

Ausgabe  
3/2024

# Gesundheits- Magazin

Kostenfrei zur Mitnahme

In Kooperation mit dem Gesundheitsnetzwerk Leben

– für Ingolstadt  
und die Region

Zertifiziertes Hernien-  
zentrum in der Region



15 Jahre Koki-Fachstellen



Intervallfasten als Trend



Osteoporose behandeln

**Familiär, transparent sowie digital & innovativ  
- wir sind immer für Sie da.**



**Kliniken**  
im Naturpark Altmühltal

**Kliniken im Naturpark Altmühltal**  
mit den Standorten:

**Klinik Eichstätt**  
Ostenstraße 31  
85072 Eichstätt  
kna.info@klinikallianz.com  
Tel. 08421 / 601-0

**Klinik Kösching**  
Krankenhausstraße 19  
85092 Eichstätt  
kna.info@klinikallianz.com  
Tel. 08456 / 71-0

**Seniorenheim Anlautertal**  
Am Galgenberg 1  
85135 Titting  
info@sh-titting.de  
Tel. 08456 / 98594-0

Mehr Informationen zu unseren Behandlungsangeboten:  
[www.kna-online.de](http://www.kna-online.de)

Follow us on



## Inhalt

15 Jahre KoKi: Starke Netzwerke für starke Kinder von Geburt an .....	4
Einmalig zwischen Nürnberg und Dachau: Hernienzentrum des Klinikstandorts Kösching zertifiziert.....	6
Suche nach einer Hebamme: Anlaufstelle in Pfaffenhofen bietet Unterstützung .....	7
16:8 ist der neue Trend: Intervallfasten erinnert den Körper an unsere Vorfahren .....	8
Wichtige Rufnummern .....	10
Neuer Malkurs für neurologisch Erkrankte: Start Ende Februar in Pfaffenhofen .....	11
Der „stille Knochendieb“: Spezialist klärt auf über Hilfe bei Osteoporose .....	12
Experteninterview mit Sportwissenschaftler: Therapiemöglichkeiten bei Osteoporose .....	14

### Impressum

Herausgeber:  
ITmedia GmbH,  
Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt

Gesamtherstellung:  
ITmedia GmbH,  
Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt  
Redaktion: Julia Bellinghausen  
Fotos: stock.adobe.com  
Auflage: 2.500 Stück

Druck:  
Schmidl & Rotaplan Druck GmbH,  
Hofer Straße 1, 93057 Regensburg

### Hinweis der Redaktion

Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin das generische Maskulinum verwendet. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Die Beiträge in unserem Gesundheitsmagazin dienen der allgemeinen Weiterbildung. Sie können und sollen in keinem Falle die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung ersetzen. Dies gilt insbesondere für Therapieempfehlungen. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

## Editorial

Es ist unser „höchstes Gut“: die Gesundheit. Die können wir uns nicht mit noch so viel Geld erkaufen – das sieht man, wenn selbst Stars und reiche VIPs unheilbar erkranken. Vieles liegt in unseren Genen und ist nicht oder kaum beeinflussbar; anderes aber doch steuerbar und von uns selbst zu verantworten. Denn wir gehen mit unserem Körper und somit mit unserer Gesundheit oft ziemlich sträflich um. Stundenlang sitzen wir fast unbeweglich vor dem Bildschirm bis der Nacken schmerzt, starren auch noch nachts im Bett auf das Handy bis die Augen tränen, „gönnen“ uns zu gerne Schokolade und Junk Food bis die Jeans spannt und drücken uns vor Vorsorgeuntersuchungen so gut es geht, aus Angst, dass der Arzt eine unschöne Diagnose für uns hat. Und in jeden Fall wissen wir selbst: „Das ist nicht gesund!“



Jetzt zum Jahreswechsel ist es vielleicht die beste Zeit, die guten Vorsätze endlich in die Tat umzusetzen. Lassen Sie die Finger von Alkohol und Nikotin und überdenken Sie auch Ihren Konsum von Zucker – denn der wird mittlerweile nicht nur von Medizinern als eine Art „Droge“ anerkannt. Sagen Sie den überflüssigen Pfunden den Kampf an und probieren es doch einmal in einer Gruppe mit Gleichgesinnten, die Ernährung umzustellen oder regelmäßig Sport zu betreiben. Gemeinsam fällt die Veränderung nämlich viel leichter.

Und Sie werden sehen: Es ist gar nicht nötig, täglich zwei Stunden im Fitnessstudio zu schwitzen und nur noch Salat zu essen, um gesund zu bleiben. Viele kleine Veränderungen in unserem Alltag reichen oft schon aus, um ein Stückchen „gesünder“ zu leben.

Vielleicht probieren Sie auch einmal die neue Trendmethode zur Gewichtsreduktion, das „16:8“-Intervallfasten, aus? Das habe ich für Sie getestet und lasse Sie an meinem persönlichen Fazit in diesem Heft teilhaben. Viele Tipps und News rund um das Thema Gesundheit runden unser Servicepaket ab und möchten Sie animieren, sich weiter beim Arzt oder Therapeuten Ihres Vertrauens zu informieren. Verpassen Sie auch unsere Buchverlosung nicht.

Viel Spaß beim Lesen unseres Gesundheitsmagazins und ein gesundes und glückliches Jahr 2025 wünscht Ihnen,

Ihre Julia Bellinghausen

# 15 Jahre KoKi

Starke Netzwerke für starke  
Kinder von Geburt an

**D**ie vier KoKi-Fachstellen der Region 10 – Eichstätt, Ingolstadt, Neuburg-Schrobenhausen und Pfaffenhofen an der Ilm – feiern in diesem Jahr ihr 15-jähriges Bestehen und sind stolz auf ihre Entwicklungen in den jeweiligen Kommunen.

Die Koordinierenden Kinderschutzstellen – kurz KoKis – gibt es in jeder bayerischen Kommune seit 2009. Mit dem Inkrafttreten des Bundeskinderschutzgesetzes im Jahre 2012 wurde das bayerische Regelförderprogramm KoKi zum bundesweiten Standard. Es verfolgt das Ziel, vor allem die Jugendhilfe und den Gesundheitsbereich stärker zu vernetzen. Die KoKi-Beratungsstellen sind präventive und niedrig-

schwellige Anlaufstellen und bieten Schwangeren, Familien mit Kindern im Alter von null bis drei Jahren und deren Angehörige kostenlose, vertrauliche sowie unverbindliche Beratung an.

## Beratung und Unterstützung für Schwangere und Eltern

Erfreulich ist, dass sich Schwangere und Eltern mit Null- bis Dreijährigen zunehmend durch Eigenrecherche, auf Empfehlung anderer Familien oder auf Anraten interdisziplinärer Fachkräfte des Netzwerkes „Frühe Kindheit“, an KoKi wenden. Allgemeine Fragen zu Schwangerschaft und Elternschaft, Unsicherheit bei der Wahrnehmung der neuen Rollen und / oder psychosoziale Belastungen (wie z.B. kindliche Regulationsproblematik, Krankheit, Behinderung, Trennung, finanzielle Probleme, Unfall oder Tod innerhalb der Familie) sind Gründe für die freiwillige Inanspruchnahme von Beratung und Unterstützung.

Die KoKi nimmt sich allen Lebensentwürfen, Fragen oder Sorgen an und erarbeitet mit den (werdenden) Eltern passgenaue Lösungswege. Dies können sowohl (regionale) Beratungs- und Unterstützungsangebote anderer Fachkräfte im Netzwerk „Frühe Kindheit“ als auch „Frühe Hilfen“ über die KoKi sein.

## „Frühe Hilfen“ & Netzwerk „Frühe Kindheit“: Angebotsvielfalt auf Region-10-Ebene

„Frühe Hilfen“ über die KoKi umfassen Unterstützungsangebote für (werdende) Eltern mit Kindern im Alter von Null bis drei Jahren, die in der Regel durch die Bundesstiftung Frühe Hilfen (BSFH) finanziert werden. „Frühe Hilfen“ setzen früh an, das heißt das Lebensalter des Kindes betreffend und rechtzeitig, was die Intensität der Belastung angeht. Je frühzeitiger (werdende) Eltern Hilfe bekommen und annehmen können, desto größer ist die Chance für ein gesundes Aufwachsen und Miteinander.

„Frühe Hilfen“ kommen dann zum Einsatz, wenn ein pädagogischer Bedarf durch die KoKi-Fachkraft festgestellt und die Unterstützung durch die Eltern gewünscht ist. KoKi arbeitet immer mit der Freiwillig-

## Erwähnenswerte Projekte



- die Familienhebammensprechstunde auf Station 29 im Klinikum Ingolstadt
- die pädagogisch angeleitete Spielgruppe für junge Mütter (JuMaMA) – KoKi Ingolstadt
- Ehrenamtsnetzwerke (Wellcome) an den Standorten Neuburg-Schrobenhausen, Ingolstadt und Pfaffenhofen sowie Zwergerl-Zeit in den Kommunen Neuburg-Schrobenhausen und Ingolstadt; ebenso die ehrenamtliche Unterstützung von Eltern im Projekt Familien-Band der KoKi Eichstätt
- Eltern-Kind-Gruppe für Familien, die bei der KoKi angebunden sind, geleitet von einer KoKi-Fachkraft und einer Familienhebamme
- Online-Vortragsreihe – KoKi Eichstätt
- eine monatliche Online-Kinderschlafrsprechstunde, die ganzjährige Veranstaltungsreihe „Fit für Familie“ und eine wöchentliche Outdoor Eltern-Kind-Gruppe „Walk&Talk“ von KoKi Neuburg-Schrobenhausen
- U-Heft-Schreibaby-Aufkleber (Region-10-übergreifend) zur Sensibilisierung von Eltern mit chronisch unruhigen Säuglingen und Kleinkindern

keit Ratsuchender – diese ist eine wesentliche Voraussetzung für eine gelingende Zusammenarbeit und charakteristisch für KoKi.

Familien passgenau zu unterstützen, gelingt am besten im Netzwerk: Insbesondere Fachkräfte der öffentlichen und freien Jugendhilfe, Kindertagesbetreuung, Frühförderung, Schwangerschafts- und Erziehungsberatungsstellen sowie Familienbildungsstätten, des Gesundheitsbereiches (Ärzte, Therapeuten, Hebammen usw.), der Grund-sicherung (z.B. Arbeitsagentur, Jobcenter, Sozialamt) kooperieren im Netzwerk Frühe Kindheit mit den KoKis der Region. Ziel und Zweck ist es, dass Berufsgruppen sich untereinander kennen und von der Vielfalt an Unterstützungsmöglichkeiten für Familien erfahren.

Die KoKi kennt Angebote dieser Disziplinen, informiert (werdende) Eltern mit Kleinkindern entsprechend darüber und hilft auf Wunsch Ratsuchender bei der Anbindung. Die KoKis bieten den genannten Pro-fessionen gleichzeitig Plattformen des interdisziplinären Austausches, mit dem Ziel von- und miteinander zu lernen und bei Bedarf auch neue Angebote für Familien zu entwickeln.

Einzelfallberatung, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit im präventiven Kinderschutz sind die wichtigsten Säulen der KoKi-Arbeit. So ist es den einzelnen KoKi-Standorten wichtig, die breite Öffentlichkeit über Veranstaltungen, Artikel in Printmedien und auf social media Plattformen auf die Entwicklungen im Netzwerk Frühe Kindheit auf-merksam zu machen. Die Kooperation von Fachstellen aus dem Netz-werk zusammen mit KoKi soll (werdenden) Eltern verdeutlichen, wie wichtig es ist, zum Wohl der Kinder und Familien zusammenzuarbei-ten.

**Landkreis PFAFFENHOFEN a.d. ILM**  
 Familie, Jugend, Bildung  
 KoKi Fachberatungsstelle  
 für die junge Familie  
 Landratsamt Pfaffenhofen a. d. Ilm

Hauptplatz 22  
 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm  
 Telefon: 0 84 41/27-387  
 E-Mail: koki@landratsamt-paf.de  
 Internet: www.landkreis-pfaffenhofen.de




**Stadt Ingolstadt**  
 Stadt Ingolstadt  
 Amt für Jugend und Familie  
 Koordinationsstelle Frühe Kindheit (KoKi)

Adolf-Kolping-Str. 10  
 85049 Ingolstadt  
 Telefon: 0841/305 45 815  
 E-Mail: koki@ingolstadt.de  
 Internet: www.ingolstadt.de/koki



**Diakonie caritas**  
 Erziehungs- und Familienberatung  
 Psychologische Beratungsstelle für  
 Kinder, Jugendliche und Familien

Gabelsbergerstr. 46  
 85057 Ingolstadt  
 Telefon: 0841/993544-0  
 E-Mail: erziehungsberatung@caritas-ingolstadt.de  
 Internet: www.erziehungsberatung-ingolstadt.org



## Schreibaby-Aufkleber im U-Heft:

Schreien, Schlaf-, Fütter- und Gedeihstörungen oder exzessives Klammern – wohin können sich betroffene Eltern wenden?

Der „U-Heft-Schreibaby-Aufkleber“ ist ein Gemeinschaftswerk der vier KoKi-Standorte der Region 10, der Erziehungs- und Familienberatung (Caritas/Diakonie) und des kbo-Kinderzentrums München. Dieser wird sowohl in den Geburtskliniken der Region (Klinikum Ingolstadt, AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg, der Ilmtalklinik Pfaffenhofen und den Kliniken im Naturpark Altmühltal) an Eltern ausgehändigt. Sowohl die Geburtskliniken als auch das Gesundheitsnetzwerk Leben (GNL) tragen durch ihre Unterstützung bzw. finanzielle Beteiligung zur Sensibilisierung von Eltern zu diesem Thema bei.

Die Erziehungs- und Familienberatung, die AMEOS Kinderklinik und das kbo-Kinderzentrum München zählen zu den (über)regionalen Fachstellen, die auf kindliche Regulationsstörungen spezialisiert sind, sich den psychosozialen Belastungen und Fragen betroffener Eltern annehmen und ambulante oder stationäre Behandlungssettings eröffnen.



**Landkreis Eichstätt**  
 Landratsamt Eichstätt  
 Beratungszentrum  
 Bahnhofstraße 16  
 85101 Lenting  
 Telefon: 08421/ 70 3024  
 E-Mail: koki@ira-ei.bayern.de  
 Internet: www.landkreis-eichstaett.de



**LANDRATSAMT Neuburg-Schrobenhauser**  
 Landratsamt Neuburg-Schrobenhausen  
 Kreisjugendamt  
 Koordinationsstelle frühe Kindheit (KoKi)

Platz der Deutschen Einheit 1  
 86633 Neuburg a. d. Donau  
 Telefon: 08431/57431  
 E-Mail: koki@neuburg-schrobenhausen.de  
 Internet: www.neuburg-schrobenhausen.de/koki



**AMEOS**  
 AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg

Müller-Gnadenege-Weg 4  
 86633 Neuburg an der Donau  
 Telefon: 08431/ 54-0  
 E-Mail: info@neuburg.ameos.de  
 Internet: www.ameos.eu/neuburg



# Einmalig zwischen Nürnberg und Dachau

Hernienzentrum des Klinikstandorts Kösching erstmalig von der DGAV zertifiziert

Die Deutsche Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie e.V. (DGAV) hat das Hernienzentrum des Klinikstandorts Kösching erstmalig zum „Kompetenzzentrum für Hernienchirurgie“ zertifiziert. Die herausragende fachliche Qualität lobte der Auditor besonders. Das Team neben Christian Plesnar, leitender Oberarzt in der Viszeralchirurgie der Klinik im Naturpark Altmühltal und Leiter des Hernienzentrums, erklärt, welche Voraussetzungen für die Zertifizierung erfüllt sein müssen und welche Ziele sie für die Zukunft verfolgen.

„Ihre Operation ist gut verlaufen!“ Wenn Ärztinnen und Ärzte diesen Satz zu Patientinnen oder Patienten in Krankenhäusern sagen, ist die Erleichterung riesig. Doch im Hintergrund lauert eine oft unterschätzte Gefahr: der Narbenbruch. Narbenbrüche sind nach einer Bauchoperation mit zehn bis 20 Prozent eine häufig auftretende Komplikation aus vergangenen Eingriffen.

Es bleibt eine Schwachstelle der Bauchwand zurück. Deshalb weicht das Narbengewebe auseinander. Durch diese Löcher oder Risse können Gewebe oder Organteile hervortreten. Die Patientinnen und Patienten bemerken dies zunächst bei Anstrengung und Husten als Vorwölbung im Bereich der Narbe. Diese Vorwölbung kann in Ruhe wieder verschwinden. Das Risiko für Narbenbrüche kann durch eine Bindegewebsschwäche, Übergewicht, eine schlechte Heilung oder eine Infektion nach der OP stark ansteigen.

Der leitende Oberarzt Plesnar sagt: „Da auch ohne Schmerzen das Risiko einer gefährlichen Einklemmung besteht, ist in den meisten Fällen eine Operation ratsam. Die weitere Behandlung wird für jeden Patienten individuell geplant. Zum Beispiel ist bei übergewichtigen Patientinnen und Patienten vor einer Bauchdeckenrekonstruktion eine vorherige Gewichtsabnahme notwendig; um Komplikationen nach der Operation zu vermeiden.“

Zudem wird für jede Patientin und jeden Patienten die passende OP-Methode ausgewählt. Wann immer möglich operieren die Operateurinnen und Operateure im Hernienzentrum minimalinvasiv. Das bedeutet, mit kleinstmöglichen Schnitten.

In seltenen Fällen sind der Darm oder andere innere Organe bereits eingeklemmt. Dadurch wird das betroffene Gewebe von der Blutzufuhr abgeschnitten – es besteht Lebensgefahr! In solch einem Fall muss innerhalb kürzester Zeit operiert werden, um lebensbedrohliche Komplikationen zu vermeiden. Laut Plesnar sei das Risiko, einen Narbenbruch zu erleiden, im ersten Jahr nach der Operation am höchsten. Sinke dann aber stetig ab.

Jährlich operieren Plesnar und sein Team über 400 Bauchwandbrüche, darunter mehr als 250 am Standort Kösching. Zu den Bauchwandbrüchen zählen die Nabel- und Leistenbrüche sowie die Oberbauchbrüche, Zwerchfellbrüche und Narbenbrüche. Um das Zertifikat „Kompetenzzentrum für Hernienchirurgie“ zu erhalten, muss das Hernienzentrum etwa auf das Jahr gerechnet mindestens 200 Bruchoperationen durchführen; darunter mindestens 30 Narbenbrüche. Ferner wird erwartet, dass sich das Team kontinuierlich weiterbildet durch den regelmäßigen Besuch von Kongressen, Workshops und Kursen. Zudem werden alle Patientinnen und Patienten im Rahmen einer Qualitätssicherungsstudie („Hernia-



Das Team um Oberarzt Christian Plesnar (3.v.r.) besteht neben weiteren Oberärzten auch aus Physician Assistants sowie medizinischen Fachangestellten.

Foto: Kliniken im Naturpark Altmühltal

med“) erfasst und nachbefragt. Eine weitere Voraussetzung: wöchentliche spezielle Sprechstunden für Patientinnen und Patienten mit Brüchen. Das Hernienzentrum hat alle Anforderungen bestens gemeistert und freut sich über die Zertifizierung. „Wir waren sehr erleichtert, als der Auditor gesagt hat, dass wir den Zertifizierungsprozess hervorragend gemeistert haben. Damit hat der Klinikstandort Kösching bewiesen, dass auch kleine Häuser eine ausgezeichnete Qualität sicherstellen können“, so der leitende Oberarzt.

Damit ist das Hernienzentrum am Standort Kösching bisher das Einzige in der Region 10 (zwischen Nürnberg und Dachau), das im Bereich der Allgemein- und Viszeralchirurgie diese renommierte Auszeichnung erhalten hat. „Die Zertifizierung ist ein Alleinstellungsmerkmal in der Region. Nur durch die gemeinschaftliche Zusammenarbeit im Team sind wir als Hernienzentrum am Standort Kösching in der Lage, diese herausragende Qualität für die Patientinnen und Patienten sicherzustellen“, erklärt das Team freudestrahlend.

Das neunköpfige Team besteht aus einer Chefärztin, zwei Oberärzten, einem Assistenzarzt, einer Weiterbildungsassistentin, zwei Physician Assistants und zwei medizinischen Fachangestellten.

In den meisten Fällen setzt das Team für die Operation von Bauchdeckenbrüchen, dessen häufigster Form der Leistenbruch ist, netzbasierete endoskopische Verfahren ein. Dank derer erholen sich die meisten Patientinnen und Patienten sehr rasch. Im Gegensatz zu einer offenen Operation können sie in der Regel schneller wieder arbeiten gehen oder Hobbys ausüben.

Die umfangreiche Versorgung des Hernienzentrums kommt gut bei den Patientinnen und Patienten an. „Sie melden uns regelmäßig zurück, dass sie sich bei uns exzellent aufgehoben fühlen. Dabei wird speziell das persönliche Betreuungsverhältnis gelobt“, so Plesnar.

Die weiteren Ziele des Teams: Patientinnen und Patienten nicht nur aus Mittelbayern, sondern auch überregional zu gewinnen. Ferner soll das Hernienzentrum weiter ausgebaut werden. Sie arbeiten gemeinsam daran, dass sie in drei Jahren von der DGAV erneut zertifiziert werden. Obgleich die Leisten- und Narbenbrüche das Steckenpferd des Teams darstellen, operieren sie zusätzlich auch Zwerchfell-, Nabel- und Oberbauchbrüche.

Jetzt online anmelden:  
Gesundheitstag in Ingolstadt im Mai 2025

Nach einer pandemiebedingten Pause und der Baustellensituation in der Fußgängerzone findet am Samstag, 24. Mai, von 9 bis 15 Uhr der mittlerweile 31. Ingolstädter Gesundheitstag statt. Die Innenstadt wird dann zu einer Plattform für Gesundheit und Prävention. „Hitze“ ist das zentrale Thema und auch die Ingolstädter Selbsthilfegruppen stehen im Fokus.

Interessierte Teilnehmer können sich ab sofort anmelden: Die Beiträge sollen grundsätzlich ein Bezug zu Prävention und Gesundheit haben, idealer Weise sollte das Thema „Hitzeschutz“ aufgegriffen werden. Interessenten sollten bitte beachten, dass mit der Anmeldung eine Teilnahme nicht garantiert werden kann. Die Teilnahmebedingungen stehen im Online-Formular. Eine Rückmeldung erfolgt erst nach der Anmeldefrist.

Fragen beantwortet das Gesundheitsamt Ingolstadt unter der Telefonnummer 0841/305-1461 oder per E-Mail an [gesundheitsamt@ingolstadt.de](mailto:gesundheitsamt@ingolstadt.de).

## Kampf gegen den plötzlichen Herztod: Defibrillator am Kletterzentrum installiert

Ein neuer öffentlich zugänglicher Automatisierter Externer Defibrillator (AED) zur Laienreanimation wurde am Kletterzentrum Ingolstadt des Deutschen Alpenvereins (DAV) – Sektion Ringsee e.V. installiert. Dieser kann bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand zur Wiederbelebung ergänzend eingesetzt werden und steht im Notfall ab sofort allen Personen zur Verfügung.

Der plötzliche Herztod ist eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland. Dabei könnte die Überlebensrate bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand außerhalb eines Krankenhauses durch eine optimale Laienreanimation deutlich erhöht werden. Dazu ist es wichtig, unverzüglich Wiederbelebensmaßnahmen einzuleiten und möglichst früh einen AED einzusetzen. Diese Geräte sind so gestaltet, dass Laien damit problemlos umgehen können.

Ein solcher Defibrillator ist nun an der Außenwand der Geschäftsstelle im Eingangsbereich des DAV-Kletterzentrums, Baggerweg 2 in Ingolstadt zu finden und rund um die Uhr zugänglich.

Was bei einer Wiederbelebung wichtig ist, weiß Astrid Grundbrecher, Ärztin und Leiterin des Gesundheitsamtes Ingolstadt: „Bei bewusstlosen Personen besteht immer die Gefahr eines Herz-Kreislauf-Stillstands. Schnellstmögliche Handeln ist nun angezeigt. Wenn Sie allein sind und feststellen, dass eine Person bewusstlos ist und nicht normal atmet: Rufen Sie die Notrufnummer 112 an und beginnen dann mit einer Herzdruckmassage. Einen AED sollten Sie einsetzen, wenn Sie eine bewusstlose Person zu zweit oder mehreren wiederbeleben. Teilen Sie sich dann auf: Eine Person startet mit der Herzdruckmassage, während die anderen Personen den Notruf wählen und einen in der Nähe verfügbaren AED holen. Sobald das Gerät da ist, muss es eingeschaltet und den Anweisungen, die das Gerät gibt, gefolgt werden. Dabei ist wichtig: Machen Sie mit der Herzdruckmassage so lange weiter, bis das Gerät Sie auffordert, die Wiederbelebung zu unterbrechen oder der Rettungsdienst die Wiederbelebung übernimmt.“

## Suche nach einer Hebamme: Anlaufstelle bietet Unterstützung



Eine Hebamme ist für viele Frauen eine unverzichtbare Begleiterin in der Schwangerschaft.

Foto: stock.adobe.com

Beim Gesundheitsamt Pfaffenhofen gibt es seit 2019 eine Hebammenkoordinationsstelle. Diplom-Pädagogin Anna Achtner unterstützt hier werdende Eltern, eine Hebamme für die häusliche Wochenbettbetreuung zu finden.

„Die Freude ist groß, wenn sich Nachwuchs ankündigt. Schnell wird aber klar, dass die spannende Zeit der Schwangerschaft neben zahlreichen Terminen auch viel Organisationsbedarf mit sich bringt“, so Anna Achtner. Wer eine passende Hebamme sucht, füllt auf der Internetseite des Landratsamts Pfaffenhofen/Ilm einfach das Kontaktformular aus und schickt dieses an die Hebammenkoordinationsstelle. „Wir setzen uns dann mit Ihnen in Verbindung, sobald wir eine Hebamme vermitteln können“, so Anna Achtner. Sie empfiehlt aber, mit der Suche auf jeden Fall frühzeitig zu beginnen.

Auf der Seite der Hebammenkoordinationsstelle ist außerdem eine Liste über Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse im Landkreis Pfaffenhofen zu finden. Hier kann man bequem nach dem nächstgelegenen Kursort suchen und die Kursleiterin direkt kontaktieren.

Viele der gelisteten Kurse werden von der Krankenkasse bezahlt. Anna Achtner: „Es ist durchaus möglich und auch üblich, die Kurse unabhängig von der Betreuungssituation zu buchen. Auch Frauen, die die häusliche Betreuung nach der Geburt von einer anderen Hebamme vornehmen lassen oder womöglich gar keine Betreuung wünschen, sind in den Kursen herzlich willkommen.“

Die Hebammenkoordinationsstelle ist angegliedert an die Schwangerenberatung, so dass schwangere Frauen und deren Familien hier ein breites Beratungsangebot finden.

Für weitere Fragen ist Anna Achtner per E-Mail an [hebammenkoordinationsstelle@landratsamt-paf.de](mailto:hebammenkoordinationsstelle@landratsamt-paf.de) erreichbar.





*Früher mussten wir Nahrung erjagen, jetzt jagt sie uns.*

## „16:8“ – der neue Trend

Intervallfasten erinnert den Körper an das Leben unserer Vorfahren

**D**erzeit geistert das Thema „Intervallfasten“ stark durch die Sozialen Medien. Diese Art des Fastens verspricht allerlei Vorteile – von Gewichtsreduktion angefangen bis hin zur Prävention von Krebs. Grund genug, sich die „16:8“-Methode einmal im Gesundheitsmagazin anzusehen.

Es geschah Tausende Jahre vor Christi Geburt: Eine kleine Gruppe von Steinzeitmenschen macht sich im Morgengrauen auf den Weg zur Jagd. Eine große Höhle in einem Felsen ist ihr Zuhause, in dem sie die schwächeren und jüngeren Mitglieder zurücklassen. Deren und auch ihr eigenes Leben ist abhängig vom Erfolg der heutigen Jagd. Seit Tagen haben sie bis auf ein paar Beeren und Wurzeln nichts gegessen und wenn sie nicht bald Fleisch nach Hause bringen... Stundenlang laufen die Männer durch unwegsames Gelände, dem Wind und Wetter in ihrer rudimentären Fellbekleidung ausgesetzt. Ausgezehrt sehen sie aus, entschlossen und grimmig mit ihren Waffen – Speere mit steinernen Spitzen. Da, endlich! Sie entdecken eine Herde großer zotteliger Mammuts und schmieden einen Plan. Es folgt ein Kampf auf Leben und Tod – nicht nur für das Mammut, das in die Enge getrieben und mit den Speeren attackiert wird. Die Männer siegen und schleppen ihre riesige Beute zum Unterschlupf, wo sie sehnsüchtig und mit Freudengeschrei erwartet werden. Jetzt kann das „Festmahl“ beginnen, bei dem kein Stückchen der wertvollen Beute unverwendet bleiben wird. Der langen Hungerperiode folgen nun Tage des Schlemmens, bis die Männer wieder losziehen werden mit hungrigen Mägen.

Nun, wenn Sie Geschichtslehrer oder Archäologe sind, dann werden Sie wohl schon längst die Seite umgeblättert haben vor so unwissenschaftlicher Darstellung des Lebens in der Steinzeit. Wenn Sie gerne selbst ein bisschen fantasieren, dann haben Sie vielleicht geschmunzelt.

Denn diese Einleitung soll ja nicht auf einen historischen Vortrag einstimmen, sondern das Prinzip des sogenannten Intervallfastens verdeutlichen. Diese Fastenmethode, die immer mehr Anhänger findet, geht davon aus, dass der Mensch und somit unser Körper nicht dafür geschaffen ist, ständig Nahrung zu konsumieren. Im Gegenteil: Die Logik des Intervallfastens besteht darin, dass man bewusst längere Esspausen in seinen Alltag integriert. Das finden wir heutzutage schwierig, denn nie war Nahrung in solch einer Hülle und Fülle und immer und überall vorhanden. Wir stehen auf und benötigen sogleich unseren Kaffee und unser Frühstück, von dem wir – auch darüber streiten sich die Geister – glauben, es sei die wichtigste Mahlzeit des Tages. Auf dem Weg zur Arbeit kommen wir mindestens an einem Bäcker oder Kiosk vorbei, aus dem es verführerisch duftet und wir greifen erneut zu – als zweites Frühstückchen, der Kaffee im Büro inbegriffen. Mittags machen wir uns ein „leckeres“ Fertiggericht warm oder gehen mit den Kollegen in die Kantine oder zum Fast-Food-Stand an der Ecke. Am Nachmittag noch ein kleiner Kaffee und etwas Süßes, denn auf den Nachtschlaf möchten wir nicht verzichten. Abendbrot mit viel Wurst, Käse und natürlich Brot darf in einem bayerischen Haushalt um 18 Uhr nicht fehlen. Im Anschluss gibt es das Feierabendbierchen oder ein Glas Wein und zum Fernsehen nach 20 Uhr knabbern wir noch Chips oder naschen Schokolade. Lediglich in den vielleicht acht Stun-





den, die wir schlafen, sind wir nicht ständig am Kauen. Das führt dazu, dass unser gesamtes Verdauungssystem toujours arbeitet und unser Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht ist.

Mit dem Intervallfasten soll den Organen ein wenig Pause gegönnt werden. Statt 16 Stunden am Tag zu futtern und nur acht zu „hungern“, gibt es bei der „16:8“-Variante nun 16 Stunden nichts zu beißen und in den acht verbleibenden Stunden dürfen die drei Mahlzeiten des Tages eingenommen werden. Dabei gibt es keine Vorschriften, was gegessen werden darf. Weder Pizza noch Süßes werden ausdrücklich verboten. Wer sich jedoch schon einmal die Mühe macht, über diese Art der „Diät“ nachzudenken, für den ist es wohl selbstverständlich, dass in diesen acht Stunden hauptsächlich gesunde Vollwertkost auf den Tisch kommen sollte.

### Intervallfasten ist nicht schwer, aber nicht für jeden geeignet

Eine leichte Gewichtsreduktion müsste für wirklich jeden auch bei unveränderten Essgewohnheiten möglich sein, einzig schon aus dem Grunde, dass man es natürlich nicht schafft, in der Hälfte der Zeit genauso viele Kalorien zu sich zu nehmen wie zuvor. Der Clou dabei: Im Gegensatz zu anderen Crash-Diäten bleibt der Stoffwechsel eher stabil und Muskelmasse wird nicht so leicht abgebaut.

Als Getränke kommen während der Esspausen übrigens nur Wasser, ungesüßte Tees und Kaffee schwarz in Frage. Konkret heißt das für viele, die sich nun für diesen Trend interessieren, einfach das Frühstück ausfallen zu lassen oder weiter nach hinten zu schieben und das

Abendessen recht früh einzunehmen. Ich habe diese Ernährungsform tatsächlich ausprobiert und so gab es für mich den Cappuccino und das Müsli erst um 10 Uhr und das Abendessen eben schon um 18 Uhr – eigentlich gar nicht so tragisch. Und auch über die Heißhungerattacken am Abend bin ich relativ schnell hinweggekommen. Einzig die ständige Verfügbarkeit von Lebensmitteln machte es mir schwer, nicht ständig zuzugreifen und auch die Tatsache, dass ich als Mama von zwei kleinen Kindern oft außerhalb von diesem Zeitfenster Essen zubereiten muss. An dieser Stelle ist daher auch zu „warnen“, dass solche Esspausen nicht für jeden geeignet sind: Schwangere und Kinder sollten das Intervallfasten nicht in Erwägung ziehen und grundsätzlich sei es jedem Einzelnen empfohlen zunächst mit dem Hausarzt zu besprechen, ob es für sie oder ihn geeignet ist.

Wem es anfangs schwer fällt – wie mir auch – vom ständigen Snacken wegzukommen, der beginnt langsam mit einer 12-stündigen Pause, eine Woche später mit 13 Stunden und dann mit 14 Stunden und so weiter. Viele gehen letztlich so weit, eine 20-stündige Esskarenz einzulegen und in nur vier Stunden ihren Kalorienbedarf zu decken.

Doch warum wird diese Methode derzeit so propagiert? Ist es nicht toll und gut, viele kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen? Der eigentliche Wow-Effekt, der durch das stundenlange Fasten entsteht, und den

## Buchvorstellungen

### Dr. Mindy Pelz: Gesund, schlank & fit mit der Zyklusernährung

Dr. Mindy Pelz hat einen revolutionären Ernährungsratgeber speziell für Frauen geschrieben. Nur für Frauen? Ja, denn der weibliche Körper funktioniert anders und hat andere Bedürfnisse, und beides hängt eng mit dem weiblichen Zyklus zusammen. Darauf basiert auch der erfolgreiche Ansatz der Autorin, die Ihnen in diesem praktischen Fastenhandbuch zeigt, wie Sie mit einer auf die Zyklusphasen abgestimmten Ernährung mehr Wohlbefinden und Energie erreichen, und dabei gleichzeitig gesundheitsgefährdendes Fett verbrennen können. Keine Diät, sondern eine einfache Anleitung für eine individuelle Ernährungsumstellung. Der 30-Tage-Fasten-Reset-Plan nutzt die Kraft des Zyklus – auch dann, wenn Sie keinen mehr haben! Wie gut gesunde Ernährung schmecken kann, zeigen die über 50 köstliche Rezepte.

Der Ratgeber ist für 20 Euro im Südwest-Verlag erschienen. ISBN: 978-3-517-10311-2



### Ruediger Dahlke: Kurzzeitfasten

Der Mensch ist zum zeitweisen Fasten geboren. Das zeigt sich einerseits an den enormen gesundheitlichen Vorteilen, die das sogenannte „Kurzzeit-“ oder auch „Intervallfasten“ mit sich bringt. Herz und Darm werden entlastet, Krebszellen ausgehungert, Entzündungen eingedämmt, Depressionen gemildert und körpereigene Zellen verjüngt. Es zeigt sich aber auch ganz unmittelbar an unserem Gewicht. Denn es gibt kaum eine einfachere und effektivere Art, dauerhaft schlank zu werden – ohne Kalorienzählen, ohne Jojo-Effekt, ja, sogar ohne Sport. Der bekannte Arzt und Fastenexperte Ruediger Dahlke beschreibt in seinem neuen Buch die verschiedenen Arten des Kurzzeitfastens und ihre Vorteile. Er zeigt, wie man sich ganz praktisch und Schritt für Schritt an das Kurzzeitfasten annähert, wie man es in seinen Alltag integriert, was man je nach Lebenssituation und Fastenzweck beachten sollte und welche Fasten-Strategien in bestimmten Situationen hilfreich sind, wie beispielsweise auf Reisen oder am Arbeitsplatz. Der Ratgeber ist im Südwest-Verlag erschienen und kostet 17 Euro.



### Verlosung

Das Gesundheitsmagazin verlost je eines der vorgestellten Bücher an interessierte Leser. Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail mit Betreff „Gesundheitsmagazin“ an [gewinnspiel@inmedia-online.de](mailto:gewinnspiel@inmedia-online.de). Verraten Sie uns, was Ihnen am Gesundheitsmagazin gefällt und für welchen Ratgeber Sie sich interessieren. Notieren Sie bitte in der E-Mail Ihren Namen und Ihre Postanschrift. Ihre Daten werden selbstverständlich nicht gespeichert oder weitergegeben und dienen der Redaktion nur für den Versand der Bücher an die glücklichen Gewinner. Einsendeschluss ist der 15. Februar 2025. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

Erst nach 16 Stunden des Fastens darf wieder normal gegessen werden.



die Anhänger des 16:8-Essmusters erstreben, sind die heilsamen, biochemischen Veränderungen, die im Körper bei gedrosselter Nahrungsaufnahme stattfinden. Vereinfacht gesagt: Sobald dem Körper keine Nahrung mehr zugeführt wird, ist er gezwungen, diese in sich selbst zu suchen und herzustellen. Das heißt, statt Glukose aus den enthaltenen Kohlehydraten zu verbrennen, beginnt er Energie aus den gespeicherten Fettzellen herzustellen. Diese Art des „Hungerstoffwechsels“ nennt man Ketose und diesen Effekt macht sich auch die Keto-Diät zunutze. Nicht nur ungeliebte Fettpölsterchen sollen so dahinschmelzen, sondern auch die mentale Leistungsfähigkeit durch die Ketone gesteigert und Alterungsprozesse verlangsamt werden. Mit jeder Stunde des Fastens kommt man außerdem der sogenannten „Autophagie“ ein

Stückchen näher, die laut der amerikanischen Fastenexpertin Dr. Mindy Pelz nach 16 bis 18 Stunden ohne Nahrungsaufnahme einsetzt und ihren Höhepunkt nach etwa 70 Stunden des Fastens erreicht. Da drei Tage des Hungerns allerdings nicht für jeden geeignet und praktikabel sind, rät auch diese Expertin zur 16:8-Methode, da bereits in diesem Bereich dauerhaft gute Effekte bezüglich der „Autophagie“ erzielt werden können.

### Autophagie als Benefit des Fastens

Doch was ist schon wieder „Autophagie“? Für die Entdeckung dieses Prozesses im menschlichen Körper erhielt der Japaner Yoshinori Ohsumi im Jahr 2016 den Medizin-Nobelpreis. Seine Arbeit zu dem Abbauprozessen in Zelle hat das Verständnis dieses lebenswichtigen Prozesses dramatisch verändert und angeregt den „Wartungsdienst unserer Zellen“, der durch das Fasten induziert wird im Kampf gegen Krankheiten wie Krebs stärker unter die Lupe zu nehmen. Denn bei der Autophagie – was so viel bedeutet wie „sich selbst essen“ – werden defekte Proteine in den Zellen abgebaut und wiederverwertet. Durch den Körper saust bildlich gesprochen ein Müllauto, das kaputte Zellen, Krankheitserreger oder auch andere toxische Abfallprodukte abtransportiert und zum Recyceln bringt, um aus den dabei gewonnenen Aminosäuren wieder notwendige Zellteile zu bauen. Dieser Prozess soll daher ein Verbündeter gegen Tumore oder auch Alzheimer werden.

Das klingt alles verlockend? Fürwahr und daher wird das Intervallfasten – seien es nun die 16:8-Methode oder das klassische, dreitägige „Heilfasten“ – immer beliebter. Für mich hatte dieser Test zumindest den Effekt, endlich einmal mit dem Dauernaschen aufzuhören...

### Unser Tipp für Sie: Gesundheitsleistungen bei der Steuererklärung angeben

Und nicht vergessen: Gesundheitsleistungen können als außergewöhnliche Belastungen bei der Steuererklärung angegeben werden. Darunter fallen also die Kosten für neue Brille, den Zahnersatz, nicht verschreibungspflichtige Medikamente auf Rezept oder Hörgerät und Rollator. Sogar Zuzahlungen bei der Physiotherapie oder Honorare für den Heilpraktiker können addiert werden. Selbst die Fahrtkosten zum Arzt oder ins Krankenhaus können berücksichtigt werden, was besonders Menschen zugutekommt, die auf regelmäßige Behandlungen angewiesen sind. Fragen Sie bei Ihrem Steuerberater nach!

### Onlineveranstaltungen für Laien: Wechseljahre – Wissen macht cool

Alle zwei Monate bietet die Deutsche Menopause Gesellschaft (DMG) e.V. inzwischen kostenfreie Online-Informationsveranstaltungen für Laien unter dem Motto „Wechseljahre – Wissen macht cool“ an. Diese werden auch vom Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF) unterstützt. Die Online-Informationsveranstaltung richtet sich an Patientinnen, die auch eigene Fragen stellen können. Die DMG vermittelt zeitgenössisches Wissen rund um die Menopause – sowohl auf wissenschaftlicher als auch auf praktischer, gesundheitspolitischer und gesellschaftlicher Ebene. Anmeldungen und nähere Informationen finden Interessierte auf der DMG-Website [www.menopause-gesellschaft.de](http://www.menopause-gesellschaft.de).



## WICHTIGE RUFNUMMERN

<b>Rettungsdienst &amp; Feuerwehr:</b>	<b>112</b>
<b>Polizei-Notruf:</b>	<b>110</b>
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst:</b>	<b>116 117</b>
<b>GO IN Bereitschaftspraxis Ingolstadt:</b>	<b>0841 / 886 99 55</b>
<b>GO IN Bereitschaftspraxis Neuburg:</b>	<b>08431 / 54 3000</b>
<b>Giftnotruf:</b>	<b>089 / 19240</b>
<b>Telefonseelsorge:</b>	<b>0800 / 111 0 111</b>
<b>Malteser-Hilfsdienst:</b>	<b>0841 / 95 45 40</b>
<b>Frauenhaus Ingolstadt:</b>	<b>0841 / 30 97 00</b>
<b>Drogentelefon des Elternkreis:</b>	<b>0841 / 93 12 476</b>
<b>Hospizverein Ingolstadt:</b>	<b>0841 / 1 71 11</b>

## Neuer Malkurs für neurologisch Erkrankte startet Ende Februar



Künstlerische Betätigungen helfen bei der Verarbeitung von Krankheiten.

Foto: stock.adobe.com

Am 25. Februar 2025 startet in Pfaffenhofen/Ilm ein weiterer Malkurs für neurologisch erkrankte Menschen. Einige Plätze sind noch frei. Anmeldungen nimmt die vhs Pfaffenhofen unter Tel.: 08441 / 274000 oder online unter [vhs.landkreis-pfaffenhofen.de](http://vhs.landkreis-pfaffenhofen.de) entgegen.

Das Denken, Handeln und Fühlen eines Menschen wird vom Gehirn gesteuert. Bei einer neurologischen Erkrankung (nach Schlaganfall, Hirnblutung, Gehirntumor, Schädel-Hirn-Trauma nach Unfällen, bei Multipler Sklerose, Morbus Parkinson und entzündlichen Erkrankungen des Gehirns), weiß deshalb niemand genau, mit welchen Ausfällen Betroffene im weiteren Verlauf konfrontiert sein werden.

Das Malen, der künstlerische Ausdruck, hilft Betroffenen bei der Krankheitsverarbeitung und dabei mit Abstand auf ihre Krankheit zu schauen. Denn das Besondere beim eigenen gestalterischen Tun ist, dass – im Gegensatz zu den motorischen, sprachlichen und kognitiven Leistungen eines Menschen – das Künstlerisch-Schöpferische keinen Vergleich mit dem „wie früher“ braucht. Bislang wurden alle Kurse durch Spenden unterstützt, um den Teilnehmenden, die durch ihre Erkrankung oftmals berufsunfähig und deshalb nicht in der Lage sind, die üblichen Kursgebühren und Materialkosten zu bezahlen, einen ermäßigten Kursbeitrag zu ermöglichen. Um den Kurs auch weiterhin im Programm anbieten zu können, werden Sponsoren gesucht, welche die Finanzierung unterstützen. Wer Interesse hat, das Vorhaben zu unterstützen oder Fragen hat, kann sich gerne bei Stefanie Müller, Koordinatorin des Bündnisses für Familie, per E-Mail an [familie@landratsamt-paf.de](mailto:familie@landratsamt-paf.de) oder unter Tel.: 08441/ 27467 melden.

„Offenes Ohr“ im Ingolstädter Bürgerhaus:  
Seelsorger hören jeden Dienstag zu

Die Seelsorger des Malteser Hilfsdienst e.V. waren in den warmen Monaten in Ingolstadt draußen unterwegs, um den Menschen dort zu begegnen und ein offenes Ohr zu bieten. Jetzt wird das Bürgerhaus Neuburger Kasten in Ingolstadt, im Raum 25 im zweiten Stock zum Zuhörerraum. Hierher können jeden Dienstag von 14 bis 17 Uhr alle kommen, die sich unterhalten oder etwas von der Seele reden möchten, oder die einfach mal „ein offenes Ohr“ brauchen. Hier sind Gespräche in einem anonymen und weltoffenen Rahmen für alle Menschen egal welcher Altersklasse, Geschlechts, Glaubens oder Kultur möglich. Jeder ist willkommen, Terminvereinbarung ist nicht nötig!

## Senienschwimmen seit über 40 Jahren fester Bestandteil der Gesundheitsförderung

Ein fester Bestandteil der Gesundheitsförderung im Landkreis Eichstätt ist das Seniorenschwimmen, das seit über 40 Jahren vom Gesundheitsamt in Zusammenarbeit mit dem Zweckverband Schulzentrum Eichstätt-Schottenau und der Wasserwacht Eichstätt organisiert wird. Doris und Christian Keim von der Wasserwacht Eichstätt überwachen das Seniorenschwimmen. Angeboten werden freies Schwimmen mit Wasseraufsicht in zwei Becken mit Tiefen von 1,20 Meter bzw. 1,80 Meter sowie eine halbstündige Wassergymnastik. Christian Keim betont, dass es sich hierbei nicht um einen Schwimmkurs für ältere Menschen handelt, die Teilnehmer müssen schwimmen können. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Man trifft sich vor dem Haupteingang des Hallenbades. Da ein regulärer Hallenbadeintritt gezahlt wird, besteht die Möglichkeit, nach dem Seniorenschwimmen individuell im Bad zu verweilen bis die allgemeine Öffnungszeit endet. „Ein tolles Angebot“, finden Doris und Christian Keim. Sozialpädagogin Christine Feil vom Gesundheitsamt ist für die Planung und Koordination der Gesundheitsförderung sowie des Seniorenschwimmens verantwortlich. Die Termine hängen im Schaukasten am Hallenbad aus. Grundsätzlich ist das Seniorenschwimmen immer freitags in einem 14-tägigen Rhythmus von 16.15 Uhr bis 17 Uhr. Treffpunkt ist jeweils gegen 16 Uhr vor dem Haupteingang des Schwimmbads. An Feiertagen entfällt das Schwimmen.



Kleine Träume  
große Wirkung

## Sie wollen Großes bewirken?

Dann investieren Sie in eine Zukunft ohne Alzheimer und werden Sie Zustifter. Rufen Sie uns an: **0211/83 68 06 3-0**

ZU05



Stiftung

Alzheimer Initiative

Stiftung Alzheimer Initiative gGmbH  
[www.alzheimer-forschung.de/stiftung](http://www.alzheimer-forschung.de/stiftung)

# Osteoporose - Der „stille Knochendieb“

Orthopädietechnikermeister Benedikt Naumann über Therapiemöglichkeiten und Hilfsmittel

In Deutschland leiden rund 6,5 Millionen Menschen an Knochenschwund, auch Osteoporose genannt. Jede dritte Frau und jeder fünfte Mann über 50 erkranken. Die Folge sind Knochenbrüche, chronische Schmerzen und zunehmende Immobilität. Heilbar ist die Stoffwechselkrankheit nicht, jedoch lässt sie sich verlangsamen. Orthopädietechnikermeister Benedikt Naumann klärt auf über Ursachen, Symptome und Therapiemöglichkeiten.

Da Osteoporose zunächst oft ohne Symptome verläuft, wird die chronische Krankheit auch als „stiller Knochendieb“ bezeichnet. Im fortschreitenden Verlauf nimmt die Knochendichte ab, das Skelett wird anfälliger für plötzliche und unerwartete Frakturen. „Fast so wie eine Holzkonstruktion, die über die Jahre ohne gute Pflege schnell morsch wird“, verbildlicht Benedikt Naumann, Orthopädietechnikermeister bei der Spörer AG in Ingolstadt. Deshalb ist es so wichtig, alle Möglichkeiten zur Stärkung und zum Schutz der Knochen zu nutzen – das gilt besonders für Frauen, aber natürlich auch für Männer.

Die Hauptursache für Osteoporose ist nämlich ein Mangel an Östrogenen, denn sie sorgen dafür, dass neue Knochenmasse aufgebaut wird. Zur Verdeutlichung: Etwa ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse bei Frauen jährlich um ein Prozent ab. Während und nach den

Wechseljahren geht die Östrogenproduktion bei Frauen stark zurück, dann liegt der Abbau von Knochenmasse bei bis zu vier Prozent jährlich! Erfolgt der Knochenabbau viel schneller als der Knochenaufbau werden die Knochen brüchig. Dieser Zusammenhang gilt auch für Männer. Allerdings sinkt der männliche Testosteronspiegel im Alter eher langsam und insgesamt nicht so stark wie der weibliche Östrogenspiegel. Daher sind vor allem Frauen von Osteoporose betroffen. Jede dritte Frau erkrankt bereits unmittelbar nach den Wechseljahren, ab dem 70. Lebensjahr leidet jede zweite daran.

Doch nicht fehlende Sexualhormone können zu Osteoporose führen, sondern auch Krankheiten wie Diabetes, Arthritis oder Herzinsuffizienz, Magersucht oder chronische Darmerkrankungen. „Auch das Rauchen begünstigt das Risiko, denn es verstärkt den Östrogenabbau und vermindert die Durchblutung des Knochens“, warnt Benedikt Naumann. Darüber hinaus schädigt zu viel Alkohol die guten knochenaufbauenden Zellen und behindert die Aufnahme von Kalzium im Darm.

## Feine Haarrisse sind oft nur der Anfang

„Die feinen Haarrisse in den Knochen, die bei Betroffenen alleine schon durch falsches Heben entstehen können, führen zunächst noch zu nicht genauer definierbaren Schmerzen. Wenn es im Halswirbel-



Mit einer Knochendichtemessung erhalten Arzt und Patient Gewissheit über den Grad der Osteoporose.

Fotos: stock.adobe.com



bereich oder im Kreuz ‚zwickt‘, wird es oft fälschlicherweise mit einem Hexenschuss oder über Verspannung abgetan. Dabei könnte es sich eben schon um eine beginnende Osteoporose handeln“, gibt Benedikt Naumann zu bedenken. Für Gewissheit sorgt eine DXA-Knochendichtemessung, die auch vom Hausarzt bei Risikopatienten angeordnet werden kann, bevor der erste Bruch geschehen ist.

Osteoporose-Patienten können natürlich auf vielfältige Weise von den Spezialisten der Spörer Gesundheitsgruppe unterstützt werden. „Mit orthopädischen Einlagen und angepassten Schuhen lässt sich die Belastungslinie bereits mit minimalem Aufwand verbessern“, gibt Benedikt Naumann zu bedenken. Denn durch die richtige Stellung von Knien und Hüfte werden einseitige Belastung und Abnutzung vermieden. Das Gleichgewicht wird zudem verbessert und auf diese Weise die Stabilität beim Gang.

Für den fragilen Hüftbereich bietet das Spörer Sanitätshaus Unterwäsche wie auch Oberbekleidung mit eingearbeiteten Protektoren an, die im Falle eines Sturzes wie ein Polster wirken.

Die Wirbelsäule lässt sich mithilfe von Rückenorthesen wieder „aufrichten“, stützen und vor Frakturen schützen. Der Orthopädietechnikermeister erklärt: „Die Orthesen werden von uns ganz individuell anhand des Grades der Osteoporose, der bereits zugrunde liegenden Fehlstellung und den Anforderungen individuell an den Patienten angepasst. Damit lassen sich Wirbelsäulenverkrümmungen und Rundrücken lindern und Schmerzen minimieren. Der neuartige Body der Firma Medi beispielsweise, den wir seit Neuestem im Angebot haben, sitzt wie eine zweite Haut und punktet gleichzeitig mit einer festen Schiene im Wirbelbereich für optimalen Schutz.“

Aus Angst vor möglichen Brüchen, ziehen sich die Betroffenen oft zurück und scheuen jegliche Aktivität. Mit der richtigen Unterstützung, ist eine Teilnahme an sozialen Leben jedoch weiter möglich. „Rollatoren und Gehhilfen der unterschiedlichsten Art schenken den Patienten



Sicherheit und helfen Fehlbewegungen beim Gang zu minimieren“, ermutigt Benedikt Naumann auch ältere Menschen, sich nicht dem „Schicksal Osteoporose“ zu fügen. Zudem rät der Spörer-Mitarbeiter allen Betroffenen und Angehörigen, besonders an die Wohnumgebung zu denken und sämtliche Barrieren weitestgehend zu entfernen, um Stolpern und Stürze zu vermeiden. „Installieren Sie beispielsweise feste Griffe an der Wand im Badezimmer oder ersetzen Sie die Badewanne durch eine ebenerdige Dusche. Überlegen Sie, ob ein Treppenlift Er-

*Der Spörer-Mitarbeiter Benedikt Naumann ist Zertifizierter Prothetiker und Orthetiker und damit Spezialist, wenn es um Orthesen bei Osteoporose geht.*

*Foto: Spörer AG*

leichterung schaffen könnte und achten Sie auf Rutsch-Stopp bei Teppichen. All dies trägt zur Sicherheit im Alter bei – nicht nur für Osteoporose-Patienten“, so Benedikt Naumann.

Osteoporose ist leider nicht heilbar. Jedoch lässt sich der Krankheitsverlauf verzögern. Zusätzlich zur Basis-Therapie mit Kalzium und Vitamin D kommen bei einem erhöhten Risiko Medikamente zum Einsatz. Verschiedene Wirkstoffe stehenden Ärzten dabei zur Verfügung, die entweder den weiteren Knochenabbau bremsen oder den Knochenaufbau fördern. Alle Präparate sollen die Knochenmasse erhalten. Wichtig ist jedoch, bereits in jungen Jahren, das Skelett stark zu halten. „Die beste Prävention ist daher eine richtige Ernährung und Sport“, weiß Benedikt Naumann. Doch nicht jedes Training ist effektiv: Ein Kraftausdauertraining verbessert beispielsweise die Knochenmineraldichte kaum. Empfehlenswert ist es stattdessen, mit hohen Gewichten und wenigen Wiederholungen zu arbeiten, denn: Je mehr Gewicht, desto mehr werden die Knochen gefordert – der Knochen wird stärker. Das sollte jedoch nur präventiv geschehen und in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten, um eine Überbelastung zu vermeiden.

## Knochengesund ernähren

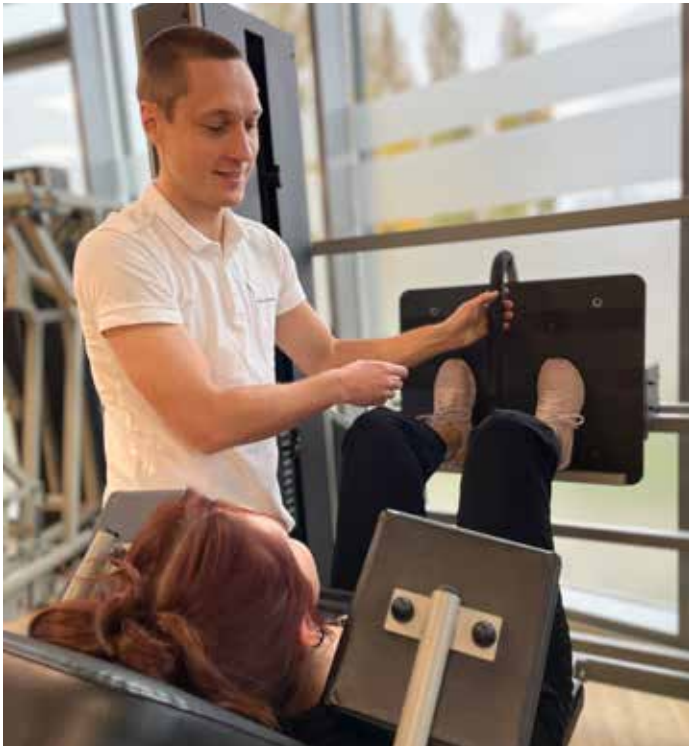
Eine ausgewogene, knochengesunde Ernährung spielt eine wesentliche Rolle – sowohl bei der Prävention als auch, wenn eine Osteoporose bereits diagnostiziert wurde. Um den Knochenstoffwechsel zu unterstützen ist eine ausreichende Aufnahme von Kalzium in Kombination mit Vitamin D notwendig. Gute Kalziumquellen sind unter anderem Käse, Milchprodukte, grüne Gemüsesorten wie Broccoli und Grünkohl sowie Nüsse. Damit der Körper das Kalzium aus der Nahrung aufnehmen und in die Knochen einbauen kann, braucht er jedoch Vitamin D, das zu 80 bis 90 Prozent unter der Einwirkung von Sonnenlicht im Körper gebildet wird. Ein Spaziergang an der frischen Luft – es reichen bereits zehn bis zwanzig Minuten unter der Sonne aus – ist damit eine Wohltat für Körper und Seele.

**Das Aktionsbündnis Osteoporose hat eine Broschüre zur richtigen Ernährung bei Osteoporose herausgegeben sowie praktische Rezeptideen. Näheres unter [www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de).**



# Experteninterview: Osteoporose behandeln

Sportwissenschaftler Stefan Penther über die Möglichkeiten der FPZ Therapie



Die gezielte Kräftigung der Muskulatur an speziellen Geräten ist das Herzstück der FPZ Therapie, die bei Penther & Partner an zwei von drei Standorten in Ingolstadt angeboten wird. Foto: Penther & Partner

## Wie hoch ist Ihr Osteoporose-Risiko?

Wenn Sie mehr als **fünf Fragen mit „ja“** beantworten, besteht ein erhöhtes Risiko für Sie an Osteoporose zu erkranken.

- Nahm Ihre Körpergröße um mehr als 7 Zentimeter ab?
- Haben Sie eine eingeschränkte Gehfähigkeit?
- Rauchen Sie?
- Litten Ihre Eltern an Osteoporose?
- Leiden Sie an Untergewicht?
- Hatten Sie einen Sturz in den letzten zwölf Monaten?
- Hatten Sie einen Bruch nach dem 50. Lebensjahr?
- Hatten Sie einen Wirbelkörperbruch ohne Unfall?
- ● Sind Sie älter als 60 Jahre?
- ● Begann die Menopause vor dem 45. Lebensjahr?
- ● Hatten Sie eine Antihormonbehandlung mit Aromatasehemmern?
- ◆ Sind Sie älter als 70 Jahre?
- ◆ Haben Sie einen niedrigen Testosteron-Spiegel?
- ◆ Hatten Sie eine Antihormonbehandlung nach Prostatakarzinom?
- Leiden Sie an Diabetes mellitus Typ 1, an Epilepsie (Krampfanfälle) oder Parkinson?
- Haben Sie eine mehrjährige schwere Asthmaerkrankung?
- Leiden Sie an Chronischer Polyarthritis, Bechterew-Erkrankung oder einer entzündlichen Darmerkrankung (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn)?
- Wurde eine Überfunktion der Schilddrüse (unbehandelt), der Nebenschilddrüsen oder Nebenniere festgestellt?
- Haben Sie einen Wachstumshormon-Mangel?
- Leiden Sie unter schwerer Herzschwäche?
- Unterziehen Sie sich einer Kortison-Langzeittherapie?
- Nehmen Sie Antidepressiva / Antiepileptika?
- Erhielten / Erhalten Sie eine Tumorthherapie?
- Nehmen Sie Blutverdünner?
- Besteht eine Transplantationstherapie?

● Frauen ◆ Männer

**D**as Potential von einem gut ausgeführten Kräftigungsprogramm der Muskulatur wird immer noch unterschätzt – nicht nur bei der Therapie von orthopädischen Erkrankungen. Das ist die feste Überzeugung von Stefan Penther, Diplom Sportwissenschaftler, Fitness-Dozent und Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Medizinische Kräftigungstherapie. Die Redaktion sprach mit ihm über Behandlungsmethoden, die Möglichkeiten einer FPZ Therapie von Dr. Frank Schifferdecker-Hoch und der „körpereigenen Apotheke“.

**Redaktion:** Herr Penther, Ihre Praxis ist zertifiziertes Zentrum der FPZ Therapie, die die Muskulatur in den Fokus stellt. Was genau ist FPZ?

**Penther:** Die ursprüngliche Bedeutung des Begriffs „FPZ“ geht auf „Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) Köln“ zurück, das bereits 1993 gegründet wurde und über ein Jahrzehnt das erfolgreichste Rücken-zentrum in Deutschland war. Jetzt stellt es ein Versorgungsprogramm dar, das Ärzte, Kostenträger und Therapie-Anwender wie uns zusammenführt. Ziel ist es, die Muskulatur als „körpereigene Apotheke“ einzusetzen, um Patienten mehr gesunde Lebensjahre zu ermöglichen. Bewegung und Kraftaufbau stehen hierbei im Fokus, statt passiver Physiotherapie, Medikamenten und Operationen

**Redaktion:** Die „Apotheke in mir“? Das hört sich zu schön an, um wahr zu sein.

**Penther:** Das Potential, das in der Kräftigung der Muskulatur für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden steckt, wird meines Erachtens noch immer unterschätzt. Und nicht nur, wenn es um die Heilung von orthopädischen Krankheitsbildern liegt wie Arthrose oder anderer schmerzhafter Gelenks- und Rückenerkrankungen, sondern auch bei Krebs und Stoffwechselerkrankungen wie Osteoporose. Bewegung und Training spielen daher für mich eine entscheidende Rolle bei der Behandlung von Menschen mit Beschwerden. Das treibt mich und unser rund 50-köpfiges Team an und deshalb bin ich von der FPZ Therapie überzeugt.

**Redaktion:** Seit wann bieten Sie die FPZ Therapie an und an welchen Standorten?

**Penther:** Die FPZ Therapie bieten wir seit rund fünf Jahren in zwei unserer drei Filialen in Ingolstadt und zwar in der Erni-Singerl- und in der Friedrichshofener Straße an, denn nur dort haben wir geeignete Räumlichkeiten mit den entsprechenden Trainingsgeräten. Zudem bieten wir bereits seit 2008 Kräftigungstherapien an, die den FPZ-Programmen ähnlich sind.

**Redaktion:** Was genau umfasst diese besondere FPZ Therapie für Osteoporose-Patienten?

**Penther:** Wer fragile Knochen hat, muss darauf achten, seine „Rüstung“ stark zu halten. Eine kräftige Muskulatur kann die porösen Knochen damit schützen. Durch gezielten Muskelaufbau an speziellen Geräten gelingt dies den Patienten in unseren Trainingsräumen. Ein FPZ-geschulter Therapeut ist jederzeit und bei jeder Einheit einem – oder maximal drei Patienten gleichzeitig – zur Seite gestellt, um anzuleiten.

Er überprüft auch, ob die Übungen richtig ausgeführt werden, ob es Beschwerden gibt und wie das Trainingsniveau reguliert werden kann, um die Muskeln anzusprechen, aber nicht zu überlasten. Denn es geht nicht um Höchstleistung an den Geräten, aber um Aktivität – etwas, das viele passive Physiotherapieprogramme sonst vermissen lassen. Trainingsreize kräftigen nicht nur die Muskulatur, sondern wirken sich äußerst positiv auf den Knochenstoffwechsel aus..

Neben dem apparativen Krafttraining gibt es für Osteoporose-Patienten ein individuelles Sturzpräventionstraining. Außerdem wird der Patient darin unterwiesen, Übungen zuhause durchzuführen, um einen optimalen Trainingserfolg zu gewährleisten. Zusätzlich erhalten die Teilnehmer am FPZ-Programm einen Online-Zugang zu Trainingsvideos für das heimische Work-Out. Die FPZ /DVGS Osteoporose Therapie kombiniert somit das Beste aus digitaler und präsenster Therapie, um eine umfassende, individuelle und langfristig ausgerichtete Therapieoption zu schaffen

**Redaktion:** Ist eine FPZ Therapie von jedem Arzt für jeden Patienten verschreibbar?

**Penther:** Grundsätzlich kann mittlerweile jeder Arzt, also auch der Hausarzt, bei passender Indikation eine FPZ Therapie verschreiben. Am besten nehmen Patienten mit uns Kontakt auf und lassen sich beraten.



Gezielte Übungen für zuhause sollen das Trainingsprogramm vor Ort komplementieren. Stefan Penther (li.) und sein Team stehen mit Rat und Tat zur Seite.

Fotos: Penther Partner / stock.adobe.com

Viele Krankenkassen übernehmen bereits einen Großteil der Kosten der FPZ Therapie. Wir unterstützen dabei gerne bei der Korrespondenz mit dem Arzt. Darüber hinaus bieten wir auch Alternativprogramme an. Das Wichtigste ist, dass Patienten wieder aktiv werden und mehr Stabilität entwickeln.

## Praxis für Physiotherapie und Wirbelsäulenrehabilitation. Jetzt 3x in Ingolstadt!

- ✓ Physiotherapie
- ✓ Kiefergelenkstherapie
- ✓ Medizinische Trainingstherapie
- ✓ Gerätegestützte Krankengymnastik (KGG)
- ✓ MedX Therapie
- ✓ Kurse
- ✓ Betriebliche Gesundheitsförderung



### Penther Partner

Erni-Singerl-Straße 2a | Ingolstadt  
Am Stein 10 | Ingolstadt  
Friedrichshofener Straße 6–10 | Ingolstadt



### Wir sind Partner der Therapie



Seit über 30 Jahren widmet FPZ sich der Muskulatur als zentralem Faktor für die Gesundheit. Unsere Vision ist es, die Muskulatur gezielt als „körpereigene Apotheke“ einzusetzen, um Patienten mehr gesunde Lebensjahre zu ermöglichen. Die Muskulatur sollte daher „First Choice“ und nicht nur „Last Chance“ sein. Bewegung und Kraftaufbau können oft mehr bewirken, als man glaubt, und das nicht nur für das betroffene Gelenk oder den Knochen, sondern für den gesamten Körper.



## Aktiv mit Osteoporose?

Spinomed® und Spinomed® active - Sicherheit die sitzt!

- Aktive Aufrichtung der Wirbelsäule durch Biofeedback-System
- Reduktion der Schmerzen und Schwankneigung\*
- Verbesserung der Lungenfunktion\*
- Verbesserung der Vitalkapazität und Lebensqualität\*
- Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur\*

vielseitig einsetzbar:

- wandern
- einkaufen
- tanzen
- Gartenarbeit



medi

*lassen Sie sich  
von unserem  
Fachpersonal beraten*