



Besonders gefährdet: Mathe-Lehrerin in einer 8. Klasse
Foto: Julian Stratenschulte/dpa

Manchmal tut es schon ein neues Lehrerzimmer

Erschöpfung, Kopfschmerzen, Nervosität, Schlafstörungen – Lehrerinnen und Lehrer sind häufiger von Burn-out und Benachbartem betroffen als die meisten anderen Berufsgruppen. Das hat viel mit wachsendem Druck zu tun

Von Joachim Göres

Psychosomatische Erkrankungen sind der Hauptgrund, wenn Lehrer länger als sechs Wochen in der Schule ausfallen. Nach aktuellen Zahlen der Landes-schulbehörde Niedersachsen, die kürzlich auf einer Tagung – „Schule und Gesundheit in Niedersachsen“ – in Hannover vorgestellt wurden, hat jede dritte der rund 4.600 langzeiterkrankten Lehrkräfte im Land psychische Beschwerden. Besonders betroffen sind Grundschullehrer ab 50 Jahren aufwärts: Sie leiden vor allem an depressiven Episoden, Angststörungen oder Erschöpfung.

Dirk Lehr, Professor für Gesundheitspsychologie in Lüneburg, hat zu diesem Thema zahlreiche Studien ausgewertet. Nach einer repräsentativen Erhebung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin unter mehr als 20.000 Erwerbstätigen sind Lehrer überdurchschnittlich oft von Erschöpfung betroffen, nämlich mehr als jeder zweite; bei Kopfschmerzen sind es über 40 Prozent, bei Nervosität und Reizbarkeit jeweils knapp 40 Prozent und bei Schlafstörungen immer noch 35 Prozent – durchweg mehr als in jeder anderen untersuchten Berufsgruppe.

Nach der 2006 abgeschlossenen „Potsdamer Lehrerstudie“, für die 16.000 Lehrkräfte befragt wurden, liegt die Burn-out-Rate in diesem Beruf bei 29 Prozent – zusammen mit dem

von Erzieherinnen und Erziehern ist das der höchste Wert aller Berufe. Lehr zufolge legen einige Studien den Schluss nahe, dass das Risiko für psychische Erkrankungen erhöht ist, wenn Berufsanfänger unrealistische Erwartungen haben: an ihren Einfluss auf Schüler, an ihre eigenen Leistungen.

Lutz Schumacher, Professor an der Alice-Salomon-Hochschule Berlin, ist Leiter eines Projekts, das drei Jahre lang 30 Schulen zur Verbesserung der Gesundheitsbedingungen beriet. Bei einer Befragung von rund 1.000 Lehrkräften hat Schumacher dabei drei etwa gleich große Gruppen unter den Pädagogen ausgemacht: Die gesunden und zufriedenen Progressiven, die für Veränderungen offen sind; die gesunden und zufriedenen Desinteressierten, die alles beim Alten lassen wollen; die belasteten und unzufriedenen Resignierten: Ihre psychische Gesundheit ist angegriffen, Veränderungen bezeichnen sie als dringend nötig – sie glauben aber nicht daran, dass sie sich auch realisieren lassen.

Schulleiter in Schlüsselfunktion

„Die Lehrer konnten sagen, was verändert werden soll“, sagt Schumacher. „Dabei fiel auf, dass Probleme mit der Schulleitung am seltensten Thema waren, aus Angst vor Konflikten.“ Schumacher zufolge ha-

Den Stress stressen

Nähere Infos zum Thema auf www.lehrergesundheit.de

Das Lüneburger Institut Lerngesundheits hat unter dem Titel „Stark im Stress“ ein Überlastungstraining für Lehrer entwickelt: www.training-sis.de; das Trainingsmanual ist unter dem Titel „Stress- und Emotionsregulation“ bei Beltz erschienen (319 S., 39,90 Euro).

„Stress bei Lehrern“-Restexemplare gibt es für zehn Euro (plus Porto) direkt beim Autor: drkarlgebauer@gmail.com.

ben Schulleiter eine Schlüsselrolle: Von ihnen hänge ab, ob Lehrer sich unterstützt fühlen und eine Reaktion auf ihre Tätigkeit bekämen, ob sie an Entscheidungen beteiligt würden, ob ein Gruppengefühl entstehe, man an der Schule gemeinsame Werte und Ziele teile und die organisatorischen Rahmenbedingungen stimmten.

Dazu gehört auch Handfestes, die Gestaltung des Lehrerzimmers etwa: Davon ist zumindest Sebastian Ginser überzeugt, Fremdsprachenlehrer am Gymnasium Burgdorf bei Hannover. Die 860 Schüler und 80 Lehrer zählende Schule ließ in den letzten großen Ferien das 50 Jahre alte Lehrerzimmer umbauen und schaffte neues Mobiliar an. Neue Teppiche und abge-

hängte Decken sorgen nun für weniger Lärm, durch den Einbau von Nischen entstand mehr Raum für kleine Gruppen, auch einen Ruheraum für das Nickerchen zwischendurch hat die Ganztagschule bekommen. „Früher sind viele Kollegen sofort nach ihrem Unterricht abgehauen, weil es hier laut und nicht schön war“, sagt Ginser. „Jetzt bleiben viele länger zu kollegialem Austausch. Außerdem könne man sich eher mit einem Kaffee zurückziehen, und wirklich eine Pause machen.“

Aber zurück zu den Vorgesetzten: „Unsere Schulleiterin trägt in der Konferenz nur neue Gesetzestexte vor und nimmt uns Lehrer gar nicht wahr“. Das hörte Karl Gebauer, selbst lange Leiter einer Göttinger Grundschule und heute im Ruhestand, von einer Bekannten. „Keiner hat den Mut, Probleme anzusprechen, ich auch nicht. Das macht mir am meisten zu schaffen. Ich bekomme manchmal von Eltern und Schülern positive Rückmeldungen, mache eine Therapie und treibe Sport, das hält mich über Wasser.“ Gebauers Gesprächspartnerin berichtete dann noch von Schlaflosigkeit und einem innerlichen Rückzug aus dem Beruf.

Aus Gebauers Sicht zählen zu den Belastungsfaktoren im Lehrerberuf – neben Konflikten mit Kollegen oder der Schulleitung – unter anderem allzu große Klassen, ungeeignete Räume, schwierige Schüler sowie Neuerungen im Schulsys-

tem. Der Stress wachse seit der Diskussion um das schlechte Abschneiden der deutschen Schüler beim Pisa-Test im Jahr 2000, sagt er. „Der Druck von Ministerien und Eltern nimmt zu.“ Schulleiter hätten heute mehr Macht und sagten, wo es langgehe – „und viele Lehrer ziehen sich zurück. Nicht die Menschen, sondern Effizienz und Ziele stehen im Vordergrund und die nötige Empathie wird zurückgedrängt.“

Sich anzuvertrauen soll helfen

Gebauer rät, mit vertrauten Kollegen über die eigenen Gefühle und Belastungen zu sprechen und gemeinsam nach Veränderungsmöglichkeiten zu suchen. Er hat sogar ein Buch zum Thema geschrieben – Titel: „Stress bei Lehrern. Probleme im Schulalltag bewältigen“. Lehrkräfte sollten darauf achten, Misserfolge nicht gleichzusetzen mit einer allgemeinen Unfähigkeit, lautet eine von Gebauers Empfehlungen: „Aus Fehlern kann man lernen. Ist diese Lernfähigkeit nicht mehr vorhanden, ist dies oft ein deutlicher Hinweis auf Stress.“ Werde aber kein Ausweg mehr gesehen, sollten die Alarmglocken läuten: „Man muss sich dann selbst auf den Weg machen, um aus einer solchen Sackgasse wieder herauszukommen.“ Aber das, so Gebauer, gehe oft nicht ohne die Hilfe eines Teams oder einer Therapie.

Aerial Shiatsu
Shiatsu als Menschenrecht!
aktuelle Kursangebote unter www.shiatsu-aerial.com

GUDUCHI® TEE
der Ayurvedische Kräutertee aus dem Himalaya
Ihr idealer Begleiter beim Frühjahrsputz für Körper und Seele:
Reinigen
Entschlacken
Abnehmen
Befreien
Fasten
Ingrid Burmeister
Heller Damm 6
27721 Ritterhude
Tel.: 04292/3274
tee@ib-guduchi.de
www.guduchi.de

SCHLAGANFALL KANN JEDEN TREFFEN!
Sorgen Sie vor und informieren Sie sich:
Telefon: 05241 9770-0
Internet: schlaganfall-hilfe.de
STIFTUNG DEUTSCHE SCHLAGANFALL HILFE

Auf Kurs
in eine Zukunft ohne Alzheimer
– das ist unser Ziel. Wenn Sie als Stifter mit uns die Segel setzen wollen, rufen Sie uns an unter: **0211-83 68 06 30**. Gerne senden wir Ihnen unsere Broschüre zu.
Stiftung Alzheimer Initiative gGmbH
www.alzheimer-forschung.de/stiftung

Ludwig Fresenius Schulen
Unsere Ausbildungen in Hamburg und Winsen (Luhe):
Ergotherapeut/in
Masseur/in und med. Bademeister/in*
Physiotherapeut/in (auch Nachqualifizierung*)
*Förderung u. a. durch Jobcenter oder Arbeitsagentur möglich
Infoveranstaltungen
Hamburg:
29.03. | 15:00 Uhr
Winsen/Luhe:
09.04. | 17:30 Uhr
Was? Wann? Wo?
www.ludwig-fresenius.de

Erlebtes im Gepäck

Vorangegangene Therapieerfahrungen beeinflussen den Erfolg künftiger Behandlungen: Das haben ForscherInnen am Hamburger Uniklinikum nachgewiesen

Erfahrungen, die PatientInnen im Zusammenhang mit früheren Behandlungen gemacht haben, können sich auf künftige Therapien auswirken. Erwartet jemand aufgrund zahlreicher guter Vorerfahrungen einen positiven Behandlungsausgang, tritt dieser auch wahrscheinlicher ein als bei bislang eher gemischten Erlebnissen. Solche Zusammenhänge zwischen Behandlungserwartungen und künftigen Therapien haben WissenschaftlerInnen des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) in einer Studie untersucht. Ihre Ergebnisse veröffentlichte in dieser Woche das Online-Fachmagazin „elife“.

Viele Patienten bringen einen „Rucksack“ an Behandlungserfahrungen mit zum Arztbesuch. „Diese Erfahrungen spielen eine große Rolle für die bevorstehende Behandlung“, sagt Studienleiterin Arvina Grahl vom Institut für Systemische Neurowissenschaften des UKE. Wenn im Vorfeld einer Therapie der behandelnde Arzt eine genaue Analyse bisheriger Behandlungserfahrungen erhebe und diese mit dem Patienten bespreche, könne dies Einfluss auf die Therapie haben: „Wir haben in unserer Studie Erwartungen initiiert, um herauszufinden, ob auch Placebo-Effekte also körpereigene Mechanismen zur Schmerzlinderung – durch diese unterschiedlichen Erwartungshaltungen beeinflusst werden können.“

In der zweiphasigen Studie wurden zwei Probandengruppen gebildet. Beiden Gruppen wurden Schmerzreize mittels Hitze über die Haut zugeführt – eine scheinbare Reizstromtherapie. Die eine Gruppe erhielt dabei schwankende Reize, die andere erlebte durchweg den gleichen Behandlungsausgang, tritt dieser auch wahrscheinlicher ein als bei bislang eher gemischten Erlebnissen. Solche Zusammenhänge zwischen Behandlungserwartungen und künftigen Therapien haben WissenschaftlerInnen des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) in einer Studie untersucht. Ihre Ergebnisse veröffentlichte in dieser Woche das Online-Fachmagazin „elife“.

Welche Auswirkungen die Studienergebnisse beispielsweise für die Behandlung chronischer Schmerzpatienten haben kann, müsse nun erforscht werden, so Grahl. (taz) <https://elifesciences.org/articles/32930>

Trägerische Pülverchen

Spätestens, seit es das Internet gibt, ist das Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln riesig. Nicht alles, was man bestellen kann, sollte man aber auch, warnen Verbraucherschützer

Vom „Fatburner“ über Gelenk-kapseln bis hin zu solchen fürs Gedächtnis: Im Internet findet sich für jedes Problem ein Nahrungsergänzungsmittel. Die Hersteller bewerben ihre Produkte teils mit unzulässigen Gesundheitsversprechen oder reichern sie gleich mit verbotenen Substanzen an.

Solch „erschreckende Bilanz“ ziehen Verbraucherschützer nach der ersten koordinierten amtlichen Kontrolle des Online-Handels in Europa: Eine Vielzahl der angebotenen Produkte verstoße gegen EU-Recht. „Strengere Regulierung des Marktes, häufigere Kontrollen und bessere grenzübergreifende Zusammenarbeit bei der Rechtsverfolgung sind überfällig“, sagt Theodora Plate von der Verbraucherzentrale Bremen.

Es ist unzulässig, Nahrungsergänzungsmittel mit vorgebenden, lindernden oder heilenden Wirkungen zu bewerben. Selbst wenn sie in arzneitypischer Aufmachung daherkommen – als Pillen, Kapseln oder Pulver: Es sind im Prinzip nur Lebensmittel. „Die Praxis zeigt ein anderes Bild“, so Plate. „Gerade bei Nahrungsergänzungsmitteln häufen sich Hinweise und Beschwerden.“ Im September 2017 hatten 25 EU-Mitgliedsstaaten sowie die Schweiz und Norwegen fast 1.100 Webseiten überprüft. Der Schwerpunkt lag auf „neuartigen“ Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln. Die Anbieter warben mit nicht erlaubten Angaben zur Vorbeugung, Behandlung oder Heilung einer Erkrankung, insgesamt 779 Produkte hätten nicht verkauft werden dürfen. Neben verstärkten amtlichen Kontrollen fordern die Verbraucherzentralen unter anderem, die Kennzeichnung und die Werbeaussagen zu prüfen, bevor ein Produkt auf den Markt kommt, sowie eine Meldestelle für unerwartete (Neben-)Wirkungen. (taz) www.klartext-nahrungsergaenzung.de

Von **Christina Sticht**, dpa

Er ist 1,20 Meter groß, hat kugelförmige Augen und bewegt sich auf Rollen freundlich auf die Menschen zu. Roboter „Pepper“ könnte bald in deutschen Pflegeheimen zum Einsatz kommen und Bewohner mit Musik und Pantomime unterhalten oder zu Bewegungsübungen anleiten. Das von Informatikern der Universität Siegen programmierte Gerät soll auch eine gesellschaftliche Diskussion über den Einsatz von Robotern in der Pflege anregen. Anfang des Monats hat Pepper im Rahmen einer Deutschland-Tour Station gemacht bei der Messe „Altenpflege 2018“ in Hannover.

In Japan ist der menschenähnliche Roboter bereits auf dem Markt und unterhält Senioren zum Beispiel mit Tai-Chi oder Ratespielen. Dort seien die gesellschaftlichen Veränderungen insgesamt schon viel weiter vorangeschritten, sagt Rainer Wieching, der das gemeinsame Projekt der Universität Siegen, der Computefirma C&S und der Fachhochschule Kiel koordiniert. Auch weil in Japan die Bevölkerung extrem überaltert ist, sollen dort verstärkt Maschinen Betreuungsaufgaben übernehmen. Schon länger im Einsatz ist so auch eine Roboterrolle mit kuscheligem Fell – eine Art Haustierersatz für Altenheim-Bewohner.

„Der Roboter ist kein Ersatz für Menschen“

In Deutschland sind der jüngsten Statistik aus dem Jahr 2015 zufolge derzeit knapp 2,9 Millionen Menschen auf ambulante und stationäre Pflege angewiesen. Ihre Zahl könnte sich bis zum Jahr 2030 aber erhöhen bis auf etwa 3,6 Millionen. Schon jetzt herrscht in diesem Bereich aber Fachkräftemangel, Stellenangebote für examinierte Altenpfleger bleiben im Schnitt für 171 Tage unbesetzt.

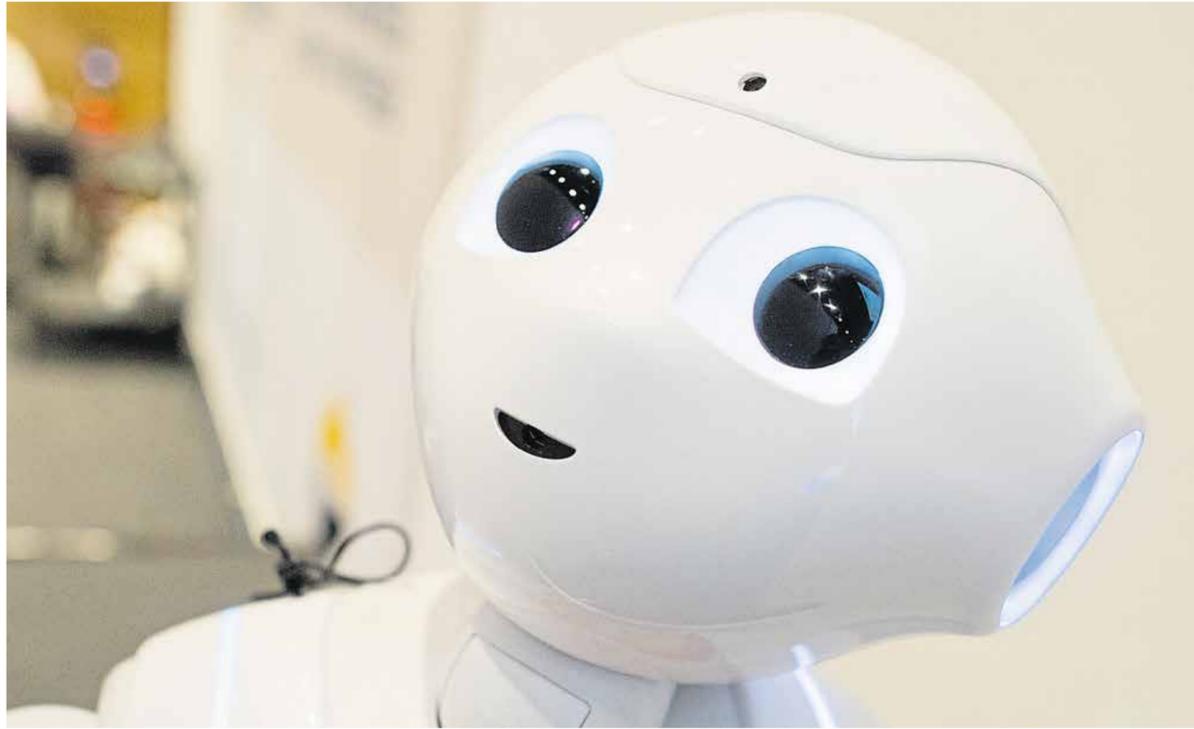
„Der Roboter kann den Menschen nicht ersetzen“, sagt Lukas Sander vom Pflegemesse-Veranstalter Vincentz Network. Bei den digitalen Angeboten, die jetzt in Hannover gezeigt wurden, überwogen denn auch Hilfen, die den Alltag erleichtern. So gab es etwa Systeme zu sehen, die an die fällige Medikamenten-Einnahme erinnern. Oder ein intelligentes Pflegepflaster, das über seine Sensoren erkennt, ob die Gefahr des Wundliegens besteht – und dann das Personal benachrichtigt. „Absolut im Kommen ist auch das sogenannte Smart Home“, sagt Experte Sander. Damit gemeint sind Assistenzsysteme, die Senioren unterstützen, um möglichst lange in den eigenen vier Wänden bleiben zu können.

Karies ist kein bisschen harmlos

Notstand im Mund: Niedersachsens Zahnärzte kritisieren mangelnde Mundhygiene bei Menschen in Pflegeeinrichtungen

Vor einem Notstand bei der Mundhygiene von Pflegebedürftigen warnt die niedersächsische Zahnärztekammer. Pflegendes Angehörige, Heimleitungen und Fachkräfte unterschätzen häufig die hohen Gesundheitsrisiken, die durch schlecht gepflegte Zähne und verunreinigten Zahnersatz drohten, sagte eine Sprecherin Anfang März auf der Messe „Altenpflege 2018“ in Hannover. Alle an der Pflege Beteiligten müssten sich daher mehr für die Zahngesundheit von Seniorinnen und Senioren einsetzen.

Immer mehr ältere Menschen kämen in der Regel mit gut ge-



Wo Menschen fehlen, soll es Technik richten

Gut dreieinhalb Millionen Pflegebedürftige könnte es im Jahr 2030 in Deutschland geben. Was nicht von selbst mitwächst: die Zahl der Pflegenden (und auch dafür Bezahlten). In Hannover ließ sich auf einer Messe bestaunen, wer es richten soll

Die Pflegemesse

Rund 26.000 Menschen haben Anfang des Monats die dreitägige Fachmesse „Altenpflege 2018“ in Hannover besucht. Die Veranstalter zogen zum Abschluss am 8. März eine zufriedene Bilanz. Rund 550 Aussteller hatten den Angaben zufolge ihre neuen Produkte und Dienstleistungen präsentiert.

Den Schwerpunkt bildeten dabei Aspekte der Digitalisierung (siehe auch *Kasten rechts*). In diesem Bereich planen nach Messeangaben fast alle Pflegeunternehmen in den kommenden Jahren zu investieren.

Zu den herausragenden Programmpunkten gehörte den Veranstaltern zufolge ein Wettbewerb für Pflege-Start-up-Unternehmen. Ausgezeichnet wurde dabei unter anderem eine „Sturz-App“ für Smartphones, die Senioren, Ärzte, Pflegepersonal und Angehörige miteinander vernetzt.

Die nächste „Altenpflege“-Messe: vom 2. bis 4. April 2019 in Nürnberg. (epd/dpa/taz)

Bereits Preise gewonnen hat der interaktive Therapieball des Unternehmens Ichó: Die in verschiedenen Farben leuchtende Kugel kann unterscheiden, ob sie geworfen, gehalten oder gestreichelt wird. Man kann sie auf die individuellen Bedürfnisse des Nutzers einstellen. Steffen Preuß, Absolvent der Hochschule Düsseldorf, hat Ichó zusammen mit zwei Kommilitonen gegründet. Hintergrund war die Demenzerkrankung seiner eigenen Großmutter. Mit dem Ball sollen Demenzzranke spielerisch Kontakt untereinander oder zu Angehörigen aufnehmen. Es gebe auch schon Anfragen aus Therapieeinrichtungen für behinderte und psychisch kranke Menschen, sagt Preuß. Ende des Jahres soll der Ball auf den Markt kommen. Wie die Pflege von morgen

Kreislauf lebensgefährdend geschwächt werden.

Als Ursache sehen die Expertinnen unter anderem den Zeitdruck der Pflegekräfte, denen täglich nur drei Minuten für die

Neben dem Zeitmangel des Pflegepersonals trägt auch die Furcht davor, etwas falsch zu machen, zu der Versorgungslücke bei

technisch unterstützt werden kann, ist eine zentrale Frage: Unter wissenschaftlicher Begleitung erproben dies seit Jahresbeginn auch vier sogenannte „Pflegepraxiszentren“ in Hannover, Freiburg, Nürnberg und Berlin. Das Bundesforschungsministerium stellt für diesen Verbund – Name: „Zukunft der Pflege“ – bis 2022 bundesweit 20 Millionen Euro zur Verfügung. Roboter Pepper könne und solle keine echten pflegerischen Tätigkeiten wie Waschen, Kämmen oder Ankleiden ausführen, sagt Projektleiter Wieching. Es sei aber extrem wichtig, jetzt in Gesellschaft und Politik ethische und rechtliche Fragen zu Pflege-robotern zu beantworten. Denn: „Viele Forschungsgruppen arbeiten schon an Nachfolgemodellen.“

Das Landesprogramm „Wohnen und Pflege im Alter“ fördert Projekte, die Senioren ein weitgehend selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden ermöglichen. Dabei spielen dem Ministerium zufolge auch E-Health, E-Care oder das erwähnte AAL eine Rolle. Auch in der Telepflege gebe es erste Projekte. Gefördert werden zudem EDV-basierte Systeme von Dienstleistern der ambulanten Pflege.

AAL soll es älteren Menschen möglich machen, so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung zu leben, selbstbestimmt, autonom und mobil – auch und gerade mit Hilfe von technischen Hilfsmitteln. Dabei geht es nicht um Mildtätigkeit: Die Website von AAL Deutschland (www.aal-deutschland.de) weist etwa prominent hin auf angeblich beträchtliche „Marktpotenziale“. (dpa/taz)

Das kulleräugige Gesicht des Pflege-Fortschritts? Roboter „Pepper“ auf der Messe „Altenpflege 2018“ Anfang März in Hannover. Er könnte bald in deutschen Pflegeheimen Einzug halten Foto: Julian Stratenschulte/dpa

ach und weh

Aktionstag „Pflege“

„Pflege im Alter“ ist am Dienstag Thema des NDR-Landesfunkhauses Hamburg: Das „Hamburg Journal“ im dritten Fernsehprogramm, die Radio-Lokalwelle NDR 90,3 und www.ndr.de/903 haben Reportagen, Beiträgen, Tipps und Expertengespräche im Programm. Unter anderem ist von 12 bis 18 Uhr eine kostenfreie Experten-Hotline eingerichtet: Unter der kostenfreien Rufnummer ☎ 0800/90 39 03 geben Sachverständige unter anderem von Pflegekassen, Gewerkschaft und der Hamburger Pflegegesellschaft Auskunft. Unter www.ndr.de/903 werden sämtliche Berichte und Reportagen nachzulesen sein, dazu gibt es Videos zu weiteren Pflege-Themen. (taz)

Personal-Initiative

Mehr Personal in Hamburgs Krankenhäusern fordert seit Donnerstag eine Volksinitiative. Die Bürgerschaft soll veranlasst werden, „das Landes-Krankenhausgesetz um einige Paragraphen zu ergänzen, die sowohl für eine bessere Personalsituation in den Hamburger Krankenhäusern als auch für ausreichende Investitionsmittel des Landes sorgen, damit die Krankenhäuser die Pflegesätze nicht mehr für bauliche und technische Anschaffungen nutzen müssen“. Gesundheitsministerin Cornelia Prüfer-Storcks (SPD) erklärte, auch sie halte eine bessere Ausstattung der Kliniken für notwendig – die Volksinitiative gehe aber den falschen Weg. Personalvorgaben für die Pflege müssten auf Bundesebene geregelt werden, ebenso die Finanzierung. (dpa) www.pflegenotstand-hamburg.de/

Gestörter Schlaf

Bei den meisten Deutschen stößt die Zeitumstellung auf Unmut: 73 Prozent lehnen den Wechsel zwischen Sommer- und Winterzeit ab, besagt eine jetzt in Hamburg veröffentlichte Umfrage im Auftrag der Krankenkasse DAK. Rund 27 Prozent der Befragten gaben dabei an, dass sie wegen der Zeitumstellung schon unter gesundheitlichen oder psychischen Problemen gelitten hätten – mit 73 Prozent hatte die große Mehrheit der Befragten keine solchen Probleme. 63 Prozent der Frauen und 53 Prozent der Männer klagten aber über Einschlafprobleme und Schlafstörungen, knapp ein Drittel konnte sich schlechter konzentrieren, 26 Prozent fühlten sich gereizt. Sonntag früh werden die Uhren von zwei auf drei Uhr vorgestellt. (apf)

Praxis wird fünf

Die Rendsburger „Praxis ohne Grenzen“ für Menschen ohne Krankenversicherung hat Ende vergangener Woche ihr fünfjähriges Bestehen gefeiert. Zehn Helferinnen und sechs Ärzte versorgen die Patienten jeweils an zwei Tagen in der Woche, alle arbeiten ehrenamtlich und kostenlos. 168 Menschen wurden bisher behandelt, 40 von ihnen kamen 2017 dazu. Das Land Schleswig-Holstein unterstützt das Projekt, Schirmherr ist Bürgermeister Pierre Gilgenast (SPD). Rendsburg war der dritte Standort einer „Praxis ohne Grenzen“ von mittlerweile acht in Schleswig-Holstein und Hamburg. Sie kümmert sich um Erst- und Grundversorgung für Menschen ohne Krankenversicherung. Die Kosten übernimmt die Praxis, die Patienten bleiben anonym. (epd) www.praxisohnegrenzen.de/unsere-standorte/

Kiosk zufrieden

Die Initiatoren des „Gesundheitskiosks“ für die Hamburger Stadtteile Billstedt und Horn haben eine positive Zwischenbilanz gezogen: Seit der Eröffnung vor knapp einem halben Jahr seien rund 1.000 Beratungsgespräche in acht Sprachen geführt worden. Das Projekt will niedrigschwellig Zugang zu Gesundheitsförderung und Prävention ermöglichen. Laut Statistikamt Nord liegt die Arbeitslosenquote in Billstedt und Horn deutlich über dem städtischen Schnitt – die medizinische Versorgung aber deutlich darunter: So gebe es dort „weniger als die Hälfte“ an Ärzten pro 1.000 Einwohner. Das Angebot ist für die Patienten kostenlos. (dpa) Gesundheitskiosk Billstedt, Möllner Landstraße 18, ☎ 040/41 49 31 10, <http://gesundheits-bh.de>

Fastenseminare 2018

von Rügen bis in die Sächsische Schweiz mit Wandern Radfahren, Wellness, Life Kinetik®, Entspannung, Massagen.

Wir laden Sie herzlich zu unseren Fastenkursen ein und begleiten Sie gern während des Fastens. Machen Sie es zu Ihrem ganz persönlichen Erlebnis! Nehmen Sie sich eine Auszeit von Hektik, Stress und Überfluss. Tanken Sie neue Energie, lassen Sie Altes los und genießen Sie die Zeit des Fastens und Wanderns.



Gabriele Brandes ärztl. gepr. Fastenleiterin

Ich freue mich auf Sie!

UB Gesundheit
Visionen brauchen Fahrpläne
Informationen und Anmeldung unter: www.ub-gesundheit.de

Persönliche Assistent*innen für Menschen mit Behinderung gesucht

Jetzt bewerben!



Rückenproblem? Hexenschuss? Bandscheibenvorfall? Tennisellenbogen?



Peter Glatthaar, Arzt ausgebildet in Osteopathie und orthopädisch manueller Therapie (OMT) nach Maitland. Behandelt Sie mit weichen Mobilisationen der Wirbelsäule, neurodynamischen Techniken und der Erfahrung 25-jähriger Praxis.

„Der Tennisellbogen“ – in der Zeitschrift *Manuelle Therapie*
Tel. 040 / 57 00 88 95

Peter Glatthaar
Borsteler Chaussee 5 • 22453 Hamburg
www.maitland-praxis.de
Private Kassen und Selbstzahler.

KG-Praxis: alle Kassen