

Auch im Jahr 2010 wurden wieder einige Projekte zum Thema Gesundheitsvorsorge - Krankheitsprävention realisiert, wie zum Beispiel:

Das „Gespräch im Klinikum“ im Darmkrebsmonat März 2010 wurde durch die AG vorbereitet und in Zusammenarbeit mit Vitalis, der Physiotherapie des Klinikums und unter Mithilfe der Klinikantine unter der Überschrift: “Gesundheitsvorsorge praktisch erleben - gesunde Küche und gesunde Bewegung“ sehr erfolgreich durchgeführt.



[Artikel Klinikjournal 06/2010](#)

Mit Spaß zu mehr Gesundheit

» Gespräche im Klinikum «

Termine:



Juli 2010
Donnerstag,
01.07.2010
Pflegedienstlei-
tung

Stillen – Auf-
räumen mit
alten Vorurteilen:
Schmerzen? Stillen
bei Erwerbstätig-
keit? Koliken durch
Muttermilch?

Referentin: Frau Uta
Krone, Stillberaterin
Klinik für Frauenheil-
kunde und Geburts-
medizin

August 2010
Donnerstag,
05.08.2010
Pflegedienstlei-
tung

Leben mit künst-
lichem Darm- oder
Urinausgang:
aktiv bleiben und
wieder werden.

Referentin: Frau Sylvia
Wegerer, Wund- und
Stomaberaterin



Für das Gespräch im Klinikum im Darmkrebsmo-
nat März hatten sich die Veranstalter etwas ganz
Besonderes ausgedacht. Unter dem Motto: Gesund-
heitsvorsorge praktisch erleben – gesunde Küche
und gesunde Bewegung zeigten Physiotherapeutin
Sandra Griesbach und Ernährungsberaterin Mandy
Grothe den Teilnehmern, wie man mit viel Spaß
und einigen guten Zutaten viel für die Gesundheit tun
kann.

Eine kurze Einführung von CA Dr. Pommerien ver-
deutlichte den Zusammenhang zwischen gesunder
Lebensweise und der Vermeidung fast aller Krebs-
krankungen.

Darmkrebs, Prostatakrebs, Gebärmutterhalskrebs
und viele andere Krebsarten lassen sich in ihrer
Entstehung aber auch in ihrem Verlauf durch ge-
sunde Ernährung und körperliche Bewegung positiv
beeinflussen.

Wie gesunde, körperliche Bewegung aussehen
kann, erläuterte Frau Griesbach anschaulich mit den
Walking-Stöcken. Da genügend Stöcke für alle be-
reitstanden, ließen sich die Teilnehmer nicht lange
bitten, rückten die Stühle beiseite und begannen
unter motivierender Anleitung mit dem Üben. Nach
Pulskontrolle und Errechnung der altersabhängigen
Leistungsgrenze (siehe Tabelle) ging es los – mit ei-
nem „Warm-up“: Zunächst gehen ohne Stöcke und
Dehnungsübungen. Quer durch den Raum wurde
dann die richtige Technik gezeigt: Diagonalschritt
und Stockeinsatz. Bei guter Technik lassen sich mit

Nordic Walking über 90% der Muskulatur trainie-
ren, wobei das in der Praxis gar nicht so leicht ist,
wie es aussieht. Es ist durchaus ratsam, die Sportart
in einer Gruppe unter Anleitung zu erlernen. Wich-
tig ist aber auch, sich nicht zu viel vorzunehmen,
langsam Steigern ist angebracht, um die Lust
durch Überanstrengung nicht zu verlieren. Aber
2- bis 3-mal pro Woche sollte man seinen inneren
Schweinehund schon überwinden, um richtig in
Schwung zu kommen. Wenn man dabei mit so viel
Enthusiasmus und Begeisterung angeleitet wird,
wie sie Frau Griesbach ausstrahlt, hat man schon
die halbe Strecke zurückgelegt, ohne es zu merken!
Zum „Cool-down“ gab es dann wieder Dehnungs-
übungen.

Aber auch andere Bewegungsarten haben ihre Vor-
teile. Frau Griesbach ging kurz noch auf das Joggen
ein, verdeutlichte die Vor- und Nachteile (u. a. mehr
Fettverbrennung, aber auch mehr Gelenkbelastung)
und wies zu Recht darauf hin, dass jede Ausdauer-
sportart gut gegen die Volkskrankheit Depression
hilft und davor schützt. Nicht zu vergessen die
Linderung von Schlafstörungen, die Kräftigung des
Herz-Kreislauf-Systems, Stärkung des Selbstbe-
wusstseins.

Nach dieser gelungenen Demonstration von Spaß
mit Sport ging es mit den Teilnehmern eine Etage
tiefer in die Cafeteria, wo der Küchenleiter, Herr
Siering, schon seine Köstlichkeiten aufgebaut
hatte. Frische Salate, Gemüse, Brotaufstriche und
Putenschnitzel warteten darauf, zubereitet und

verzehrt zu werden. Aber zunächst kam die Theorie: Frau Grothe veranschaulichte anhand des Ernährungskreises sehr einleuchtend die ausgewogene Zusammensetzung der Lebensmittel. Getreideprodukte, Obst und Gemüse zusammen ergeben schon fast drei Viertel unserer täglichen Ernährung. Das heißt: Jeden Tag fünf Hände voll Obst oder Gemüse müssen es schon sein, um sich ausgewogen zu ernähren. Das hört sich weniger an, als es ist. Nicht jeden Tag muss Fleisch auf den Tisch, wie der Ernährungskreis veranschaulicht. Also lieber mal auf Fleisch verzichten, stattdessen einen guten Salat mit Vollkornbrot und einem vegetarischen Brotaufstrich zubereiten. Genau das haben dann die Teilnehmer unter Anleitung des Küchenchefs getan. Und weil es sich beim Essen hervorragend über das Essen reden lässt, entstand eine lebhaft Gesprächsrunde über die Kennzeichnung von Lebensmitteln versteckte Kalorien, Ernährungsgewohnheiten im Norden und im Süden Europas, über Getränke und Alkohol sowie den Zusammenhang von Zuckererkrankung mit abendlichen Süßigkeiten.



Ernährungskreis: Verdeutlicht die Zusammensetzung und anteilige Mengen an Lebensmitteln für eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

— Verfasser —



Ute Wolf

Betriebsärztin

Ausgerüstet mit den Rezepten für das Zubereitete und in dem Bewusstsein, ein etwas anderes Gespräch im Klinikum erlebt zu haben, gingen die Teilnehmer erst nach 20 Uhr nach Hause. Hoffentlich alle so motiviert wie die ältere Dame, die beim Abschied anmerkte, sie wolle nun doch wieder mit dem Walken anfangen.

Um die vielen Präventionsangebote der Stadt Brandenburg kennen zu lernen und sich das richtige herauszusuchen sei hier auf den „Präventionskatalog der Stadt Brandenburg an der Havel erinnert. Er findet sich unter: www.gesundinbrandenburg.com. Denn: Der nächste Frühling kommt bestimmt!

	Häufigkeit pro Woche	Dauer
1. bis 2. Woche	2-3	20-30 Min. (ohne bewussten Stockeinsatz)
3. bis 4. Woche	3	30-40 Min. (15 Min bewusste Techniks Schulung)
Ab 8. Woche	3	45-60 Min. (unterschiedl. Strecken, bergauf/-ab)

Tabelle: Trainingssteigerung für Anfänger.

Ruhepuls	Lebensalter					
	Unter 30 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60-69 Jahre	Über 70 Jahre
Unter 50	130	130	125	120	115	110
50-59	130	130	125	120	115	110
60-69	135	135	130	125	120	115
70-79	135	135	130	125	120	115
80-89	140	140	130	125	120	115
90-100	140	140	135	130	125	120

Tabelle: Orientierungshilfe zur Ermittlung der richtigen Trainingspulsfrequenz (nach Lagerström/Bjarnason).

Die Teilnahme bei „Deutschland bewegt sich“ am 03.07.2010 mit einem Infostand, sowie die Teilnahme am Weltnichtrauchertag im Städtischen Klinikum am 31.05.2010.



Artikel im Preußen Spiegel vom 02.06.2010

DER PREUßENSPIEGEL

DIE KRITISCHE WOCHENZEITUNG FÜR BRANDENBURG / HAVEL UND UMLAND Der Potsdamer

Mittwoch, 2.6.2010 • 20. Jahrgang • Ausgabe 44 • Tel. 0 33 81 / 52 57 -0 • Fax -39 • Email: info@preussenspiegel-online.de • www.preussenspiegel-online.de

WEIHNACHTS-LEBENS-REISE
präsentiert
Upstallstraßenfest
vom 4. - 6. Juni

FLEISCHMARKT AM SCHLÄCHT Hof
Ihr Fleischmarkt mit großer Auswahl
Angebot der Woche
Kassler-Kamm ohne Knochen
kg 3,99 €
Schweinschnitzel aus der Oberschale
kg 4,49 €
Schweinerückenbraten gefüllt
kg 5,49 €
Holzfaller-Steak mariniert
kg 2,79 €
Mexiko-Pfanne küchenfertig
kg 3,99 €
grobe Streichmettwurst
Knoblauch o. Kümmel

Tabakkick & schwarze Lunge

3. Welt-Nichtrauchertag fand am Städtischen Klinikum statt/ 1/3 der Deutschen sind Raucher

Brandenburg (tab). „Jeder dritte Deutsche raucht“, sagt Betriebsärztin Ute Wolf vom Städtischen Klinikum. Das Einstiegsalter liegt im Durchschnitt bei 12 Jahren. „Diese Zahl trifft auch auf Brandenburg zu. Von den 4.000 verschiedenen Inhaltsstoffen sind über 100 krebserregend“, so Wolf weiter. Dabei kann die Folge nicht nur Lungenkrebs, sondern beispielsweise auch Krebs an Speiseröhre und Blase sein. „Jeder Raucher hat ein 32 mal größeres Risiko auf Krebserkrankungen“. Zum dritten mal führt das Städtische Klinikum eine Veranstaltung zum Welt-Nichtrauchertag durch.

Gruppenzwang, Neugier und Grenzen austesten, sind laut Jasmina Ritter die häufigsten Gründe, warum Jugendliche beginnen zu Rauchen. Die wissenschaftliche Mitarbeiterin zur Tabakabhängigkeit bei Johnson und Johnson betreut die Mitarbeiter des Klinikums und gibt Rat über neue Rauerentwöh-



Eingetütet liegt auf der Hand von Betriebsärztin Ute Wolf des Städtischen Klinikums duch Zigaretten verursacht, eine schwarze Lunge. Mit einem Apfel als Zeitvertreib wäre das nicht passiert. Foto: tab
Entschluss gefasst, sollte inner- werden. „Dabei ist jeder Tag ein beim Ausstieg helfen gibts über rauchfreien Leben beginnt mit halb der kommenden vier Wo- guter Tag zum aufhören“, sagt die Bundeszentrale für gesund- der Einsicht“, erklärt sie. Ist der chen ein „Stoptag“ festgelegt Ritter. Ausführliche Infos, die heitliche Aufklärung (BZgA).

KOMMENTAR

Rauchfrei ist cool

pet. Was Raucher so notorisch an einen giftigen Glimmstengel nuckeln lässt, wird sich für Nichtraucher wohl nie erschließen. Um so wichtiger sind Kampagnen wie der Nichtraucherstag, um über die Gefährlichkeit aufzuklären und Wege aufzuzeigen, wie die Nikotin-Sucht bekämpft werden kann. Bilder etwa von aboperierten schwarzen Beinen oder schwarzen Lungen, die den Besitzer schon beim schnelleren Gehen nahezu ersticken lassen. Gesetzlich ist in den vergangenen Jahren viel geschehen, um Nichtraucher zu schützen - zu Recht. Vielleicht sollte auch stärker danach gesucht werden, warum gerade junge Leute mit dem Rauchen anfangen und dort sollte auch die Prävention verstärkt werden, denn wer nie auf den Geschmack kommt, sieht später vielleicht auch nicht die Notwendigkeit, in die qualmige Versuchung zu geraten.

Der Präventionskatalog und die Entwicklung der Gesundheitsplattform wurden bei der E-Health Tagung am 06.05.2010 an der FH Brandenburg vorgestellt.

[e-healthTagung](#)

Medieninformation 045/2010

6. Mai 2010

Medizinische Versorgung über räumliche Distanz

Tagung zu Telemedizin und Kommunikation – Erfolgreicher Studiengang Medizininformatik

Gerade in einem Flächenland wie Brandenburg wird es zunehmend schwierig, allen Einwohnern eine medizinische Versorgung auf dem aktuellen Stand zu gewährleisten. Abhilfe könnte die Telemedizin schaffen, die beispielsweise die Konsultation eines Facharztes über eine große räumliche Distanz ermöglicht. Mit Telemedizin und verschiedenen Aspekten der Kommunikation in der Medizin befasste sich die Tagung „e-Health Brandenburg 2010“, zu der am gestrigen Donnerstag etwa 70 Fachbesucher ins Audimax der Fachhochschule Brandenburg (FHB) kamen. Unterstützt von der Alcatel-Lucent-Stiftung für Kommunikationsforschung wurde die Veranstaltung von den Fachbereichen „Wirtschaft“ und „Informatik und Medien“ der FHB und dem BürgerServiceNetz-Verein e.V. ausgerichtet.

Nach der Tagung zur Elektronischen Gesundheitskarte vor zwei Jahren war die diesjährige Veranstaltung die zweite zum Thema Gesundheit in der Tradition der vom BürgerServiceNetz mit der Alcatel-Lucent-Stiftung ausgerichteten Tagungen. Eine tiefgehende Einschätzung zu den aktuellen technologischen und politischen Entwicklungen der Gesundheitstelematik gab auch in diesem Jahr wieder der Mentor und Akteur dieser Szene, Dr. Christoph Goetz, von der kassenärztlichen Vereinigung Bayern. Aus der Sicht der für die Einführung der Elektronischen Gesundheitskarte verantwortlichen Gesellschaft gematik stellte Sven Marx den erreichten Stand und die weiteren Perspektiven dar.

Der Bachelor-Studiengang Medizininformatik im Fachbereich Informatik und Medien startete zum Wintersemester 2007/2008 an der FHB und ist mittlerweile sehr nachgefragt. Wie die Beauftragte für Medizininformatik, Prof. Dr. Gabriele Schmidt, in ihrem Vortrag mitteilte, ist ein konsekutives (fortführendes) Master-Angebot in Vorbereitung. Durch die von der Städtisches Klinikum Brandenburg GmbH gestiftete Professur, die in Kürze besetzt werden wird, und die bereits vorhandene Professur von Dr. Thomas Schrader ist eine gute personelle Ausstattung des Studiengangs gewährleistet. Zusätzlich zur wissenschaftlichen Lehre liegt ein weiterer Schwerpunkt auf medizintechnischer Forschung und Entwicklung. Neben mehreren Projekten zur Verwaltung von medizinischen Dokumenten und zur Telekonsultation verfolgen Prof. Dr. Schrader und Prof. Dr. Harald Loose unter anderem Ideen in der Signal- und Bildverarbeitung: Das Projekt „Pocket EEG“ beinhaltet die Konzeption und das Design eines tragbaren Elektronenenzephalogramms zur Untersuchung von Schlafstörungen. Demnächst soll auch die psychophysiologische Untersuchung von Medienwirkungen am Beispiel von Computerspielern erforscht werden.

Unter dem Titel „Mündige Patienten – wie erreichen wir sie?“ informierte Prof. Dr. Dietmar Wikarski (Studiengang Wirtschaftsinformatik im Fachbereich Wirtschaft) u.a. über die neueste Entwicklung im BürgerServiceNetz: Die über das Internet verbundenen barrierefreien elektronischen Kioske mit standortorientierter Benutzeroberfläche sollen zu so genannten GesundheitsKiosken weiterentwickelt werden. „Traditionelle“ BürgerKioske stehen seit mehreren Jahren auch den Patienten des Städtischen Klinikums Brandenburg zur Verfügung.

Neben einem spannenden Bericht über personalisierte vernetzte eHealth-Technologien (Prof. Dr. Astrid Böger, BTU Cottbus), der Darstellung des aktuellen Standes der Telemedizin (Frau Kujumdshieva-Böhning, iDoc - Institut für Telemedizin und Gesundheitskommunikation) und einer eindrucksvollen Präsentation der erfolgreichen telemedizinischen Versorgung herzkranker Patienten (Prof. Dr. Michael Oeff, Städtisches Klinikum Brandenburg) wurden das im Fokus der Tagung stehende Thema der Kommunikation im medizinischen Bereich (Prof. Dr. Thomas Enzmann, Städtisches Klinikum Brandenburg) anschaulich illustriert.

Der aktuelle und tiefgehende Beitrag von Prof. Dr. Eberhard Beck zur Prozessmodellierung im Krankenhaus gab den Auftakt zum sehr zukunftssträchtigen Thema der Prozessmodellierung im Gesundheitswesen, das am Ende der Tagung in einer offenen Diskussion des Auditoriums weiter geführt wurde und möglicherweise das Thema einer Nachfolge-Tagung sein wird.

Als ebenfalls sehr zukunftssträchtig und prädestiniert für den Ausbau der Kooperation zwischen Klinikum und FHB sowie den Vereinen „Gesund in Brandenburg“ und „BürgerServiceNetz“ erwies sich der gemeinsame Beitrag der Betriebsärztin des Klinikums Ute Wolf und Studentin Antje Bogedaly zum Präventionskatalog und der Entwicklung einer entsprechenden Gesundheits-plattform im Internet.

Als Rahmenthemen, zu denen Fachleute aus dem gesamten Bundesgebiet Vorträge beisteuerten, ließen sich die folgenden identifizieren:

- **Transparenz und Selbstbestimmung:** Medizinische Versorgung soll transparent für alle Anwender sein und dabei den Schutz der persönlichen Information berücksichtigen. Modellierung und Optimierung der dabei ablaufenden Prozesse können wesentlich dabei helfen, diese Ziele zu erreichen.
- **BürgerInnen und PatientInnen:** Die Telemedizin wird zunehmend nicht nur Kranken bzw. Patienten helfen, sondern auch von Gesunden in Anspruch genommen werden, die gesund bleiben wollen. Telemonitoring, Eigeninitiative, Selbstbestimmung und gezielte Auswahl medizinischer und Vorsorgeleistungen sind hier wichtige Entwicklungsrichtungen.
- **Wirtschaftlichkeit und Risiko:** Aus ökonomischer Sicht ist der Durchbruch der Telemedizin in der breiten Anwendung, also der Übergang aus der Phase der sog. „Early Adaptors“ zum Mainstream noch nicht erfolgt. Für Firmen bedeutet das Engagement im Bereich Telemedizin und eHealth ein großes ökonomisches Risiko. Lohnt es sich, dieses zu tragen?

Weitere Informationen zur Tagung sind im Internet unter <<http://ehealth2010.fh-brandenburg.de/>> zu finden, wo in Kürze auch die Vorträge zu finden sein werden.