



Allergiker sollten morgens joggen

Wenn die Nase läuft und die Augen tränen, macht auch die schönste Jogging-Runde keinen Spaß. Heuschnupfen-Patienten sollten ihr Training daher möglichst in die frühen Morgenstunden verlegen, rät die Apothekerkammer Niedersachsen. Dann sei die Pollenbelastung meist deutlich niedriger. Eine Alternative dazu: Warten, bis es regnet – und dann gleich nach dem Regenguss loslaufen. Grundsätzlich sollten Allergiker aber nicht auf Sport verzichten, so die Experten.

dpa FOTO: SEBASTIAN KAHNERT/DPA

Kariesprophylaxe bei Kleinkindern mit Fluorid?

In Deutschland gibt es laut der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) unterschiedliche Empfehlungen zur Kariesprophylaxe mit Fluorid bei Säuglingen und Kleinkindern.

Kinderärzte empfehlen oft, Säuglingen und Kleinkindern Fluorid als Tabletten oder Tropfen zu geben und die Zähne mit fluoridfreier Zahnpasta zu putzen. Auf diese Weise ist eine genauere Dosierung möglich, da Kinder Zahnpasta häufig in großen Mengen schlucken.

Die zahnmedizinischen Fachgesellschaften empfehlen den Verzicht auf die Tabletten und die Verwendung fluoridhaltiger Zahnpasta ab dem Durchbruch des ersten Zahnes. Um Überdosierungen zu vermeiden, soll spezielle Kinderzahnpasta verwendet werden, die geringere Mengen Fluorid enthält.

Für beide Vorgehensweisen ist der Nutzen zur Karies-Vorbeugung in Studien belegt, teilt die UPD mit. In jedem Fall sei das Risiko für gesundheitliche Schäden bei beiden Varianten gering. Wichtig sei, sich für eine Form der Fluoridprophylaxe zu entscheiden.

Die UPD rät werdenden Eltern, sich zu informieren und die Entscheidung gemeinsam mit Kinder- und Zahnarzt zu treffen. Abgesehen vom Fluorid seien regelmäßiges Zähneputzen und eine gesunde Ernährung genauso wichtig für die Kariesvorbeugung. mak

Matthias Kullik von der BKK Werra-Meißner. Solche Betriebe könnten sich durchaus für ein gemeinsames Programm zusammenschließen, meint Ramcke.

„Unsere Hauptaufgabe sehen wir in der neutralen Beratung“, erklärt Thorben Weichgrebe von der BKK Wirtschaft und Finanzen. Der Wettbewerb unter den Krankenkassen um Mitglieder spiele dabei keine Rolle, weil alle Kassen bei diesem Thema das gleiche Interesse hätten. Man wolle außerdem die Lücke schließen, die die bundesweite Koordinierungsstelle für betriebliche Gesundheitsförderung offenlasse, indem man passgenaue Lösungen für die Betriebe erarbeite, sagt er. Dazu gehört beispielsweise eine Analyse des Krankenstands in den Betrieben und die Erhebung der Bedürfnisse von Mitarbeitern durch Fragebogenaktionen sowie nicht zuletzt „Akzeptanz bei den Mitarbeitern erzeugen“, sagt Kullik.

Anlaufstelle für interessierte Unternehmen ist zunächst das Regionalmanagement, das zugleich im Netzwerk als Multiplikator fungieren soll. Auch seien weitere Partner im Netzwerk willkommen, hieß es.

Kontakt: Ulrike Remmers, Regionalmanagement Nordhessen, Tel. 0561/970 62/17, regionnordhessen.de

Wischen in S-Form ist rüchenschonend

Wer in falscher Haltung putzt, riskiert Rückenschmerzen. Daher empfiehlt die Aktion Gesunder Rücken, ausladende Bewegungen für Arme und Schultern zu vermeiden. Während man für sie mehr Kraft braucht, verhindern körpernahe Bewegungen Muskel- und Gelenkschmerzen. Am effektivsten seien S-förmige Wischbewegungen, etwa beim Bodenwischen und Staubsaugen.

Auch beim Tragen von schweren Gewichten sollten diese nah am Körper gehalten werden. Man hebt Gegenstände am besten auf, indem man in die Knie geht und beim Wiederaufrichten den Rücken gerade hält. dpa

Arthrose: Diese Behandlungen gibt es

Kassel – Über Behandlungsmöglichkeiten bei Arthrose informieren Experten der Gelenkchirurgie Nordhessen am Mittwoch, 11. März, im Elisabeth-Krankenhaus.

„Arthrose fängt meist recht harmlos mit leichten Gelenkschmerzen bei Belastung an, die jedoch mit der Zeit stärker werden. Später im Krankheitsverlauf kommt es zu Anlauf-, Belastungs- und Ruheschmerzen“, beschreibt Dr. Uwe Behrmann, Chefarzt der Unfall- und orthopädischen Chirurgie im Elisabeth-Krankenhaus Kassel, die typischen Symptome.

Bei der kostenlosen Abendveranstaltung stellen die Experten Therapiemöglichkeiten vor und beantworten Fragen. Referenten sind: Dr. med. Uwe Behrmann, Ärztlicher Direktor und Chefarzt Unfall- und orthopädische Chirurgie, Dr. med. Sören Bachmann, Oberarzt Unfall- und orthopädische Chirurgie (beide Elisabeth-Krankenhaus), Dr. med. Hans-Günther Schafdecker, Facharzt für Orthopädie, Dr. med. Christian Gröll, Facharzt für Orthopädie (beide Orthopädische Praxisklinik Baunatal). mak

Service: Los geht es am Mittwoch, 11. März, um 17 Uhr im Vinzenz-Saal im Elisabeth-Krankenhaus. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wenn Sie gesundheitliche Beschwerden oder Fragen an Ärzte haben oder ganz einfach mehr über ein Thema erfahren möchten, schreiben Sie uns:

gesundheit@hna.de

Hilfe zur Selbsthilfe für Gesundheit

Krankenkassen und Regionalmanagement bauen Netzwerk in Nordhessen auf

VON PETER DILLING

In Zeiten des demografischen Wandels, des Ringens um Fachkräfte und steigender Arbeitsanforderungen wird das Thema Gesundheit in den Unternehmen immer wichtiger: Sie wollen ältere Arbeitnehmer gerne halten, eine Frühverrentung vermeiden. Doch dafür müssen diese fit sein. Zunehmender Arbeitsstress kann auf die Gesundheit der Mitarbeiter schlagen und den Krankenstand in die Höhe treiben. Die Frage, ob ein Betrieb sich auch um das psychische und physische Wohlergehen seiner Beschäftigten kümmert und aktiv Gesundheitsförderung betreibt, spielt auch im Wettbewerb um die besten Köpfe zunehmend eine Rolle.

In der Region haben sechs Krankenkassen – darunter die Barmer GEK als Schwergewicht –, das Regionalmanagement, das Gesundheitsamt Region Kassel, die Deutsche Rentenversicherung und Industrieverbände ein bundesweit bisher beispielloses Netzwerk für „Mehr betriebliche Gesundheit Nordhessen“ initiiert. Ziel ist es, das betriebliche Gesundheitsmanagement in die Breite der nordhessischen Wirtschaft



Kräfte für flächendeckendes Gesundheitsmanagement in Betrieben bündeln: Dr. Christoph Ramcke (BGF aktiv GmbH), Ulrike Remmers vom Regionalmanagement, Lisa Wagner (BKK Herkules) sowie Thorben Weichgrebe (BKK Wirtschaft und Finanzen) werben dafür.

FOTO: PETER DILLING

zu tragen. Das Projekt wird von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gefördert.

Die Auftaktveranstaltung, ein Fachforum über Gesundheit im Betrieb im Hotel Schäferberg in Espenau zeigte, wie groß der Bedarf der Wirtschaft ist: Mehr als 100 Teilnehmer, darunter rund 40 Firmenvertreter, meldeten sich zu der Tagung mit

zahlreichen Fachvorträgen. „Wir geben durch unsere Beratung den Betrieben Hilfe zur Selbsthilfe. Wir wollen kleinere Betriebe für Maßnahmen sensibilisieren, die nicht viel kosten, aber sehr wirksam sind“, sagt Thorsten Bauer von der Barmer in Kassel, einer der Referenten.

Bei großen Unternehmen ist das Thema längst angekommen. So wurden beispielsweise das Volkswagenwerk Baunatal und die Technoform Bautech in Fulda bereits vor rund fünf Jahren für ihr vorbildliches Gesund-

heitsmanagement ausgezeichnet. Bei den kleineren Unternehmen im Mittelstand sehe das anders aus, sagt Dr. Christoph Ramcke von der BGF aktiv GmbH, ein Unternehmen, das schon seit 1998 als Berater im betrieblichen Gesundheitsmanagement unterwegs ist. In kleineren Betrieben fehle oft die Zeit, sich um die Gesundheitsförderung der Mitarbeiter zu kümmern, sagt Ulrike Remmers Marketing-Leiterin des Regionalmanagements Nordhessen. „Da fehlen die personellen Ressourcen“, meint

HÖREN, WAS GESUND MACHT
IM ELISABETH-KRANKENHAUS KASSEL

Mittwoch
11. März

WENN JEDER SCHRITT ZUR QUAL WIRD
KONSERVATIVE UND OPERATIVE THERAPIEMÖGLICHKEITEN DER ARTHROSE

17:00 – 18:30 Uhr im Vinzenz-Saal (4.OG). Kostenfreie Informationsveranstaltung für Patienten und Interessierte im Elisabeth-Krankenhaus.

REFERENTEN

Dr. med. Uwe Behrmann
Ärztlicher Direktor, Chefarzt Unfall- & orthopädische Chirurgie
und weitere Orthopäden der Gelenkchirurgie Nordhessen

Elisabeth-Krankenhaus GmbH | Weinbergstr. 7 | 34117 Kassel | Tel. 0561 7201-144
orthopaedie@ekh-ks.de | www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de

Das Elisabeth-Krankenhaus Kassel gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund.

vitos:
Orthopädische Klinik
Kassel

Infoabend
Fußschmerzen
Ursachen und
Behandlungsmöglichkeiten

Donnerstag, 12. März
18.00 Uhr
2. Stock (Südflügel/
Konferenzbereich)

mit Fachärztin
Alexandra Siemon

Der Eintritt ist frei.

Vitos Orthopädische Klinik Kassel
Wilhelmshöher Allee 345, 34131 Kassel
Tel. 0561 – 30 84 – 0, www.vitos-okk.de

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:

Orthopädische Klinik
Kassel

Infoabend

Fußschmerzen

Ursachen und
Behandlungsmöglichkeiten

Donnerstag, 12. März
18.00 Uhr

2. Stock (Südflügel/
Konferenzbereich)

mit Fachärztin
Alexandra Siemon

Der Eintritt ist frei.

Vitos Orthopädische Klinik Kassel
Wilhelmshöher Allee 345, 34131 Kassel
Tel. 0561 – 30 84 – 0, www.vitos-okk.de

Ein Unternehmen des
LWVHessen