

# Extra: aktiv & gesund

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

jung sein ist wahrlich keine Frage des Alters. Ich kenne 30-Jährige, die sind so alt, wie ich es niemals werden möchte. Und ich kenne 90-Jährige, die voller Tatendrang und Neugierde sind. Meine Freundin Käthe wurde fast 103 und war bis zuletzt eine Frau, die mitten im Leben stand, auch wenn ihr die Beine nicht mehr richtig gehorchen wollten. Aber im Kopf war sie jung geblieben, und interessiert an vielen Dingen. Für Gespräche über Krankheiten und andere Zipperlein verschwendete Käthe keine Zeit. Die nutzte sie lieber, um darüber nachzudenken, wie sie trotz ihres hohen Alters noch mitmischen kann. Das tat sie im Kulturverein, unter Gleichgesinnten und in Gedichten und Geschichten.

Möglichkeiten, jung zu bleiben, gibt es viele: Sich mit den Enkeln beschäftigen, offen sein für moderne Technik, Sport und Bewegung, gesundes Essen gehören dazu.

Was Neugierde und Forscherdrang bis ins hohe Alter bewirken können und wie man seinen Urlaub nutzen kann, um die Fitness und die Gesundheit zu stärken, darüber und vieles mehr können Sie in dieser Beilage lesen.

Bleiben Sie jung und schön neugierig aufs Leben, wünscht Ihnen *Heidi Diehl*

## Inhalt

- »Die zwei sind so toll« S. 2
- Immer wieder gibt es Neues zu entdecken S. 3
- Sommerprojekt für arme Kinder S. 3
- Durchs Wattenmeer oder hinauf auf die Zugspitze S. 3
- »Kvarner Effekt« mit Meer-Wert-Garantie S. 4
- Wohlbefinden per Mouseclick stärken S. 4
- Das nächste Extra erscheint am 13. September, Thema: »Reisemagazin«



Mediterranes Klima, das Meer und die gesunde Luft locken alljährlich viele in die Kvarner Bucht – um Urlaub zu machen und um etwas für die Gesundheit zu tun. (S. 20)

Foto: Heidi Diehl

Für 30 Prozent der jungen Bundesbürger gehören Gesundheits-Apps zum Alltag

## Schritte zählen, Ernährungsberatung, Fitnessangebote

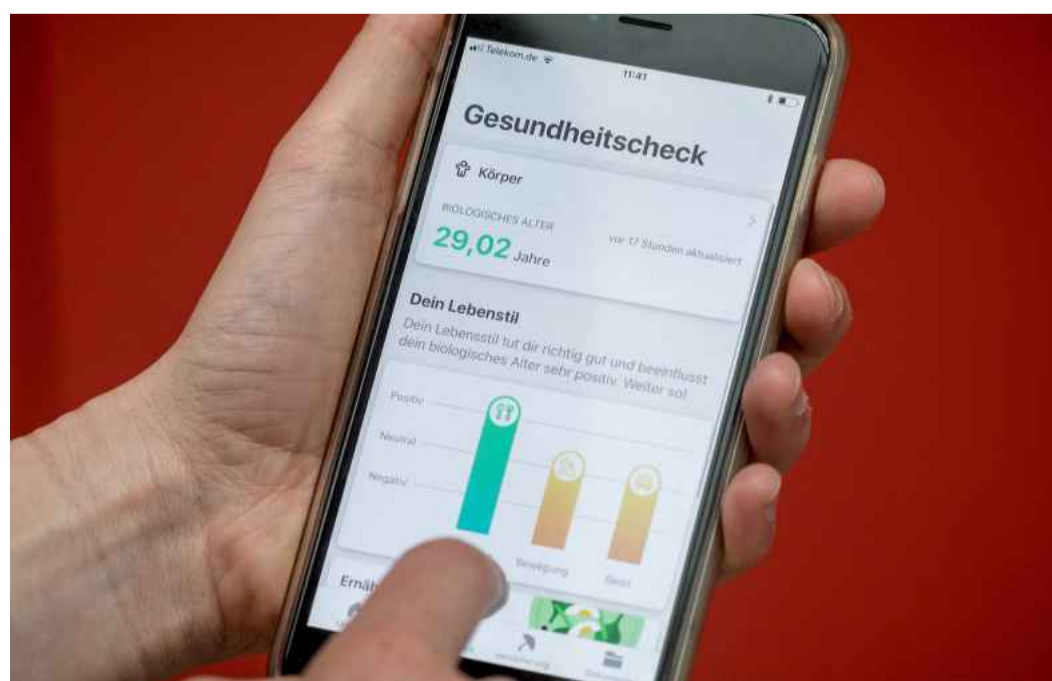
Ernährungstagebuch, Aufzeichnung der Fitnessaktivitäten oder Yoga-Kurse: Knapp ein Drittel der 14- bis 34-Jährigen nutzt Gesundheits-Apps bereits ständig oder häufig. Dabei haben Männer und Frauen ganz unterschiedliche Vorlieben. Das sind Ergebnisse der repräsentativen Studie »Zukunft Gesundheit« der Schwenninger Krankenkasse und der Stiftung »Die Gesundheitsarbeiter«. Mehr als 1000 Jugendliche und junge Erwachsene in Deutschland zwischen 14 und 34 Jahren wurden dafür befragt.

Am beliebtesten sind Apps aus dem Bereich Bewegung: 69 Prozent aller Befragten, die Gesundheits-Apps nutzen, verwenden solche Programme. Sie zählen etwa die Anzahl der zurückgelegten Schritte oder zeichnen die Joggingroute elektronisch nach. An zweiter Stelle mit 54 Prozent

folgen Apps aus dem Bereich Ernährung. Das können etwa Rezeptsammlungen sein, aber auch das Ernährungstagebuch oder Programme zum Abnehmen.

Im Vergleich der Geschlechter werden die Themen Bewegung und Ernährung mehr von Frauen bevorzugt. Männer interessieren sich hingegen stärker für die Themen Entspannung und Raucherentwöhnung. Gleichermassen beliebt sind bei beiden jungen Erwachsenen in Deutschland zwischen 14 und 34 Jahren wurden dafür befragt.

»Die Studie zeigt: Gesundheits-Apps sind aus dem Leben vieler junger Bundesbürger kaum noch wegzudenken. Bei den unter 34-Jährigen geht es dabei in erster Linie um Fitness und körperliches Wohlbefinden, echte medizinische Apps spielen noch kaum eine Rolle. Das kommt erst



Apps können nützliche Helfer sein, wenn es um Gesundheit und Fitness geht.

Foto: Michael Kappeler/dpa

mit steigendem Alter und einer damit verbundenen Zunahme von chronischen Erkrankungen«, sagt Dr. Tanja Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse. Unlängst hat der Gesetzgeber diese Entwicklung aufgegriffen. So dürfen Krankenkassen in strukturierten Behandlungsprogrammen für chronisch Kranke seit Mitte Mai auch digitale Anwendungen nutzen.

Ab 2021 sollen zudem alle Versicherte über die elektronische Patientenakte (ePA) auf ihre Behandlungsdaten zugreifen können. Der Bedarf für solche digitalen Anwendungen ist jetzt schon groß, wie die Studie zeigt. Bereits ein Drittel der Nutzer von digitalen Gesundheits-Apps verwendet darüber eigene Gesundheitsinformationen wie Arztbriefe, Laborwerte oder Rönt-

genbilder. »Solche Apps sind sinnvoll, sie schaffen Transparenz, können Doppeluntersuchungen vermeiden und erhöhen das Bewusstsein für die eigene Gesundheit«, so Dr. Hantke. »Datensicherheit und Datenschutz sind dabei ganz wichtige Voraussetzungen.«

Die Politik bringt weiter Bewegung in die Digitalisierung des Gesundheitswesens. Heute hat das Gesundheitsministerium den Entwurf eines Gesetzes für eine bessere Versorgung durch Digitalisierung und Innovation vorgelegt. Darin enthalten sind auch Regelungen zu Gesundheits-Apps. Für die Versicherten wird ein Leistungsanspruch auf digitale Gesundheitsanwendungen geschaffen. Sie sollen von Ärzten verschrieben und von den Krankenkassen erstattet werden. *ots/nd*

BRANDENBURG

**Sommerurlaub in Lychen!** Waldhotel SÄNGERSLUST ☎ (039888) 646-00  
17279 Lychen, Haus am Zennsee 2, Inh. Erika u. Frank Hinrichs GbR  
Erholung in der Lychen-Feldberger Seenlandschaft \* [www.saengerslust.de](http://www.saengerslust.de)  
Für Kurzentschlossene: 1 Wo Urlaub in einer großzügigen Ferienanlage - direkt am Zennsee!  
DZ/APP/DU/WC/TV/Tel., HP, VP mögl., eig. Boote u. Fahrräder, Hallenbad, Sauna, beste Bade-/Angel-  
mögl., So.-arrang.: 7 UNHP m. Grillabend ab 319,- p.P. im DZ (So-So), Haus-zu-Haus-Tr. Bln. mögl.

**Reiterhof Helenenau**  
bei Bernau hat im Herbst noch freie Plätze  
für Reiterferien.  
☎ 03338/3313 [www.helenenau.de](http://www.helenenau.de)

**Jetzt helfen!**  
wwf.de

SACHSEN

**Sommerfrische**  
in 01824 Kurort Göhrich  
**DZ mit DU/WC/TV inkl.**  
Frühstück ab 72 € pro Tag  
Sauna im Haus,  
Wanderwege direkt ab der  
Gartentür!  
Pension „Waldidylle“  
Pamela Kretzschmar  
Papstdorfer Straße 130  
Infos: ☎ 035021 – 683 56  
[www.pension-waldidylle.de](http://www.pension-waldidylle.de)

**Sächsische Schweiz**  
Schöne FeWo ab 40 € (bis 9 Pers.)  
☎ 03 50 28/858 80 [www.saechsische-schweiz-touristik.de/guenther](http://www.saechsische-schweiz-touristik.de/guenther)

**Reisemarkt jeden Samstag**  
Reiseanzeigen im nd:  
Tel. (030) 2978-1842, Fax -1840  
[anzeigen@nd-online.de](mailto:anzeigen@nd-online.de)  
Anz.-schluss: Mittwoch 16 Uhr

MECKLENBURG - VORPOMMERN

**Urlaub direkt am Meer** auf der schönen Insel Usedom  
**Komfort & Service zum Verwöhnen**  
(u.a. Badelandschaft, Restaurants mit Meerblick & Terrassen, SPA „Seerose“, Cocktailbar, Bowlingbahn)  
**Ganzjährig attraktive Arrangements**  
Strandhotel Seerose Kölpinsee  
17459 Seebad Kölpinsee/Loddin • Strandstraße 1  
Tel.: (03 83 75) 540 • Fax: 541 99  
[info@strandhotel-seerose.de](mailto:info@strandhotel-seerose.de) • [www.strandhotel-seerose.de](http://www.strandhotel-seerose.de)

**Empfohlen von Dr. Elke Brandt** \*\*\*\*Hotel Borstel-Treff  
Am Mattensteig 6, 19406 Dabel, Tel. 038485 / 20150, [www.borstel-treff.de](http://www.borstel-treff.de)  
**KUREN IN MECKLENBURG - STRESS ABBAUEN -**  
7 Ü ab 486 € p.P. im DZ  
14 Ü ab 768 € p.P. im DZ  
inkl. HP, 10 bzw. 20 Anwendungen  
Indikation: chronische Erschöpfung,  
Schmerzen im Bewegungsapparat,  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen,  
Z.n. Schlaganfall, Prophylaxe  
Kassenzuschuss bis 220 € möglich  
**TAGUNGEN UND FAMILIENFEIERN/ HOCHZEITEN im Haus Wildrose (für 30 - 150 Personen)**  
**WELLNESS-WOCHE** ab 363 €  
**KUSCHELWOCHE** ab 123 €  
**GUTSCHEINE** für jede Gelegenheit  
**URLAUBS- und VERHINDERUNGSPFLEGE**  
• Zimmerpreise ab 45 € p.P./N inkl. Fr.  
• Physiotherapie im Haus  
• 10% Rabatt für Mitglieder DIE LINKE  
• NEU: Präventionsreisen  
• NEU: Trauungen im Haus Wildrose möglich

SACHSEN - ANHALT

**KUREN in Bad Schmiedeberg**  
MOOR-, MINERAL- UND KNEIPPHEILBAD  
**Wir machen Sie fit!**  
Fahrservice von Berlin · Leipzig · Halle  
Info Gästeservice (034925) 6 30 37 · [www.eisenmoorbad.de](http://www.eisenmoorbad.de)

ANKÜNDIGUNG

**Extra: Reisemagazin III** 13. September  
**Vereine & Verbände II** 11. Oktober  
**aktiv & gesund II** 8. November  
**anders schenken** 6. Dezember  
**Beratung | Buchung**  
Sabine Weigelt  
☎ (030) 29 78 – 18 42 | ☎ (030) 29 78 – 18 40  
[anzeigen@nd-online.de](mailto:anzeigen@nd-online.de)

Extra: **Kulturmagazin**  
Extra: **Reisemagazin**  
Extra: **Vereine & Verbände**

Nürnberger Verein »Großeltern stiften Zukunft« vermittelt Oma und Opa ehrenhalber

»Die zwei sind so toll«



Wenn der Wunschgroßvater mit dem Enkel unterwegs ist, gibt es viel zu entdecken.

Foto: CCO/Pixabay

Von Katrin Riesterer-Kreutzer

Astrid und Gerhard Berndt sind Wunschgroßeltern wie aus dem Bilderbuch. Vor vier Jahren hat sich das Ehepaar, das keine eigenen Enkel hat, bei dem Nürnberger Verein »Großeltern stiften Zukunft« gemeldet. Danach ging alles ganz schnell: Bei einem Kennenlernetreffen freundeten sie sich mit den zwei Kindern der Familie Mahler (Namen geändert) an. »Maja saß gleich auf der Schulter meines Mannes«, erinnert sich Astrid Berndt. Auch die Erwachsenen waren sich sympathisch. Die Sache war besiegelt. Seit vier Jahren betreten die Berndts nun Maja (7) und ihren Bruder Johannes (11). Die eigenen Großeltern können sich krankheitsbedingt nicht um ihre Enkel kümmern, die Eltern sind beide berufstätig. Maja bastelt und backt mit ihrer ehrenamtlichen Oma, während Johannes mit Gerhard Berndt Fußball spielt oder in die Natur geht. Es wird viel gelacht, es sind schöne Stunden, die die vier zusammen verbringen, und auch innige Momente, wie mit echten Omas und Opas.

Der Verein »Großeltern stiften Zukunft« wurde vor 15 Jahren gegründet, ähnliche Initiativen gibt es in ganz Deutschland. »Kinder sollen mit der älteren Generation etwas zu tun haben, von ihren Werten und ihrer Lebenserfahrung profitieren«, erklärt die Nürnberger Vereinsvorsitzende Bärbel Sturm. Ziel einer Verbindung zweier Familien sei ein gegenseitiges Geben und Nehmen. Sturm ist selbst Wunschoma: »Ich erziehe nicht, will aber dennoch Werte vermitteln. Es ist bereichernd, so eine Beziehung zu einem Kind erleben zu dürfen. Wir haben ein schönes Miteinander.« Diese Ansicht teilt auch das Ehepaar Berndt. »Wir machen mit den Kindern Erfahrungen, die wir sonst nicht hätten.« Die beiden Familien sind sogar schon zusammen in den Urlaub gefahren, die Wunschgroßeltern waren bei der Einschulung dabei, Geburtstage werden gemeinsam gefeiert. Damit das Miteinander auch gelingt, müssen beide Seiten allerdings genaue Absprachen treffen. Gleich zu Beginn haben

sich die Berndts und die Mahlers beispielsweise darauf geeinigt, dass sie »bei Bedarf Treffen vereinbaren«. Es sollte nicht um eine professionelle Kinderbetreuung mit festgelegten Zeiten gehen. »Unsere Freiheit ist uns wichtig, wir verreisen gerne, sind viel unterwegs«, sagt Astrid Berndt. Wichtig ist auch die Frage der Erziehung. Leibliche Großeltern kriteln schon mal gerne am Erziehungsstil der Eltern herum. »Das geht bei Wunschgroßeltern nicht«, stellt Vereinsvorsitzende Sturm klar. Oberstes Gebot sei Zurückhaltung beim Umgang mit den Kindern. »Wir zeigen ihnen andere Aspekte des Lebens, dürfen dabei aber nie missionarisch sein.« Manchmal falle es schon schwer, sich nicht einzumischen, so die Erfahrung der Berndts. »Manches sehen wir einfach anders als die Eltern. Wir wollen zum Beispiel, dass die Kinder am Tisch sitzen bleiben, bis auch der Letzte zu Ende gegessen hat.« Die selbst-auferlegte Zurückhaltung gelingt deshalb nicht immer: »Die heutige Elterngeneration hat

einfach eine andere Denke, wir kritisieren auch schon einmal.« Was aber offenbar kein Problem ist: Maja hat ihre Wunschgroßeltern sehr ins Herz geschlossen. »Die zwei sind so toll«, erzählt sie und lacht dabei. »Ich gehe so gerne zu ihnen, weil ich sie richtig lieb habe.« Und ihre Mutter Beate Mahler sagt: »Ich erlebe es als Geschenk, wenn sich Menschen so aufeinander einstellen.« »Unser Ziel war es, dass unsere Kinder ältere Menschen kennenlernen, die fit und gesund sind, die Geduld und Lust mitbringen«, blickt sie zurück. Mit den Berndts habe es vom ersten Moment an funktioniert. »Sie waren so unaufgeregt, kompetent und offen. Wir sind über das Verhältnis sehr glücklich. Sie sind zwar nicht die richtigen Oma und Opa, irgendetwas dann aber doch.« Allerdings sind nicht alle Wunschgroßeltern und Familien mit ihrer Wahl so glücklich. Manchmal bekommt Bärbel Sturm auch Anrufe, dann heißt es seitens der ehrenamtlichen Omas und Opas: »Die Familie wird einfach zu viel von mir.«

Ludger Klein vom Frankfurter Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik gibt außerdem zu bedenken: Problematisch sei es, wenn ältere Menschen den Großelternendienst als »therapeutische Maßnahme« nutzen wollten, etwa um Depressionen entgegenzuwirken oder um familiäre Konflikte zu kompensieren. Viele Vermittlungsstellen verlangen außerdem ein polizeiliches Führungszeugnis, bevor jemand überhaupt als Wunschoma oder Wunschopa aktiv werden kann. Der Nürnberger Verein hat für sein Engagement zahlreiche Preise erhalten, darunter den Ehrenamtspreis der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern. Doch ein Ungleichgewicht bleibt: »Es melden sich viel zu wenige Wunschgroßeltern«, sagt Sturm. Zurzeit hat der Verein 125 Anfragen von Eltern oder Alleinerziehenden »Wir konnten bislang aber nur circa 65 vermitteln.« Sturm appelliert deshalb: »Wunschgroßeltern zu sein, ist eine einmalige Erfahrung. Man bekommt von den Kindern so viel zurück, das macht glücklich.« epd

Das Extra Rätsel

flüchten	tiefe Zuneigung	Gaunerin	schweiz.: Handspiel (Fußball)	Zeitungsanzeigen	Passions-spielort in Tirol	Rufname von Pacino	germanische Gottheit	südamerikanischer Kuckuck	Halbgott der griechischen Sage	Serviermöbel	Einsicht
	10				Garten-gerät	9					
Blumenstrauß		ungleichmäßig		Staudengemüse				hell brennen		babylonische Gottheit	
8											3
Krawatte								afrikanische Raubkatze		ohne Über-einstimmung	
								Kiz-Z. Osnabrück		ital. Männername (Hugo)	
hinweisendes Wort	Märchen-figur	Getöse	Abk.: Stück	antikes Schreib-gerät	12			denken, finden			
Gebäude-teile											2
											4
Gebirge zwischen Europa u. Asien	Nacht-mahr, Drude		türk. Großgrundherr	altes Maß der Motorenstärke	deutsche Vorsilbe für „aus-einander“	nicht weit entfernt	Spitz-name Lincolns	Abk.: Ehren-ordnung	bibli-scher Patriarch	latei-nisch: ich	relig. Ober-haupt d. Joruba
11						13					Buch der Bibel (Hosea)
großes Krebs-tier						ein Gemüse					14
Vorname des Malers Cranach				Alter-tums-kunde							1
											6

**ANZEIGE**

Klettern, Fangen spielen, an der Reckstange baumeln – das macht allen Kindern Spaß. Bruchfeste Fassungen sorgen bei kleinen Brillenträgern für einen sicheren Spielspaß. Die Fielmann-Augenoptiker helfen gern bei der Auswahl der passenden Fassung und der Gläser.

**Fielmann**

Und das können Sie gewinnen

- Preis:** ein Brillen-Gutschein á 100 Euro von Fielmann
  - Preis:** ein Tagesticket für den Filmpark Babelsberg in Potsdam für zwei Erwachsene und bis zu drei Kindern, gültig bis zum 31.10.2019
  - Preis:** ein Fernglas, gespon-sert von Fielmann
- Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken sie an:
- neues deutschland  
Anzeigen Geschäftskunden  
Franz-Mehring-Platz 1,  
10243 Berlin
- Einsendeschluss:**  
28. Juni
- Die Gewinner werden im nächs-ten Extra bekanntgegeben.
- Lösungswort des letzten Rätsels:**  
Schlemmerorgie
- Die Gewinner:**
- Preis:** Christel Hentschel, Hoppegarten
  - Preis:** Fam. Sommer, Berlin
  - Preis:** Ellen Liebich, Lutherstadt Witten-berg

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

»Tafel macht Kultur«

## Sommerprojekt für arme Kinder

Die Potsdamer Tafel erweitert ihre kulturellen Bildungsangebote für sozial benachteiligte Kinder. Nachdem im vergangenen Jahr gut 100 Kinder an drei Projekten des bundesweiten Programms »Tafel macht Kultur« in Brandenburgs Landeshauptstadt teilgenommen hätten, stünden im Sommer 2019 allein bei einem kulturellen Umweltbildungsprojekt in Kooperation mit dem Umweltverband Nabu fast 130 Workshop-Plätze zur Verfügung, sagte die Sprecherin der Potsdamer Tafel, Maria Conze bei der Vorstellung des Sommerprogramms »Summ – Biene Kunst Kultur«. Thema ist die spielerische und künstlerische Vermittlung der Bedeutung von Bienen für Mensch und Natur.

Die Tafel zeige mit den kulturellen Bildungsprojekten, dass sie mehr mache, als Lebensmittel zu verteilen, sagte Conze. Für weitere Projekte würden noch zusätzliche Kooperationspartner gesucht. Armut stehe oft mit mangelnder Bildung, falscher Ernährung und schlechter Gesundheit im Zusammenhang, sagte die Leiterin der Potsdamer Tafel, Imke Eisenblätter. Dem solle mit dem Bildungsprogramm für Kinder und Jugendliche entgegengewirkt werden.

Für das Programm »Tafel macht Kultur« stehen den Angaben zufolge von 2018 bis 2022 bundesweit fünf Millionen Euro Bundesmittel zur Verfügung. Zu den bundesweit 36 im vergangenen Jahr geschlossenen »Bündnissen für Bildung« seien inzwischen 25 weitere hinzugekommen. Die kulturelle Bandbreite der geförderten Projekte reiche von Theater, Tanz, Schreiben und Musizieren bis hin zu Exkursionen in der Natur.

Die gut 160 Ehrenamtlichen der Potsdamer Tafel versorgen nach eigenen Angaben jede Woche mehr als 1200 Menschen mit Lebensmitteln. Rund 40 Prozent davon seien Kinder, im bundesweiten Durchschnitt sei es etwa ein Drittel, so Eisenblätter. epd

Berliner Senioren testen im wissenschaftlichen Auftrag allerlei Dinge auf Alltagstauglichkeit für ältere Menschen

# Immer wieder gibt es Neues zu entdecken

Von Heidi Diehl

Ingrid Hörmann ist das, was man eine toughe Frau nennt – quirlig, immer auf der Suche nach Neuem, zupackend und entscheidungsfreudig. Stillsitzen? Fehlanzeige! Die 76-Jährige steht mitten im Leben, ist ständig auf Achse und vertritt ihren Standpunkt vehement. Egal wo und vor wem. Als die Chefin der allgemeinen Verwaltung des Krankenhauses Berlin-Weißensee vor mehr als einem Jahrzehnt in den Ruhestand verabschiedet wurde, muss die Vorstellung, nun zum »alten Eisen« zu gehören, für sie eine Horrorvision gewesen sein. Zum Glück hörte die Berlinerinnen damals von der Senior Research Group (SRG). Hervorgegangen aus der Forschungsgruppe »Seniorengerechte Technik im häuslichen Alltag«, wurde die SRG 2001 vom Bereich Arbeitswissenschaften der TU Berlin mit dem Ziel gegründet, die Erfahrungen von Senioren zu nutzen und gemeinsam mit ihnen und Studenten Dinge zu entwickeln, die das Leben insbesondere älterer Menschen erleichtert. Das war was für Ingrid Hörmann, hier konnte sie ihre Erfahrungen einbringen, mitmischen und weiterhin etwas Sinnvolles für sich und andere tun.

Genau so sehen das auch die anderen 15 der Gruppe – 67 Jahre das jüngste, fast 90 das älteste Mitglied. In ihrem »früheren Leben« haben sie als Ärztin, Journalistin, Chemieingenieur, IT-Spezialist, Pilot oder Elektroingenieur gearbeitet, heute sind sie Tüftler und Tester im wissenschaftlichen Auftrag und stolz auf das, was sie schon alles erreicht haben.

Anfangs testeten sie zum Beispiel, wie seniorenfreundlich Technikmärkte eingerichtet sind und ob ältere Menschen dort auch richtig und verständlich beraten werden. »Wir waren sozusagen die Protagonisten für eine Diplomarbeit«, erzählt Ingrid Hörmann, die inzwischen erste Vorsitzende der Senior Research Group ist.

Seit 2012 ist die SRG ein Fachausschuss des »senta Technologie für das Alter e. V.« und arbeitet eng mit dem Zentrum für Technik und Gesellschaft sowie dem Institut für berufliche Bildung und Arbeitslehre der TU Berlin zusammen. »Es ist ein sehr befriedigendes Gefühl, unsere Erfahrungen jungen Menschen zur Verfügung zu stellen und gemeinsam mit ihnen Dinge zu entwickeln, die das alltägliche Leben Älterer erleichtern. Woher soll ein 30-Jähriger



Bewohner eines Seniorenheimes haben viel Spaß mit der MemoBox, die von der Senior Research Group auf Herz und Nieren getestet wurde.

Foto: RetroBrain

auch wissen, wie die Befindlichkeiten älterer Menschen sind und wie es sich mit altersbedingten körperlichen Einschränkungen lebt«, sagt die Vereinschefin. »Wir verstehen uns gewissermaßen als Mittler zwischen Forschungseinrichtungen, Unternehmern, Planenden und älteren Nutzern.«

Bei einem Projekt ging es zum Beispiel darum, wie man die »Stadtmöblierung« altersgerecht ändern kann. Die rüstige Rentnertruppe »schwärmte« also aus und testete, wie die Haltestellen der Berliner Verkehrsgemeinschaft mit Sitzmöglichkeiten ausgestattet oder wie leicht bzw. schwer die Übergänge zwischen verschiedenen Verkehrsmitteln zu bewältigen sind. Am Ende wurden die Ergebnisse gemeinsam mit den Stadtforschern ausgewertet und den Berliner Verkehrsbetrieben zur Verfügung gestellt. So wurde unter anderem vorgeschlagen, aus Sicherheitsgründen Bänke aus Holz durch Metall zu ersetzen. Ein Vorschlag, den das Unternehmen aufgriff und inzwischen an vielen Orten umsetzte.

Häufig sind die Testobjekte technischer Art. Wie der dreirädrige, zusammenklappbare elektrische Lastenroller, den die Senioren im vergangenen Jahr

auf Herz und Nieren im öffentlichen Verkehr prüften. Vieles an dem Gefährt begeisterte sie, doch mit dem Gewicht von rund 40 Kilogramm konnten sie sich nicht anfreunden. »Viel zu schwer, als dass Ältere ihn tragen könnten«, so das Urteil. Das und noch so manches fand Eingang in den Testbericht. Inzwischen sind die Entwickler dabei, einen neuen Prototyp herzustellen, den die Senior Research Group noch in diesem Jahr unter die Lupe nehmen will.

Im Laufe der Jahre hat die Gruppe schon vieles getestet: Elektroautos, Tablets, seniorenrechtliche Wohnungen, Rückfahrkameras oder diverse Apps, die das Leben Älterer leichter machen sollen. In vielen Fällen flossen die Ergebnisse in Diplom- und Doktorarbeiten ein. Seit Jahren gibt es auch eine Zusammenarbeit mit der Universität der Künste und der Kunsthochschule Berlin-Weißensee. In deren Auftrag testeten sie intelligente Kleidung, Sitzmöbel, einen größtenstellbaren Fahrradanhänger, Taschen und anderes.

Bei aller Ernsthaftigkeit der Arbeit haben die Senioren auch viel Spaß dabei. Besonders beim Test der MemoBox, einer Entwicklung des Start-ups Retro-

Brain in Zusammenarbeit mit der Barmer Krankenkasse, ging es überaus gesellig zu. Bei der MemoBox handelt es sich um therapeutisch-computerbasierte Trainingsprogramme in Form von Videospiele. Ziel ist es, Fitness, Reaktions- und Kommunikationsfähigkeit, sowie das Gedächtnis älterer und pflegebedürftiger Menschen zu trainieren. Gewissermaßen spielerisch hat die Seniorengruppe beim Testen so manche Schwachstelle erkannt und an die Entwickler weitergegeben. Inzwischen hat es die MemoBox auf den Markt geschafft – mit einigen benutzerfreundlichen Veränderungen, die durch die Senior Research Group angeregt wurden.

Erst vor wenigen Wochen diskutierte die Gruppe lange mit einem Studenten der TU Dresden, der sich an sie gewandt hatte, um über Mobilität der Zukunft zu sprechen. Sein Ziel ist es, eine autonome Fahrgastzelle zu entwickeln. Von den Senioren wollte er wissen, wie sie sich altersgerechte Mobilität im Jahr 2035 vorstellen. Die Ergebnisse der Diskussion werden in seine Forschungs- und Entwicklungsarbeiten einfließen.

Wenngleich die Senioren zu meist im Auftrag von Forschungseinrichtungen und Un-

ternehmen arbeiten, suchen sie sich auch eigne Testobjekte. Gerade haben sie sich, gemeinsam mit der Mobilitätsgruppe des Zentrums für Technik und Gesellschaft der TU Berlin, den Bahnhof Ostkreuz unter dem Aspekt Senioren- und Behindertenfreundlichkeit umfassend unter die Lupe genommen, um Fragen wie diese zu klären: Wie barrierefrei sind der Verkehrsknotenpunkt und dessen Umfeld? Wie gut sind die Aufzüge erreichbar, wie sichtbar beleuchtet, und gibt es drinnen Ansagen, wo man sich gerade befindet und wann die nächsten Züge fahren? Wie ist die Ausstattung für Blinde und Sehgeschädigte? Sind genügend Sitzmöglichkeiten vorhanden? Wie ist der Bahnhof ausgeleuchtet? Wie sind die Umsteigemöglichkeiten zu den S-Bahn-Linien, Regionalzügen, Bus, Tram und Taxi ausgeschildert? Wie gut sind die Fahrpläne lesbar? Die Ergebnisse werden nun ausgewertet und den Berliner Verkehrsbetrieben in der Hoffnung übergeben, dass bestehende Mängel beseitigt werden.

Zur Zeit unterstützen die Gruppenmitglieder auch fünf junge Studentinnen und Doktorantinnen, die gerade dabei sind, ein Start-up zu gründen, das technische Hilfsmittel ent-

wickeln will, die ältere Menschen daran erinnern, regelmäßig und ausreichend zu trinken. Das Projekt »Trinkspaß im Alter« wird für ein Jahr von der Stiftung Deutsche Wirtschaft gefördert.

Neben ihren Testeinsätzen für Auftraggeber suchen und finden die Mitglieder der Senior Research Group auch immer wieder Möglichkeiten, mit jungen Leuten ins Gespräch zu kommen. Beispielsweise als aktive Teilnehmer bei der Langen Nacht der Wissenschaften. »Dort zeigen und erklären wir Kindern und Jugendlichen gern technische Dinge, die sie überhaupt nicht mehr kennen – mechanische Schreibmaschinen oder Telefone mit Wählscheibe zum Beispiel. Es macht unglaublich Spaß, mit ihnen ins Gespräch zu kommen«, sagt Ingrid Hörmann. »Und außerdem hält uns das fit und jung im Kopf.«

Übrigens: Die testenden Senioren freuen sich immer über neue Mitstreiter. Mitzubringen sind außer Lebensfreude, Neugierde auf Neues und Optimismus großes Interesse an moderner Technik. Wer sich dafür interessiert, meldet sich bitte bei Ingrid Hörmann per E-Mail unter: ingrid-hoermann@t-online.de.

Einfach mal loswandern: Ein Buch, das reichlich Tipps gibt für alle, die Deutschland zu Fuß erkunden wollen

## Durchs Wattenmeer oder hinauf auf die Zugspitze

Von Heidi Diehl

Hinter jeder Wegkreuzung wartet eine Überraschung. Doch wer sie entdecken will, muss sich schon aus seiner Komfortzone herausrauen, das Auto mal stehen lassen und stattdessen in die Wanderschuhe schlüpfen – sich einfach mal Schritt für Schritt auf den Weg machen. So wie der Reisebuchautor, Fotograf, Weltenbummler und Wanderführer Michael Moll, der jetzt ein Buch über »30 Wanderungen in Deutschland, die man einmal im Leben gemacht haben muss« herausgegeben hat.

Vielleicht wollten Sie ja auch schon immer mal unterhalb der Meeresoberfläche unterwegs sein. Nichts leichter als das: Warten Sie einfach in Cuxhaven an der Kugelbake, bis die Nordsee Ebbe hat, ziehen Sie dann Schuhe und Strümpfe aus und wan-

dern hinüber zur Insel Neuwerk. Zwei Dinge sollten Sie für diese ungewöhnliche Tour allerdings unbedingt beachten: Informieren Sie sich vorab darüber, wann das Wasser zurückkommt, und achten Sie unterwegs auf die Priele, also die Wasserläufe, die manchmal tiefer sind als gedacht. Man kann auf eigene Faust losziehen, sicherer aber ist es, wenn Sie sich einer geführten Wattwanderung anschließen. Außerdem erfährt man vom Profi unterwegs so allerhand über den besonderen Lebensraum.

Das ist nichts für Sie? Sind Sie vielleicht eher der Typ, der sich extrem auspowern will? Dann hinauf auf Deutschlands höchsten Berg! Keine Tageswanderung hierzulande bietet mehr Höhenmeter als die Zugspitze. Fast 3000 Meter ist der Berg hoch, 2200 Höhenmeter sind zu überwinden. Da kommt man un-

terwegs richtig ins Schwitzen. Bis zu zehn Stunden ist man unterwegs durch traumhafte Landschaft. Wer es zu Fuß bis auf den höchsten Punkt Deutschlands schafft, darf sich getrost einen selbst gebastelten Siegerkranz aufsetzen.

Der Autor hat jede der 30 Wanderungen mit ihren Besonderheiten beschrieben und mit beeindruckenden Fotos »garniert«, so dass man Lust bekommt, sich sofort auf den Weg zu machen. Hilfreich ist auch ein übersichtlicher Anhang von Start- und Zielpunkt der Touren, Länge, Höhenmeter, Schwierigkeitsgrad und gegebenenfalls Etappenanzahl. Außerdem gibt Michael Moll auch Zusatzinfos zur Region, Tipps zur besten Wanderzeit, zu angemessener Bekleidung und zur erforderlichen Kondition für die einzelnen Touren.

Die 30 Touren quer durch Deutschland, punkten mit ganz unterschiedlichen Herausforderungen, landschaftlichen Reizen und Erlebnissen. Das macht die Auswahl so interessant. Letztlich



aber ist sie doch sehr subjektiv, denn bestimmt haben Sie, liebe Leserinnen und Leser, noch ganz andere Wanderungen unternommen, von denen Sie überzeugt sind, dass man sie mindestens einmal im Leben gemacht haben muss. Die Autorin beispielsweise würde der Auswahl unbedingt ein Aufstieg über den Heinrich-Heine-Weg hinauf zum Brocken, dem »Berg der Einheit« hinzufügen. Oder eine Entdeckungstour auf dem Kunstwanderweg im Höhen Fläming.

Wie auch immer, halten wir es mit dem begeisterten Wanderer Goethe: »Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen!« Wer wollte ihm da widersprechen!

Michael Moll »30 Wanderungen in Deutschland, die man einmal im Leben gemacht haben muss«, Droste Verlag, 192 Seiten, 16,99 €

## Impressum

Extra  
Verlagsbeilage der Tageszeitung  
neues deutschland

Redaktion und Gestaltung:  
Heidi Diehl (030) 2978-1724  
E-Mail: h.diehl@nd-online.de

Anzeigenverkauf  
Sabine Weigelt (030) 2978-1842  
Telefax: (030) 2978-1840  
E-Mail: s.weigelt@nd-online.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste  
Nr. 29 vom 20. Oktober 2018.  
www.neues-deutschland.de

Seit 130 Jahren schwören Gesundheitsbewusste auf das mediterrane Heilklima in Opatija und anderen kroatischen Kurorten an der Adria

# »Kvarner Effekt« mit Meer-Wert-Garantie

Von Heidi Diehl

Ohne die kriegerischen Türken und Venezianer, die in der Region immer wieder ihr Unwesen trieben, hätten die Benediktinermönche, die Anfang des 15. Jahrhunderts am Fuße des Ucka-Gebirgsmassivs ihr Kloster »Abbazia San Giacomo al palo« gründeten, dort den Himmel auf Erden gehabt: Ganzjährig ein mildes, mediterranes Klima mit rund 2600 Sonnenstunden, die Adria vor der Klostertür und klare, gesunde Luft. Doch 1783 löste sich das Kloster auf. Was blieb, waren die ehemalige Klosterkirche und ein paar Fischerhäuschen im nahen Dörfchen Volosko.

Wenngleich auf dem idyllischen Fleckchen Erde in der Kvarner Bucht auch schon zuvor nicht gerade hektische Betriebsamkeit herrschte, sagten sich nun erst recht Fuchs und Hase Gute Nacht. Das änderte sich erst ab 1844, als der wohlhabende Kaufmann Iginio Scarpa aus dem nahen Rijeka das Eiland für 'nen Appel und 'nen Ei kaufte. Unmittelbar neben dem ehemaligen Kloster ließ er sich eine prachtvolle Villa bauen, die er nach seiner früh verstorbenen Frau Angiolina benannte. Drumherum entstand ein exotischer Park mit einer Vielzahl von subtropischen Gewächsen, der bis heute Pflanzenliebhaber aus aller Welt anzieht. Ständesgemäß lud sich Scarpa gern und oft honorige Gäste ein, um rauschende Feste zu feiern.

Das Leben in dem Fischerdorf um das alte Abbazia (Opatija) – der Name bedeutet nichts anderes als Kloster – berührte das jedoch kaum. Erst 1884, als die Eisenbahn Wien-Triest bis nach Opatija verlängert wurde, weil sich dessen mildes Winterklima herumgesprochen hatte, war es endgültig mit der Ruhe vorbei. Nur noch fünf Stunden brauchte man von Wien bis an die Adria.

Noch im gleichen Jahr öffnete nach nur zehmonatiger Bauzeit das erste Luxushotel an der adriatischen Ostküste, das »Quarnero« (heute »Kvarner«), das auch ein Lungensanatorium beherbergte. In den nächsten Jahren folgten viele weitere Hotels und noch mehr private Villen in allen möglichen Stilrichtungen. Wer es sich leisten konnte, verbrachte den Sommer in Abbazia – Adelige, Großbürger und Künstler.



Urlaub lässt sich an der Kvarner Bucht fantastisch mit Thalassotherapien verbinden.

Foto: Heidi Diehl

Nach nur fünf Jahren hatte sich das bescheidene Fischerdorf zu einer mondänen Hafenstadt gewandelt. Am 4. März 1889 wurde Opatija per kaiserlichem Dekret erster heilklimatischer Kurort an der (damals noch) österreichischen Adriaküste. Sanatorien, Seebäder und Hotels schossen wie Pilze aus dem Boden. Namhafte Mediziner, wie Julius Glax, priesen die Heilwirkung von Luft und Wasser in den höchsten Tönen und erschlossen sich so eine neue lukrative Einnahmequelle.

Für die Reichen und Schönen der Wiener Gesellschaft bot die Region ein neues Umfeld, sich selbst und ihren Reichtum vorzuführen. Dass dabei völlig gegensätzliche Welten aufeinanderprallten, war unausweichlich. Voller Empörung beugte die feine Gesellschaft die »Eingeborenen«, die sich freizügig im Meer bewegten: Männer und Frauen gemeinsam und – wie schamlos – die Männer sogar splinternackt! Die Proteste waren derart laut, dass Baden ohne Hose strikt verboten wurde, Kinder mussten in Tücher gehüllt werden und Frauen beim Baden Kleider tragen.

Heute kann man darüber nur schmunzeln, denn jeder hält es so, wie es ihm gefällt. Obwohl man sich beim Baden und Sonnen immer auf dem Präsentierteller bewegt. Denn direkt am Meer entlang führt der wohl schönste vorstellbare Laufsteg, der Lungomare, die zwischen 1889 und 1911 erbaute zwölf Kilometer lange Küstenpromenade Opatijas zwischen Volosko und Lovran. Sie ist Treffpunkt für alle: für Jogger als tägliche Trainingsstrecke, für Spaziergänger als beliebte Bummelmeile, für Verliebte als romantischer Treffpunkt – für jeden als kürzeste und schönste Verbindung zwischen den einzelnen Ortsteilen.

Längst sind es auch nicht mehr die Schönen und Reichen, die Opatija und die umliegenden Orte und Inseln für sich gepachtet haben. Menschen aus aller Welt verbringen hier ihren Urlaub, insbesondere der Gesundheitstourismus boomt. Und das aus gutem Grund: Die ätherischen Öle der rund 200 verschiedenen mediterranen Heilpflanzen vermischen sich mit den Aerosolen aus dem Meer, so dass

ein einzigartiges Mikroklima entsteht, das dabei hilft, viele Krankheiten zu lindern. Man nennt das den »Kvarner Effekt«. Dass der schon nach nur gut zwei Wochen Urlaub zu einer Erhöhung der Lungenkapazität von drei bis fünf Prozent führt, konnte durch wissenschaftliche Untersuchungen nachgewiesen werden. So gesehen geben Opatija und die umliegenden Orte ihren Gästen eine Meer-Wert-Garantie allein auf die Anwesenheit.

Wer möchte, kann den Effekt allerdings mit gezielten Anwendungen, die in den Sanatorien der Kvarner Bucht angeboten werden, noch verstärken. Wussten Sie eigentlich, dass Meerwasser die gleiche mineralische und chemische Zusammensetzung und den gleichen PH-Wert wie menschliches Blut hat? Das und das ganzjährig angenehme milde Heilklima sind die Schätze, auf die die Sanatorien setzen. In der 1957 gegründeten Klinik »Thalassotherapia Opatija« hat man sich auf maßgeschneiderte Therapien gegen Rheumatismus sowie gegen Herz-, Gefäß-, Haut- und Lungenkrankheiten spezia-

liert. Der Klinik angeschlossen ist ein Hotel, das gern von Touristen gebucht wird, die gezielt auf Medical Wellness setzen und ihren Urlaub mit medizinischen Anwendungen kombinieren.

Wenngleich es bislang zwischen Deutschland und Kroatien auch noch keine vertraglichen Vereinbarungen über Rehabilitationsmaßnahmen gibt, so können auch Deutsche solche Gesundheitsanwendungen nutzen und bei bescheinigter medizinischer Notwendigkeit über ihre Krankenkasse abrechnen. Wie Janka Hegemeister, Sprecherin vom Spitzenverband Bund der Krankenkassen gegenüber »nd« sagte, »können gesetzlich Versicherte auch im EU-Ausland und in Ländern des Europäischen Wirtschaftsraums Vorsorge- und Rehaleistungen nutzen. Das ist seit 2004 möglich, allerdings nicht als Sachleistung wie im Inland, sondern nur auf dem Wege der Kostenerstattung. Erstattet werden jedoch nur die Leistungen, die dem anerkannten wissenschaftlichen Stand entsprechen«, betonte sie. Obwohl ambulante Behandlungen im europäischen Ausland inzwischen auch ohne vorherige

Genehmigung der deutschen Krankenkassen möglich sind, ist es dennoch ratsam, solche vorher mit seiner Krankenkasse zu besprechen. Auch wer Heilmittel von seinem Hausarzt verschrieben bekommen hat und diese im Ausland anwenden möchte, sollte vorab seine Krankenkasse wegen der Kostenübernahme konsultieren, um anschließend keine bösen Überraschungen zu erleben. Vor Ort muss man dann zunächst alle Behandlungen selbst bezahlen, anschließend reicht man die (detaillierten) Rechnungen und Quittungen bei seiner Krankenkasse ein. Für die Bearbeitung erhebt diese eine Erstattungsgebühr in Höhe von zehn Prozent der Rechnungssumme – mindestens drei, maximal jedoch 50 Euro.

Da in Kroatien die Behandlungen wegen der niedrigeren Lohnkosten rund 40 Prozent preiswerter sind als in Deutschland, lohnt sich eine Gesundheitstherapie mit dem »Kvarner Effekt« finanziell nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für die Krankenkassen.

Im medizinischen Zentrum »Thalassotherapia Crikvenica« in dem gleichnamigen Ort an der kroatischen Festlandküste, hat man sich auf die Behandlung von Patienten mit Atemwegserkrankungen, Hautkrankheiten und Allergien spezialisiert. Dieser Ort eignet sich ganz besonders für Familien mit asthmakranken Kindern, die den gemeinsamen Urlaub mit einer ambulanten Therapie verbinden wollen. Denn Crikvenica hat einen etwa einen Kilometer langen feinsandigen Badestrand – eine Besonderheit an der kroatischen Adria, wo es ansonsten nur Kiesstrände gibt, sieht man mal von der Insel Rab ab. Den »Kvarner Effekt«, der natürlich schon bei reiner Anwesenheit in der Region hinterlässt, kann man im medizinischen Zentrum durch hochkonzentrierte Behandlungen beschleunigen. Umgerechnet 7,50 Euro kosten eine achtmündige Inhalation von reinem Meerwasserdampf oder eine »Turboinhalationsladung« der heilenden Kvarner Luft. Für letztere fertigt eine Apotheke im Ort eine spezielle Mischung aus verschiedenen mediterranen Essenzen an. Dass sie wirkt, kann die Autorin bestätigen, die bei ih-

rem Besuch der Gesundheitseinrichtung so stark erkältet war, dass sie kaum noch Luft bekam. Zwei gezielte Anwendungen reichten aus, um wieder freizutreten zu können.

Internationales Publikum gehört in der 1989 gegründeten »Terme Selce« in Crikvenica seit vielen Jahren zum Alltag. Menschen aus 86 Ländern wurden hier schon erfolgreich behandelt. Wie die Leiterin, Dr. Vlasta Brozicevic, sagte, hat sich das 45-köpfige Team als Zentrum für regenerative Medizin international einen guten Ruf erarbeitet. Insbesondere Sportverletzungen werden hier behandelt. Spitzensportler aus aller Welt kurierten hier schon ihre Verletzungen aus. Aber auch jeder andere kann die »goldenen Hände« der Mediziner und Therapeuten in Anspruch nehmen. Die fast schon familiäre Atmosphäre in der »Terme Selce« ist sicher auch einer der Gründe, warum hierher auch immer mehr Menschen kommen, die unter einem Burnout leiden. Der »Kvarner Effekt« ist eben nicht nur gut bei körperlichen Leiden, sondern auch für die Seele.

## Infos

**Tourismusverband der Region Kvarner:**  
www.kvarner.hr

**Opatija:**  
www.opatija-tourism.hr

**Klinik »Thalassotherapia Opatija«:**  
www.thalassotherapia-opatija.hr

**Poliklinik Terme Selce:**  
www.terme-selce.hr/de

**Thalassotherapia Crkvenica:**  
www.thalasso-ck.hr

**Broschüre »Gesundheitstourismus am Kvarner«:**  
Die Broschüre gibt es gratis als Download unter:  
www.kvarner.hr

**Informationen zu Leistungsansprüchen im Ausland:**  
Tel.: (0228) 9530-802  
www.eu-patienten.de;  
www.dvka.de/de/versicherte/touristen/touristen.html;  
www.dvka.de/de/versicherte/faq/faq.html

ANZEIGE

**ARZTPRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE**

**Kerstin Wolf** Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Ärztin für Naturheilkunde  
Ärztin für Homöopathie  
Ernährungsmedizin | Akupunktur

**Meine neue Adresse** ▶ Börnstraße 28 · 13086 Berlin

Telefon 030-911 47 582 · Mobil 0176-345 24 137  
www.naturheilkunde-in-weissensee.de

## Neu: Von Ärzten und Therapeuten konzipierte digitale Präventionskurse

# Wohlbefinden per Mouseklick stärken

Eine moderne und für Teilnehmer zeitlich flexibel einzuteilende Online Prävention mit Videos, Übungen, Texten und persönlicher Kontaktmöglichkeit hat jetzt das Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ GmbH) gestartet. Die digitalen Präventionskurse sind von Ärzten und Therapeuten konzipiert worden und kosten zwischen knapp 70 und rund 80 Euro. Einige Lehrgänge sind nach § 20 SGB V über die Krankenkasse erstattungsfähig. Für einen Kurs konnten die Verantwortlichen Zehnkampflegende und Weltrekordler Jürgen Hingsen als Moderator und Coach verpflichten. Der Sportler blickt selbst auf eine sehr lange Muskel- und Rückenproblemliste zurück.

Der Hintergrund: Im Gegensatz zu früher verbringen Menschen ihre Zeit heute viel im Sitzen, etwa am Schreibtisch, in der Schule oder auf der Couch. Ersetzt wird die mangelnde Bewegung oftmals durch exzessives Sporttreiben und falsches Training. Solches ist jedoch für eine gesunde Muskulatur eher

schädlich. Wissenschaftlich erprobte Prävention unter ärztlicher bzw. therapeutischer Anleitung ist hier die wesentlich gesündere und damit bessere Wahl. Leider haben viele Menschen entweder zu wenig Zeit, sich das notwendige Trainingswissen anzueignen bzw. fix terminierte Kurse zu besuchen oder aber schlichtweg keine Gelegenheit dazu. Genau für diese Zielgruppen wurden die neuen Online Programme erstellt.

Der von Jürgen Hingsen moderierte Präventionskurs stärkt die körperliche und mentale Gesundheit. Der zehnwöchige Onlinekurs richtet sich an Menschen mit Bewegungsmangel, die nicht unter akuten Schmerzen leiden, Beschwerden vorbeugen und ihr Wohlbefinden stärken möchten.

Ein zweiter Kurs trägt dazu bei, den Rücken effektiv zu stärken. Zu den zehn Lektionen gehören Workouts, Kraft- und Entspannungsbungen. Für nachhaltigen Erfolg wird Hintergrundwissen zur Entstehung von Schmerzen vermittelt. Tipps zur Gewohnheiten und Verhal-

tensweisen, die im Alltag die Rückengesundheit fördern, erleichtern die Umsetzung. Das Programm versteht der Anbieter als Hilfe zur Selbsthilfe.

Der dritte Kurs im aktuellen Programm ist ein Lehrgang zu chronischen Schmerzen, der aus zwölf Wochenmodulen mit Videos, Übungen und Texten, die einen besseren Umgang mit Schmerzen ermöglichen, besteht. Das Programm fokussiert sich in erster Linie auf die psychologischen und sozialen Aspekte von chronischen Schmerzen und wurde durch Psychotherapeuten entwickelt. In regelmäßigen Übungen und Beispielen lernen Versicherte die Strategien zur Verarbeitung und zum Umgang mit ihren Schmerzen kennen und erfahren, wie sie mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen umgehen können. Der Kurs bietet darüber hinaus psychologische Unterstützung durch eine Hotline, E-Mail-Möglichkeit und ein Online-Forum. Ohne weitere Kosten steht außerdem ein App-basiertes Schmerztracking zur Auswahl.

Der vierte Kurs, das Schmerz ABC, widmet sich in zehn Lektionen ganz dem Thema Schmerz: Warum gibt es Schmerz überhaupt? Ist tatsächlich immer etwas kaputt, nur weil man Schmerzen hat? Und wie kann man am besten mit Schmerz umgehen? Dabei werden Mythen aufgedeckt, an die auch viele Ärzte noch glauben, und zeigt neue, wissenschaftlich belegte Lösungansätze auf. Das Schmerz ABC hilft den Teilnehmern, die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen und sich damit selbst zu helfen: aktiv gegen Schmerz mit Wissen und Bewegung dem Schmerz begegnen und Zuversicht erlangen.

Natürlich stellt das hier vorgestellte Kurs Quartett lediglich den Anfang der Plattform dar. Die Online Prävention wird sukzessiv erweitert. In Kürze folgen zum Beispiel Kurse zu den Themen Osteoporose, Inkontinenz, Arthrose und Sturzprophylaxe. pi/nd

Mehr Infos und Buchung der Kurse unter: <https://praevention.fpz.de>

**AKTIV und GESUND bleiben oder werden!**

**Frauentreff HellMa**  
Marzahner Promenade 41  
12679 Berlin-Marzahn  
Info's und Anmeldung unter:  
Tel.: 030 / 542 50 57  
www.frauentreff-hellma.org

**Regelmäßige Gruppen:** Chinesische Bewegungsübungen, Qi Gong, Tanz-Kurse, Wanderungen, Kurs zur „Augengesundheit“

**Sportmöglichkeiten:** „Mobile Sportbetreuung“ an Fitnessgeräten, Training „Rund um den Oberkörper“

**Spiel und Spaß:** Schach-, Kartenspiel- und Singegruppen

**Lernen:** Gedächtnistraining, PC-Hilfen und Sprachgruppen für Spanisch, Russisch, Französisch und Englisch

**Regelmäßig:** Vorträge zur Frauengesundheit!