

# Abnehmen geht immer gut mit Genuss

Gute Vorsätze fürs neue Jahr? Um sie umzusetzen, helfen kleine Schritte. Und Kurse am Gesundheitsinstitut.

VON VALESKA VON DOLEGA

**KREIS METTMANN** Wer abnehmen will, und das wollen sicher spätestens nach der Völlerei rund um die Festtage viele, kann zwischen Low Carb, Trennkost, dem alten Format „FdH“, Intervallfasten und anderen Konzepten auswählen. Die perfekte Diät, um langfristig bei Figur zu bleiben, scheint es nicht zu geben. Das richtige Rezept sehr wohl, nämlich eine Ernährungsumstellung, wie Johanna Klugstedt sagt.

Seit 21 Jahren leitet sie das Institut für Gesundheitsförderung, das zum Evangelischen Krankenhaus Mettmann, kurz EVK, gehört. Gerade hat die Leiterin zusammen mit ihrem Team das neue Programmheft fürs erste Halbjahr 2020 vorgelegt. „Ernährung ist ein wichtiger Schwerpunkt unseres Angebots.“ Umfassend versucht das Institut, zu informieren und damit Prävention hinsichtlich diverser Krankheiten zu betreiben, wie Johanna Klugstedt ausführt. Die aktuellen Zahlen sind alarmierend: Mehr als 90 Millionen Menschen werden bis 2050 an den Folgen von Fettleibigkeit sterben. Eine OECD-Studie hat herausgefunden, dass Übergewicht negative Auswirkungen auf die Leistung hat – von Kindesbeinen an. Deshalb gibt es jetzt im „Laden“, also dem Büro des Instituts, neuerdings die offene Ernährungsprechstunde. „Individuell können bei dieser Anlaufstelle die Punkte thematisiert werden, die Menschen rund um Essen und Genuss bewegen.“ Immer am ersten Freitag im Monat von 14 bis 15 Uhr findet sie an der Gartenstraße 4-8, Mettmann, statt.

Sanftes Basenfasten als Gruppenkurs soll einen Einstieg in die Ernährungsumstellung ermöglichen. Pünktlich nach Karneval am 9. März 2020 beginnt er. „Allergien, Hauterkrankungen und Gelenkerkrankungen lassen sich durch eine andere, zielgerichtete Ernährung oft lindern“, weiß die Institutsleiterin. Wichtig ist auch, für Lebensmittel als Mittel zum Leben zu sensibilisieren. „Natürliche Heilkräfte unserer Lebensmittel“ heißen entsprechende Kursangebote. „Die Teilnehmer sollen erfahren, welche Bestandteile in welchen Dingen stecken. Aber auch wieder ein Gespür dafür bekommen, wann sie wirklich Hunger



Ernährung und Genuss sind Schwerpunktthemen des neuen Kursangebots im Institut für Gesundheitsförderung am EVK Mettmann.

FOTO: DPA



Auch Methoden zur Stressbewältigung werden angeboten. Autogenes Training oder Taij Quan zählen dazu.

FOTO: EVK

haben oder bloß Lust zu essen“, geht es auch um die Psychologie der Nahrungsaufnahme. Und natürlich gibt es „ganz neu, Anleitungen zum guten Leben ohne Zucker.“

2100 gesunde Menschen, wie Johanna Klugstedt betont, nahmen im vergangenen Jahr das Angebot am EVK war. „Die Zahlen sind sta-

bil mit Tendenz nach oben“, bilanziert sie. Für gute Resonanz seitens der Teilnehmer sorgte dabei auch alles, was mit Stressbewältigung zu tun hat, dementsprechend ist dieses Kapitel ein weiterer Schwerpunkt im aktuellen Programm. „Die Menschen sind inzwischen vielen stressigen Faktoren ausgesetzt, die sie

## INFO

### Gesund werden und am liebsten bleiben

**Programm** Die 34-seitige Broschüre gibt es in gedruckter Form. Außerdem ist sie einsehbar via [www.ifg-me.de](http://www.ifg-me.de).

**Angebot** Neben Aspekten zur gesundheitsbewussten Ernährung, präventiven Herz-Kreislauf-Training oder Aquafitness gibt es die Rückenschule.

de zur Kompensation finden“, verweist sie auf das Angebot von autogenem Training, Klang-Therapie bis manueller Kopfbehandlung mittels einer Heilpraktikerin. Und natürlich gehört Sport zum Gesundheitsprogramm. Nicht wie in der Mucki-Bude, sondern durch spezielle Übungen wie etwa Aqua-Fitness oder Rückentraining. „Wichtig hierbei ist die fundierte Anleitung, sie hat sich bewährt“, denn nur so können Skelett und Muskulatur im Verbund mit Bändern, Bandscheiben und Sehnen zielgerichtet gestärkt werden.

Seit Jahren „sind wir erfolgreich mit unserem Angebot“. Gründe hierfür sei einerseits das „ganzheitliche Konzept“, das bei jedem Kurs berücksichtigt wird, dass die Teilnehmer angeleitet werden – und dass es ein „niederschwelliges Angebot ist, zu vielem gibt es Schnupperkurse.“

Seit Jahren „sind wir erfolgreich mit unserem Angebot“. Gründe hierfür sei einerseits das „ganzheitliche Konzept“, das bei jedem Kurs berücksichtigt wird, dass die Teilnehmer angeleitet werden – und dass es ein „niederschwelliges Angebot ist, zu vielem gibt es Schnupperkurse.“

## TSV Gruiten nimmt ältere Generation in den Blick

**HAAN** (-dts) Der Turn- und Sportverein (TSV) Gruiten ruft zum Alltags-Fitness-Test auf. Das Motto lautet „Lebenslang fit und selbstständig bleiben“. Am Donnerstag, 12. Dezember, findet dazu eine etwa einstündige Informationsveranstaltung statt, die um 18 Uhr im Sportheim Gruiten, Am Sportplatz 6, beginnt. Eingeladen sind alle inter-

essierten Bürger (ab 60 Jahre), Sportvereins-Vereine und Übungsleiter. Die Bevölkerung wird älter. Jeder Vierte in Deutschland ist bereits über 60 Jahre alt. In Nordrhein-Westfalen sind es über 3,5 Millionen Menschen. Mit dem Programm „Bewegt älter werden in NRW!“ rückt deshalb der Landessportbund NRW die ältere Genera-

tion in den Mittelpunkt. Gemeinsam mit den Sportverbänden, den Stadt- und Kreissportbünden und den Sportvereinen entwickelt der LSB NRW spezielle Sport- und Bewegungsangebote, die zu einem aktiven und gesunden Leben bis ins hohe Alter beitragen können.

Der Alltags-Fitness-Test (AFT) wurde in den USA entwickelt und er-

möglicht eine einfache und aussagekräftige Überprüfung der alltagsrelevanten Fitness älterer Menschen, die für eine selbstständige Lebensführung erforderlich ist. Der Test ist für Personen ab dem Alter von 60 Jahren konzipiert und erlaubt den Vergleich mit anderen Personen gleichen Alters und Geschlechts. Das Alleinstellungsmerkmal dieses Tests ist, dass

in der Neuauflage von 2013 auch Fitness-Standards enthalten sind. Damit sind Prognosen hinsichtlich der zukünftigen Selbständigkeit im hohen Alter möglich.

Die Aufgaben des Alltags-Fitness-decken die Kraft der Arme und Beine, die Ausdauer, die Beweglichkeit der oberen und unteren Körperhälfte, sowie die Geschicklichkeit ab.

## Betriebliche Pflege-Coaches nehmen Arbeit auf

**HILDEN/HAAN** (RP) Sieben Unternehmen und Organisationen aus dem Kreis Mettmann und Düsseldorf haben jetzt einen „betrieblichen Pflege-Coach“. Und damit einen kompetenten Ansprechpartner für pflegende Mitarbeiter. Das Kompetenzzentrum Frau und Beruf hat den neuen Intensivkurs ins Leben gerufen.

„Der Mix aus Theorie und Praxis ist gut angekommen“, so Leonora Fricker vom Kompetenzzentrum. Die Teilnehmer haben viele Anregungen für die individuelle Umsetzung im Betrieb erhalten. Eine Personalreferentin sagt: „Ich weiß jetzt, wie ich das Thema angehe.“ Einhelliges Fazit der an der Fortbildung teilnehmenden Unternehmen: Die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege wird in jedem Betrieb ein immer wichtigeres Thema.

Denn in Zeiten des Fachkräftemangels erkennen immer mehr kleine und mittlere Unternehmen, wie wichtig eine familienorientierte Unternehmenskultur ist, um Mitarbeiter zu gewinnen und an das Unternehmen zu binden. Dazu zählen auch die Beratung und Unterstützung von Beschäftigten, die sich neben ihrem Beruf um pflegebedürftige Angehörige kümmern. Auf eine pflegesensible Unternehmenskultur zu setzen, vermindert Ausfallzeiten von Fachkräften, stärkt die Mitarbeiterbindung und macht das Unternehmen als Arbeitgeber attraktiv.

Auch im nächsten Jahr wird der Intensivkurs angeboten: „Betrieblicher Pflege-Coach“ in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU): Düsseldorf, 7. Mai, 9-17 Uhr. Mettmann, 17. Juni, 9-17 Uhr. Anmelden per E-Mail an: [competentia@zwd.de](mailto:competentia@zwd.de)

**HILDEN/HAAN** (arue) Vor den Weihnachtsfeiertagen starten die Apotheken in Hilden und Haan eine Informationskampagne, die unter dem Motto steht: „Die Apotheken als wichtige Säule in der medizinischen Notfallversorgung“. Die Apotheker betonen in diesem Zusammenhang ihre patientenorientierte Stellung als zentraler Ansprechpartner in der medizinischen Versorgung vor Ort – an 365 Tagen im Jahr und rund um die Uhr.

Durch die Veranschaulichung der Anlaufstellen in der medizinischen Notfallversorgung in einer Drei-Säulen-Übersicht soll die Gesundheitskompetenz der Menschen bei gesundheitlichen Beschwerden außerhalb der Zeiten des medizinischen und pharmazeutischen Regeldienstes gefördert werden. „Betroffene können auf Grundlage ihrer

jeweiligen gesundheitlichen Situation leichter selber entscheiden, welche der drei Säulen der medizinischen Notfallversorgung sie in Anspruch nehmen möchten“, erklärt Jürgen Wunderlich, Pressesprecher der Apotheker in Hilden, Haan und Langenfeld.

**Notarzt und Notfallaufnahme** Bei lebensbedrohlichen Fällen sind der Notarzt und die Notfallaufnahme der Krankenhäuser die ersten Anlaufstellen für Betroffene. Bei starken Brustschmerzen mit Herzbeschwerden oder schweren Verletzungen ist schnellstmöglich Hilfe über die kostenfreie Notruf-Nummer 112 zu holen.

**Ärztliche Bereitschaftsdienste** Bei Krankheiten oder Beschwerden, deren Behandlung nicht bis zum nächsten Tag bzw. bis zur nächsten ärztlichen Sprechzeit warten kann,

stehen die ärztlichen Bereitschaftsdienste unter der kostenfreien bundesweiten Telefonnummer 116117 bereit. Sie sollten zum Beispiel bei anhaltendem Brechdurchfall, Fieber und akuten Bauchschmerzen aufgesucht werden.

**Notdienst der Apotheken vor Ort** Für alle leichteren Erkrankungen und Beschwerden sollte zunächst die wohnortnahe Notdienst-Apotheke mit persönlicher Beratung und pharmazeutischer Fachkompetenz aufgesucht werden. „Patienten können durch ihr eigenes Verhalten und ein selbstständiges Einschätzen den geeigneten Ansprechpartner für ihre Beschwerden erreichen“, sagt Apotheker Jürgen Wunderlich. Über 60 Prozent der Patientenkontakte im Notdienst der Apotheke finden ohne vorherigen Arztbesuch statt.

Die nächstgelegene Not-

## GESUND UND MUNTER

### Leitfüßig durchs Leben

**O**b angeborene Fehlstellung, Überbelastung, ein Unfall, Gelenkverschleiß oder entzündete Sehnen: Wenn die Füße schmerzen, können die Gründe dafür sehr unterschiedlich sein. Immer schränken Fußbeschwerden jedoch die Lebensqualität und den Alltag der Betroffenen ein. Wichtig ist deshalb eine frühzeitige Diagnose und effiziente Therapie durch Spezialisten. Ein Qualitätsindikator dafür kann beispielsweise die Zertifizierung zum Zentrum für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie der Deutschen Assoziation für Fuß und Sprunggelenk (D.A.F.) sein. Denn möchte eine Praxis oder Klinik dieses Zertifikat erhalten, muss sie hierfür strenge Kriterien in den Bereichen Struktur- und Prozessqualität sowie in der Qualifikation der Mitarbeiter erfüllen. Regelmäßig wird durch externe Experten überprüft, ob die Einrichtung weiterhin die Kriterien erfüllt. Zum Spektrum eines zertifizierten Zentrums zählen sämtliche erworbenen und angeborenen Erkrankungen des Fußes und des Sprunggelenks. Behandelt werden in der Regel alle Altersklassen vom Säugling bis zum Erwachsenen. Besonders häufige Krankheitsbilder sind Deformitäten wie der Ballenzeh (Hallux valgus) oder der Hammer- und der Krallenzeh. Aber auch der Verschleiß oder Verletzungen des Sprunggelenks werden besonders oft behandelt. Im Fokus steht bei letzteren, die Funktionalität des Gelenks zu erhalten. Grundsätzlich gilt es aber, mit Blick auf Alter, Aktivität und die Ausprägung des Krankheitsbildes, das optimale Therapieverfahren zu wählen. In manchen Fällen kann auch eine Gelenkversteifung nötig werden. Für Patienten im Kreis Mettmann und darüber hinaus ist das St. Josef Krankenhaus Haan gemeinsam mit dem Gelenkzentrum Bergisch Land eine spezialisierte Anlaufstelle. Deren Zentrum für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie wurde im Herbst erfolgreich rezertifiziert.



Dr. Mona Abbara-Czardybon ist Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie am Zentrum für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie des St. Josef-Krankenhauses Haan.

FOTO: KPLUS-VERBUND