

ERKALTUNG

Fieber als Alarmzeichen ernst nehmen

Zu Jahresbeginn steigt die Statistikkurve des Robert Koch-Instituts zu Infektionen mit Rhino- und Grippeviren traditionell steil an: Im Januar haben die Erreger Hochsaison. In den meisten Fällen ist eine Erkältung unangenehm, aber harmlos; wer an Grippe erkrankt, fühlt sich in der Regel sehr krank. Bei ansonsten gesunden Menschen vergeht die Infektion im Schnitt nach fünf bis sieben Tagen. Hohes oder länger anhaltendes Fieber über zwei bis drei Tage kann jedoch auf Komplikationen hinweisen. Betroffene sollten per Blutuntersuchung die Fieberursache abklären lassen, rät das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF).

Blutprobe schafft Klarheit

Klettert der Wert auf dem Fieberthermometer bei Erwachsenen über 38 Grad Celsius, sprechen Mediziner von Fieber. Damit reagiert der Körper auf viele verschiedene Infektionen. Liegt bereits eine Erkältung oder eine Grippe vor, weist starkes Fieber jedoch häufig auf eine beginnende Lungenentzündung hin. Eine Blutprobe schafft Klarheit: Liegt die Zahl der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) zu hoch, weist dies auf eine Entzündung im Organismus hin.

Bestätigt sich im Zusammenspiel mit anderen Untersuchungen der Verdacht auf eine Lungenentzündung, erlaubt die Zahl der Leukozyten zudem Rückschlüsse auf die Art der Pneumonie. Die erhöhte Leukozytenzahl weist in der Regel auf eine von Bakterien verursachte Lungenentzündung hin. Lösen Viren die Erkrankung aus, bleibt die Anzahl der Leukozyten unauffällig.

Eine bakterielle Pneumonie muss mit Antibiotika behandelt werden. Vor der Entscheidung für einen entsprechenden Wirkstoff empfehlen Mediziner ein Antibiotogramm. Dafür züchten Labormediziner aus einer Blutprobe eine Bakterienkultur an und bringen die Erreger mit verschiedenen antibiotischen Wirkstoffen in Kontakt. In der Petrischale zeigt sich, welches Antibiotikum die Infektion wirksam bekämpft. (red)



Im Januar haben Grippeerreger Hochsaison. Foto:dpa/Maurizio Gambarini

MELDUNGEN

TEB-SELBSTHILFE

Expertentelefon am 16. Januar geschaltet

Der Verein TEB-Selbsthilfe (Tumore- und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse) bietet am Dienstag, 16. Januar, von 16 bis 17 Uhr wieder Betroffenen, Angehörigen und Interessierten die Möglichkeit, telefonisch Fragen an einen kompetenten Experten zu stellen.

Ansprechpartner ist dieses Mal Professor Dr. Michael Geißler, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Onkologie/Hämatologie, Klinikum Esslingen. Er beantwortet Fragen zum gesamten Themenbereich der Bauchspeicheldrüsenerkrankungen sowie vorrangig zu dem Thema „Neue Medikamente, neue Zulassungen, neue Strategien beim Pankreaskarzinom“. Das Expertentelefon der Selbsthilfegruppe ist unter der Nummer (071 41) 9563638 erreichbar. (red)

PRÄVENTION

Hier sind die Vorsätze Programm

Der Rücken zwickt nach den vielen Stunden am Schreibtisch und der Abend wird lieber mit einem Schorkorriegel vor dem Fernseher als in der Sporthalle verbracht. Mehr Bewegung und eine gesündere Ernährung gehören zu den häufig genannten Vorsätzen für das neue Jahr. An der Umsetzung hapert es aber allzu oft. Mit Anleitung, Begleitung und vor allem intensiven Trainingsphasen geht es besser.

VON ANGELIKA BAUMEISTER

Dass es sinnvoller ist, frühzeitig gegenzusteuern, hat auch die Deutsche Rentenversicherung (DRV) erkannt und deshalb ein ambulantes, berufsbegleitendes Präventionsprogramm auf die Beine gestellt.

Betsi (Beschäftigungsfähigkeit teilhaborientiert sichern) nennt sich das Konzept. Das Programm erstreckt sich über sechs Monate und ist Bestandteil der betrieblichen Gesundheitsförderung. Teilnehmen können Arbeitnehmer, die bei der DRV versichert sind und die aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit wie langes Sitzen am PC, einseitige Körperhaltungen, oder intensive körperliche Belastungen erste gesundheitliche Beeinträchtigungen haben beziehungsweise bereits unter Beschwerden leiden.

Ziel: Leistungsfähigkeit erhalten

Es geht nun darum, durch frühzeitiges, gezieltes Training Leistungsfähigkeit und Lebensqualität bis zum Renteneintritt und darüber hinaus zu erhalten. Die Ortema Medical Fitness & Gesundheit bei der Orthopädischen Klinik in Markgröningen bietet dieses recht neue Programm an und hat auch schon erste Erfolge zu vermelden. „Die Teilnehmer sind sehr zufrieden, weil sie einen guten Einstieg in Sport und Bewegung finden“, sagt Claus Schumacher, der bei Ortema für die betriebliche Gesundheitsförderung zuständig ist.

Seine Erfahrung bisher: Der Rücken ist durch die PC-Arbeit das größte Problem, doch das muss nicht sein, wenn Betroffene erst mal ins Training einsteigen, dranbleiben und erfahren, dass es Wirkung zeigt.

Sechs Monate, vier Phasen, ein Ziel

Gruppen mit jeweils 15 Teilnehmern werden bei Ortema angeboten. Das Motto lautet dabei: Sechs Monate, vier Phasen, ein Ziel – und zwar die persönliche Gesundheit. Das Erfreuliche: Die Kosten für das Präventionsprogramm werden komplett von der Deutschen Rentenversicherung übernommen.

An wen muss man sich wenden, wenn man teilnehmen möchte? An Ansprechpartner der betrieblichen Gesundheitsförderung, an den Betriebsrat oder den behandelnden Arzt, informiert Claus Schumacher. Auch die Ortema gibt Auskunft über mögliche Zugangswege.

Ist der Antrag gestellt und bewilligt, dann beginnt das Programm mit einer dreitägigen ambulanten Initialphase, für



Das abwechslungsreiche Training mit Elementen aus der Rückenschule macht Spaß und beugt Beschwerden vor.

Fotos: Ortema



die der Arbeitnehmer vom Betrieb freigestellt wird. Claus Schumacher nennt sie auch Lernphase, denn die Teilnehmer erfahren in diesen drei Tagen mehr über das Programm, sie unterziehen sich einer ärztlichen Eingangsuntersuchung, eines trainingsmedizinischen Tests und besuchen Seminare zu Stressbewältigung, Ernährung sowie Bewegung.

Fitnessprogramm und Gruppentraining

Damit wird das Fundament für eine dreimonatige ambulante Trainingsphase gelegt. Zweimal die Woche kommen die Teilnehmer schließlich jeweils für eineinhalb Stunden ins Ortema-Zentrum und absolvieren unter Anleitung ein allgemeines Fitnessprogramm sowie ein Gruppentraining mit Elementen aus der Rückenschule und Übungen zur Verbesserung von Koordination, Beweglichkeit sowie Gelenkstabilität.

Danach folgt eine drei Monate dauernde Eigentrainingsphase, der Einstieg in einen gesundheitsorientierten Alltag wird jetzt in Eigenregie geübt, es gilt immer wieder aufs Neue, den inneren Schweinehund zu überwinden.

Bei einem Abschlusstag mit ärztlichem Gespräch sowie einer Auffrischung der Elemente gibt es weitere Impulse zur Festigung eines gesunden Lebensstils. Das Programm ist klar strukturiert und die Teilnahme verpflichtend. „Angesichts des Fachkräftemangels sollte es auch im Inter-

esse der Arbeitgeber sein, wenn ihre Beschäftigten so lange wie möglich fit bleiben“, sagt Claus Schumacher.

Und da die Belastungen in den Pflegeberufen besonders groß sind, startet die Ortema am 14. März ein Betsi-Programm speziell für Mitarbeiter aus diesem Bereich. Anmeldungen sind möglich.

► Gesundheitsmesse: Expertenwissen, Workshops, Vorträge und mehr

Impulse für mehr Bewegung und gesunde Ernährung gibt es auch wieder bei der Messe gesund & aktiv am 3. und 4. Februar im Ludwigsburger Forum. Inspirierend ist vor allem das Rahmenprogramm mit fachlich angeleiteten Workshops. „Fit & beweglich am Arbeitsplatz“ lautet unter anderem das Motto. Interessierte erfahren überdies, welche Übungen bei Knie- oder Rückenbeschwerden helfen und warum Yoga oder Pilates so gesundheitsfördernd sind. Ansteckende Wirkung hat auch das Bühnenprogramm von Jumping bis Zumba. Bei über 40 Vorträgen informieren Mediziner und Fachleute aus den Bereichen Sport

INFO: Informationen zu Betsi, dem Präventionsangebot der Deutschen Rentenversicherung, gibt es bei der Ortema Medical Fitness & Gesundheit im Kurt-Lindemann-Weg 10 in Markgröningen. Internet: www.ortema-medicalfitness.de. E-Mail: bgf@ortema.de. Servicetelefon: (0 71 45) 9 15 3770.



und Ernährung über Wege zu einem gesunden Leben. Über 100 Aussteller machen die zum neunten Mal stattfindende und von der Ludwigsburger Kreiszeitung, dem Gesundheitszentrum Ludwigsburg sowie der AOK Ludwigsburg-Rems-Murr als Gesundheitspartner veranstaltete Messe interessant. Mit dabei ist auch wieder die Regionale Arbeitsgemeinschaft für Gesundheit (RAG) mit Selbsthilfegruppen und Angeboten rund um das Thema Rehabilitation.

INFO: Die Messe „gesund & aktiv“ findet am Samstag und Sonntag, 3. und 4. Februar, jeweils von 11 bis 18 Uhr im Forum am Schlosspark in Ludwigsburg statt.

Lebenshilfe und somit mehr als nur Schminke

Wieder Kosmetikseminare für Krebspatientinnen im Diakonie-Klinikum Stuttgart und im Klinikum Ludwigsburg

Die Diagnose Krebs, die jährlich rund 230 000 Frauen in Deutschland erhalten, bedeutet nicht nur den Kampf mit dem Überleben, sondern auch einen täglichen Kampf mit dem Spiegelbild. Denn die Krebstherapie mit Chemo- oder Strahlenbehandlung führt zu drastischen Veränderungen des Aussehens.

Durch Haarausfall, Verlust von Wimpern und Augenbrauen oder Hautirritationen verlieren viele Frauen ihr Selbstbewusstsein und fühlen sich zusätzlich von der Krankheit gezeichnet.

In den „Look good feel better“-Kosmetikseminaren von DKMS LIFE gemeinnützige Gesellschaft mbH erhalten Krebspatientinnen Hilfe zur Selbsthilfe im Umgang mit den äußeren Veränderungen während der Krebstherapie. Professionelle, geschulte Kosmetikerinnen zeigen den Krebspa-

tientinnen Schritt für Schritt, wie sie die äußerlichen Folgen der Therapie kaschieren können: von der Reinigung und Pflege der oft sehr empfindlichen Haut, dem Auftragen der Grundierung und natürlichem Nachzeichnen der ausgefallenen Augenbrauen und Wimpern bis hin zum Abdecken von Hautflecken, die aufgrund der Bestrahlung entstanden sind.

Darüber hinaus werden die maximal zehn Teilnehmerinnen in dem rund zweistündigen „Mitmachprogramm“ anschaulich zum Thema Tücher und Kopfschmuck beraten.

Alle Patientinnen nehmen aktiv am Seminar von DKMS Life teil, das heißt, sie schminken sich selbst, um ein Gefühl für den Umgang mit den Produkten und deren Anwendung zu gewinnen. Die Kosmetikerin hilft ihnen dabei. Dabei geht es nicht um



Ein frisches Aussehen dank Tipps der Kosmetikerin.

Foto: Fotolia

das perfekte Make-up, sondern um ein natürliches und frisches Aussehen für den Alltag und ein Stück Normalität.

Die Teilnehmerinnen werden ermutigt, wieder einen Blick in den Spiegel zu werfen und das

Erlern auch im Anschluss an das Seminar umzusetzen.

Denn für Krebspatientinnen ist Kosmetik oft viel mehr als nur Make-up – sie kann Therapie und Lebenshilfe sein. Unternehmerinnen der Kosmetikindustrie un-

terstützen als Kooperationspartner das Patientenprogramm und tragen erheblich zum Erhalt und Ausbau bei.

Das Kosmetikseminar im Diakonie-Klinikum Stuttgart findet am Montag, 29. Januar, um 14.30 Uhr statt. Das Kosmetikseminar im Klinikum Ludwigsburg bietet DKMS Life ebenfalls am 29. Januar um 14 Uhr an. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt notwendig. Weitere Termine und Informationen zu den Schminktipps gibt es im Internet unter www.dkms-life.de. (red)

INFO: Information und Anmeldung zu den Kosmetikseminaren sind beim Diakonie-Klinikum, Stuttgart, Kathrin Knapp, unter Telefon (0711) 9911460 und beim Klinikum Ludwigsburg, Angelika Luz-Bißmaier, (0 71 41) 9 96 04 07 möglich.