mit Diätassistentin
	Kochkurs	Termine nach Absprache mit Diätassistentin
	Apfelkorb	Ein Apfelkorb zur Selbstbedienung steht jederzeit zur Verfügung
Stressmanagement	Yoga	Wöchentlicher Kurs (zusammen mit Patienten)
	Entspannung in der Mittagspause	Ruheraum zum Kurzschlaf, Entspannung mit CD, Lichttherapie, Termine nach Absprache mit Psychologen
	Qi Gong	Wöchentlicher Kurs (zusammen mit Patienten)
	Hydrojet-Massage	Wellness pur, z. B. in der Mittagspause; die Hydrojet-Massageliege steht zur Nutzung außerhalb der Patienten-Therapiezeiten zur Verfügung
Sonstiges	Triberger Wasserfälle	Kostenlose Nutzung des Laufweges am Triberger Wasserfall
	Gedächtnistraining	Ganzheitliches Gedächtnistraining – Merktechniken für Beruf und Alltag kennenlernen
	Psychologie	Gespräche mit Psychologinnen ohne Einbindung der GL-Beratungstermine oder Teilnahme an Nichtrauchertraining, Entspannungskursen usw.
ASKLEPIOS KLINIK WANDSBEK		
Bewegung	Zumba	Einmal pro Woche (kostenfrei)
	Yoga	Einmal pro Woche (kostenfrei)
	Pilates	Einmal pro Woche (kostenfrei)
Bewegung	Firmenläufe	Die Teilnahme an den jährlichen Firmenläufen, z. B. B2Run, HSH Nordbank Run, MOPO Staffellauf, ist kostenlos. Zusätzlich gibt es ein kostenloses Firmen-T-Shirt und die Startgebühren werden übernommen
	Turniere	Möglichkeit der Teilnahme an konzernweitenn Fußball-, Beachvolleyball- und Streetballturnieren sowie Drachenbootrennen
Ernährung	Wasser	Wasser mit und ohne Kohlensäure während der Arbeitszeit
Stressmanagement	Konfliktberatung	Konfliktberatung vor Ort durch externe Mediatoren, Berater oder Coaches
	Psychologische Beratung	Anonyme psychologische Beratung durch einen externen Diplom-Psychologen
	CISM	Niederschwelliges Erste-Hilfe-Angebot durch geschulte Kollegen, das bei der Stressbearbeitung nach belastenden/kritischen Ereignissen in Anspruch genommen werden kann und zur Verhinderung von Folgeerkrankungen beitragen kann
Sonstiges	Suchtberatung	Kostenlose anonyme, betriebliche Suchtberatung für alle suchtmittelgefährdeten und suchtmittelabhängigen Mitarbeiter oder Familienangehörigen. Die Beratung kann auch von ratsuchenden Kollegen und Vorgesetzten anonym in Anspruch genommen werden

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
ASKLEPIOS KLINIK WEISSENFELS-HOHENMÖLSEN		
Ernährung	Ernährungskurs	Alle zwei Monate wird ein kostenloser Kochkurs zum Thema gesunde Ernährung angeboten
Bewegung	Gerätetraining/-raum	Alle Mitarbeiter können nach einer Einweisung den Trainingsraum kostenlos innerhalb der Öffnungszeiten benutzen
	Teilnahme an Firmenevents	Kostenübernahme von Startgebühren bei Firmenevents, z. B. beim Stadtlauf Leipzig
	Aquafitness	Kostenlose Teilnahme am wöchentlichen Aquafitness-Kurs
	Fußball	Jährliche Teilnahme am Fußballturnier
Sonstiges	Impfungen	Kostenlose Gripeschutzimpfung vor Ort
	Prävention am Arbeitsplatz	Einrichtung von Arbeitsplätzen mit Stehtisch
	Informationsmaterial	Alle Mitarbeiter bekommen monatlich kostenloses Informationsmaterial zu verschiedenen Gesundheitsthemen
	Gesundheitstag	Das Bildungszentrum bietet einmal im Jahr einen Gesundheitstag an. An diesem Tag wird über gesunde Ernährung, rücken-gerechtes Arbeiten sowie über Stressabbau gesprochen und informiert
ASKLEPIOS KLINIKEN BAD ABBACH		
Ernährung	Vorträge	Wöchentliche Vorträge zu Themen wie „Gesunde Ernährung“ und „Cholesterin“
	Beratung	Ernährungsberatung/Lehrküche, Termine nach Vereinbarung
Bewegung	Fahrrad	Teilnahme am Radmarathon im Juli, gemütliche Radtour zur Sommersonnenwende
	Aktion 20x „Aktiv zur Arbeit“	Durchführung in den Sommermonaten
	Mitarbeitersport	Einmal wöchentlich
	Fitness	MTT-/Fitnessraum, kostenfreie Nutzung nach Einweisung
Stressmanagement	Mediation	Supervision und externe Mediation, Unterstützung durch interne Konfliktberatung (nach Bedarf)
	Qi Gong	Laufende Kurse
	Aqua-/Sauna-Angebot	Gutscheinaktion, kostenloser Eintritt für Freizeitbad/Saunalandschaft
	Yoga	Einmal wöchentlich
Sonstiges	Selbstverteidigung	Einmal jährlich
	Bildschirmbrille	Rabattierung eine speziellen Sehhilfe an einem Bildschirmarbeitsplatz
	Impfungen	Kostenlose Gripeschutzimpfung vor Ort

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
ASKLEPIOS KLINIKEN BAD WILDUNGEN		
Bewegung	Plakate und Fotostrecke „Bewegte Pause“	Anleitungen und Informationen, wie Mitarbeiter die Pausen sinnvoll gestalten können (in Planung)
	Volleyball	Wöchentliches Treffen zum Volleyballtraining
	Fitnessstudio	Mitarbeiter erhalten einen finanziellen Zuschuss zum örtlichen Fitnessstudio
Bewegung	Firmenläufe	Teilnahme an ausgeschriebenen Firmenläufen
	JobRad	Die Mitarbeiter haben die Möglichkeit, über den Arbeitgeber ein Fahrrad zu leasen
Ernährung	Ernährungsvorträge	Kostenlose Ernährungsvorträge
	Aktionen für Mitarbeiter	Aktionen wie Smoothie-Tag, Salat-Tag, Herbstschmankerl o. Ä.
Stressmanagement	Präventionskurse	Verschiedene Kurse zur Gesundheitsprävention (kostenlose Kurse wie z. B. progressive Muskelrelaxation, Lachyoga, Homöopathische Hausapotheke)
	Stressmanagement	Kostenlose Schulungen
Sonstiges	Präventionsberatung	Einmal pro Woche
	Interne Mitarbeiter-Workshops	Zum Austausch von Informationen und zur Verbesserung des Wir-Gefühls (in Planung)
	E-Smart für Mitarbeiter	In Kürze wird ein E-Smart zur Verfügung gestellt
ASKLEPIOS KLINIKEN HAMBURG GMBH, BILDUNGSZENTRUM FÜR GESUNDHEITSBERUFE		
Ernährung	Gesunder Start in die Woche	Jeden Montag gibt es einen frischen Obstkorb, aus dem sich alle Mitarbeiter bedienen können
Bewegung	Fahrrad	Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“
	Laufen	Teilnahme an lokalen Läufen (HSH, B2Run); Hinweise auf bevorstehende Sportveranstaltungen und Verbreitung der Angebote mithilfe von Informationswand, Rundschreiben auf Klassenbüchern und E-Mails sowie Anschlag an unseren Monitoren auf jeder Etage
Stressmanagement	Resilienz für Lehrkräfte – Gesundheitsprävention in herausfordernden Arbeitssituationen	Seminarreihe zum Thema Resilienzquellen im Alltag; anhand von konkreten Übungen werden Resilienzfördernde Ansätze vorgestellt und erprobt; Selbstreflexion und Fallbeispiele fördern den Transfer in den Lehralltag
ASKLEPIOS KLINIKEN HAMBURG GMBH, KINDERTAGESSTÄTTEN		
Stressmanagement	Bewältigung der Anforderungen	Regelmäßiger Austausch, Erstellung von Bedarfsanalyse
ASKLEPIOS KLINIKEN HAMBURG GMBH, MEDILYS		
Bewegung	Fahrrad	Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“
	HSH Nordbank Run 2017	Teilnahme wird unterstützt, u. a. durch die Bereitstellung von T-Shirts
	MEDILYS Aktiv-Tage	MEDILYS Aktiv-Tage, im Sommer Stand-up-Paddling, im Herbst eine Fahrradtour entlang der Alster
	B2RUN	Eine Aktion der Asklepios Gesellschaft
	Nutzung des Fitnessbereiches	Mitarbeiter können die Einrichtung des Fitnessraumes der Klinik mitbenutzen

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
Ernährung	Obstkörbe	Bunt gemischte, frische Obstkörbe
Sonstiges	Vorträge	Themen: Ernährung, Work-Life-Balance
ASKLEPIOS KLINIKEN HAMBURG GMBH, PRORESEARCH		
Bewegung	Fahrrad	Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“
	Firmenläufe	Jedes Jahr bieten wir die Teilnahme an verschiedenen Firmenläufen in Hamburg an, z.B. B2Run, HSH Nordbank Run und MOPO Staffellauf
	Yoga	Interne Betriebssportgruppe Yoga (ohne Anleitung)
	Schrittzähleraktion	Teilnahme an der Aktion „Schritt4fit“
Ernährung	Obstkorb	Zweimal im Monat gibt es einen frischen Obstkorb für alle Mitarbeiter
Sonstiges	Bonuskarte für gesundheitsbewusstes Verhalten	Nur intern für Mitarbeiter von proresearch
ASKLEPIOS KLINIKEN HAMBURG GMBH UNTERNEHMENSZENTRALE		
Bewegung	Lauftreff (ohne Trainer)	Nach einem achtwöchigen, professionell angeleiteten Lauftreff findet nun der Lauftreff einmal wöchentlich statt
	Rücken-Gymnastik „Aktive Pause“	Einmal wöchentlich 20-minütige Rücken-Gymnastik
	Fußball – Betriebssport	Die Betriebssportmannschaft trifft sich einmal in der Woche. Derzeit setzt sich das Team hauptsächlich aus Spielern der Asklepios Klinik Barmbek, der Unternehmenszentrale und der Asklepios Klinik St. Georg zusammen
	Aktive Pause & Faszientraining	Alle 14 Tage für ca. 15 Minuten mit professioneller Trainerin; den Mitarbeitern wird jeweils am Tag persönlich Bescheid gegeben
	Teilnahme Laufveranstaltungen	Kostenübernahmen & Anmeldung für die Mitarbeiter sowie Bereitstellung von Laufshirts beim HSH Nordbank Run, B2Run, MOPO Staffellauf
	Streetballturnier	Organisation eines standortübergreifenden Streetballturniers
	Beachvolleyball	Organisation eines standortübergreifenden Beachvolleyballturniers (einmal jährlich)
	Laufkurs (mit Trainer)	Beginnt mit einem kostenfreien Workshop und einer Trainingseinheit und wird dann als Laufkurs mit professionellen Trainer einmal wöchentlich acht Wochen lang fortgeführt; Kostenbeitrag 16 € pro Person für den gesamten Zeitraum
	Fahrrad	Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“
Ernährung	Foodcoaching	Wiederholte Seminare zu gesunder Ernährung und gesundem Kochen, einmal im Monat wird es einen Workshop zu verschiedenen Spezialthemen geben. Neben der Theorie wird es auch praktisch: In der Kantine bereiten die Workshop-Teilnehmer gemeinsam einige Gerichte zu
Stressmanagement	Massage	Massageangebot für 20 Minuten im AKB zu unterschiedlichen Zeiten; Kosten müssen Mitarbeiter übernehmen
Sonstiges	Impfungen	Einmal jährlich wird in der AKB eine Gripeschutzimpfung angeboten (kostenfrei)

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
ASKLEPIOS KLINIKEN HAMBURG GMBH, ZENTRALINSTITUT FÜR TRANSFUSIONSMEDIZIN		
Bewegung	Fahrrad	Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“
	Firmenläufe	Teilnahme am HSH Nordbank Run
	Stand-up-Paddling	Zwei Stunden Stand-up-Paddling auf der Hamburger Alster
	Bewegte Pause	Einmal wöchentlich 10 bis 15 Minuten gemeinsame Übungen
	Krav-Maga-Selbstverteidigung	Schnupperkurs
	Kletterpark	Einmalige Sommeraktion: Ausflug in den Kletterwald (Hochseilgarten)
Bewegung	Fitnessstudio	Kooperation mit verschiedenen Anbietern, z. B. Meridian Spa, FitnessFirst
	Schrittzählerwettbewerb	Teilnahme am Tappa-Lauf, das Ziel: über zwei Monate mindestens 10.000 Schritte täglich
Ernährung	Ernährungsberatung	Einführung in die ayurvedische und traditionelle chinesische Ernährungslehre mit Kurzvortrag und Buffet
	Obstkorb	Bunt gemischte frische Obstkörbe; einmal wöchentlich
	Body-Scan-Waage	Einmaliges Angebot in Kooperation mit der BARMER, Bestimmung von Fett, Muskelmasse und BMI
Stressmanagement	Lach-Yoga	Schnupperkurs
	Massageangebote	20-minütige Massage für jeden Mitarbeiter (einmalig)
	Balance-Check	Einmaliges Angebot in Kooperation mit der BARMER: Mithilfe der computergestützten Untersuchung lässt sich die Entspannungsfähigkeit jedes Menschen genau bestimmen. Das System misst dabei anhand der Herzfrequenz die individuelle momentane Stressbelastung und Regenerationsfähigkeit
	Akupunktur	30-minütige Behandlung zum Ausprobieren
	Achtsamkeit	Vortrag zum Thema Achtsamkeit und psychische Gesundheit, Vorstellung von „connecting health“-Angeboten für Asklepios Mitarbeiter
	Entspannung	Entspannte Pause, sechsmal 20 Minuten, Vorstellung verschiedener Entspannungstechniken, BGF der AOK
	Sonstiges	Vitamin-D-Messung
	Gesundheitstag	Einmal jährlich verschiedene Angebote zu den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung und Stressreduktion (u. a. Massagen, Ernährungsberatung, Balance-Check, Yoga)
ASKLEPIOS KLINIKEN SCHILDAUTAL SEESSEN		
Ernährung	Kostenloses Infomaterial	Flyer „Bunt ist gesund“ liegt im Mitarbeiterspeisesaal aus
Bewegung	Fitnessraum	Kostenlose Nutzung des Fitnessraums
	Bewegungsbad	Kostenlose Nutzung des Bewegungsbades
	MTV Seesen	Kostenlose Teilnahme an den Angeboten des Sportvereins MTV Seesen, bei Kursangeboten müssen ggf. zusätzliche Beiträge gezahlt werden

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
Bewegung	Workshop „Fit am Arbeitsplatz“	Auf Nachfrage werden Workshops in einzelnen Abteilungen zu den Themen „Heben und Tragen“, „Ausgleichsübungen“ und „Entspannungsübungen“ angeboten
	Fahrrad	Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“
Stressmanagement	Stressbewältigungskurs	Mitarbeiter können am Stressbewältigungskurs für Patienten teilnehmen
	Seminar	Schulung für Mitarbeiter „Umgang mit Beschwerden“
	Coaching	Externes anonymes Coaching, auch für Abteilungen Supervision
Sonstiges	Gesundheitsinformationen	Frei verfügbares Infomaterial zu Gesundheitsthemen (z. B. Stressmanagement, gesunde Ernährung am Arbeitsplatz, Heben und Tragen, PC-Arbeitsplatz, Trainingsaufbau und Übungen)
	Vorträge zu Gesundheitsthemen	Mitarbeiter können an Patienten-Vorträgen zu Gesundheitsthemen teilnehmen, z. B. Rückenvortrag (Serie)
	Massage	10er-Karte Massage und Wärmepackung zu Personalpreisen
	Gesundheitstage	Jährlich findet ein Gesundheitstag statt, Thema 2018: Sehtest, PC-Arbeit, Arbeitsplatzbrillen

ASKLEPIOS KLINIKUM HARBURG

Bewegung	Fitnessstudio	Nur für den Monat Juni 2018 bietet unser Gesundheitspartner FitnessFirst allen Mitarbeitern ein besonders günstiges Angebot für eine Mitgliedschaft an. Ein kostenfreies Probetraining ist jederzeit möglich
	Rückenfit	Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, 6 Termine (kostenfrei)
	HighFIVE Workout with my Buddys	Team-Sport, Trainer von FitnessFirst, 6 Termine (kostenfrei), mindestens 5 Kollegen bilden ein Team und wählen einen Kurs aus: 1. Freestyle Info: Power, Kraft und Spaß – freestyle training 2. H.I.I.T. – Beach Body Work OUT 3. BODY FIT – der neue Bauch-Beine-Po-Kalorienkiller! 4. FitnessFirst Schnupper Box Camp 5. Progressive Muskelentspannung
	Stand-up-Paddling	Zwei Termine, Trainer von der BKK VBU (kostenfrei)
	Zumba	Acht Termine, einmalig 50 € für Mitarbeiter
	XROLL-Faszien-Training	Ein spannendes, funktionelles Ganzkörpertraining, bei dem die Muskeln in zwei Zirkeln gekräftigt werden können; sechs Termine, Trainer von FitnessFirst (kostenfrei)
	Workshop „Fußgesundheit“	Ein Termin, Trainerin von der Fußschule Lüneburger Heide (kostenfrei)
	Kinaesthetics-Grundkurse	Kinaesthetics-Konzepte zum Kennenlernen, Bewegungsförderung von Patienten und gesundheitlicher Nutzen (kostenfrei)
	„Kinaesthetics Refresh“-Tage	Fokus: rückengerechtes Arbeiten und Dekubitusprophylaxe (kostenfrei)
	Haspa Marathon	33. Haspa Marathon, mit dabei ist dieses Jahr ein interdisziplinäres Herzteam des Asklepios Klinikums Harburg
	B2Run	Rund 8000 Läufer waren am 23. Mai beim B2Run durch den Volkspark am Start, darunter 36 Kollegen

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
Stress	Yoga für Fortgeschrittene	Acht Termine mit Trainerin (kostenfrei)
Ernährung	Ernährungs-Workshop	In diesem Workshop vermitteln wir die drei Schlüssel zum Erfolg beim Abnehmen im Bereich „Training und Ernährung“ und geben einfache Praxis-Tipps, die in den Alltag integriert werden können.; ein Termin, Trainer von FitnessFirst (kostenfrei)
Sonstige	Resilienz-Workshop	Übungen gemeinsam erörtern und ggf. kritisch hinterfragen, ein Termin (kostenfrei)
ASKLEPIOS KLINIKUM UCKERMARK		
Bewegung	Gerätetraining/-raum	Fitness in der Trainingstherapie der Physiotherapie mit professioneller Betreuung durch einen Physiotherapeuten
	Mitarbeiterschulung/Übung	Fortbildungen zum rückengerechten Patiententransfer zur Vermeidung arbeitsbedingter Verletzungen am Bewegungsapparat durch Mitarbeiter der Physiotherapie (Kinästhetik; zweimal jährlich)
	Lauf	Nationalparklauf mit Beteiligung von Asklepios beim Firmen-Staffellauf, Teilnahme am 4. Angermünder Firmen- und Teamlauf
Ernährung	Leichte Kost	Mittagsangebote, leichtes Essen unter 600 kcal
	Gesunde Kost	Mitarbeiter erhalten zu einem gesunden Mittagessen eine Gratis-Portion saisonales Obst
Stressmanagement	Behandlungen zum Personalpreis	Behandlungsangebote für Mitarbeiter in der Physiotherapie zu reduzierten Preisen (Massagen, Extensionsliege)
	Konflikt-/Mobbingprävention	BGW-Seminar: Konflikt- und Mobbingprävention für Mitarbeiter mit Leitungsfunktion
	Stressbewältigung (Gründe/Ursachen/ Möglichkeiten und Wege)	Fortbildung zum Thema „Haben Sie auch das Gefühl, Sie funktionieren nur noch?“, zwei Termine à 90 Minuten für jeweils 15 Mitarbeiter
Sonstiges	Sicher zur Arbeit	ADAC-Fahrsicherheits-Training
	Gesundheitstage in der Klinik	Gesundheitstage in Kooperation mit der AOK Nordost. Gelegenheiten zu Schnuppertests und -kursen (Workshops), im Frühjahr mit Schwerpunkt Bewegung und Stressbewältigung, im Herbst Ernährung
ASKLEPIOS NEUROLOGISCHE KLINIK BAD SALZHAUSEN		
Ernährung	Kurs	Alles rund um die gesunde Ernährung
Bewegung	Pilates	Einmal wöchentlich Pilates-Inhouse-Kurs
	Fitnessstudio	Finanzielle Vergünstigung im Fitnessstudio
	Diverse Läufe	Übernahme aller Kosten bei diversen regionalen und überregionalen Läufen
ASKLEPIOS NEUROLOGISCHE KLINIK FALKENSTEIN		
Bewegung	Schwimmbadkarten	Vergünstigte Eintritte im Schwimmbad Oberursel
	Interne Angebote	Kostenloses Kinesio-Tapen für Mitarbeiter
	Fitness	Kostenloses Nutzen des Fitness-Raums
	Yoga	Kostenloser, professionell angeleiteter Yoga-Kurs

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
Bewegung	Trainingsunterstützung	Kostenloses Erstellen von Trainingsplänen für diverse Sportarten und Betreuung
	Laufen	Jährliche Staffel-Teilnahme an Sportevents (Triathlon, Wanderungen, Frankfurt Marathon)
	7/11 Fitnessstudio	Vergünstigte Eintritte für Asklepios Mitarbeiter (auch für Angehörige von Mitarbeitern)
	Sportpark Königstein	Vergünstigte Eintritte für Asklepios Mitarbeiter
ASKLEPIOS NORDSEEKLINIK WESTERLAND/SYLT		
Bewegung	Schwimmbadkarten	Vergünstigte Eintritte im Schwimmbad Oberursel
	Schwimmbad und Sauna	Das Schwimmbad im Rehabilitationsbereich ist von montags bis freitags in der Mittagszeit ausschließlich für Mitarbeiter zum Schwimmen freigegeben. Darüber hinaus haben die Mitarbeiter jeden Tag die Möglichkeit, das Schwimmbad und die Sauna nach den Therapiezeiten zu nutzen
	Medizinische Trainingstherapie	An drei Abenden in der Woche ist die medizinische Trainingstherapie geöffnet und steht für freies Training unter Aufsicht zur Verfügung
	Fitnessstudio	Es besteht eine Kooperation mit den Sylter Fitnesscentern. Die Mitarbeiter bekommen Sonderkonditionen bezüglich Beitrag und Laufzeit
	smovey-Training	Unter dem Motto „swing, move and smile“ läuft wöchentlich ein Kurs. Die sogenannten smoveys sind ein Trainingsgerät mit motivierendem Charakter. Während dieses Kurses wird sowohl Koordination als auch Kraft und Kondition trainiert. Bei schönem Wetter findet der Kurs am Strand statt
	Pilates	Wöchentlicher Kurs
	Tergumed-Test	Einmal jährlich führt ein Mitarbeiter der Sport- und Bewegungstherapie ein Tergumed-Rückenfitness-Test durch. Dabei handelt es sich um eine computergestützte Testung der Rumpfmuskulatur in unterschiedlichen Bewegungsrichtungen. Mitarbeiter können dann gezielt ihren Körper mit zehn Einheiten an den Trainingsgeräten in der MTT zu den angegebenen Zeiten des Fitness- und Ausdauertrainings durchführen
	Drums Alive	Drums Alive ist ein Herz-Kreislauf-Training, das in Kombination mit leichten Aerobicsschritten durchgeführt wird. Die Kurse werden zweimal im Monat angeboten
Ernährung	Ernährungsberatung	Die Diätassistenten bieten eine kostenfreie Ernährungsberatung an
Stressmanagement	Stress und Stressbewältigung	Viermal im Jahr (bzw. auf Anfrage) finden Kurse zum Thema Stress und Stressbewältigung statt. Diese werden von einer Diplom-Psychologin durchgeführt
	Entspannungsverfahren	Die Mitarbeiter haben die Möglichkeit, an Entspannungsverfahren teilzunehmen; zur Auswahl steht progressive Muskelentspannung oder Meditation
Sonstiges	Suchtprävention	Für die Mitarbeiter steht eine geschulte Mitarbeiterin als Suchthelferin zur Verfügung. Die Suchthelferin ist innerhalb ihrer Arbeitszeit telefonisch erreichbar

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
Sonstiges	Rauchfrei-Seminar	Unter Anleitung eines Diplom-Psychologen finden regelmäßig Rauchfrei-Seminare statt und die Mitarbeiter haben die Möglichkeit, kostenfrei daran teilzunehmen. Sollten sich aus einer Abteilung mehrere Mitarbeiter finden, kann ein abteilungsinterner Kurs durchgeführt werden
	Gesundheitsvorträge	Die Mitarbeiter haben die Möglichkeit, an allen Gesundheits- und Präventionsvorträgen der Ärzte teilzunehmen, z. B. „Moderner Hautschutz“
	Psychologische Beratungen	Die Psychologen bieten wöchentlich Sprechstunden für Mitarbeiter an. Es können auch Termine individuell vereinbart werden, um ein psychologisches Beratungsgespräch zu erhalten. Extern haben die Mitarbeitern ebenfalls eine Beratungsmöglichkeit im Beratungs- und Behandlungszentrum Sylt (BBZ-Sylt)
ASKLEPIOS ORTHOPÄDISCHE KLINIK HOHWALD		
Bewegung	Fahrrad	Leasing-Fahrräder für Mitarbeiter
ASKLEPIOS ORTHOPÄDISCHE KLINIK LINDENLOHE		
Bewegung	Laufen	Teilnahme mit einem Team am Charity-Lauf in Schwandorf. Acht Wochen zuvor Angebote zum Trainieren von NordicWalking und Laufen
	Fitness	Zuschuss für den Besuch im Fitnesscenter
	Fahrrad	Teilnahme mit einem Team am Arber Radmarathon
Stressmanagement	Physiotherapie	Behandlung von akuten Problemen am Bewegungsapparat durch unsere Physioabteilung; einmal ohne Rezept
	Entspannung	Erlernen von Techniken zur Entspannung; acht Einheiten à 60 Minuten
Sonstiges	Seminar	Geplante Schulung der Pflege in ressourcenorientiertem Arbeiten: Hilfsmittelschulung Gleitmatte, rückengerechtes Arbeitsniveau, einmal monatlich 30 Minuten pro Station
ASKLEPIOS SÄCHSISCHE SCHWEIZ KLINIK SEBNITZ		
Bewegung	Aquifitness	Wöchentliches therapeutengeführtes Training
	Gymnastik „Bauch, Beine, Po“	Wöchentliches therapeutengeführtes Training
	Allgemeine Gymnastikgruppe	Wöchentliches therapeutengeführtes Ausgleichssportangebot
Ernährung	Wasser	Kostenlose Bereitstellung von Mineralwasser
Stressmanagement	Massageangebot	Angebot physiotherapeutischer Behandlungen zu Sonderkonditionen für Mitarbeiter in hauseigener Physiotherapie
Sonstiges	Impfungen	Jährliches Angebot einer Gripeschutzimpfung
ASKLEPIOS SCHLOSSBERG KLINIK BAD KÖNIG		
Bewegung	Yoga-Kurs	Wöchentlich, in Zusammenarbeit mit dem Fitnessstudio „Get Fit“
	Fitnessstudio	Kostenlose Mitgliedschaft im Fitnessstudio (gesamtes Kurs- und Geräteangebot, Ernährungsberatung im Wert von 70 €, monatlich), ärztliche Eingangsuntersuchung notwendig (Kosten in Höhe von 35 € trägt der Mitarbeiter)

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
Bewegung	Fahrrad	Regelmäßige Fahrradtouren
	Laufen	Teilnahme am B2Run
	Fußball	Teilnahme am konzernweiten Fußballturnier
Stressmanagement	Massage	Massageangebot in PT-Ambulanz mit 20% Rabatt
Sonstiges	Fortbildung	Führungskräftetraining zum Thema „Stressmanagement“
	Beratung	Kostenlose Beratungsangebote zur Stressbewältigung durch einen zertifizierten Coach (NLP)
	Beratung	Interne Ethikbeauftragte, die den Mitarbeitern montags zur Verfügung steht
	Gesundheitstage	Jährlich; in Kooperation mit einer Krankenkasse
	Singen	Klinikeigene Singgruppe
ASKLEPIOS SCHWALM-EDER-KLINIKEN		
Bewegung	Präventionstage	Zweimal jährlich, Dauer jeweils eine Woche (kostenfrei)
Ernährung	Aktionen für Mitarbeiter	Aktionen wie Smoothie-Tag, Salat-Tag, Herbstschmankerl o. Ä.
ASKLEPIOS STADTKLINIK BAD TÖLZ		
Ernährung	Obst als Sitzungsverpflegung	Bei internen Sitzungen wird immer frisches Obst als Alternative zu Semmeln angeboten
Bewegung	Fahrrad	Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“
	Badminton	Zweimal pro Woche trifft sich die Badmintongruppe in der Turnhalle zu festen Terminen
	Tennis	Einmal pro Woche treffen sich Tennisbegeisterte zum gemeinsamen Spielen
	Fußball	Einmal pro Woche trifft sich die Fußballmannschaft zum Training. Bei schlechtem Wetter in der Halle, bei schönem Wetter im Park
	Nordic Walking	Gesunder Rücken mit Nordic Walking, verschiedene Kurse
	Body-Workout	Kurs
	Yoga	Kurs
	Bergwandern	Gemeinsame Bergtour, zweimal pro Jahr
	Bowling-Turnier	Einmal im Jahr
	Münchner Firmenlauf	B2Run im Münchner Olympiastadium
	Qi-Gong-Grundkurs	Ab Herbst im Angebot
	Job-Bike	Ab Herbst im Angebot
	Fitnessraum	Wir bieten für unsere Mitarbeiter im hauseigenen Fitnessraum die kostenlose Nutzung von verschiedenen Trainingsgeräten an; erste Einweisung erfolgt über Physiotherapeuten
	Stressmanagement	Stressfrei durch den Klinikalltag
Gesundheitszirkel		Ab Herbst in Zusammenarbeit mit der AOK Bad Tölz

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
Sonstiges	Gesundheitsforum	Einmal pro Monat finden für Mitarbeiter und Gäste zu verschiedensten Themen Vorträge von Chefärzten und Oberärzten in unserer Aula statt; Einladung über Flyer und Plakate sowie Zeitungsanzeigen (kostenfrei)
	Impfungen	Einmal pro Jahr bieten wir eine kostenlose Gripeschutzimpfung für alle Mitarbeiter an
	Beratung für Suchtkranke	Einmal pro Woche bietet die Beratungsgruppe der Caritas den Besuch einer Selbsthilfegruppe für anonyme Alkoholiker in unseren Räumlichkeiten an; Information über Aushänge im Haus
Sonstiges	Deutschkurse	Einmal wöchentlich bieten wir für alle ausländischen Mitarbeiter Deutschkurse an
	Kinästhetik	Drei mehrtägige Kurse pro Jahr
	Eistage im Sommer	Mehrfach kostenloses Milcheis zur Abkühlung in den Sommermonaten
	Blumen für erkrankte Mitarbeiter	Jeder erkrankte Mitarbeiter erhält einen Blumengruß und Genesungswünsche von der Geschäftsführung
ASKLEPIOS SÜDPFALZKLINIK KANDEL		
Bewegung	Rückenfitness-Pilates-Workout	Sieben Termine pro Jahr (kostenfrei)
	Bauch-, Beine-, Po- und Bodyfitness	Sieben Termine pro Jahr (kostenfrei)
	Kraft- und Ausdauertraining im Zirkel	Sieben Termine pro Jahr (kostenfrei)
ASKLEPIOS SÜDPFALZKLINIKEN		
Bewegung	Yoga	Wöchentlich
	Firmenlauf Landau	Jährliche Laufveranstaltung mit Firmen aus der Südpfalz
Bewegung, Ernährung, Sicherheit	Gesundheit allgemein	Kleiner Präventionsaktionstag (Aktion „Saubere Hände“, Test Gelenkbeweglichkeit, gesunde Ernährung, Sportartenvorstellung usw.)
Sonstiges	Coaching	Coaching von Führungskräften seit Oktober 2018, Einzeltermine auf Anfrage, für alle Führungskräfte freiwillig möglich
ASKLEPIOS WESERBERGLAND-KLINIK HÖXTER		
Bewegung	Gerätetraining/-raum	Täglich haben Mitarbeiter die Möglichkeit, den MTT-Raum zu nutzen, um ihre Kraft und Ausdauerfähigkeit zu verbessern; zweimal pro Woche unter professioneller Betreuung
	Aqua-Angebote	Das Schwimmbad im Rehabilitationsbereich ist einmal pro Woche ausschließlich für Mitarbeiter zum freien Schwimmen freigegeben
	Rückenkurs	Die Teilnehmer lernen gezielte Kraft-, Mobilisationsübungen und gesunde Bewegungsformen kennen; einmal pro Woche
	Betriebssportgruppe	Einmal pro Woche bieten wir ein Funktionstraining an. Die Teilnehmer lernen funktionelle Übungen kennen, die ihre Kraft, Flexibilität und ihr Gleichgewicht trainieren
Ernährung	Obstkorb	Einmal pro Woche frisches Obst für Mitarbeiter
Stressmanagement	Yogakurs	Einmal pro Woche ab September für Mitarbeiter
Sonstiges	Seminare	Regelmäßig werden hausinterne Seminare zum Thema Ernährung, Bewegung und Stressmanagement angeboten

INTERNE ANGEBOTE

HANDLUNGSFELD	KLINIKEN UND IHRE ANGEBOTE	BESCHREIBUNG
ASKLEPIOS WESTKLINIKUM HAMBURG		
Bewegung	Radsport	Wöchentliches Outdoor-Training (Mai bis September)
	Spinning	Wöchentliches Spinning-Training für Fortgeschrittene
	Fußball	Wöchentliches Training und Teilnahme am Asklepios Fußballturnier
	Yoga	Wöchentliche Kurse mit Trainingsleiter im Therapiezentrum Rissen
	Pilates	Wöchentliche Kurse mit Trainingsleiter im Therapiezentrum Rissen
Bewegung	Fitness-Workout	Wöchentliche Kurse mit Trainingsleiter im Therapiezentrum Rissen
	Gerätetraining und Rehasport im Kraftraum	Vergünstigte Trainingsangebote und Mitgliederbeiträge für das Gerätetraining
	Fitnessstudio	Vergünstigte Mitglieds- und Monatsbeiträge
Stressmanagement	Massage	Vergünstigtes Angebot für Mitarbeiter
	Physiotherapeutische Behandlung	Vergünstigtes Angebot für Mitarbeiter
	Kinesio-Taping	Vergünstigtes Angebot für Mitarbeiter
Sonstiges	Selbstverteidungskurse	Zweimal jährlich vergünstigte Kurse für Mitarbeiter mit ausgebildetem Fachtrainer
	Wir für Ihre Sicherheit – Selbstbehauptungsprogramm	Kostenfreies Angebot für Mitarbeiter, Fortsetzung geplant, Kurse mit Trainingsleiter/inSelbstsicherheitstraining in Kombination mit Selbstverteidigungsübungen
	Vitamin-D-Spiegel Bestimmung	Einmal jährlich für Mitarbeiter kostenfreie Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels
	Kommunikationsseminare	Mehrmals jährlich Kursangebote, unter professioneller Trainingsleitung, z. B. Umgang mit schwierigen Patienten
	Sehtests	Kostenfreie Untersuchung
	Impfungen	Gripeschutzimpfung vor Ort in der Klinik
	Mutterschutzberatung	Kostenfreie Beratung
	Trauerbegleitung	Beratung und Betreuung
COLLM KLINIK OSCHATZ		
Bewegung	Aqua Fitness	Zweimal wöchentlich
	Rückenschule	Verbesserung der Bewegungsverhältnisse am Muskel- und Skelettsystem; der Kurs wird wöchentlich angeboten
	Fußball	Die KH-Fußballmannschaft trifft sich einmal wöchentlich zum Training. Teilnahme an Turnieren
Ernährung	Ernährungsberatung	Kurs zur Ernährungsberatung für MA im Schichtsystem, insbesondere Nachtdienst, wurde durch die AOK finanziert
Stressmanagement	Kurs Psychosoziale Belastung	Zum zweiten Mal wurde durch eine Psychologin der Unfallkasse Sachsen ein Seminar zum Thema „Physische Arbeitsbelastungen für das Pflegepersonal in Krankenhäusern“ durchgeführt, dies war ein Tagesseminar, die MA wurden bzgl. gemeinsamer Lösungsfindung für Probleme aktiv einbezogen
Sonstiges	Gesundheitstage	Kooperation mit der AOK: Herzkreislauf-Check mit Gesundheitsberatung und eine Stress-Messung, Vitamin-Bar (Obst, Saft, Wasser), Massagen u. v. m.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Asklepios Kliniken GmbH & Co. KGaA
Rübenkamp 226 · 22307 Hamburg

GESAMTREDAKTION

RUNE HOFFMANN
Konzernbereichsleiter
Unternehmenskommunikation & Marketing

DÖRTE JANSSEN
Corporate Publishing
Unternehmenskommunikation & Marketing

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Dorthe March · Britta Schmeis · Franziska Wolffheim

KONZEPT, LAYOUT UND SATZ

IR-ONE · Hamburg
www.ir-one.de

DRUCK

EBERL PRINT GmbH · Immenstadt
www.eberl.de

BILDNACHWEISE

ISTOCK

Titel, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 23, 24, 25, 30, 34, 35, 36, 37, 40, 41, 44, 48, 49, 54,
55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75

ADOBE STOCK

45, 46, 47, 66, 67, 68, 69

ASKLEPIOS

7, 11, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 39, 41, 53, 7

ILLUSTRATION VON INI NEUMANN

8, 10, 13, 16, 18, 31, 32, 33, 36, 41, 46, 56, 61, 64, 68, 72

GRAFIKEN

TK-Gesundheitsreport (S. 16), Stiftung Mayday (S. 19), Asklepios (S. 39),
Suchthilfe Hamburg (S. 60), Statista (S. 69)

FOTOGRAFEN

Felix Mathies (S. 7), Mark Sandten (S. 8)

