

# Extra: aktiv & gesund

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

Die größte Angst junger Familien ist die vor der Krankheit, dicht gefolgt von der Arbeitslosigkeit, sagt die Umfrage einer Krankenkasse in diesem extra mit dem Thema »aktiv & gesund«. Nun kann man sich auf den Schenkel klatschen und ein scheinverwundertes »ach nee« von sich geben. Klar, dass auch der Umfrageauftraggeber etwas bezweckt. Und doch schiene mir diese Reaktion wie etwas zu kurz gesprungen. Dieses extra spricht die schlechte Gesundheitslage in den armen Teilen des Globus an. Save the Children schlägt Alarm. Aber auch die Not, die sich aus mangelnder Solidarität anderweitig ergibt, ist sehr konkret. Wie kann es sein, dass sich Institutionen, die sich für Organ- und Gewebespenden, für die Blut- oder Stammzellspende einsetzen, auf dem Markt der Öffentlichkeit nach Mitmachern buben müssen wie gewerbliche Unternehmen um Kunden? Das Offensichtliche sollte Konsens werden. Als Schulstoff?

Ihr  
Martin Hardt

## Inhalt

Save the Children: Es eilt mit der Gesundheitsvorsorge für jeden Menschen	1
Bogenschießen ohne Leistungsdruck	2
Das Extra-Rätsel	2
Wettbewerb »Gesund älter werden in der Kommune«	3
Jugend-Verkehrssicherheit Die P.A.R.T.Y.-Aktionswoche	3
Organspende aktuelle Umfrage	3
Wandern - Bewegung, die gut tut Neue Broschüre für Senioren	4
Zecken sind das ganze Jahr aktiv Studie der Uni Hohenheim	4
Das nächste Extra erscheint am 16.09.2016. Thema: »Reisemagazin«	



Innere Ruhe strahlt. Japans Zen-Buddhismus kennt das intuitive Bogenschießen seit vielen hundert Jahren und fasziniert auch den stressgeplagten Europäer. Beitrag auf Seite 2.

Foto: imago/Eric Feferberg

Kinderrechtsorganisation Save the Children geht es zu langsam

## Es eilt mit der Gesundheitsvorsorge für jeden Menschen

Von Martin Hardt

»Wir sind enttäuscht über die mangelnden Finanzierungsverpflichtungen für eine universelle Gesundheitsversorgung. Ohne diese Zusage werden die ärmsten und schwächsten Bevölkerungsgruppen weiterhin im Stich gelassen. Bundeskanzlerin Angela Merkel hat es jetzt in der Hand, angesichts des G20-Gipfels im nächsten Jahr, die Weichen umzustellen und die Initiative »Healthy Systems - Healthy Lives« der Bundesregierung (und der World Health Organization, WHO), Anm.) voranzutreiben. Wenn die Vereinbarungen von

Elmau (das G7-Treffen im Juni letzten Jahres in Bayern, Anm.) wirklich erreicht werden sollen, müssen die hierfür notwendigen Gelder bereitgestellt werden. Wir hoffen daher sehr, dass der »Nutrition for Growth-Gipfel« (im August in Brasilien, Anm.) zu konkreteren Zusagen im Bereich Mangelernährung führen wird«, fordert Susanna Krüger, Geschäftsführerin von Save the Children Deutschland.

In der Erklärung der G7-Staats- und Regierungschefs in Ise-Shima in Japan Ende Mai heißt es unter dem Punkt »Gesundheit« etwas gekürzt: »Wir verpflichten uns, kon-

krete Maßnahmen zur Förderung der globalen Gesundheit zu ergreifen und unterstreichen, dass Gesundheit die Grundlage für wirtschaftlichen Wohlstand und Sicherheit ist. Wir verpflichten uns, die allgemeine Gesundheitsversorgung zu fördern und streben an, eine Führungsrolle bei der Stärkung der Reaktionsfähigkeit auf Krisenfälle im Bereich der öffentlichen Gesundheit und in Bezug auf Antibiotikaresistenzen zu übernehmen, die schwerwiegende Auswirkungen auf unsere Volkswirtschaften haben könnten. Wir betonen ferner die Förderung von Forschung und Entwicklung sowie von In-

novationen in diesen und anderen Gesundheitsbereichen.« Auf dem Elmauer G7-Gipfel hatten sich die Vertreter der sieben wirtschaftlich mächtigsten Länder der Welt auf die Unterstützung von 60 Staaten bei Auf- und Ausbau ihres Gesundheitswesens verpflichtet. Aktueller Hintergrund war der Ausbruch von Ebola in vielen Ländern Afrikas. Es sollen 30 bis 35 Milliarden Dollar aufgebracht werden.

Die Ziele der Initiative »Healthy Systems - Healthy Lives« lassen sich in folgenden Punkten zusammenfassen: 1. Entwicklung gesundheitspolitischer Strategien, die zu den wirt-

schaftlichen und gesamtgesellschaftlichen Bedingungen des Landes passen. 2. Erarbeitung von Personalentwicklungs- und Aufbauplänen, Anpassung der Rahmenbedingungen und Förderung von Aus- und Fortbildung. 3. Stärkung der Managementfähigkeit von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vor Ort. 4. Einbeziehung der Bevölkerung in gesundheits- und sozialpolitische Entscheidungen. 5. Aufbau von Systemen der sozialen Sicherung (zum Beispiel soziale Krankenversicherungen).

Dazu bedarf es eines langen Atems. Nicht umsonst verweist die Stellungnahme von Susanna

Krüger auf die Bekämpfung von Mangelernährung, die als akute Gesundheitsbedrohung von vielen Menschen eben nicht auf den Ausbau von Infrastruktur und dergleichen warten kann, sondern eine konkrete Notlage darstellt. Andererseits zielt »Healthy Systems - Healthy Lives« gerade auf die Veränderung der Grundlagen von Gesundheitspflege in den betroffenen Ländern ab, um bei künftig zu erwartenden Gesundheitskrisen auf vorhandene, funktionierende Institutionen und nicht zuletzt Fachmensch zurückgreifen zu können. Das ist möglich. AIDS ist in Afrika auf dem Rückzug.

»Save the Children ist als größte unabhängige Kinderrechtsorganisation der Welt in mehr als 120 Ländern tätig. Die Schwerpunkte liegen in den Bereichen Schule und Bildung, Schutz vor Ausbeutung und Gewalt sowie Überleben und Gesundheit – auch in Katastrophensituationen. Save the Children setzt sich ein für eine Welt, die die Rechte der Kinder achtet. Eine Welt, in der alle Kinder gesund und sicher leben und frei und selbstbestimmt aufwachsen können«, so die Organisation.

www.savethechildren.de  
www.bmz.de



## Nachrichten

## Hauptsorgen erfragt

Die Krankenkasse pronova BKK hat 1.000 Bundesbürger mit mindestens einem Kind unter zehn Jahren nach ihren Hauptsorgen repräsentativ befragt.

Nur vier Prozent der deutschen Familien führen demnach ein sorgenfreies Leben und blicken unbekümmert in die Zukunft. Die größte Angst der Eltern besteht darin, dass ihre Kinder krank werden könnten. An zweiter Stelle der Zukunftsgedanken in den Köpfen der Mütter und Väter folgt die Sorge um die finanzielle Absicherung bei Jobverlust oder der eigenen Krankheit (47 Prozent). Auf Platz drei steht für 38 Prozent die Angst, den Kindern nicht genug bieten zu können. 37 Prozent der Eltern befürchten, dass politische Entwicklungen und die damit verbundene finanzielle Unsicherheit ihnen künftig Probleme bereiten. Jeder vierte Befragte rechnet mit schlechten Bildungschancen für die eigenen Kinder. Mit 23 Prozent sorgen sich fast genauso viele um die Auswirkungen einer belasteten Umwelt auf die Nachkommen. Schließlich kann auch die Umwelt zur Hauptsorge der Eltern beitragen und die Gesundheit ihrer Kinder beeinträchtigen. bkk/mwh

www.pronovabkk.de

## Wettbewerb zeichnete Städte und Landkreise aus

## Gesund älter werden in der Kommune

Neun Kommunen wurden Ende April für ihre vorbildlichen Aktivitäten zur Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren Menschen ausgezeichnet. Die Veranstaltung bildete den Abschluss des bundesweiten Wettbewerbs »Gesund älter werden in der Kommune - bewegt und mobil«, der von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung (PKV) und der kommunalen Spitzenverbände durchgeführt wurde.

Im Fokus des Wettbewerbs standen kommunale Strategien und Maßnahmen, die beispielsweise die Stärkung körperlicher Aktivität und Mobilität, die Schaffung eines bewegungsförderlichen Wohnumfeldes und wohnungsnaher Infrastrukturangebote befördern. Alles Aktivitäten, mit denen Kommunen und andere Akteure zu gesunden und bewegungsfördernden Lebensbedingungen und damit präventiv zur Gesundheit im Alter vor Ort beitragen.

Im Vorfeld und vor dem Hintergrund des demografischen Wandels wurde »Gesund älter werden« im Jahr 2012 vom »Kooperationsverbund gesundheitsziele.de«, in dem die wichtigsten Akteure des Gesundheitswesens in Deutschland zusammenwirken, als nationales Gesundheitsziel verabschiedet. Bei der Umsetzung dieses Ziels

kommt Kommunen eine herausragende Rolle zu. Sie sind wichtige Orte der Prävention und Gesundheitsförderung, da Gesundheit wesentlich von der Qualität der Lebensverhältnisse in Städten und Gemeinden, in Stadtteilen, Quartieren und in Landkreisen abhängig ist, so das Deutsches Institut für Urbanistik gGmbH in Berlin.

Mit insgesamt 94 Beiträgen stieß der Wettbewerb auf eine breite Beteiligung. Eine von der BZgA berufene Jury hat die Wettbewerbsbeiträge bewertet und die Preisträger ausgewählt. Die ausgezeichneten Projekte werden mit Preisgeldern in Höhe von 60.000 Euro prämiert. Folgende Kommunen wurden für ihre vorbildlichen Aktivitäten mit einem Preis ausgezeichnet:

## Gruppe »Kreisfreie Städte«

Köln: 10.000 Euro (Platz 1)  
Stuttgart: 6.000 Euro (Platz 2)  
Dresden: 4.000 Euro (Platz 3)  
Heidelberg: 4.000 Euro (Platz 3)

## Gruppe »Kreisangehörige Städte und Gemeinden«

Döttlingen: 10.000 Euro (Platz 1)  
Gladbeck: 6.000 Euro (Platz 2)  
Rödenal: 4.000 Euro (Platz 3)

## Gruppe »Landkreise«

Havelland: 10.000 Euro (Platz 1)  
Euskirchen: 6.000 Euro (Platz 2)



Das Familiencafé im havelländischen Falkenhorst wird von vielen Akteuren unterstützt.

Foto: Landkreis Havelland

Vorbilder können Folgen haben, wenn ihre Leistungen in der eigenen Kommune bekannt gemacht werden. Informationen zu allen eingereichten Beiträgen und Aktivitäten zur Bewegungsförderung des kommunalen Wettbewerbs sind in einer Dokumentation zusammengefasst. Die

Publikation kann bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung kostenlos bestellt werden unter:

»Dokumentation Bundeswettbewerb Gesund älter werden in der Kommune - bewegt und mobil« Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819

Köln, Bestellnummer 60582381

Weitere Informationen finden sich auf der unten stehenden Homepage des Deutschen Instituts für Urbanistik gGmbH. bzga/mwh

www.wettbewerb-aelter-werden-in-balance.de

## Nachrichten

## Ernährungsrat gegründet

Der Ernährungsrat Berlin für eine zukunftsfähige Ernährungs- und Landwirtschaftspolitik in der Region ist gegründet. Das INKOTA-Netzwerk unterstützt den Ernährungsrat und setzt sich dafür ein, dass Lebensmittel ökologischer und gerechter produziert, gehandelt und konsumiert werden. Der Ernährungsrat bringt alle lokalen und regionalen Akteure für den Wandel des Ernährungssystems zusammen: VerbraucherInnen, bürgerliche ErzeugerInnen, StadtgärtnerInnen, LebensmittelretterInnen, VertreterInnen der lokalen Lebensmittelwirtschaft und Gastronomie, WissenschaftlerInnen, VertreterInnen von Verbänden, Vereinen und Bildungseinrichtungen. Sie erarbeiten Forderungen an die Politik und engagieren sich mit eigenen Aktivitäten für den Wandel des Ernährungssystems vor Ort und in der Welt. Berlin hat sich im Herbst 2015 mit der Unterzeichnung des »Milan Urban Food Policy Pact« dazu verpflichtet. Ernährungsräte gibt es bereits in Städten mehrerer Länder. inkota/mwh

www.inkota.de

## Stammzellen spenden Leben

Jeder Einzelne hat die Chance, Leben zu retten. In den USA konnte die Deutsche Knochenmarkspenderdatei (DKMS) mit Miriam Mata aus Pompano Beach/Florida die 6-millionste Stammzellspenderin aufnehmen. In Deutschland findet immer noch jeder fünfte Patient keinen Stammzellspender. Um die Überlebenschancen von Blutkrebspatienten zu verbessern, setzt die DKMS deshalb alles daran, möglichst viele Spender verschiedener Nationalitäten in ihrer Datenbank zu vereinen. Alle DKMS-Spender stehen schon heute für weltweite Suchanfragen zur Verfügung. Bis heute haben über 54.000 DKMS-Spender einem Patienten eine neue Chance auf Leben gegeben, alleine aus Deutschland sind es seit Gründung der DKMS im Jahr 1991 rund 48.000 Spender. Doch die größte internationale Stammzellspenderdatei benötigt immer neue Spender, die sich auch über die DKMS-Webseite registrieren können. dkms/mwh

www.dkms.de

## Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie e.V. rief zur P.A.R.T.Y.-Aktionswoche für Jugendliche

## Verkehrssicherheit kann gelernt werden

Junge Verkehrsteilnehmer im Alter zwischen 15 und 24 Jahren sind nach wie vor die größte Risikogruppe auf deutschen Straßen. Ihr Unfall und Sterberisiko im Straßenverkehr ist mit Abstand das größte. Im Jahr 2015 verloren laut Statistischem Bundesamt 544 Menschen in dieser Altersgruppe bei Verkehrsunfällen ihr Leben – 13.746 trugen schwerste Verletzungen davon. 67.681 Menschen aller Altersgruppen erlitten schwerste Verletzungen.

Bis zum Tag der Verkehrssicherheit am 18. Juni startete die Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie e.V. (DGU) in Zusammenarbeit mit der AUC – Akademie der Unfallchirurgie die bundesweite P.A.R.T.Y.-Aktionswoche. Sie richtete sich an Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren. In der Woche vom 13. bis zum 17. Juni besuchten Schüler in ihrem Klassenverband eine Unfallklinik in ihrer Region und

erlebten einen Tag lang hautnah, wie Schwerverletzte nach einem Verkehrsunfall versorgt werden. In Gesprächen mit Patienten erfuhren die Jugendlichen zudem, welche weitreichenden Folgen ein Unfall auch über die Zeit im Krankenhaus hinaus haben kann. Ziel des P.A.R.T.Y.-Programms ist es, Jugendliche für die Risiken im Verkehr zu sensibilisieren und vor einem Unfall zu bewahren.

Die erste P.A.R.T.Y.-Aktionswoche fand im vergangenen Jahr statt. P.A.R.T.Y. steht für »Prevent Alcohol and Risk Related Trauma in Youth«. Beim sogenannten Trauma-Rundgang durch die Unfallklinik erfahren die Schüler, wie die Versorgung von schwer verletzten Unfallopfern abläuft: vom Rettungswagen oder dem Helikopter in den Schockraum, von der Intensivstation über die Normalstation und die physiotherapeutische Betreuung.

Auf den Stationen lernen die Jugendlichen akut Verletzte oder ehemals Schwerverletzte kennen.

Die Patienten berichten, wie sich ihr Leben durch einen Unfall verändert hat und welche familiären oder beruflichen Folgen er hatte. In einigen Kliniken steht auch ein Mittagessen mit Handicap auf dem Programm. Dabei tragen die Jugendlichen eine Armschlinge oder ein Stiffneck (Halswirbelsäulen-Schiene). Damit werden sie in die Lage eines verletzten Patienten versetzt und herausgefordert, vermeintlich einfache Dinge des täglichen Lebens zu erledigen.

Darüber hinaus halten Unfallchirurgen und Polizisten Vorträge über ihre Arbeit im Zusammenhang mit Verkehrsunfällen ohne erhobenen Zeigefinger. Viel mehr tragen der Rundgang in der Klinik und Gespräche mit Patienten dazu bei, dass die Jugendlichen ungefilterte Eindrücke und persönliche Schockmomente hautnah erleben und so dafür sensibilisiert werden, sich im Straßenverkehr achtsam zu verhalten und wohlüberlegte Entscheidungen zu treffen.

Die Gründe, warum junge Menschen im Straßenverkehr zum Risiko für sich und andere werden, reichen von unangepasster Geschwindigkeit und fehlender Fahrpraxis über die Handynutzung am Steuer und Fahren unter Alkohol- oder Drogeneinfluss bis hin zu einer extrem hohen Risikobereitschaft.

DGU-Präsident und Unfallchirurg Professor Dr. Florian Gebhard sagt: »Das Programm klärt über Unfallverletzungen auf, die letztlich durch Alkohol und risikoreiches Verhalten im Straßenverkehr verursacht werden. Wir zeigen den Jugendlichen, welche verheerenden Folgen ein Unfall für den Betroffenen selbst, aber auch für seine Familie und andere am Unfall beteiligte Menschen haben kann. Damit wollen wir die Jugendlichen zum Nachdenken anregen und sie darin stärken, im Straßenverkehr verantwortungsbewusst zu handeln.«

Das P.A.R.T.Y.-Programm zählt seit über 25 Jahren zu den

erfolgreichsten Präventionsprogrammen weltweit. Es wurde ursprünglich in Kanada entwickelt, um der hohen Zahl an Verkehrsunfällen unter jungen Menschen entgegenzuwirken. In Deutschland setzt die AUC das P.A.R.T.Y.-Programm seit 2012 im Auftrag der DGU um. Damit tragen die deutschen Unfallchirurgen zur Verkehrssicherheitsdekade »Decade of Action for Road Safety 2011-2020« der Vereinten Nationen (UNO) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei. Partner und Unterstützer der deutschen P.A.R.T.Y.-Initiative sind der Deutsche Verkehrssicherheitsrat e.V. (DVR) und der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV).

Insgesamt beteiligen sich in diesem Jahr bundesweit 23 Unfallkliniken an der P.A.R.T.Y.-Aktionswoche. dgu/mwh

www.party4school.de

www.party-dgu.de

www.dgu-online.de

## Umfrage zur Organ- und Gewebespende 2016

## Organspendenbereitschaft steigt immerhin langsam

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat Anfang Juni erste Ergebnisse der bundesweiten Repräsentativbefragung »Einstellung, Wissen und Verhalten der Allgemeinbevölkerung zur Organ- und Gewebespende in Deutschland 2016« veröffentlicht.

Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erläutert: »Mehr als 10 000 Menschen warten in Deutschland auf ein neues Organ. Vor diesem Hintergrund kommt der Aufklärungsarbeit zur Organ- und Gewebespende eine große Bedeutung zu. Auch wenn sich inzwischen mehr als die Hälfte der Befragten (54 Prozent) sehr gut oder gut informiert fühlen, so wünschen sich 42 Prozent mehr Informationen zu dem Thema. Deshalb richtet sich die

BZgA weiterhin gezielt an die Bevölkerung, um Wissensdefizite, aber auch Ängste und Unsicherheiten abzubauen.«

Diese Unsicherheiten haben ihren Grund. In einigen Transplantationskliniken dieses Landes wurden in bestimmten Fällen die harten Richtlinien zur Vergabe von Organen umgangen, um eigene Patienten zu versorgen, aus welchem Grund auch immer. In einigen, wenigen Fällen kam der Verdacht auf Kriminalität auf. Trotzdem sei die überwiegend positive Einstellung zum Thema Organ- und Gewebespende seit 2010 konstant hoch und liege in diesem Jahr bei 81 Prozent (2010: 79) Prozent, so Dr. Heidrun Thaiss. 32 Prozent der Befragten besitzen einen Organspendeausweis. Daneben

spielt die Patientenverfügung bei der Dokumentation der Entscheidung zur Organ- und Gewebespende eine Rolle: 9 Prozent aller Befragten haben diese in einer Patientenverfügung schriftlich festgehalten (allein oder zusätzlich auch in einem Organspendeausweis).

Getroffene Entscheidungen zur Organ- und Gewebespende fallen meist zugunsten einer Einwilligung aus: 74 Prozent derer, die eine Entscheidung getroffen haben, stimmen einer Organ- und Gewebespende nach dem Tod zu, 18 Prozent widersprechen ihr, 4 Prozent übertragen die Entscheidung auf eine andere Person und ebenso viele machen eine andere Angabe.

Auf die Frage nach den Motiven für eine Organ- und Gewe-

bespende sagen 77 Prozent, dass sie anderen Menschen helfen wollen. 27 Prozent der Befragten lehnen eine Organ- und Gewebespende ab, weil sie glauben, als Spender nicht geeignet zu sein, 20 Prozent äußern Angst und Unsicherheit gegenüber der Organentnahme und 19 Prozent fehlt das Vertrauen in das Organspendesystem. Die Personen, die noch keine Entscheidung getroffen haben, begründen dies damit, dass sie sich zu wenig mit dem Thema beschäftigt hätten.

Zur Information und Aufklärung zum Thema Organ- und Gewebespende hält die BZgA ein breites Informationsangebot auf ihrer Homepage bereit. Zudem setzen das Bundesministerium für Gesundheit und die Bundeszentrale für gesundheitliche Auf-

klärung im Herbst 2016 die gemeinsame Informationskampagne fort. Sie steht unter dem Motto »Organspende - die Entscheidung zählt.«

Seit dem 1. November 2012 gilt in Deutschland das Gesetz zur Einführung der Entscheidungslösung im Transplantationsgesetz. Mit der Einführung der Entscheidungslösung im Transplantationsgesetz werden die Bürgerinnen und Bürger regelmäßig in die Lage versetzt, sich ernsthaft und eigenverantwortlich mit der Frage der eigenen Spendebereitschaft von Organen und Geweben nach dem Tod zu befassen und die jeweilige Entscheidung möglichst auch zu dokumentieren. Dazu stellen die Krankenkassen und privaten Krankenversicherungsunter-

nehmen ihren Versicherten, die das 16. Lebensjahr vollendet haben, zunächst alle 2 Jahre Aufklärungsmaterial zur Organ- und Gewebespende sowie Organspendeausweise zur Verfügung.

Die bundesweite Repräsentativbefragung »Einstellung, Wissen und Verhalten der Allge-

meinbevölkerung zur Organ- und Gewebespende 2016« der BZgA wurde von Januar bis Februar 2016 unter 4.002 Bürgerinnen und Bürgern im Alter von 14 bis 75 Jahren durchgeführt. bzga/mwh

www.organspende-info.de

## ANZEIGE

**Eigentumswohnungen in Erkner bei Berlin zu verkaufen**  
2-3 Raum-Wohnungen, 61 m<sup>2</sup> – 93 m<sup>2</sup> Wohnfläche,  
teilw. behindertengerecht, Aufzug, Fußbodenheizung,  
große Balkone/Terrassen, Erstbezug, Stellplatz,  
Eigentümern möglich  
Kaufpreis ab 174.000,- €  
Wassergrundstück, direkt am Naturschutzgebiet  
provisionsfrei, direkt vom Eigentümer  
Ansprechpartner: Herr Reinbold, Tel.: 0172/825 80 41

Neue Broschüre für die ältere Generation

# Wandern - Bewegung, die gut tut

Eine neue, kostenlose Broschüre zum Wandern haben die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Deutsche Wanderverband (DWV) herausgegeben. Die Broschüre ist Teil des BZgA-Programms »Älter werden in Balance« und gibt viele allgemeine Informationen und praktische Tipps, um gerade ältere Menschen dazu zu motivieren, sich regelmäßig draußen zu bewegen.

»Aktivität und Bewegung sind entscheidende Faktoren für die Aufrechterhaltung und Stärkung von körperlicher und psychischer Gesundheit, Wohlbefinden und sozialer Teilhabe gerade älterer Menschen«, erklärt Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA. Wandern ist die mit Abstand beliebteste Freizeitaktivität der Deutschen. »Gerade das Wandern hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit

des Menschen, wie mehrere Studien nachgewiesen haben. Dazu kommt, dass Wandern ohne aufwendige Ausrüstung für jeden fast überall möglich ist«, sagt DWV-Geschäftsführerin Ute Dicks.

Die reich bebilderte, 24-seitige Broschüre behandelt im ersten Teil die Effekte des Wanderns für Körper, Geist und Seele. Hier wird zum Beispiel deutlich, dass Wandern das Risiko von Arteriosklerose und damit für Herzinfarkt und Schlaganfall senkt. Außerdem eignet sich kaum etwas so gut zum Auftanken und Abschalten wie das Wandern. Es hilft gegen Stress, indem es das Stresshormon Kortisol vermindert. Selbst bei leichten Depressionen kann die Bewegung an der frischen Luft Linderung verschaffen. Zudem trainiert es zahlreiche Muskelpartien, steigert die Durchblutung und erhöht die Sauerstoff-

aufnahme der Lungen. Kurzum: Wandern ist ein ideales ganzheitliches Fitnessprogramm.

Im zweiten Teil der Broschüre werden spezielle Angebote des Deutschen Wanderverbandes vorgestellt. Hier gibt es Informationen zum vom DWV gemeinsam mit der Fachhochschule Osnabrück entwickelten »Gesundheitswandern« ebenso wie zum Deutschen Wanderabzeichen und vielen anderen Qualitätsinitiativen unter dem Namen »Wanderbares Deutschland«. Tipps für Wander-Einsteiger runden die Broschüre ab. Leserinnen und Leser erfahren unter anderem, wie ein Rucksack zweckmäßig gepackt wird und was dort unbedingt hinein gehört. Ebenso erklärt der kleine Ratgeber Wissenswertes zum Zeckenschutz und wie sich lästige Blasen vermeiden lassen.

Das BZgA-Programm »Älter

werden in Balance« richtet sich an Menschen ab 65 Jahren mit dem Ziel, Krankheiten und Einschränkungen vorzubeugen und Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern.

Weitere Informationen, vielfältige Bewegungsangebote, Tipps und Anleitungen zur Bewegungssteigerung im Alltag sowie allgemeine Informationen zur Gesundheitsförderung älterer Menschen finden sich auf der Internetseite von »Älter werden in Balance«. Die Broschüre mit dem Titel »Wandern - Bewegung, die gut tut« ist auch postalisch erhältlich. Die Adresse lautet: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Infomaterialien, 50819 Köln. bzga/mwh

www.aelter-werden-in-balance.de  
www.bzga.de



Auf der 95. nd-Wanderung. Wer wandert, führt auch seinen Geist spazieren.

Foto: nd/Ulli Winkler

Studie der Universität Hohenheim:

# Mit Zecken ist das ganze Jahr zu rechnen

Der Lebensraum der Zecken beginnt vor der Haustür – so lautet das wichtigste Ergebnis einer aktuellen Studie der Universität Hohenheim. »Grund für die Hohenheim in rund 100 Gärten aus dem Großraum Stuttgart. Dank Klimawandel sind die Spinnentiere auch nicht mehr nur im Sommer, sondern fast ganzjährig aktiv, so Prof. Dr. Ute Mackenstedt auf einer Pressekonferenz im März.

Etwas 221 Fälle von Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) wurden im letzten Jahr in Deutschland bekannt. FSME wird durch die Zecken übertragen. Das ist eine verhältnismäßig geringe Zahl. Auch 2014 war die Zahl mit 265 gemeldeten Fällen unterdurchschnittlich. 2013 waren es noch 420.

Doch der Trend ist trügerisch, kommentiert Prof. Dr. Mackenstedt von der Universität Hohenheim. »Grund für die rückläufigen Zahlen sind zwei besonders heiße und trockene Sommer«, vermutet die Zecken-Expertin. »Bei solchen Temperaturen sind weder Mensch noch Ixodes ricinus, der Gemeine Holzbock, sonderlich aktiv, so dass beide nicht zusammen kommen.«

Gleichzeitig bewirke das veränderte Wetter jedoch, dass Zecken bereits ab Februar und bis in den Dezember hinein aktiv seien. Die Gefahr: »Wir sind es nicht gewohnt, in den ehemals kalten Monaten mit Zeckenstichen zu rechnen und schützen uns nicht entspre-

chend.« Auch Ärzte seien noch nicht unbedingt gewohnt, bei FSME-Symptomen außerhalb des Sommers gleich an Hirnhautentzündung zu denken. Doch: »Der Klimawandel hat die Zecke in Deutschland zu einem quasi ganzjährig aktiven Tier gemacht.« Bestätigt wurden diese Ausführungen von Dr. Olaf Kahl, Geschäftsführer der Berliner Firma tick-radar. Dabei handelt es sich um einen Informations-Dienstleister mit eigenem Forschungsansatz zum Thema Zecken mit Schwerpunkt auf Zeckenaktivität. »In diesem Winter haben wir in unseren Zeckenstationen sogar an den Weihnachtsfeiertagen aktive Zecken gefunden«, berichtete Dr. Kahl.

»Wer aus der Haustür tritt, steht im Lebensraum der Zecken«, fasst Prof. Dr. Mackenstedt die Ergebnisse einer laufenden Studie zusammen. Seit 2014 kontrolliert die Parasitologin rund 100 Gärten im Großraum Stuttgart regelmäßig auf Zecken. Ergebnis: »Inzwischen können wir in 60 Prozent aller Gärten Zecken nachweisen – in Einzelfällen fanden wir in einer halben Stunde bis zu 800 Tiere.«

Zur Überraschung der Studienleiterin scheinen sich die Blutsauger in ganz unterschiedlichen Umgebungen wohl zu fühlen, vom verwilderten Garten am Waldrand bis zum akkurat gepflegten Stadtgarten. Faktoren wie ein naher Wald,

Unterholz und hohes Gras begünstigen zwar große Zeckenpopulationen, sind aber keinesfalls Voraussetzung. »Selbst in kleinen und gepflegten Gärten in den Stadtaußengebieten waren die Zecken anzutreffen.«

Ein Grund für die große Verbreitung sind Haus-, Wild- und Nagetiere: »Wir haben insgesamt drei verschiedene Arten von Zecken gefunden. Eine davon wird vor allem durch Vögel verbreitet.« Andere seien typisch für Wild- und Haustiere. »Man kann einen Garten nicht zeckenfrei halten«, schlussfolgert Prof. Mackenstedt. »Einmal eingeschleppt, bilden sie stabile Populationen.«

Auch auch geografisch dehne sich die Aktivität der Zecken

aus, berichtete PD Dr. Gerhard Dobler auf der Pressekonferenz. Der Mediziner leitet das Institut für Mikrobiologie der Bundeswehr und ist Leiter des Deutschen Konsiliarlabors für Frühsommer-Meningoenzephalitis.

Die Gebiete mit FSME-Vorkommen lägen überwiegend in Baden-Württemberg und Bayern und in kleineren Teilen von Thüringen, Hessen, Sachsen und Rheinland-Pfalz. In den letzten Jahren mehrten sich allerdings auch Berichte von FSME-Fällen außerhalb dieser bekannten Verbreitungsgebiete, u.a. in Mecklenburg-Vorpommern und in Sachsen-Anhalt.

Gleichzeitig sei die Bandbreite der Krankheiten, die durch Zecken übertragen wür-

den, größer als oft bekannt, führte Dr. Rainer Oehme vom Landesgesundheitsamt Stuttgart aus. So können die Spinnentiere Viren, Bakterien und auch Parasiten übertragen.

Die Liste der bekannten Krankheitserreger sei sicher noch nicht abgeschlossen, denn in jüngster Vergangenheit seien zwei neue Pathogene gefunden worden (Candidatus Neoehrlichia mikurensis und Borrelia miyamotoi), eine Rückfallfieberborrelle. Bei den Parasiten seien in Deutschland die Babesien zu nennen. Universität Hohenheim/mwh

www.zecken-im-garten.uni-hohenheim.de  
www.zeckenwetter.de

ANZEIGEN

**BRANDENBURG**

gesunde Luft ...  
... klare Seen  
... Urlaub in Lychen!

... unbeschwerte Urlaubstage in der Uckermark!

**SÄNGERSLUST**

Erholung in der Lychen-Feldberger Seenlandschaft \* [www.saengerslust.de](http://www.saengerslust.de)  
Für Kurzentschlossene: 1 Woche Urlaub in einer großzügigen Ferienhotelanlage – direkt am Zerssee!

DZ u. Appartm./Du/WC/TV/TeL, HP, VP mögl, eig. Boote u. Fahrräder, Hallenbad 30 °C, Sauna, Physioth., Kosmetik, eigener Bade-/Angelsteg, So-arrang.: 7 x ÜN/HP m. Grillabend ab 309,- € p.P. im DZ (So-So), Haus-zu-Haus-Transfer aus Berlin möglich. ☎ (039888) 646-00

Wildhotel SÄNGERSLUST, 17279 Lychen, Haus am Zerssee 2, Inh. Erika u. Frank Hinrichs GBR

**MECKLENBURG-VORPOMMERN**

Auszeithaus auf dem Lande  
[www.conny-kuehn.wbc.com/landhaus](http://www.conny-kuehn.wbc.com/landhaus)

Zinnowitz/Usedom  
Ferien für 2-4 Personen, zeitl. mögl. strandnah, mit Terrasse + Parkplatz, noch frei im Sommer ab 80 € / Nacht  
☎ 030 / 400 58 789  
[www.zinnowitz24.de](http://www.zinnowitz24.de)

Urlaub direkt am Meer auf der schönen Insel Usedom  
Komfort & Service zum Verwöhnen  
(u. a. Becken direkt, Restaurants mit Meerblick & Terrasse, SPA, Saunal, Cocktailbar, Bowlingbahn)

Ganzjährig attraktive Arrangements

Strandhotel Seerosen Köpplsee  
17439 Seebad Köpplsee/Loddin • Strandstraße 1  
Tel.: (03 83 73) 540 • Fax: 541 99  
Info@strandhotel-seerosen.de • [www.strandhotel-seerosen.de](http://www.strandhotel-seerosen.de)

**SACHSEN**

Sommerfrische  
KO Gohrisch/Sächs. Schweiz  
Ü/F und HP à la carte  
Rundwege direkt ab der Gartentür

Pension „Waldidylle“ und Annas Hof  
Pankel und Thomas Wetzschmer  
Repsdorfer Straße 130  
01824 Gohrisch  
☎ 039021-689 56 o. 687 81  
[www.gohrisch.net](http://www.gohrisch.net)

Strand von Dresden  
Biele präziöses Quartier für 2 Personen im Juli/August 2016 in günstiger Lage mit Wohnküche, Schlafraum, Du., WC.  
Tel.: 0391 2091 014, Bgl. ab 19.00 Uhr

nd-Büchlerservice  
Sie wählen, Wir liefern.  
Tel.: 030/2978-1777, Fax: 4160

Sächsische Schweiz  
Schöne FWH ab 40 € (bis 4 Pers.)  
☎ 08 50 28 62 880 [www.sachsische-schweiz-touristik.de/guesthar](http://www.sachsische-schweiz-touristik.de/guesthar)

[www.neues-deutschland.de](http://www.neues-deutschland.de)

Entspannen & Erleben  
im Thermalsole-Heilbad Bad Belzig

SteinTherme Bad Belzig

- 1 ÜN im DZ inkl. Frühstück
- 1 Tageskarte der SteinTherme
- 1 x 3h Bade- und SaunaWelt
- 1 Peeling mit Bad Belziger Thermalsole und anschl. Aromaölmassage
- 1 Menü „Ho her Fläming“
- 1 Stadt- & Burgführung durch Bad Belzigs historische Altstadt (immer sonntags)

Ab 123 € p. P.

[www.steintherme.de](http://www.steintherme.de)

Bad Belzig Kur GmbH • SteinTherme Bad Belzig  
Am Kurpark 15 • 14806 Bad Belzig • T (03 38 41) 3 88 00 F (0 338 41) 3 88 0 19

Tun Sie was für Ihren Umsturz. Mit einer Anzeige in nd.  
Geschäftsanzeigen in nd:  
Tel.: 030/2978-1841, -1842, Fax: 030/2978-1840

Empfehle von Dr. Edo Brandt \*\*\*\*Hotel Borstel-Treff  
Am Mollensteig 6, 19406 Dabel, Tel. 038485 / 30190, [www.borstel-treff.de](http://www.borstel-treff.de)

KUREN in Mecklenburg zu Preisen wie in Polen

7 Ü ab 289,- € p.P. im DZ  
14 Ü ab 618,- € p.P. im DZ  
inkl. HP, 10 bzw. 20 Anwendungen  
Indikation: chronische Erschöpfung, Schmerzen im Bewegungsapparat, Herz-KreislauF-Erkrankungen, T.n. Schlaganfall, Rumpfkr. Kostenzuschuss bis 220 € möglich

FAMILIENFEIERN  
GUTSCHEN FÜR jede Gelegenheit  
WELLNESS-WOCHE ab 249,- €  
KUSCHELWOCHEN ENDE ab 95,- €  
BEI REISEN HIN GESUNDHEITSVORSORGE  
URLAUBS- und VERHINDERUNGSPFLEGE  
ATTRAKTIVE ESSENTIA RRÄUME

**Exklusiv-Reiseservice für ältere Leute**  
Abholung von zu Hause  
Oberstdorf/Allgäu... Timmendorfer Strand/Ostsee

Der Urlaub beginnt bereits an der Wohnungstür, die Gäste werden zu Hause abgeholt, um nachfolgendes Ausflugsprogramm ihrer Wünsche u. d. Aufenthaltsort lindern, dank gemeinsamer Aktivitäten Ausflüge an Gleichgesinnte

Das persönliche Betreuung macht Reisen mit Fam. Spass zu einem ganz besonderen Erlebnis. Wellness, Kuren sowie die Annehmungen im Winter (Saunale, Orsen, Schwarzwald, Kostenlos Unterlappan

[www.voyage-seniorenreisen.de](http://www.voyage-seniorenreisen.de)

VOYAGE SENIORENREISEN: Fam. Bögel, Spanauer Str. 25, 10179 Berlin, ☎ 030-24728793

**SACHSEN-ANHALT**

**VORSORGEKUR IN BAD SCHMIEDEBERG**  
Staatlich anerkanntes Moor-, Mineral- und Kneippheilbad  
Mit Kostenbeteiligung der Krankenkasse

IHR VORTEIL:  
• Badeanst. • Behandlungen  
• Unterkunft • Vollpension  
alles aus einer Hand!

21 ÜBZ/VP ab 44,- Euro/Tag  
+ SOMMER RABATT

MOOR MINERALWASSER RADON  
[www.eisenmoorbad.de](http://www.eisenmoorbad.de)

Gästeservice Eisenmoorbad  
Bad Schmiedeberg  
Tel. (03 49 25) 6 3037