

Gesundheit



SPRECHSTUNDE

Sind Sportler schneller wieder in Form?

Wer mal trainiert war, kommt nach einer Verletzung schneller wieder in Form als ein Sportmuffel – so lautet zumindest eine weit verbreitete Annahme. Das stimmt jedoch nicht. Wer sechs Wochen im Bett liegt, bei dem baut der Muskel gnadenlos ab. Wenn ein 100-Meter-Läufer sich verletzt, wird die Muskulatur genauso schnell abgebaut wie bei anderen. Der Muskel verzeiht nichts. Zwar lässt sich die Muskelmasse in recht kurzer Zeit wieder herstellen, Leistung und Funktion aber nicht. Und das kann bei Sportlern unter Umständen sogar länger dauern, weil die Anforderungen an die Muskulatur höher sind. Wer den Eindruck hat, dass gerade Profi-Fußballer nach Muskel- und Bandverletzungen schnell wieder auf dem Platz stehen, täuscht sich trotzdem nicht unbedingt: Da machen die Bedingungen den Unterschied. Schließlich hat ein Profi-Fußballer ein ganzes Team an Therapeuten um sich und kann sich den ganzen Tag der Regeneration widmen – das sieht beim Otto-Normalverbraucher anders aus.



Prof. Dieter Felsenberg ist Leiter des Zentrums für Muskel- und Knochenforschung an der Charité Berlin.

Nachricht

Schweres Heben belastet Beckenboden

BONN Häufiges schweres Heben überlastet auf Dauer den Beckenboden. Das kann mit den Jahren zu einer Belastungsinkontinenz führen, warnt der Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz. Dabei schließt die Blase bei Belastung nicht richtig, und man verliert etwa beim Sport oder Niesen ungewollt Urin. Um vorzubeugen, sollte man möglichst nicht schwer heben, aber auch Übergewicht vermeiden. Außerdem sollte man nicht rauchen: Chronischer Raucherhusten übt Druck auf den gesamten Bauchraum aus. dpa

Physiotherapeuten wollen Kammer gründen

Krankengymnasten beklagen harte Arbeit bei schlechter Bezahlung – und kämpfen für bessere Arbeitsbedingungen

KIEL „Ich habe Rücken.“ Ein bekannter Spruch, der für Deutschlands Volkskrankheit Nummer 1 steht. Physiotherapeuten sollen in diesen und vielen anderen Fällen möglichst schnell Schmerzlinderung verschaffen. Doch die Therapeuten leiden selbst – an schwierigen Arbeitsbedingungen.

Ihre Profession gilt in Deutschland nur als Heilhilfsberuf, im Gegensatz zum Heilberuf Arzt. Das bedeutet im Schmerzfall: Der Weg des Patienten zum Physiotherapeuten führt in der Regel über den Arzt, denn physiotherapeutische Maßnahmen beziehungsweise Heilmittel sind Teil der ärztlich verantworteten Diagnostik – wenngleich Physiotherapeuten oft qualifiziert konkrete Maßnahmen für die Therapie bestimmen können.

„Es ist höchste Zeit für eine Verbesserung der Rahmenbedingungen für die Therapeutenberufe“, sagte nun Swanhild Priestley, Physiotherapeutin aus Fockbek, als sich schleswig-holsteinische Therapeuten in Kiel trafen, um die Situation der Therapeutenberufe zu diskutieren. Dabei war es das Hauptziel, mehr Aufmerksamkeit für den Berufsstand zu erreichen und die Gründung einer eigenen Kammer in Schleswig-Holstein voranzutreiben (ähnlich der Handwerks- oder Ärztekammer). Es wäre die erste im Bundesgebiet.

Swanhild Priestley von der Interessengemeinschaft Physiotherapie in Schleswig-Holstein (IGPT-SH e. V.) hat das Treffen initiiert. Sie begrüßte Vertreter von verschiedenen Therapeutenverbänden sowie Landespolitiker von SPD und CDU. Aus Berlin reiste der Bundestagsabgeordnete und gesundheitspolitische Experte Roy Kühne (CDU) zur Gesprächsrunde an. „Mit einer Stimme zu sprechen, hat viele Vorteile“, sagte Kühne. Bisher gibt es zwar viele kleine Verbände, die jeweils ihre eigenen Ziele verfolgen, aber eben keine Kammer, die Interessen gebündelt vertritt.

Die Voraussetzungen, sich auf Länderebene stärker Gehör zu verschaffen und eine Therapeutenkammer zu installieren, scheinen im nördlichsten Bundesland Aussicht auf Erfolg zu haben, da im vergangenen Sommer auch die erste Pflegekammer beschlossen wurde (wobei es Widerstand seitens der Gewerkschaft Verdi und der Arbeitnehmer gab). „Eine spartenübergreifende Kammer würde erstmals die Interessen aller Physiotherapeuten gegenüber der Politik und der Öffentlichkeit vertreten und es könnten eine Berufsordnung und bindende Qualitätsstandards in Aus-, Fort- und Weiterbildung festgelegt werden“, so Priestley. Auch für eine höhere Vergütung der Leistung könne eine eigene Kammer sich stark machen.



Beim Physiotherapeuten lernen die Patienten Übungen, die die Muskulatur dehnen und stärken.

FOTOLIA

Die teils harten Arbeitsbedingungen und die mageren Löhne zermürben die Therapeuten, sodass nicht wenige ihrem einstigen Traumberuf frustriert den Rücken kehren. Dadurch herrscht aktuell Nachwuchsmangel, so Priestley.

David Lopez, Vorsitzender des Bundesvereiner Therapeuten (BVT) erklärte, dass „eine Kammer Einfluss auf die Politik nehmen könnte, um die Unzufriedenheit in der Branche zu beseitigen.“ Einige Therapeuten sehen die Gründung einer Kammer jedoch skeptisch. „Die gemeinsame Haltung ist noch nicht ausgereift“, sagte Anke Carsjens vom Deutschen Verband der Ergotherapeuten.

Während Birte Pauls, Sprecherin der SPD-Landtagsfraktion für Pflege, Senioren und Geburtshilfe, meinte, dass eine Kammer eine gute Chance für die Therapeuten sei, erklärte Karsten Jasper, gesundheitspolitischer Sprecher der CDU-Landtagsfraktion, dass seine Partei zwar noch keine klare Position in diesem Thema ergriffen habe, er aber

bereit sei, den Austausch zu intensivieren. Steffen Kühnert, Verdi-Landesfachbereichsleiter Gesundheit und Soziales, erklärte auf Anfrage unserer Zeitung, er sehe eine Verkammerung kritisch, da eine Zwangsmitgliedschaft darin den Arbeitnehmer Gebühren kosten werde – während es nicht garantiert sei, dass eine Kammer tatsächlich eine höhere Vergütung erreichen könne.

Am Ende der Veranstaltung wurde eine gemeinsame Erklärung unterzeichnet: Künftig wollen die einzelnen Verbände stärker zusammenarbeiten. Konkret wird das im April, wenn die Physiotherapeuten bei einer Demo in Kiel auf sich aufmerksam machen möchten.

Sven Bohde

Informationen: www.igpt-sh.de

Diabetikern werden zu häufig Füße amputiert

BERLIN Fußamputationen bei Diabetikern sind aus Expertensicht häufig vermeidbar. Die etwa 50 000 solcher Amputationen pro Jahr seien auch im internationalen Vergleich zu viel, sagt Prof. Ralf Lobmann von der Arbeitsgemeinschaft Diabetischer Fuß in der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). Zur Senkung der Zahlen müsse

ein verpflichtendes Verfahren eingeführt werden, bei dem eine Zweitmeinung eingeholt wird. Ursache für das Amputieren sei, dass viele Menschen mit schlecht heilenden Wunden erst nach drei Monaten oder später in eines der Spezialzentren kämen. Dort lasse sich die OP häufiger abwenden. Es gebe aber auch finanzielle

Fehlansätze: Während eine Amputation „auskömmlich finanziert“ sei, werde der aufwendigere Erhalt des Fußes nicht ausreichend gut vergütet. DDG-Präsident Baptist Gallwitz sprach sich für Bonuszahlungen aus, wenn Füße gerettet werden.

Häufigster Grund für Amputationen sei das diabetische

Fußsyndrom – eine Komplikation, an der pro Jahr 250 000 Menschen erkranken. Der erhöhte Blutzucker bei Diabetikern kann zu Nervenschäden führen, so dass Verletzungen nicht rechtzeitig wahrgenommen werden und chronische Wunden entstehen. Die Heilung ist bei Diabetes ebenfalls beeinträchtigt. dpa

Walking-Einsteiger: Mit 1,5 Kilometern starten

DÜSSELDORF Wer mit Walking beginnen will und lange keinen Sport mehr gemacht hat, sollte mit zwei- bis dreimal Training pro Woche einsteigen. Idealerweise geht man jeweils 15 bis 20 Minuten flott, empfiehlt die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Das entspricht etwa einer Strecke

Allmählich steigert man dann Tempo und Zeit: Langfristiges Ziel sollten sechs Kilometer in 45 bis 60 Minuten sein. Man braucht übrigens keine besondere Ausrüstung zum Walken: Jogging-Schuhe und -Hose, T-Shirt und je nach Wetter ein Pullover oder eine atmungsaktive Regenjacke reichen aus. dpa

Neue Medikamente ohne Zusatznutzen

BERLIN Fast jedes zweite neue Arzneimittel hat nach Angaben der Krankenkasse DAK keinen Zusatznutzen für die Patienten. Trotzdem stiegen die Verordnungen dieser Wirkstoffe fast ebenso stark wie die der Medikamente mit Zusatznutzen, ergab eine DAK-Analyse zur Reform des deutschen Arzneimittelmarktes. Demnach wurde 60 von 134 Arzneien im Prüfverfahren kein Zusatznutzen bescheinigt. Einen Grund

für diese Entwicklung sieht die Kasse darin, dass die offiziellen Informationen zur Nutzenbewertung nicht bei den Ärzten ankommen. Laut DAK werden auch Mittel ohne Zusatznutzen oft verordnet. Im Durchschnitt betrug der Anstieg 14,7 beziehungsweise 14,2 Prozent. Der Kasse zufolge gaben die gesetzlichen Krankenkassen 2015 über 30 Milliarden Euro für Arzneimittel aus. Damit sei ein Rekordniveau erreicht. epd

Rote und juckende Augen abklären lassen

DÜSSELDORF Mit dem Start der Pollensaison leiden viele wieder unter roten und juckenden Augen. Sind tatsächlich die Pollen der Auslöser, handelt es sich dabei um eine

sogenannte allergische Konjunktivitis – also eine allergische Bindehautentzündung. Darauf weist der Berufsverband der Augenärzte hin. Doch hinter roten und ju-

ckenden Augen können auch andere Ursachen stecken, etwa eine Infektion mit Bakterien oder eine Verletzung der Augenoberfläche. Falls die Bindehautentzündung nicht

innerhalb von 48 Stunden abklingt, sollten Betroffene sie deshalb vom Augenarzt abklären lassen – auch wenn man die Pollen als Ursache vermutet. dpa

Leser.Reisen

HURTI GRUTEN

Die schönste Seereise der Welt

Reisen Sie mit Hurtigruten in die Jahreszeit der klaren Farben. Der Sommer geht dem Ende entgegen und die norwegische Küste erstrahlt in ihrer ganzen Herbstpracht. Die klare, kalte Luft lässt das Rot, Orange und Gelb der Berge, Hügel und Wälder noch intensiver erscheinen. Die ersten kalten Abende bilden den herblichen Rahmen dieser unbeschreiblich schönen Herbstlandschaften.

Inklusivleistungen:

- Haustürtransfer zum/vom Flughafen Hamburg
- Linienflug von Hamburg nach Bergen & zurück
- Hurtigrutenreise an Bord der MS Kong Harald Bergen – Kirkenes – Bergen in gebuchter Kabinenkategorie
- inkl. Vollpension, exkl. Getränke
- Bustransfers gem. Programmablauf
- Reisebegleitung ab/bis Hamburg (bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl)

Termin: 08.10.-19.10.2016

Veranstalter: HURTI GRUTEN

p./P./Doppelkabine ab € 2.159,-*
Einzelkabine ab € 2.789,-*

*inkl. Frühbuchermäßigung bis 31.03.2016

Beratung und Buchung unter
Telefon 0800 / 2050 7108* - Fax 0800 / 2050 7109*
www.shz.de/leserreisen - E-Mail leserreisen@shz.de
Wir senden Ihnen gerne ausführliche Informationen zu.
*gebührenfrei

AIDAprima

Metropolen ab/bis Hamburg

Das neue Schiff der AIDA Flotte schreibt ein neues Kapitel in der Kreuzfahrtgeschichte. Gehen Sie auf die abwechslungsreiche Entdeckungsreise zu den Metropolen Nordeuropas und genießen Sie Wellness vom Feinsten, die neuesten Sportarten und Abenteuer für die ganze Familie. AIDAprima bietet grenzenlose Urlaubsmöglichkeiten. Überzeugen Sie sich selbst auf der Metropolen-Route Richtung Southampton, Le Havre/Paris, Brüssel und Rotterdam.

Inklusivleistungen:

- Kreuzfahrt ab/bis Hamburg
- 7 Übernachtungen an Bord
- Unterbringung in der gebuchten Kabine (vario)
- Vollpension an Bord
- Getränke zu den Mahlzeiten in den Buffetrestaurants
- Trinkgelder

Termin: 17.09. - 24.09.2016

Veranstalter: AIDA

p./P./Doppel-Verandakabine vario ab € 929,-
p./P./Doppel-Verandakabine Komfort vario ab € 959,-

Svea Mertens
Ihre Leserreisespezialistin

Reisebegleitung ab/bis Hamburg



shz das medienhaus