

# **Badische Neueste Nachrichten**

## Deutsche Herz-Kreislauf-Präventionsstudie

### **„Gesünder durch Eigenhilfe“**

#### **2 100 Karlsruher ausgewählt / Bisher noch zu wenig Resonanz**

scho. Zum dritten Mal seit 1985 flattert in diesen Tagen über 2 000 Bürgerinnen und Bürgern die Einladung für das Herz-Kreislauf-Aktionsprogramm der Ärzteschaft Karlsruhe ins Haus. Und während noch bis Mitte November täglich 91 weitere Frauen und Männer eingeladen werden, ihr Herz-Kreislauf-Risiko testen zu lassen, fällt der Startschuss für die Untersuchung der nach dem Zufallsprinzip ausgewählten 2.100 Probanden bereits heute in den Räumen des Städtischen Klinikums. Die Aktion im Rahmen der vom Bund geförderten Deutschen Herz-Kreislauf-Präventionsstudie, die mit diesem dritten Durchlauf ihren Abschluss findet, dauert in Karlsruhe bis 7. Dezember.

Während sich in den ersten beiden Durchläufen der Studie in den Jahren 1985 und 1988 zu-nächst 80 und dann 70 Prozent der betroffenen Karlsruher an der Untersuchung beteiligten, sind die Organisatoren in diesem Jahr mit der Resonanz noch nicht zufrieden. Wie die Leiterin der Studie in der Fächerstadt, Helga Stechemesser von Infratest Gesundheitsforschung, gestern bei einer Pressekonferenz erklärte, haben von den bisher 1 200 Eingeladenen lediglich 21 Prozent ihre Bereitschaft zum Mitmachen signalisiert. Ziel sei jedoch eine Beteiligung vom mindestens 70 Prozent, sprach Helga Stechemesser das Gesundheitsbewusstsein der Karlsruher an. Wer auf die erste „Einladung nicht positiv reagiere, werde deshalb ein zweites Mal angeschrieben. Und falls auch dies nichts nütze, rufen Mitarbeiter von Infratest den zögerlichen Probanden an oder besuchen ihn, um ihn auf diese Weise zur Beteiligung zu bewegen.

Gesundheitsdezernent Ullrich Eidenmüller „appellierte“ denn auch an die ausgewählten Probanden, die Aktion zu unterstützen. Schließlich seien die Bürger hierbei in eine Maßnahme einbezogen, die sie selbst betreffe: „Die Karlsruher Bevölkerung sollte gesünder werden durch Eigenhilfe“, betonte Eidenmüller. Er zeigte sich zufrieden, dass sich in der Vorbeugung von Krankheiten sowohl die Ärzteschaft als auch die Krankenkassen engagieren. Gleichzeitig wünschte sich Eidenmüller aber auch, dass die zahlreichen Arbeitsgemeinschaften zur „bürgernahen Gesundheitsvorsorge“ in den Stadtteilen künftig einen stärkeren Zulauf verzeichnen.

Den „erheblichen Erfolg“ des Karlsruher Weges, bei der Präventionsstudie auf die heimische Ärzteschaft und die Eigeninitiative der Bevölkerung zu bauen, lobte Professor Egbert Nüssel, Direktor der Abteilung Klinische Sozialmedizin der Universität Heidelberg, in deren Händen die ärztliche Oberaufsicht liegt. So sei die Fächerstadt auf dem jüngsten Deutschen Ärztetag der gesamten deutschen Ärzteschaft als Modell empfohlen worden. Auch er hob hervor, dass man bei der Erstellung der Präventionsstudie auf die Mitarbeit der Bevölkerung „angewiesen“ sei.

Das Ergebnis der rund eineinhalb Stunden in Anspruch nehmenden Untersuchung beschrieb Dr. Wolfgang Scheuermann von der Uni Heidelberg als eine „präzise Momentaufnahme“. Bei den Probanden werden dabei unter anderem die Zahl der Raucher, die Blutfettwerte, der Bluthochdruck sowie das Übergewicht erfasst. Das gesamte Projekt wird in allen beteiligten Städten im April 1992 abgeschlossen sein.

# KURIER

## Mit ein wenig Mühe dem Herztod vorgebeugt

### Herz-Kreislauf-Studie kurz vor dem Abschluss / Mitarbeit der ausgewählten Bürger nötig

Er habe auch einen Brief bekommen, ihn aber für Reklame gehalten und gleich weggeworfen, erinnerte sich ein Zuhörer, als im Gespräch das Stichwort „Herz-Kreislauf-Studie“ fiel. Der Mann hatte nicht bemerkt, dass der Einladung zu einer kostenfreien ärztlichen Untersuchung im Städtischen Klinikum ein Schreiben des Karlsruher Gesundheitsdezernenten beilag, das ihm Zweck und Bedeutung der Aufforderung erklärt hätte. Vier Fünftel von 1 200 Bürgern und Bürgerinnen, die in den letzten Tagen zur Teilnahme eingeladen worden sind, dürften mit ihrer Post wohl ähnlich großzügig umgegangen sein. Mindestens 70 Prozent aller Angeschriebenen müssen aber mittun, damit die Deutsche Herz-Kreislauf-Präventionsstudie (DHP) nach der jetzt angelaufenen dritten Runde erfolgreich abgeschlossen werden kann, hieß es bei einem Pressegespräch im Rathaus.

Die nicht eben kleine Summe von rund hundert Millionen Mark hat der Bund in den letzten neun Jahren in dieses Forschungsprojekt gesteckt, das die Bevölkerung zum Kampf gegen den Herztod gewinnen will. Seit 1985 sind einige Städte und Gemeinden in die Befragung und Untersuchung von Männern und Frauen einbezogen - im badischen Raum neben Karlsruhe auch Bruchsal und Mosbach. In Karlsruhe wurden damals 2 100 Personen um Mitarbeit gebeten, 1989 und jetzt noch einmal die gleiche Zahl, jeweils neu nach dem Zufallsprinzip ausgewählt. 1985 folgten 80 von hundert der Einladung. Außerdem beteiligten sich die in Karlsruhe niedergelassenen Ärzte ungemein engagiert, wie Professor Dr. Egbert Nüssel anerkennend feststellte. Der Direktor der Abteilung Klinische Sozialmedizin der Universität Heidelberg betreut die Karlsruher Studie und bescheinigt ihr in den ersten Phasen „erheblichen Erfolg“: Das Beispiel werde in den alten wie in den neuen Bundesländern der Ärzteschaft als nachahmenswert empfohlen.

Die Studie hat die „kardialen Risikofaktoren“ im Visier wie das Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht und erhöhte Blutfettwerte (Hypercholesterinämie). Daß damit nicht zu spaßen ist, war in der Pessemappe über die vorläufige Bilanz in einer Fußnote nachzulesen: 1985 waren 53 Prozent der Karlsruher Todesfälle auf Herz-Kreislauf-Krankheiten zurückzuführen. Den damaligen Appell von Bürgermeister Ullrich Eidenmüller an die Bürger, sich selbst für ihre Gesundheit und die anderer einzusetzen, griffen Arbeitsgemeinschaften in sechs Stadtteilen auf, die mit Unterstützung der Ärzte, der Krankenkassen und der Stadt vielfältige Aktivitäten entwickelten.

Drei Jahre später förderten repräsentative Stichproben erste Anzeichen von Verhaltensänderung zutage- Familienangehörige und Kollegen machten erfolgreich gegen das Rauchen Front, Ärzte gaben Ratschläge für den richtigen Umgang mit Fett und Kochsalz. Nur das Gewicht hatten die meisten der Befragten nicht in den Griff bekommen. Eine Karlsruher Telefonbefragung aus diesem Jahr, die die an der Studie beteiligte Gesellschaft Infratest Gesundheitsforschung durchgeführt hat, brachte eine eigenartige Entwicklung ans Licht: Die Quote der rauchenden Frauen ist nach kurzem Rückgang höher denn je, die der Männer hingegen von 46 Prozent auf 33 gesunken.

Mag sein, dass sich nicht jeder nach solchen „Sünden“ befragen lassen will — die Untersuchung im Klinikum' ist jedoch, wie Bürgermeister Eidenmüller versicherte, absolut „datengeschützt“. Die 25- bis 69jährigen erfahren dafür beizeiten, wie es um ihre Gesundheitswerte bestellt ist und was sie unter Umständen in Absprache mit ihrem Hausarzt „für sich selber tun“ müssten. Die anderthalb Stunden Aufwand, die von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen der Studie erbeten werden, dürften im Ernstfall mit einigen Jährchen mehr Lebenszeit mehr als reichlich aufgewogen sein. Dass der drohende Herztod kein unabwendbares Schicksal ist, davon sind die Vertreter der Ärzteschaft, die schon seit Jahren Erfahrungen mit Infarktpatienten in der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen Karlsruhe gesammelt haben, überzeugt. -do

## **Badische Neueste Nachrichten**

### **1000. Teilnehmerin an Herz-Kreislauf-Studie**

BNN — Mit einem Blumenstrauß wurde gestern Nachmittag die 1 000. Teilnehmerin der Herz-Kreislauf-Untersuchungen am Städtischen Klinikum begrüßt. Cornelia Niese- Kolb (Foto rechts) aus der Südweststadt wurde von der Leiterin der Untersuchung, Helga Stechemesser, empfangen. Diese hat ausgerechnet, dass von den weiteren 2 100 eingeladenen Karlsruher noch 500 an der Untersuchung teilnehmen müssten.

Nach den ersten Zwischenergebnissen rauchen die Karlsruher Männer weniger. Aber auch die Frauen greifen seltener zur Zigarette. Auch bei den Blutfettwerten wurde ein Rückgang festgestellt.

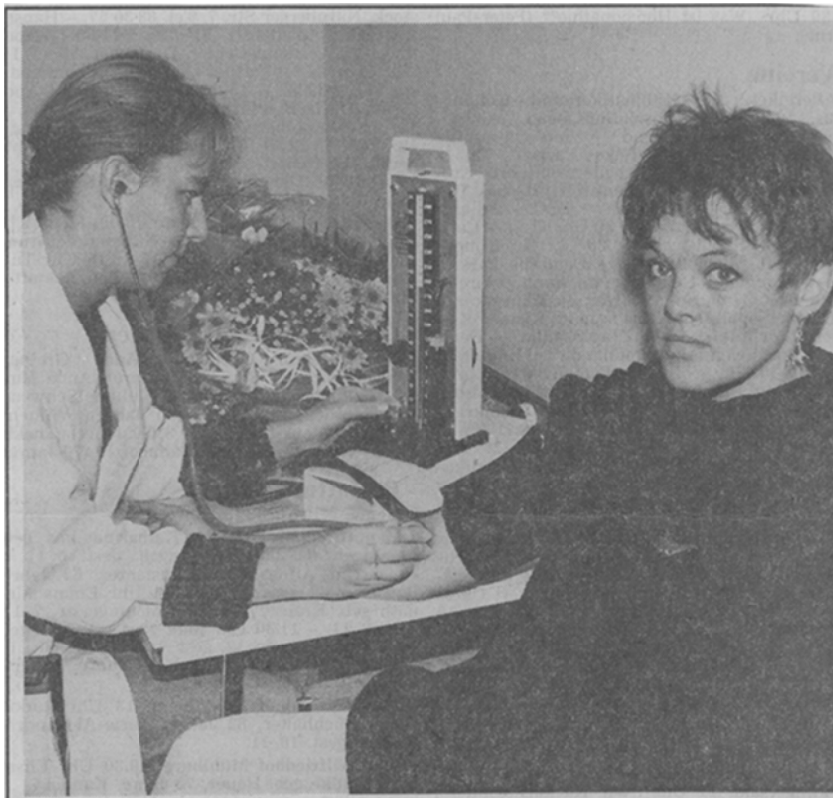


Foto: Donecker

## Gesundheit unter der Lupe

### Zweite Runde der Herz-Kreislauf-Präventionsstudie läuft an

Wie gesund sind die Karlsruher? Haben mehr Männer Bluthochdruck oder Übergewicht als Frauen? Welche Altersgruppe leidet am meisten unter gesundheitlichen Risiken? Diesen und anderen Fragen zum Gesundheitszustand der Bevölkerung wollen die niedergelassenen Ärzte in Zusammenarbeit mit ihren Kollegen aus dem Städtischen Klinikum, mit der Abteilung für klinische Sozialmedizin der Universität Heidelberg und mit Infratest Gesundheitsforschung aus München in einer breit angelegten Untersuchung nachgehen. Der Test ist Teil der Deutschen Herz-Kreislauf-Präventionsstudie und bietet den Bürgerinnen und Bürgern gleichzeitig viele Möglichkeiten zur Gesundheitsvorsorge. Er gibt auch Hinweise, wie sich chronische Krankheiten, insbesondere Herz-Kreislauf-Störungen, vermeiden lassen.

Ziel der Studie ist es, durch vorbeugende Maßnahmen die Gesamtsterblichkeit um fünf Prozent und das Herz-Kreislauf-Versagen als Todesursache um zehn Prozent zu senken. Erfolg verspricht man sich in diesem Zusammenhang vor allem von Aufklärungsaktionen, die auf Zigarettenrauchen, Bewegungsmangel, erhöhte Gesamtcholesterin-Werte und Übergewicht als größte Gesundheitsgefahren hinweisen und Möglichkeiten einer gesunden Lebensführung aufzeigen. Um das Ergebnis des Präventionsprogramms wissenschaftlich bewerten zu können, nehmen die Ärzte im Abstand von zwei bis drei Jahren „Gesundheits-Surveys“ vor. Ein erster „Survey“ fand 1985 statt.

Im Rahmen der zweiten Untersuchungsrunde, die jetzt angelaufen ist, wurden wieder 2 100 Bürger und Bürgerinnen aus Karlsruhe zur Teilnahme eingeladen. Die medizinischen Kontrollen finden noch bis zum 9. Dezember statt und sollen Aufschluss über langfristige Entwicklungstrends bei Gesundheitsrisiken und Krankheiten innerhalb der Bevölkerung geben. Auf den so gewonnenen Erkenntnissen will man weitere Schritte zur Aufklärung, Erziehung und Vorsorge im Bereich der Gesundheit entwickeln.

Die Studienorganisation und die Auswertung der Daten übernimmt, wie bereits in der ersten Erhebungsrunde, das Institut Infratest Gesundheitsforschung. Sämtliche Untersuchungen und Analysen unterliegen dem Bundesdatenschutzgesetz. Für das medizinische Personal gilt darüber hinaus die ärztliche Schweigepflicht. -al

# Badische Neueste Nachrichten

## Arbeitsgemeinschaften für Gesundheitsvorsorge in den Stadtteilen

### „Graswurzelarbeit“ für die Mitbürger

#### Ernährung, Bewegung und Rauchen Schwerpunkte bei Aktionen zur Prävention

„Die Grundidee dieser Gruppen ist, -dass Bürger sich für ihre Mitbürger um Gesundheitsvorsorge bemühen“, erläutert Dr. Hans von Frankenberg. Der Mediziner gilt als einer der „Väter“ der Karlsruher Herzgruppen. Frankenberg betont aber, dass die Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen lediglich eine Art Patenschaft für die Arbeitskreise vor Ort übernommen habe. Jede Gruppe entwickle eigene Ideen für Aktionen und setze sich eigene Schwerpunkte wie beispielsweise Bewegung, Rauchen oder Ernährung. Die Ärzte, die zur Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen gehören, beraten die Bürgergemeinschaften in medizinischen Fragen.

Die Arbeitsgemeinschaft „Bürgernahe Gesundheitsvorsorge“ in der Waldstadt hat sich Ernährung als Schwerpunktthema gesetzt und diese seit der Gründung vor rund zwei Jahren auch kontinuierlich verfolgt. Zusammen mit einem Metzger aus Eggenstein, der eine Filiale in der Waldstadt hatte, überlegten die gesundheitsbewussten Bürger, wie man Wurst herstellen könnte, die weniger versteckte Fette, weniger Salz und weniger oder gar keine Phosphate in sich habe.

„Die Wurst wurde immer besser“, erinnert sich Ilona Spandl, die zusammen mit ihrem Mann die Arbeitsgemeinschaft in der Waldstadt gegründet hat. „Heinz Demarez hat es geschafft, dass die Wurst auch schmackhaft war.“ Zehn Sorten entwickelte der Metzgermeister, die sich dadurch auszeichneten, dass Fett, Salz und Phosphate nur in verhältnismäßig geringen Mengen in der Wurst vorhanden waren. Für Ilona Spandl ist dies besonders wichtig. Ihr reicht es nicht aus, dass seit einiger Zeit immer mehr Metzgereien fettreduzierte Wurst anbieten. Karl Müller, Obermeister der Fleischerinnung, sieht ebenfalls einen Trend zu immer fett- und salzärmerer Wurst. Er weist allerdings auch darauf hin, dass ein gewisses Maß an Salz für die Haltbarkeit wichtig sei.

„Man kann die salzarme Wurst natürlich nicht mehrere Tage aufbewahren“, betont Ilona Spandl. „Aber wenn man das weiß, kann man sich darauf einstellen.“ Im Moment ist dies allerdings für sie ein bisschen schwierig. Heinz Demarez musste seine Filiale in der Waldstadt schließen. Kontakte zu einem anderen Metzger wurden erst vor kurzem geknüpft. „Die Leute waren überall, wo wir die Wurst vorstellten, begeistert. Aber wer fährt schon mehrere Kilometer, um dann kleine Mengen einzukaufen“, bedauert Ilona Spandl. Für sie steht außer Frage, dass die Nachfrage nach einer derart reduzierten Wurst sehr groß ist. „Jeder hat irgendwo ein Wehwehchen, gegen das er etwas tun möchte“, ist sie überzeugt. Die Tatsache, dass die salzarme Wurst weniger gut haltbar ist, dunkler aussieht und etwa 20 Pfennig pro 100 Gramm mehr kostet als andere, nehmen die Verbraucher nach Ansicht von Ilona Spandl bereitwillig in Kauf. Wichtig sei allerdings, dass sie das Angebot in der Nähe ihrer Wohnung haben.

„Graswurzelarbeit“ nennt Veit Schäfer von der Allgemeinen Ortskrankenkasse (AOK) Karlsruhe das, was die Arbeitsgemeinschaften in den Stadtteilen mit den Aktionen zur Gesundheitsvorsorge machen. Prävention soll zur Sache aller Bürger werden. Dieser Gedanke fügt sich in das Konzept der AOK Gesundheitskasse, die deshalb die Bemühungen der Gruppen auch intensiv unterstützt. Die AOK hat die Arbeitsgemeinschaften auch mit einem Modell in Kontakt gebracht, das die Weltgesundheitsorganisation in der Region Wiesloch/Walldorf zur Prävention unterstützt, um den Gruppen Anregungen für ihre Arbeit vor Ort zu vermitteln. Und von dort haben die Waldstädter auch Ideen für ihr Ernährungsprogramm übernommen.

## **Badische Neueste Nachrichten**

### Herz-Kreislauf-Studie

## **Resonanz unter den Erwartungen**

madl — Nur sehr zögernd nehmen die dazu schriftlich eingeladenen Karlsruher an der deutschen Herz-Kreislauf-Präventionsstudie teil. Gingen die Erwartungen von einer Quote von 70 Prozent aus, so liegt sie tatsächlich erst bei ungefähr 40 Prozent. Neben anderen Ursachen hängt dies nach Auffassung der Bezirksärztekammer damit zusammen, dass Bürger, die eine Einladung erhalten hatten, bei Nachfragen „bei einer in Gesundheitsfragen kompetenten Behörde“ versehentlich die Auskunft erhielten, alles sei Schwindel.

Dem ist nicht so. Die Studie wird in mehreren bundesdeutschen Städten durchgeführt und erstreckt sich über mehrere Jahre. Ziel ist es, auf Dauer nachzuweisen, dass Faktoren, die zu Herz- und Kreislauferkrankungen führen, zu senken sind. In Karlsruhe bemühen sich vor allem die Gruppen der bürgernahen Gesundheitsvorsorge, die Bevölkerung zu einer „gesunden Lebensweise“ anzuhalten.

Innerhalb dieser Langzeitstudie findet jetzt der zweite Durchgang in Karlsruhe statt, zu dem 2 100 repräsentativ ausgesuchte Bürger zu einer kleinen Untersuchung und Befragung eingeladen werden. Diese findet statt in der Durlacher Allee 58. Die Datenschutzgesetze werden streng beachtet.

Die Untersuchung besteht im Wesentlichen aus einer Blutentnahme und einem Fragebogen. Medizinisch betreut wird die Studie von der Abteilung für klinische Sozialmedizin der Universität Heidelberg. Bezahlt wird sie von der Bundesregierung (vgl. auch Kommentar)

## Fürs Gemeinwohl

Das Zauberwort der jüngsten Jahre in der Medizin heißt Prävention, auf deutsch: Vorbeugung. Auf allen nur denkbaren Feldern wird geackert, um Krankheitsrisiken zu senken. Ganz besonders gilt dies für Defekte an Herz und Kreislauf. Infarkt und Kollaps sind überaus häufige Krankheitsbilder und Todesursachen. Hier vorzubeugen ist deshalb einfach und sinnvoll, weil die Ursachen vergleichsweise klar sind: Stress, Übergewicht, Bewegungsarmut, Rauchen, fettreiche Ernährung, zu viel Salz - diese Faktoren spielen allein oder zusammen immer eine Rolle bei Herz- und Kreislaferkrankungen. Deshalb kann die deutsche Präventionsstudie einen ganz entscheidenden Beitrag zur Senkung dieser Faktoren und damit zur Reduzierung von Infarkten und Kollabien leisten.

Um so bedauerlicher ist es in diesem Zusammenhang, dass die Bereitschaft der Karlsruher Bevölkerung, an dieser Studie teilzunehmen, nicht sonderlich ausgeprägt ist. Könnte doch durch eine statistisch abgesicherte Erhebung von Daten ein Beitrag zu einer besseren Volksgesundheit geleistet werden. Ganz abgesehen von der Entlastung auf der Kostenseite. Auf der anderen Seite gibt es auch Motive, die die unnötige Vorsicht begründen, an der Studie teilzunehmen. Nicht alle Bürger trauen der Einhaltung des Datenschutzes, und das Aidsvirus spielt ebenfalls eine Rolle - eine Blutuntersuchung könnte zum positiven Befund führen.

Es wäre dennoch sehr bedauerlich, könnten in Karlsruhe nicht die erforderlichen Daten für eine vernünftige Aussage erhoben werden. Schade wäre es vor allem um die überaus rührigen Gruppen der bürgernahen Gesundheitsvorsorge. Ihre Arbeit in den Stadtteilen soll bewirken, dass die Risikofaktoren für Herz- und Kreislaufversagen gesenkt werden. Denn diese Arbeit wird nicht im Eigeninteresse geleistet — sie dient dem Allgemeinwohl. madl

# Badische Neueste Nachrichten

## Deutsche Herz-Kreislauf-Präventionsstudie

### **Gesundheit der Bürger „steht“ wieder auf dem Prüfstand 2100 Karlsruher sind zur Teilnahme aufgefordert**

*Von unserem Redaktionsmitglied Matthias Kuld*

Am Donnerstag dieser Woche werden die ersten 1.000 von insgesamt 2.100 Einladungen für die zweite medizinische Erhebung der deutschen Herz-Kreislauf-Präventionsstudie in Karlsruhe versandt. Schon Ende 1985 füllten 2.500 Bürgerinnen und Bürger einen Fragebogen aus und ließen sich zur näheren Untersuchung Blut abnehmen. Die ausgewählten Probanden, so versicherte Helga Stechemesser vom Forschungsinstitut Infratest, sind damals wie heute nach statistisch repräsentativen Gesichtspunkten ausgewählt. Die Untersuchungen dieser zweiten Serie, der 1991 noch eine dritte folgt, finden statt in der Durlacher Allee 58, im Pavillon gegenüber der Kfz-Zulassungsstelle. Die Herz-Kreislauf-Studie wird in vielen Städten des Bundesgebiets durchgeführt und wird von der Bundesregierung gefördert.

Um was geht es? In der Studie soll auf längere Sicht erforscht werden, ob vernünftige Ernährung und gesundheitsbewusstes Verhalten dazu führen, dass Infarkt-Risikofaktoren reduziert werden können. Als typische Infarkt-Gründe gelten Stress, Rauchen, Übergewicht, Bewegungsarmut., In der Studie sind zwei Dinge zu beachten. Erstens: Die wissenschaftlichen Daten wurden beziehungsweise werden in drei Serien 1985, jetzt und 1991 erhoben. In der Zwischenzeit sollen - dies ist der in Karlsruhe beschrittene Weg - niedergelassene Ärzte und die Bürger selbst das „gesundheitsbewusste Denken“ in den Köpfen ihrer Mitbürger verankern. Welche Wege dabei beschritten werden, ist im Prinzip gleichgültig. Der Erfolg dabei ist beachtlich: In vielen Stadtteilen gibt es Gruppen, die sich der bürgernahen Gesundheitsvorsorge verschrieben haben. Diese Gruppen organisieren Vorträge, laden zum Jogging oder Wandern ein, beraten bei der Zusammenstellung eines „gesunden“ Ernährungsfahrplans.

Wenn dieses System funktioniert, müsste die zweite Untersuchung signifikante Änderungen gegenüber den medizinischen Werten der ersten bringen. Statistisch erfasst werden dabei vor allem vier Faktoren: die Blutfettwerte, der Bluthochdruck, das Übergewicht und die Zahl der Raucher. Wenn überall Rückgänge verzeichnet werden, dann - so der theoretische Ausgangspunkt der vom Institut für Sozialmedizin an der Uni Heidelberg (Prof. Nüssel) betrauten Studie - müsste die Infarktzahl zurückgehen. Bekanntlich ist der Infarkt eine der hauptsächlichen Todesursachen in der Bundesrepublik.

In Karlsruhe dauert der zweite Untersuchungsdurchgang vom 3. Oktober bis zum 9. Dezember. Die ausgewählten Probanden erhalten eine Einladung mit zwei Terminvorschlägen, von denen einer wahrgenommen werden sollte. Persönliche Absprachen sind dennoch möglich. 1985 beteiligten sich etwa 75 Prozent der angeschriebenen Karlsruher an der Untersuchung, die von Ärzten und Krankenschwestern vorgenommen wird. Um zu einer deutlichen Aussage zu gelangen, wird dieses Ergebnis abermals angestrebt. Die gesamte Studie wird von der Stadt beispielsweise durch die Bereitstellung von Räumen unterstützt. Stark engagiert sind die niedergelassenen Ärzte, die auch in den Stadtteilgruppen der Gesundheitsvorsorge aktiv mitwirken.



# Badische Neueste Nachrichten

## Meinungsaustausch vieler engagierter Gruppen

### **Gesundheitsvorsorge ist ein weites Feld**

#### **Einzelne Aktionen sollen besser koordiniert werden / Konkurrenz mit Sportvereinen**

*Von unserem Redaktionsmitglied Matthias Kuld*

Wie kann die Zusammenarbeit der in der bürgernahen Gesundheitsvorsorge engagierten Gruppen und Institutionen verbessert werden, wie können Reibungsverluste vermieden werden? Darüber sollte gestern im Haus Solms zusammen mit dem Gesundheitsdezernenten Ullrich Eidenmüller diskutiert werden. Im Ansatz gut gemeint, verpuffte freilich die Absicht, denn es waren zu wenige von denen gekommen, die die bürgernahe Gesundheitsvorsorge in den Stadtteilen eifrig und ausschließlich ehrenamtlich betreiben. Deutlich wurde dennoch zweierlei. Die Gruppen in den Stadtteilen, die den Mitbürgern Tipps und Hilfestellung zu einer gesunden Lebensweise vermitteln, arbeiten zwar gut, wurschteln" aber im Wesentlichen für sich. Zum wiederholten Mal wurde außerdem deutlich, dass viele Angebote im Gesundheitssport in Konkurrenz zu denen der Sportvereine stehen.

Dies wurde an einem Beispiel aufgehängt. Es gibt in der Stadt mehrere Präventionsgruppen. Patienten, die aufgrund verschiedener Umstände besonders stark infarktgefährdet sind, kommen für neun Monate in einem Kurs zusammen, in dem sie leichten Sport treiben. Anschließend sollen sie sich in Sportvereinen weiter aktiv betätigen. Doch wollen die Leute nicht in die Vereine, wie Dr. Peter Reuss ermittelt hat. Der Chef des Sport- und Bäderamtes, Karl-Heinz Stadler, machte hier den Vorschlag, schon die Präventionskurse bei den Vereinen anzusiedeln. Das Problem: die eventuell erforderliche Mitgliedschaft schreckt viele.

Unabhängig davon ist der Umfang der Angebote in der Gesundheitsvorsorge beachtlich. Vor allem hinsichtlich Bewegung und Ernährung mangelt es nicht an Möglichkeiten, aktiv zu werden oder sich zu informieren. Das reicht vom Sport in Betrieben. (nicht gemeint sind Betriebssportgruppen) bis hin zu Veranstaltungen, bei denen Hinweise zum gesunden Schulfrühstück für Kinder oder zu fett- und salzarmer Kost gegeben werden.

Die Besprechung hatte Bürgermeister Ullrich Eidenmüller mit grundsätzlichen Gedanken zur Gesundheitsvorsorge eingeleitet. Er machte deutlich, dass Gesundheit oder Krankheit nicht als individuelles Problem zu sehen sei. Beide Zustände seien unbedingt im Zusammenhang mit der Umwelt zu betrachten. Dies dokumentiere sich auch in der Bezeichnung des von ihm geleiteten Dezernates, das für "Gesundheit und - Umwelt" zuständig ist. Eidenmüller betonte ausdrücklich, dass die Gesundheitspolitik keinen eigenständigen Politikbereich darstellen dürfe. Die Gesundheit hänge von vielem ab: sauberem Wasser, sauberer Luft, sauberer Erde, gutem Klima, einwandfreien Nahrungsmitteln. Hier gebe es unzählige Möglichkeiten, etwas zu tun. Auch für jeden einzelnen Bürger. Eidenmüller betonte, dass die Selbsthilfe in der Gesundheitsvorsorge von der Stadt gezielt gefördert wird. Nicht zuletzt deshalb sei die Qualität entsprechender Aktionen in Karlsruhe bundesweit anerkannt.

Die Arbeitsgemeinschaft Gesundheitserziehung wurde von der stellvertretenden Leiterin des Gesundheitsamtes vorgestellt. Ein Schwerpunkt liegt auf der Ernährung. Mit Stolz berichtete die Medizinerin, dass es gelungen sei, in vielen Kantinen Einfluss auf die Gestaltung des Essensplans zu nehmen. „15.000 Mahlzeiten täglich werden ausgegeben, die von unseren Vorschlägen gekennzeichnet sind“, sagte Dr. Barbara Tebbert.

## **Badische Neueste Nachrichten**

### Deutsche Herz-Kreislauf-Präventionsstudie in Karlsruhe

## **Mit eigenen Ideen helfen Bürger Bürgern**

### **Gesundheitsschädliche Risikofaktoren mindern / Schon sechs Stadtteilgruppen**

*Von unserem Redaktionsmitglied Matthias Kuld*

Internationale Beachtung findet die vom Bundesforschungsministerium geförderte Deutsche Herz-Kreislauf-Präventionsstudie (DHP), für die Karlsruhe als ein Standort ausgewählt wurde. Konkret geht es um die kommunale „Prävention“, also Vorsorge. Die Bürger selbst sollen initiativ werden und durch Vorträge, Lauftreffs, Ernährungsberatung, Anti-Raucher-Kurse und anderweitige Veranstaltungen erreichen, dass die Risikofaktoren, die zu Herz- und/oder Kreislaufkrankungen führen, abnehmen. Die bisherige Resonanz in Karlsruhe liegt über den Erwartungen (vgl. auch „Dynamisch“)

Dr. Hans von Frankenberg, örtlicher Beauftragter für die DHP-Studie, schilderte gegenüber den BNN das Konzept des auf acht Jahre angelegten Projektes. „Es gibt in der Bundesrepublik zwei Modelle. In einem Fall sind alle präventiven Maßnahmen vorgeplant. Der Staat richtet Vorsorgezentren in ausgewählten Städten ein. Im zweiten Fall wird die Vorsorge den Bürgern überlassen. So ist es in Karlsruhe. Es gibt keine Vorschriften. Ideen und ihre Umsetzung sind die Sache der Ärzte, der Bevölkerung und all derer, die glauben, hier etwas beitragen zu können.“

Am Anfang des Projektes stand die Untersuchung von 2.400 ausgewählten Bürgern auf ihre Risikofaktoren. „Im nächsten Jahr werden abermals 2.400 Karlsruher untersucht. Die Auswertung der Ergebnisse wird zeigen, ob sich etwas gebessert hat. Eine Schlussuntersuchung ist 1995 vorgesehen.“ Die Entwicklung, die das Modell „Kommunale Prävention“ nimmt, wird von mehreren Hochschulen verfolgt. Nach einer Einschätzung der Universität Freiburg läuft in Karlsruhe „recht viel“.

Gemeint sind damit vor allem die sechs Stadtteilgruppen der bürgernahen Gesundheitsvorsorge. Sie existieren im Westen, in Neureut, in der Waldstadt, in Durlach, in der Nordweststadt und in Rüppurr/Weiherfeld/Dammerstock. In der Regel gehören diesen Gruppen niedergelassene Ärzte, die AOK, der jeweilige Bürgerverein und natürlich die Bürger selbst an. Ihre Sache ist „Die Initiierung von Organisation von primärpräventiven Aktivitäten“. Auf Deutsch: Die Menschen sollen durch mannigfache Ideen zu einem vernünftigen Lebenswandel bewegt werden, der beispielsweise die Gefahr eines Herzinfarkts wegen Übergewicht, Stress oder ähnlichem auf ein Minimum reduziert.

Die Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen, die Dachorganisation der Ärzte bei den Bemühungen um die Vorsorge, will laut Dr. von Frankenberg „den Bürgern eine gute Idee vorgeben“. Kreativität und Aktivitäten müssten diese für sich und andere entwickeln und organisieren.

Die Stadtteilgruppen haben Frankenberg zufolge mittlerweile einen Koordinationsausschuss gegründet. Dieser soll dem gegenseitigen Erfahrungsaustausch ebenso dienen wie der Vermeidung von Reibungsverlusten (dieselbe Veranstaltung wird in Durlach und Neureut geplant), soll aber vor allem auch stadtteilübergreifende Aktionen vorbereiten. Als Beispiel nennt Frankenberg den für den Sommer vorgesehenen Gesundheitsmarkt. Frankenberg ist mit der Entwicklung in Karlsruhe zufrieden, nachdem er eines festgestellt hat: „Anfangs waren die Leute passiv. Jetzt engagieren sie sich selbst in der kommunalen Vorsorge und bringen eigene Ideen ein.“

Der in Karlsruhe für das Gesundheitswesen zuständige Bürgermeister Ullrich Eidenmüller will nach Frankenberg Informationen jetzt versuchen, „alle relevanten Kräfte einmal an einem Tisch zusammenbekommen“. Gemeint sind neben den Stadtteilgruppen auch Sportvereine, Gesundheitsamt, Sport- und Bäderamt, Universität. Zweck der Übung soll sein, vorhandene Missverständnisse auszuräumen. Im Gesundheitssport sind im Lauf der Zeit sehr viele Gruppen aktiv geworden, die teilweise mit Argusaugen auf den jeweils anderen schauen.

## **Dynamisch**

Der Bürger will offenbar gesünder leben als es derzeit noch die Zahlen bestätigen. Zu vielen Menschen hat die zunehmende Häufigkeit von Herzinfarkten und Kreislaufzusammenbrüchen in Familie und Bekanntenkreis zu denken gegeben. Diese häufig als Zivilisationskrankheiten bezeichneten Auswüchse von Übergewicht, Rauchen, Stress und zu fetthaltiger Ernährung können in ihrer Summe geringer werden. Vorausgesetzt, der einzelne tut etwas dafür. Diese Tatsache war Ausgangspunkt der Deutschen Herz-Kreislauf-Präventionsstudie und des Karlsruher Modells der bürgernahen Gesundheitsvorsorge.

Es ist erstaunlich, in welchem Maß diese Idee bislang Beachtung bei der Bevölkerung fand. In vielen Teilen der Stadt sprossen und sprießen Gruppen, deren Mitglieder sich im eigenen und im Interesse anderer des Problems der gesunden Lebensweise annehmen. Bürgerschaftliches Engagement anstatt von oben verordneter Verhaltensmuster.

Freilich ist auch in diesem Fall nicht alles Gold was glänzt. Da das Betätigungsfeld praktisch uneingeschränkt ist, tummeln sich dort doch viele. Alle verstehen etwas von der Sache. Manche aber wollen das Gebiet allein beackern, nicht mit anderen zusammenarbeiten. Wenn beispielsweise im Stadtteil A die bürgernahe Gesundheitsvorsorge einen Lauftreff anbietet, mag es der dortige Sportverein nicht einsehen, dass dem so ist. Hat er doch selbst so etwas im Programm.

Die dynamische Entwicklung, die das Karlsruher Modell der Prävention bislang genommen hat, sollte unter solchen Umständen nicht leiden. Das Erreichen des gesteckten Ziels - Verringerung der Risikofaktoren in der Gesamtbevölkerung - ist im Interesse der Allgemeinheit nämlich zu wichtig. Wie so oft ist Zusammenarbeit gefragt. Nicht einer für alle oder alle für einen, sondern viele sollten sich für alle engagieren. madl

# **Badische Neueste Nachrichten**

## **Stadt arbeitet an „Gesundheitswegweiser“**

### **Breitgefächertes Angebot an Kursen zur Prävention / DAK stellte ihr neues Programm vor**

*Von unserem Redaktionsmitglied Günther Kopp*

Die Bevölkerung sollte nach Meinung des Karlsruher Gesundheitsdezernenten, Bürgermeister Ullrich Eidenmüller, das inzwischen breitgefächerte Angebot an Kursen und Seminaren zur Gesundheitsvorsorge noch stärker nutzen. In der Bezirksgeschäftsstelle der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK), wo gestern das neue DAK-Gesundheitsprogramm vorgestellt wurde, zeigte sich Eidenmüller erfreut darüber, dass es mittlerweile viele attraktive Angebote zur Gesundheitsförderung gebe. Anbieter seien neben Krankenkassen auch die Sportvereine, die Volkshochschule und die Universität. Leider würden nicht alle Kurse und Seminare im gewünschten Umfang in Anspruch genommen.

Möglicherweise sei die Palette an Kursen und Seminaren zur Gesundheitsförderung in der Bevölkerung aber auch noch nicht genügend bekannt, räumte Eidenmüller ein, und kündigte an, die Stadt bereite eine Art „Gesundheitswegweiser“ vor, der einen Überblick über das Angebot und die Anbieter geben soll. Die Bevölkerung sei sensibilisiert in Sachen Gesundheitsvorsorge. Von der Erkenntnis, dass die eine oder andere Lebensgewohnheit gesundheitsschädlich ist, bis zur konsequenten Umstellung sei der Weg für viele aber ziemlich lang. Die Anbieter von Präventivmaßnahmen sollten nicht müde werden, die Werbetrommel zu rühren, machte Eidenmüller deutlich. Es genüge freilich nicht, gegen einzelne Gesundheitsrisiken wie üppige Ernährung oder Rauchen anzukämpfen, wichtig sei ein „Rundumkonzept“, das auf die Ursachen eingehe. Ziel jeder Prävention müsse sein, Lebensfreude zu schaffen, sagte Eidenmüller.

Dieter Bühler, Bezirksgeschäftsführer der DAK, erinnerte daran, dass es zum gesetzlichen Auftrag der Krankenkassen gehöre, die Versicherten auf Gesundheitsgefahren hinzuweisen und Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten. Die Hauptaufwendungen des Gesundheitswesens kämen heute aus dem Bereich der chronisch-degenerativen Erkrankungen, die eine lange Entstehungszeit haben. Unser Gesundheitswesen behandle Krankheitsfolgen, setze aber kaum an der Wurzel an. Diesem Mangel wirke das DAK-Gesundheitsprogramm entgegen, das von der Rückenschule über Ernährungsberatung und Raucherentwöhnung bis zu ganzheitlicher Entspannung und Erholung reiche. Zunehmend gehe die DAK mit Kursen in Betriebe, bei den Betriebsleitungen sei wachsendes Interesse festzustellen. Steigende Nachfrage gibt es auch bei der telefonischen Ernährungsberatung jeden Mittwoch von 14 bis 16 Uhr.

# Badische Neueste Nachrichten

Die Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge kämpft gegen Risikofaktoren

## **„Vorbeugen ist besser als Krankheit heilen“**

**Unermüdliche Aufklärung verhalf Karlsruhern bereits zu verbesserter Gesundheit**

*Von unserer Mitarbeiterin Daniela Krotsch*

„Gesundheit erhalten ist immer besser als Krankheit heilen“, bekräftigte Bürgermeister und Gesundheitsdezernent Ullrich Eidenmüller in seiner anerkennenden Dankesrede an die Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Vorsorge Karlsruhe Waldstadt. Er ließ die zehn Jahre, die seit der Gründung vergangen sind, Revue passieren und zog zufrieden den Schluss: „Die Karlsruher sind gesünder geworden.“

Grund zu dieser Annahme liefert eine Studie, die von 1985 bis 1992 durch die Universität Heidelberg durchgeführt wurde, der zufolge die Risikofaktoren „eindeutig gesenkt werden konnten, und zwar durch die Initiative der Bevölkerung“, wie Professor Egbert Nüssel vom wissenschaftlichen Institut der Praxisärzte, der die Arbeitsgemeinschaft flankierend betreut, meinte. Alle Redner waren sich einig, dass der besondere Dank dem Engagement der „Gründer“ gelten muss, dem Ehepaar Ilona und Herbert Spandl. Seit der Gründungsveranstaltung in der Waldstadt 1987 kämpfen sie mit rund zehn Mitstreitern für die gesundheitliche Aufklärung der Karlsruher. „Wir vermitteln etwa, dass regelmäßige Bewegung nützt. Wir weisen auf die Veranstaltungen hin, die stattfinden. Personell sind wir natürlich nicht in der Lage, regelmäßige Veranstaltungen der Art anzubieten“, erklärte Herbert Spandl, der seiner Arbeitsgemeinschaft rund 15 Urlaubstage im Jahr „opfert“.

Angeboten wird ein „Aktivtreff“, zu dem sich Laufwillige einfinden können. Allerdings steigt da niemand aus dem Auto, rennt los und setzt sich einige Zeit später wieder mit hochrotem Kopf ans Steuer, zufrieden, „et- was für die Gesundheit getan zu haben“. Unter Anleitung von Ärzten und Fachkräften, mit Pulsmessgeräten, wird Bewusstsein für den Körper geweckt, der so keiner plötzlichen Überanstrengung ausgesetzt wird. Ansonsten, so erzählte Spandl, werden Highlights übers Jahr verteilt, etwa „Tanzen als Prävention“. Meistens wird mit professionellen Partnern zusammengearbeitet, „anders geht's für uns nicht“.

Didaktik wird großgeschrieben bei der Arbeitsgemeinschaft, unermüdlich klären die Mitglieder an Ständen oder auf Veranstaltungen auf über die Risiken Fettsucht, Rauchen, Alkohol oder Bewegungsmangel. Für Kinder wurde eigens der Gesundheitskasper kreiert, ein Kasperletheater mit Lerneffekt: „Ein dreijähriges Mädchen versteckte ihrem Vater die Zigaretten, nachdem sie eines der Stücke gesehen hatte“, berichtete Herbert Spandl, der die Stücke selbst schreibt. Wenigstens nachdenklich machen soll es die Leute, manchmal müsse man ja über die Kinder an die Erwachsenen gehen. Den Sekt, den es zur Feier des Tages gab, lobte Eidenmüller: „Zwei Gläschen am Tag sollen sehr gesund sein.“

# AZ

## Bürgernahe Gesundheitsvorsorge

### **Vorbild für Deutschland! .....**

Karlsruhe (kp). Die Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Karlsruhe-Waldstadt hatte am Sonntag allen Grund zum Feiern: Zehn Jahre gibt es sie nun in Karlsruhe.

„Ich bin überzeugt, dass Karlsruhe weiterhin Vorbild für Deutschland bleibt“, unterstrich Prof. Dr. med. Egbert Nüssel, vom Wissenschaftlichen Institut der Praxisärzte, in seiner Festrede die Bedeutung der Arbeitsgemeinschaft unter Leitung von Ilona Spandl. Die Arbeitsgemeinschaft hat in den zehn Jahren ihres Bestehens mit vielen Aktionen auf sich und die Gesundheitsvorsorge aufmerksam gemacht.

Ob Spargelschälaktion, Lauftreff oder Gesundheitskasperl, die Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Karlsruhe-Waldstadt hat sich mit ihren ehrenamtlichen Mitarbeiter ganz in den Dienst der Gesundheit gestellt. Jetzt feierte man in der Europahalle zehnjähriges Bestehen. „Man darf nicht nur über Gesundheit sprechen, man muss auch etwas dafür tun“, Bürgermeister Ullrich Eidenmüller ging in seinem Grußwort beim Empfang am Sonntag auf die Erfolge der Arbeitsgemeinschaft ein. Er ließ die Geschichte der AG vorüberziehen und erwähnte die Verleihung des Karlsruher Gesundheitspreises 1995. Auch Festredner Professor Egbert Nüssel hob die Vorbildfunktion hervor. „Mein persönlicher Eindruck: Ein Karlsruher Bürger lässt sich zwar nichts schenken, wohl aber lässt er sich überzeugen!“

Mit dieser Hilfe der Bürger und der Unterstützung zahlreicher Sponsoren („Ohne die wir nichts tun könnten!“) hat man es bei der Arbeitsgemeinschaft geschafft, viele Aktionen in der Stadt durchzusetzen und „sesshaft“ zu machen. Doch alle Aktionen würde es nicht geben, wäre da nicht das Ehepaar Spandl, die sich voller Engagement für die Sache einsetzen. Wichtigste Einrichtung ist der Lauftreff, der jeden Samstag um 8 Uhr bei der Zufahrt zum DJK Ost startet. Hier bekommt man unter Aufsicht ein Gefühl für seine eigene Leistungsfähigkeit ohne sich zu überfordern. Pulsmesser und Kontrolle gehören genauso dazu, wie der Spaß am Laufen. Aber auch der Gesundheitskasper (alle Stücke sind vom Sprecher der AG, Herbert Spandl, geschrieben), der die Kindergärten besucht und für Aufklärung sorgen soll, ist zu einem wichtigen Bestandteil im Programm der Arbeitsgemeinschaft geworden. Ilona Spandl ist der Dreh- und Angelpunkt der AG und immer wieder bringt sie sich und ihren Verein mit Aktionen ins Gespräch und dringt ans Gesundheitsbewusstsein der Karlsruher. Auch in Zukunft will man mit einigen Schwerpunktaktionen loslegen.

Die Bedeutung der Bürgernahen Gesundheitsvorsorge wurde am Sonntag klar, der kulinarisch vom Verein der Köche aufgewertet wurde, denn zahlreiche Gäste folgten der Einladung. Krönender Abschluss: Das Konzert der Zillertaler Schürzenjäger.



Empfang zum zehnjährigen Bestehen der Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Karlsruhe-Waldstadt: (v.l.) Bürgermeister Eidenmüller, Ilona und Herbert Spandl. Prof. Dr. med. Egbert Nüssel (kleines Foto). Fotos: Mai

# **Badische Neueste Nachrichten**

## Neue Vorbeugungskurse beginnen

### **Infarktrisiko ist zu senken**

#### **Patienten müssen sich Teilnahme verordnen lassen**

madl. Am 4. November beginnen die Präventionskurse der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen. Den Auftakt in das siebenmonatige Programm bildet ein Informationsabend im Ärztehaus, Keßlerstraße 4 (Anmeldungen: Tel. 5 96 11 27). Beginn ist um 20 Uhr. Hier kommen alle Teilnehmer der insgesamt sieben Präventionskurse zusammen. „Die Kurse sind für infarktgefährdete Menschen zwischen Anfang 30 und Ende 50 konzipiert“, berichtet der Internist Dr. Hans von Frankenberg. Auf Verordnung des Hausarztes werden von den Kassen 125 Mark der Kursgebühr von 220 Mark übernommen. Der Hausarzt ist der, der am besten beurteilen kann, ob jemand die besonderen Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht oder überhöhte Blutfettwerte aufweist. Rauchen, Bewegungsmangel und falsche Ernährung erhöhen das Infarktrisiko beträchtlich.

Die mittlerweile im zwölften Jahr angebotenen Präventionskurse bestehen im Schnitt aus 20 Teilnehmern, die sich einmal wöchentlich unter Anleitung eines ausgebildeten Übungsleiters zum Sport treffen. Es wird ein sorgsam dosiertes Programm angeboten, in dessen zweiter Hälfte (Gesamtdauer sieben Monate) zum abendlichen Training am Wochenende ein Lauftreff hinzukommt. „Ziel ist es, am Ende eine halbe Stunde joggen zu können“, sagt Dr. Frankenberg.

Parallel dazu wird den Gruppen, die von einem ehrenamtlich tätigen Arzt betreut werden, „jede Menge Information angeboten“. Das reicht von medizinischen Kurzvorträgen über die Bedeutung des Blutdrucks oder das Wesen des Blutfettgehalts bis hin zur Ernährungsberatung. „Hierauf legen wir besonderen Wert“, sagt von Frankenberg. Eine Ernährungsberaterin kommt daher auch zu den Gruppenstunden, um über mögliche Diäten oder besondere Zubereitungsarten der Speisen zu informieren.

Den Erfolg der Gruppe belegt eine Studie, die Heidelberger Mediziner anfertigten. Die Risikowerte nahmen während des Kurses deutlich ab. Die jetzt laufenden Kurse werden ebenfalls wissenschaftlich begleitet werden. Hinzu kommt auch das Engagement des Karlsruher Professors Kühn vom Städtischen Klinikum, Als ebenso großen Erfolg wertet Dr. Frankenberg die Motivation der Kursteilnehmer, die weit über die sieben Monate hinausreicht. Die Teilnehmer wirken im Anschluss in den Gruppen der stadtteilnahen Gesundheitsvorsorge mit und fungieren als „Schneeball“, der die selbst gemachten Erfahrungen weiterträgt. Das „Karlsruher Modell“ der Präventionskurse und der bürger-nahen Gesundheitsvorsorge wird auf dem kommenden deutschen Ärztetag offiziell zur Nachahmung empfohlen.



# Badische Neueste Nachrichten

Erfahrungsaustausch zu Prävention und Rehabilitation mit Hallenser Ärzten

## Umbruch bei Infarktvorsorge und -behandlung

Modell der "Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen" vorgestellt / Vortrag über Cholesterin

WV. Das einzige, woran kein Mangel besteht, sind Probleme. Zwar gilt dies für alle Lebensbereiche in den neuen Bundesländern, ganz besonders aber für das Gesundheitswesen. Die in der „Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen Karlsruhe“ organisierten ehrenamtlichen Mitglieder konnten sich davon bei einem Besuch einer achtköpfigen Ärztegruppe aus der Partnerstadt Halle überzeugen.

„Seit 1980 kooperieren wir in Präventionsgruppen mit einzelnen Betrieben“, so eine Mitarbeiterin der „Abteilung für medizinische Rehabilitation, Sektor Kardiologie“, die dem städtischen Krankenhaus in Halle angegliedert ist. Dort kümmert man sich etwa um die Träger der klassischen Risikofaktoren zum Infarkt wie Stressgeplagte, Übergewichtige oder Raucher. Ein weiterer Schwerpunkt für Rehabilitation und Prävention der koronaren Herzkrankheit bildete im Gesundheitssystem der ehemaligen DDR die Schulung von Infarktpatienten. Vervollständigt wurde das Paket in Halle bislang durch ein jährlich stattfindendes VersehrtenSPORTfest, das sowohl die für Herzpatienten wichtige Bewegung fördert, als auch eine integrierende Funktion hat. Momentan allerdings hat die Rehabilitation allenthalben mit Schwierigkeiten zu kämpfen. Besonders der halbstationäre Krankenhausbereich ist es, der den hauptamtlichen „Rehabilitateuren“ Kopfzerbrechen bereitet. „Wegen der Umstrukturierung und der Anpassung an das westliche System wird die Verquickung des ambulanten und halbstationären Bereichs in Zukunft nicht mehr möglich sein“, so der Tenor der ostdeutschen Fachleute. Was die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen betreffe, mache sich für den Problemkreis der koronaren Herzkrankheit der gesteigerte Stress der ehemaligen DDR-Bevölkerung in der Infarktstatistik bemerkbar. „Angst um Arbeitsplatz oder Rente fördert die Anfälligkeit zum Infarkt ebenso wie die neuen westlichen Ernährungsgewohnheiten“, haben die Mediziner aus Halle beobachtet.

Der Hauptunterschied der bisherigen Rehabilitations- und Präventionspraxis in Ostdeutschland zum sogenannten „Karlsruher Modell“ (die BNN berichteten mehrfach) besteht in der Organisation. Ist die Karlsruher Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen ehrenamtlich in ihrer Freizeit tätig, bilden die Hallenser Kollegen eigene, den Krankenhäusern angegliederte Abteilungen. Ein Novum beim „Karlsruher Modell“ ist der von Dr. Rüdiger Schwenke ins Leben gerufene Pharmabeirat, ein Zusammenschluss verschiedener Arzneimittelproduzenten, die die Tätigkeit der Arbeitsgemeinschaft unterstützt. Hauptsäulen der „Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen“, deren Väter Dr. Hans von Frankenberg und Dr. Rüdiger Schenke sind, ist die stadtteilbezogene bürgernahe Gesundheitsvorsorge, die Arbeit in Präventionsgruppen, die sich Trägern von Risikofaktoren annimmt und schließlich die Rehabilitationsarbeit in Herzgruppen.

Einen Einblick in seine Arbeit bot bei der Informationsveranstaltung auch der Spezialist Professor Dr. Siegfried Heyden von der Universität Durham im US-Bundesstaat South Carolina, wo sich zuvor einige Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft vor Ort informiert hatten. Sein besonderes Augenmerk galt den Fettwerten im Blut: „Wir haben festgestellt, dass bei Übergewichtigen mit zwei Zentnern nach einer Gewichtsreduktion um zehn Kilogramm die Cholesterinwerte überproportional fallen und das Infarktrisiko nachhaltig verringert werden kann

# Badische Neueste Nachrichten

## Gesundheitsvorsorge

### **Funktioniert auch ohne Bürokratie**

#### **Arbeitsgemeinschaft mit respektablen Erfolgen**

madl. Das Lob zum zehnjährigen Bestehen kam aus berufenem Munde. „Karlsruhe ist ein Vorbild.“ Professor Siegfried Heyden von der amerikanischen Duke-University bescheinigte der Karlsruher Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen am Freitag abend sehr gute Arbeit. Heyden muss es wissen. In den USA ist vorbeugendes Gesundheitsverhalten weiter verbreitet als hierzulande. In manchen Kreisen ist es eine gesellschaftliche Notwendigkeit geworden. Im Ärztehaus hielt Heyden vor der Arbeitsgemeinschaft einen Vortrag über die Gesundheitsvorsorge in den Vereinigten Staaten.

Was 1977 mit der Gründung einer Koronargruppe begann, ist heute ein weitverzweigtes Netz verschiedener Einrichtungen in der Prävention, aber auch in der Nachsorge. Wesentlich dabei ist die fehlende Bürokratie. Die Mitarbeiter sind ehrenamtlich engagiert, und die Teilnehmer kommen freiwillig in die jeweiligen Kurse. Die Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen hat sich im Juni 1980 gegründet, und heute gibt es die „Bürgernahe Gesundheitsvorsorge“, Präventionsgruppen und Koronargruppen.

**„Bürgernahe Gesundheitsvorsorge“:** Vier Gruppen sind in Karlsruhe aktiv. Sie wirken in der Waldstadt, der Nordweststadt, Rüppurr, und in der Weststadt. Ihr Ziel ist schlicht, mit diversen Aktivitäten die Bürger zu einem bewussteren Umgang mit ihrer Gesundheit zu erziehen (nicht rauchen, weniger fetthaltig und salzhaltig essen, weniger Alkohol, mehr Bewegung). Eine indirekte medizinische Kontrolle erfolgt durch die Einbindung Karlsruhes in die deutsche Herz-/Kreislauf-Präventionsstudie. Schon zweimal wurde eine repräsentative Menge Karlsruher Bürger medizinisch untersucht. Im zweiten Durchgang - nachdem die bürgernahe Gesundheitsvorsorge stärker auf den Plan getreten war - gab es bemerkenswerte Ergebnisse. Die Zahl der Raucher ging zurück, und die beiden Blutdruckwerte verbesserten sich gegenüber dem vorher erhobenen.

**Präventionsgruppen:** Hier sollen Risikofaktoren für Herz- und/oder Kreislauferkrankungen in einem siebenmonatigen Kursprogramm abgebaut werden. Risikofaktoren sind erhöhtes Cholesterin, Hochdruck, Stress, Rauchen, Übergewicht, Zucker. Auch hier sind beachtliche Ergebnisse zu registrieren. Zwischen Kursanfang und Kursende wurden erhebliche Verbesserungen bei den gesundheitsrelevanten Werten gemessen.

**Koronargruppen:** In den „Herzgruppen“ kommen Patienten nach ihrer Krankheit zusammen. Die Menschen sollen, durch leichtes körperliches Training in ihrer Belastbarkeit wieder aufgebaut werden. 22 Koronargruppen gibt es derzeit in Karlsruhe. In ihr wirken rund 60 niedergelassene Ärzte mit; Vorsitzender ist Dr. Schwenke, stark engagiert in der Vorsorge ist Dr. von Frankenberg.

Für das Engagement der Arbeitsgemeinschaft ist Karlsruhes Klinikdezernent Ullrich Eidenmüller dankbar. Bei einer Besprechung am Freitag abend beschrieb er die Problematik aus übergeordneter Sicht: „Die Leute dürfen nicht nur klagen, sie müssen zu sich finden und etwas tun.“ Durch ihre ständige Überzeugungsarbeit leistete die Arbeitsgemeinschaft hier wertvolle Hilfe.

# Badische Neueste Nachrichten

## Wer fit ist, sollte auch fit bleiben

*Von unserem Redaktionsmitglied Matthias Kuld*

„Fit geworden - fit bleiben. Wir machen weiter.“ So steht es auf dem Briefbogen der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen Karlsruhe, die den Abschluss ihrer Präventionsrunde 1987/88 zum Anlass nahm, in die Zukunft zu blicken. Dabei wurde vor allem wieder einmal deutlich, dass es mit dem Sportangebot für Infarktgeschädigte mittlerweile nicht mehr getan ist. Mit der Zeit kam der Sport für die Gefährdeten - die Übergewichtigen, Gestressten, Rauchenden - hinzu. Schließlich entwickelte sich daraus die bürgernahe Gesundheitsvorsorge. Hier geht es schlicht darum, alle Bürger zu einer gesunden Lebensweise zu erziehen - nicht nur einzelne Betroffene. Erfolge auf diesem Weg gab es schon. Sechs Stadtteil-Arbeitskreise der „kommunalen Prävention“ existieren, in denen Bürger, Ärzte und Patienten zusammenarbeiten. Mitgezogen haben auch schon Metzger, die ihre Wurst mit weniger Salz und Fett als bislang herstellen - die Teilnehmer der Veranstaltung am Samstag nachmittag im Ärztehaus konnten davon ebenso probieren wie von salzarmem Brot.

Freilich gibt es auch Probleme. Noch arbeiten die Gruppen nicht flächendeckend in der Stadt. Außerdem zeichnet sich teilweise dort, wo es sie gibt, eine Konkurrenz mit den Sportvereinen ab. Bäderamtschef Karl-Heinz Stadler empfahl der bürgernahen Gesundheitsvorsorge, sich mit den Vereinen zusammenzutun. Denn das Angebot beider Organisationen (Gesundheitssport, Wanderungen, Koronargruppen) ist oftmals identisch.

Bei der erstaunlich gut besuchten Veranstaltung stellten Aktive der Stadtteilgruppen West, Waldstadt und Neureut ihre Arbeit vor. Dabei wurde angeregt, um ökonomischer zu arbeiten, jedes Vierteljahr bei einem Forum zusammenzukommen und Erfahrungen auszutauschen sowie Ideen zu erarbeiten. Unberührt davon soll freilich das „Schneeballsystem“ der kleinen Einheiten bleiben. „Bürger helfen Bürgern gesund zu leben“, indem sie ihr Wissen stets an den Nächsten weitergeben.

Ein positives Fazit sämtlicher Bemühungen zog Dr. Rüdiger Schwenke in wohlgesetzten Worten: „Wir haben den Samen gelegt und ohne viel zu gießen sind dabei blühende Pflanzen entstanden.“ Gesundheitliches Bewusstsein und Tun in die Bevölkerung zu bringen, dies sei weiterhin die große Aufgabe.

Dr. Hans von Frankenberg betonte, dass Arzt, Patient und Bürger in der Gesundheitsvorsorge ein Team darstellen. Er verwies auf die große Herz-Kreislauf-Präventionsstudie, die im Spätjahr in ihre zweite Phase kommt. Vor drei Jahren wurden knapp 3 000 Karlsruher auf ihre Infarktfaktoren hin untersucht. Die jetzige zweite Datenerhebung und eine spätere dritte in der Stadt werden miteinander verglichen. Die Idee ist, den Beweis zu führen, dass durch die Arbeit der bürgernahen Gesundheitsvorsorge im Lauf der Jahre statistisch gesehen die Zahl der potentiell Infarktgefährdeten abnimmt.

Die „kommunale Prävention“ arbeitet ohne behördliche Dirigismen. Die Gruppen gestalten ihre Arbeit nach eigenen Vorstellungen. Dem Erfahrungsaustausch wurde daher am Samstag viel Platz eingeräumt.

# **Badische Neueste Nachrichten**

## Zwischenbilanz bei Studie über Herz-Kreislauf-Probleme

### **Begegnung unter Partnern**

#### **Ärzte und Bürger berichten über erfolgreiche Aktionen**

W. B. Seit über drei Jahren wird im Auftrag des Bundesforschungsministeriums ein medizinisches Projekt mit dem Namen „Deutsche Herz-Kreislauf-Präventions-Studie“ gefördert, das die Zielsetzung verfolgt, die hohe Sterblichkeit bei diesen Erkrankungen zu vermindern. Zwei Modelle konkurrieren miteinander: Das eine, etwa in Bremen und Berlin praktiziert, übernimmt das amerikanische Vorbild und betraut staatliche Instanzen mit der „Erziehung der Bevölkerung zu gesünderer Lebensweise“. Bei der Alternative, so in Bruchsal und in Karlsruhe, kümmern sich die Bürger in Selbstverantwortung um ihre eigene Gesundheit, aber auch besonders um die ihrer Mitmenschen, wobei ihnen natürlich die Ärzte beratend zur Seite stehen.

Am Mittwoch abend trafen sich Mediziner, Pädagogen und Vertreter solcher „Bürgerinitiativen der Gesundheit“ im Ärztehaus, um einen „Halbzeitbericht“ – die Untersuchung dauert bis 1991 – vor Prof. Heyden abzugeben. Der gebürtige Südtiroler, profunder Kenner der Materie, lehrt an der University of Durham/USA und ist zugleich wissenschaftlicher Beirat der bundesweiten Untersuchung, weswegen er einige Tage lang die Republik bereiste.

Bereits 1977 war auf Betreiben Karlsruher Ärzte hin eine Rehabilitationsgruppe ins Leben gerufen worden, die sich ausschließlich um Menschen kümmerte, die einen Herzinfarkt erlitten hatten. Anfang der 80er Jahre wurde das Spektrum erweitert: Man wandte sich an Patienten, die aufgrund von Alkohol- und Nikotingebrauch, aber auch wegen hohen Blutdrucks oder hohen Cholesterinspiegels zu den Gefährdeten zählen. Für sie wurden Präventionsgruppen eingerichtet, an denen inzwischen rund 50 Ärzte und etwa 550 Betroffene teilnehmen. Eine erneute Ausdehnung der Vorbeugung fand 1986 statt, als man dazu überging, die breite Bevölkerung für eine gesunde Lebensweise zu gewinnen.

In anschaulichen Beispielen schilderten Normann Henckel für den „Arbeitskreis Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Karlsruhe-West“ und Herbert Spandl für die Sektion in der Waldstadt, was sie in nur knapp eineinhalb Jahren bereits an Aktivitäten unternommen haben, um weite Kreise anzusprechen. Dabei gehen sie sogar so weit, in ihrem „Agitprop für Gesundheit“ auch das Kasperle zu bemühen, das die Kinder ansprechen soll. Besonderes Gewicht legen sie auf Bewegungstraining und Sport, aber auch auf die richtige Ernährung.

Zu kurzen Statements über Erfolge in ihren jeweiligen Präventionsgruppen für Risikopatienten waren auch einige Ärzte gebeten worden, von denen besonders der Beitrag von Dr. Sarnau über „Diabetiker“ hervorstach. Er konnte vermelden, dass zwei für Zuckerkrankte sehr wichtige Werte (Broca-Index und HbA-Wert) überdurchschnittlich verbessert werden konnten.

Auf die ungewöhnlich freundschaftliche Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Patienten und Krankenkassen gerade hier in Karlsruhe kam neben Prof. Heyden in einem Schlusswort auch Prof. Nüssel, der bundesweite Projektleiter, zu sprechen, der meinte, dass „das partnerschaftliche ‚Du‘ Einzug hält in eine Stadt mit Prävention.“

# Badische Neueste Nachrichten

## 10 Jahre Arbeitsgemeinschaft Karlsruher Herzgruppen

### **Verhaltensmedizin erfordert Blick auf ganzen Menschen Stadtteilbezogene Arbeit soll Infarkte verhindern helfen**

*Von unserem Redaktionsmitglied Gunter Fritsch*

„Wir müssen unsere Einstellung als Mediziner ändern. So wie die Chinesen in früheren Zeiten die Ärzte nicht nach den Kranken sondern den Gesunden beurteilt haben, so müssen heute die Krankheit als ein Versagen der Mediziner betrachten.“ Mit diesen kritischen Worten gegen seine Kollegen und auch sich selbst skizzierte Dr. Rüdiger Schwenke eine der zentralen Aufgaben der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen Karlsruhes für die kommenden Jahre. Das seit nun zehn Jahren bestehende sogenannte „Karlsruher Modell“ solle, so Schwenke, in seinem abschließenden Ausblick während der festlichen Feierstunde im Ärztehaus fortgeschrieben werden. Dabei müsse die von der Arbeitsgemeinschaft vertretene Verhaltensmedizin popularisiert werden. Schwenke: Sie muss zum Allgemeingut aller Karlsruher Ärzte werden. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass die Mediziner ihr Alleinvertretungsrecht für die Behandlung von herzkranken Patienten abtreten.“

Dass auch die in der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen bis heute ehrenamtlich tätigen Ärzte dies erst lernen mussten, machte vor allem der Nicht-Mediziner Dr. Peter Reuß deutlich, als er aus sportpädagogischer Sicht auf die Dekade des „Karlsruher Modells“ zurückblickte. Das bei den Herzgruppen „eine bewegungstherapeutisch, psychosozial und pädagogisch wirksame Bezugsgruppe für alle Teilnehmer zu sein“, um sie so zur optimalen Lebensführung zu animieren, brachte erhebliche Lernprozesse mit sich. Reuß: „Wir haben in den Gruppen lernen müssen, den gesamten Menschen zu erfassen. Pädagogisch-psychologische Maßnahmen müssen dabei das sportliche Training unterstützen.“ Wichtige Aufgaben sind der Aufbau von Motivation durch vielfältige Übungsangebote, der Angstabbau und die Angstbewältigung vieler Herzpatienten, wenn sie in die Sportgruppen kommen, und schließlich auch effektive Sportberatungen über die Aktivitäten, die die Patienten noch in ihrer Freizeit ausüben können.

Für Dr. Schwenke Gründe mehr, den Arzt aus seinem weißen Kittel in den Trainingsanzug zu stecken: „Arzt und Bürger müssen sich in Zukunft mehr als Partner verstehen, die miteinander eine Herzkrankheit aktiv vermeiden.“ Dazu müsse der Patient begreifen, dass er aus der Lethargie der sozialen Absicherung heraustreten müsse, um sich aktiv um seine Gesundheit zu bemühen. Welche Bewusstseinsprozesse dafür notwendig sind skizzierte Dr. F. J. Große-Ruyken in seiner Festansprache mit den Worten: „Der Mensch ist sich selbst Umwelt – auch diese Umwelt braucht Umweltvorsorge. Er muss wissen, wie welcher Schadstoff, den er täglich zu sich nimmt, auf seinen Organismus wirkt.“

Wie in Karlsruhe versucht wird, Patienten vor einem Infarkt zu bewahren, erläuterte Dr. Hans von Frankenberg in seinem Rückblick auf das Entstehen des „Karlsruher Modells“. Die verhaltensmedizinischen Aktivitäten der Arbeitsgemeinschaft gliedern sich in drei Säulen: Herzgruppen für Infarktpatienten, Präventivgruppen für Patienten mit Risikofaktoren und der kommunalen Prävention.

In der Sektion Herzgruppen, die es seit 1977 gibt, stehen den Patienten in Karlsruhe 16 Trainings- und drei Übungsgruppen zur Verfügung. In den Präventionsgruppen sollen die wichtigsten Risikofaktoren für Herzpatienten abgebaut werden, wie etwa Rauchen oder zu fett- und salzhaltige Nahrung. Hier bestehen derzeit sieben Gruppen. Schließlich gibt es noch eine sogenannte kommunale Prävention, die sich als stadtteilbezogene Arbeit darstellt. In der Weststadt, Neureut und der Waldstadt gibt es solche Gruppen bereits.



Unter diesem Zeichen und Motto wird künftig "Bürgernahe Gesundheitsvorsorge" in der Waldstadt betrieben. Am 26.3.1987 fanden ein Dutzend Waldstadtbürger zusammen und gründeten eine Arbeitsgemeinschaft, deren Ziel es ist, das Gesundheitsbewusstsein unter den Mitbürgern zu

wecken bzw. zu verbessern. Hauptaugenmerk wird dabei auf Vorsorgemaßnahmen zur Vermeidung von Herz- und Kreislauferkrankungen gerichtet sein.

Die entscheidenden Merkmale, bei der durch das Gesundheitsdezernat der Stadt unterstützten Bewegung, sind folgende Tatsachen:

1. Bürger des Stadtteils wenden sich direkt an ihre Mitbürger um sie zum Mitmachen zu animieren. Dies wird auch durch den Begriff "Bürgernahe Gesundheitsvorsorge" unterstrichen.
2. Die ärztliche Verantwortung wird von praktizierenden Ärzten des Stadtteils übernommen. Bei der Arbeitsgemeinschaft Waldstadt hat sich Herr Dr. Konrad Stark bereiterklärt, die Gruppe mit seinem ärztlichen Rat zu unterstützen.

Vielseitig ist die Palette der möglichen Aktivitäten. Auch Anregungen aus der Bevölkerung werden dankbar angenommen. In regelmäßigen Arbeitssitzungen werden die jeweiligen Vorhaben erörtert und geplant. Wichtig für eine erfolgreiche Arbeit der "Bürgernahen Gesundheitsvorsorge" ist auch die Kooperation mit in der Waldstadt vorhandenen Vereinen oder Institutionen. Auf diesem Gebiet haben die ersten Gespräche bereits stattgefunden.

Dem Aufruf zur 1. Aktivität, einer Maiwanderung durch den Hardtwald, folgten nahezu 70 Teilnehmer. Trotz ungünstiger Wetteraussichten ließen sich über 50 Erwachsene mit etwa 15 Kindern nicht davon abhalten am 16.5. mitzuwandern. Beim Treffpunkt am Jägerhaus begrüßte Herr Dr. Stark die Teilnehmer und stellte die Ziele und Absichten der neuen Bewegung kurz vor. Herz und Kreislauf in Schwung zu bringen und selbst zur Erhaltung der eigenen Gesundheit einen Beitrag zu leisten. Unter dieser Devise machten sich die Wanderlustigen auf den Weg durch den Hardtwald bis zum Rosenhof. Nach 3 1/2 Stunden traf man dann wieder am Ausgangspunkt ein und es bestand allgemein Interesse an weiteren Aktivitäten dieser Art.

Angeregt durch die Erfolge der Polizei mit dem Verkehrskasper hat die Arbeitsgemeinschaft inzwischen eine Gesundheitskasperbühne ins Leben gerufen. Die Generalprobe mit dem selbstverfassten Stück unter dem Motto "Gesünder leben - herzlich gern" fand am 14.5. vor ca. 70 begeisterten Kindern im Evangelischen Kindergarten in der Insterburger Straße statt. Die öffentliche Premiere hatte der Herzkasper und die Waldstadtvorsorge-Eule dann im Rahmen eines Gesundheitstages am 30.5. in der Eichendorffschule. Auch hier ist es gelungen, die Kinder mit unserem Stück zu begeistern. Somit haben wir eine Möglichkeit gefunden, den Gedanken der "Bürgernahen Gesundheitsvorsorge" über die Kinder in deren Elternhäuser zu tragen. Auf der Ausstellung fit und gesund vom 17.6. bis 21.6. konnten wir auch außerhalb der Waldstadt mit unserer Kasperbühne und einem Informationsstand den Bürgersinn der Waldstadt erfolgreich demonstrieren.



Interessierte Bürger wenden sich an folgende Kontaktadressen:

Frau Ilona Spandl, Lauenburger Str. 42, Telefon 68 95 28

# DER WALDSTADTBÜRGER

Wir wünschen Ihnen allen ein gesundes und erfolgreiches Jahr 1988. Zunächst möchten wir in einem kleinen Rückblick von unserer letzten Aktivität berichten. Rund 25 Kinder folgten trotz nasskaltem November-wetter am Samstag den 7.11.87 dem Aufruf zu einer Fuchs- und Schnitzeljagd durch den Hardtwald. Herr Dr. Stark hatte sich bereiterklärt die Spur zu legen und die Kinder folgten mit viel Begeisterung der Fährte über den Trimpfad. Mit einem durch die AOK zur Verfügung gestellten elektronisch gesteuerten Pulsmessgerät wurde den Kindern plastisch vor Augen geführt, wie sich Bewegung auf ihren Pulsschlag auswirkt. Mit verständlichen Worten wurden ihre Fragen von den anwesenden Mediznern beantwortet, denn die Veranstaltung war mit Herrn Dr. Eckert, Herrn Dr. Fischer und Herrn Dr. Stark von ärztlicher Seite hervorragend betreut. Erfreut waren die Kinder auch über die in den Parcours eingebauten Überraschungen. So hingen z.B. plötzlich saftige Äpfel an einem herbstlich gefärbten Eichenbäumchen bzw. war unter einem Busch ein Nest mit leckeren Kuchenigeln versteckt. Zum Schluss galt es dann noch drei durch das Los bestimmte Füchse bis ins Ziel zu hetzen. Auch dieser Programmpunkt fand bei den Kindern großen Anklang. Jeder erhielt zur Erinnerung eine von Herrn Bürgermeister Eidenmüller unterzeichnete Urkunde und zur Anerkennung ein kleines Geschenk. Allgemein war die Bereitschaft vorhanden, bei ähnlichen Veranstaltungen wieder aktiv mit dabei zu sein und wir hoffen, dann auch noch andere Teilnehmer begrüßen zu können.





Aber auch sonst war die Arbeitsgemeinschaft nicht untätig. Um die ganze Stadtteilarbeit auf eine breitere Basis zu stellen haben wir uns bemüht, weitere Mediziner zu finden, die der Bürgernahen Gesundheitsvorsorge mit Rat und Tat zur Seite stehen. Mit Herrn Dr. Pouw, Herrn Dr. Reinert sowie den Zahnärzten Herrn Dr. Blum und Herrn Krämer haben sich zurzeit insgesamt 7 Ärzte der Bewegung angeschlossen.

Wir sind jedoch auch weiterhin bemüht interessierte Bürger zu finden, die bereit sind aktiv in der Arbeitsgemeinschaft mitzuarbeiten. Wenden Sie sich an folgende Adressen:

Ilona Spandl, Lauenburger Str. 42, Tel. 68 95 28

Künftig wollen wir unsere Aufmerksamkeit jedoch auch verstärkt dem Bereich der richtigen Ernährung widmen. Zu diesem Zweck werden wir als

Erster Schritt im Waldstadtbürger eine regelmäßige Rubrik "Ratgeber Ernährung" anbieten. Die Verantwortung für die Beiträge wird unser neues Mitglied Frau Dipl.oec.troph. M. Muth übernehmen. Sie hat an der Universität Gießen Ernährungswissenschaft studiert. Frau Muth beschäftigt sich unter anderem mit der Ernährungserziehung bei Kindern und hält Vorträge und Seminare mit Kochabenden über verschiedene Ernährungsthemen.

# DER WALDSTADTBÜRGER

"Rund um den Jägerhaussee" hieß das Motto am 5.4. bei einer Veranstaltung der Bürgernahen Gesundheitsvorsorge Karlsruhe-Waldstadt. Aufnahmen eines Südwestfunk-Fernsehteam für einen am 13.4. gesendeten Abendschaubetrag über die "Kommunale Prävention" in Karlsruhe waren der Anlass für diese Aktivität. Mehr als 70 Teilnehmer folgten dem Aufruf zu einer Fuchs- und Schnitzeljagd.

Der als Gast anwesende Gesundheitsdezernent der Stadt, Herr Bürgermeister Eidenmüller, begrüßte die Teilnehmer mit ein paar einführenden Worten und gab seiner Hoffnung Ausdruck, dass durch die Aktivitäten der Bürgernahen Gesundheitsvorsorge das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung gestärkt und damit auch das Ergebnis der laufenden DHP-Studie positiv beeinflusst wird.



Warmlaufen und leichte Gymnastikübungen für Jedermann standen am Programmbeginn. Mit einer Schnitzeljagd für die Kinder, verbunden mit einigen Laufrunden um den See, wurde die Veranstaltung fortgesetzt. Den Abschluss bildete dann noch eine wilde Hetzjagd auf zwei durch das Los bestimmte Füchse. Zur Erinnerung an die Teilnahme erhielt jeder eine Urkunde. Bei elektronischen Messungen des Ruhe- und Belastungspulsschlages während der Veranstaltung kam deutlich zum Ausdruck, dass die Ergebnisse unter den regelmäßig sporttreibenden Teilnehmern erheblich besser waren. Diese Beobachtung konnte auch bereits unter den Kindern gemacht werden.

Im Anschluss an diese Aktivität konnte die Bürgernahe Gesundheitsvorsorge im Evangelischen Gemeindezentrum eine neue Kampagne mit dem Slogan "Jetzt geht es um die Wurst" vorstellen. Mit Herrn Metzgermeister Demarez ist es der Arbeitsgemeinschaft gelungen, einen Fachmann zu finden, der bereit ist die Bemühungen um eine gesündere Lebensweise zu unterstützen.

Unter dem Motto: "Mit der neuen Gesundheitswelle rücken wir der Wurst jetzt auf die Pelle", bietet er künftig auch in seiner Waldstadtiliale in der Insterburger Straße besonders gekennzeichnete Wurstwaren an, bei denen der Fett- und Phosphatgehalt erheblich reduziert ist.

Mit einer gereichten Probe konnten sich die Teilnehmer davon überzeugen, dass gesündere Ernährung durchaus schmackhaft sein kann. Inzwischen wurden im Stadtteil auch bereits Informationen verteilt, aus denen zu entnehmen ist, welche Bedeutung dem Salz, Fett, Phosphat und dem Eiweiß in Bezug auf eine gesündere Ernährung zukommt.

Als weiteres Projekt konnte die Bürgernahe Gesundheitsvorsorge anschließend in der Küche ein unter der Leitung von Frau Dipl. oec. troph. Muth angebotenes Kochseminar über drei Abende vorstellen. Ziel dieser Veranstaltungsreihe wird es sein, den Teilnehmern Tipps zu geben und mit praktischen Anwendungsbeispielen zu erproben, wie man unter Einsatz von herkömmlichen Lebensmitteln eine ausgewogene und gesündere Ernährung erreichen kann. Wobei es darauf ankommt, dass es sich bei Menüvorschlägen um einfach und schnell zubereitende Gerichte handelt. Die Kosten für die verwendeten Zutaten müssen von den Teilnehmern übernommen werden und belaufen sich auf etwa DM 5,- pro Abend. Interessierte wenden sich an eine der Kontaktadressen. Da jeweils nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmer sich beteiligen können, werden diese rechtzeitig zu den Seminarabenden eingeladen.



Die Ziele und Aktivitäten der Bürgernahen Gesundheitsvorsorge wurden am 20.4. auch über die "Welle Fidelitas" von Frau Spandl gemeinsam mit Herrn Bürgermeister Eidenmüller und Herrn Dr. von Frankenberg vorgestellt. In seinem Schlusswort forderte Herr Bürgermeister Eidenmüller interessierte Bürger zur aktiven Mitarbeit in den Gruppen auf.

Die "Gesundheitskasper"-Bühne der Arbeitsgemeinschaft hatte am 14.4. im katholischen Kindergarten St. Albert Premiere mit dem neuen Kasperstück "Herzkasper und sein Freund Robi Herz 2000". Die zahlreichen und begeisterten Kinder erkannten alle sofort den Sinn einer gesünderen Lebensweise und der Kreislaufteufel hatte keine Chance, sie zu täuschen.



Kontaktadressen:

Ilona Spandl, Lauenburger Str. 42, Tel. 689528

# DER WALDSTADTBÜRGER

Unsere Arbeitsgemeinschaft hat bei diversen Veranstaltungen wieder die Gelegenheit wahrgenommen Ziele und Aktivitäten den Mitbürgern Vorzustellen:

So konnten wir auf Einladung von Herrn Bürgermeister Eidenmüller am 14.Sept. im Städtischen Klinikum vor dem Klinikausschuss über unsere bisherige Arbeit berichten, die bei allen Anwesenden auf Anerkennung gestoßen ist.

Am 3.Sept.veranstaltete die Bürgernahe Gesundheitsvorsorge den 2. Karlsruher Gesundheitsmarkt auf dem Marktplatz. Nahezu 20 Organisationen rund um den Bereich Gesundheit folgten der Einladung und stellten sich den Besuchern vor. Trotz des regnerischen Wetters bildeten sich an den einzelnen Ständen Mensentrauben, die sich informierten, sich testen ließen oder bei den angebotenen Kostproben zugriffen. Es ist beabsichtigt den Gesundheitsmarkt zu einer jährlich wiederkehrenden Einrichtung zu machen.



Besonders wichtig war für unsere Arbeitsgemeinschaft die Teilnahme am Waldstadtbürgerfest im neuen Waldstadtzentrum. Hier hatten wir Gelegenheit mit einer Vielzahl von Bürgern unseres Stadtteils zu sprechen.

Mit Frau Dr. Tebbert, Herrn Dr. Blum, Herrn Dr. Eckert und Herrn Dr. Fischer zeigte auch die Ärzteschaft, dass sie die Arbeit außerhalb der Praxis als wichtige Aufgabe ansieht. So hatte jeder Besucher die Gelegenheit, dass seine Fragen an unserem Informationsstand von kompetenter Seite beantwortet wurden. Besonderes Interesse fand auch unsere Zusammenarbeit mit dem örtlichen Lebensmittelhandwerk. Die Metzgerei Gross und die Bäckerei Rapp stellten uns über beide Tage Kostproben aus ihrem Warensortiment zur Verfügung. Bei der Herstellung der Produkte wurden in besonderer Weise gesundheitliche Belange berücksichtigt.



So waren die Wurstwaren der Metzgerei Gross erheblich fett- salz- und phosphatreduziert und die Backwaren der Bäckerei Rapp enthielten 25 % weniger Salz als im Normalfall. Alle Mitbürger konnten dabei feststellen, dass eine Reduzierung der Schmackhaftigkeit keinen Abbruch leisten muss. Wir werden in nächster Zeit hoch spezielle Informationsblätter zu diesen Produkten im Stadtteil verteilen.

Mit einer Vorstellung unserer Gesundheitskasperbühne im gut gefüllten Festzelt konnten wir erneut feststellen, dass es den Rindern am richtigen Gesundheitsbewusstsein nicht mangelt. Sie erkannten in dem Stück "Herzkasper und sein Freund Robbie" sehr rasch, dass der Roboter falsch programmiert ist und brachten dies auch lautstark zum Ausdruck.

Für die bevorstehende Weihnachtszeit wünschen wir allen Mitbürgerinnen und Mitbürgern alles Gute und vor allen Dingen Gesundheit.

Kontaktadresse: Iлона Spandl, Lauenburger Str. 42, Tel. 689528.

# DER WALDSTADTBÜRGER

Zunächst wünschen wir Ihnen allen ein gutes und erfolgreiches neues Jahr, vor allen Dingen Gesundheit.

Und genau dafür wird sich die Bürgernahe Gesundheitsvorsorge auch in diesem Jahr einsetzen, wobei es wichtig ist, die Aufmerksamkeit der Mitbürgerinnen und Mitbürger immer mehr auf den Aspekt "gesund bleiben" und nicht "gesund werden" zu lenken. Das wird auch künftig unser Ziel bei allen Aktivitäten und In-formationen sein.

Zuerst wollen wir noch einen kleinen Rückblick auf die letzten Aktionen unserer Arbeitsgemeinschaft im vergangenen Jahr machen. So veranstalteten wir am 16. Oktober bei gutem Wetter und reger Beteiligung eine Radtour durch den Hardtwald. Zu dieser Aktivität hatten wir uns mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Uni Karlsruhe einen kompetenten Kooperationspartner ausgesucht. Herr Bengel, ein Sportlehrer, vermittelte den Teilnehmern allerhand Wissenswertes rund um das Fahrrad und gab fachkundige und gezielte Anleitungen zu Lockerungs- und Entspannungsübungen vor und während der Tour. Im Vereinsheim des Tennisclubs Eggenstein wurde dann eine gemütliche Kaffeepause eingelegt. Es bestand allgemein Interesse an einer Wiederholung dieser oder ähnlicher Aktivitäten.



Am 30. November veranstalteten wir im Evangelischen Gemeindezentrum auch auf dem Ernährungsbereich noch rechtzeitig vor Weihnachten einen Backabend. Frau Dipl. oec. troph. Muth hatte einige Rezepte für die Weihnachtsbäckerei ausgewählt, bei denen der Gesundheitsgedanke im Vordergrund stand. Die Ergebnisse zeigten wiederum und einmal mehr, dass Gesundheitsbewusstsein nicht zu Lasten des Geschmacks gehen muss. So hatten alle Teilnehmer an dieser Veranstaltung viel Spaß und Freude.



Um Freude zu bereiten ging es uns auch bei einem Gastspiel mit unserer Gesundheitskasperbühne am 29. November in der Kinderklinik in Karlsruhe. Für die kleinen Patienten, die zum Thema Gesundheit oder Krankheit situationsbedingt eine ganz andere Einstellung haben, bot unser "Robbie Herz 2000" dennoch eine willkommene Abwechslung im Klinikalltag. Mit großen Augen verfolgten sie die Spielhandlung und protestierten sofort gegen den ungesunden Einfluss des Kreislaufeufels. Nach dem guten Schluss erhielt jedes der Kinder noch einen Zahnbecher und eine Zahnbürste, welche die Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege zur Verfügung gestellt hatte.



Für 1989 planen wir unter unserem Motto "vom Bürger - für Bürger" diverse Aktivitäten, auf die wir in der Presse und mit Plakaten rechtzeitig hinweisen. Wenn Sie Anregungen haben oder aktiv mitarbeiten wollen, dann wenden Sie sich doch an folgende Adresse: Ilona Spandl, Lauenburger Straße 42, Telefon 689528.

In dieser Ausgabe soll auch einmal die unsere Arbeitsgemeinschaft unterstützende Ärzteschaft zu einem immer interessanten Thema ihre Meinung äußern. **Herr Dr. med. Dieter Eckert** hat für uns den nachstehenden Artikel zum Thema Blutdruckmessen verfasst.

Blutdruckmessungen bei allen möglichen Gelegenheiten und an allen möglichen Orten (z. B. in Kaufhäusern, Apotheken, bei Gesundheitsmärkten, Messen und Ausstellungen) erfreuen sich allgemein zunehmender Beliebtheit und stehen hoch im Kurs.

Um es kurz zu sagen: ich halte davon nicht sehr viel, weil die Bedingungen der Blutdruckmessungen nicht standardisiert und die Werte somit weitgehend unbrauchbar sind. Sie wissen alle selbst, wie leicht der Blutdruck durch Aufregung und Emotion zu beeinflussen ist ("der kommt schnell auf 180!"). So haben Messungen z. B. in der Großstadthetze oder mal schnell in der nächsten Apotheke keinen großen Sinn. Die Werte werden häufig viel zu hoch sein, und der Hausarzt, den man kennt, findet hinterher in der Praxis Normalwerte. Völlig unnötige Aufregung. Allenfalls schärfen die Blutdruckgeräte an solchen Orten das Bewusstsein für den Krankheitsfaktor hoher Blutdruck. Die Messungen selbst haben jedoch nur einen bescheidenen Stellenwert. Sie sind überhaupt nur für Menschen sinnvoll, die ihren Blutdruck noch nie messen ließen oder äußerst selten messen lassen. Völlig unsinnig ist es, wenn man wegen eines Bluthochdruckes ohnehin beim Arzt in Behandlung steht, zusätzlich die Werte an solchen Geräten kontrollieren zu lassen. Sie werden so gut wie immer falsch, d. h. zu hoch sein. Dazu kommt noch, dass die Messungen an meist halb- oder vollautomatischen Geräten zusätzlich aus verschiedenen Gründen ungenau sind. Es ist ein sehr wichtiger Aspekt, dass man den kontrollierenden Arzt und die Praxis gut kennt, wodurch häufig schon ein beruhigender Einfluss auf den Patienten und auf den Blutdruck ausgeübt wird. Wie oft hat selbst der Arzt schon erlebt, dass der Blutdruck bei einem Patienten, den er zum ersten Mal sieht, erhöht, bei einer späteren Begegnung jedoch völlig normal ist.

So sind auch die besten Ergebnisse zur Feststellung von erhöhten Blutdruckwerten durch eher beiläufige Messungen des Arztes erzielt worden, d. h. bei Messung, die bei Konsultationen wegen völlig anderer zum Teil harmloser Beschwerden (wegen eines Schnupfens oder eines eingewachsenen Nagels) durchgeführt wurden. Insbesondere bei Erstmessungen oder bei Kontrollen wegen fraglich erhöhter Werte ist dabei darauf zu achten, dass der Patient vorher mindestens fünf Minuten lang bequem in angenehmer und ruhiger Umgebung zugebracht hat, sich vorher nicht angestrengt und möglichst nicht geraucht oder Kaffee getrunken hat.

Wenn der Blutdruck vom Arzt als "normal" befunden wurde, besteht kein Anlass, ihn bei jeder Gelegenheit erneut kontrollieren zu lassen!

Bei Wohlbefinden genügen hier Abstände von ca. einem Jahr. Ist der Blutdruck dagegen erhöht, so sollte man die vom Arzt verordneten Medikamente und die vorgesehenen Kontrollen genau einhalten, weil es heute als gesichert gilt, dass durch eine Senkung des erhöhten Blutdrucks die Folgen am Blutgefäßsystem mit der Gefahr von Schlaganfall und Herzinfarkt deutlich vermindert werden können.



In Ausnahmefällen kann es für den Arzt hilfreich sein, wenn der Patient das Blutdruckmessen selbst erlernt und zu Hause regelmäßig durchführt. Während bei erhöhtem Blutdruck von Messungen bei öffentlichen Veranstaltungen abzuraten ist, werden die Messungen zu Hause meist in entspanntem Zustand und unter optimalen Umweltbedingungen durchgeführt. Es ist interessant, dass die Patienten unter diesen Umständen oft Blutdruckwerte messen, die sogar niedriger sind als bei regelmäßiger Messung durch den Arzt oder das Pflegepersonal.

# DER WALDSTADTBÜRGER

Auch in dieser Ausgabe wollen wir über eine Reihe von Aktivitäten berichten. So fand am 25. Juni unsere 2. Radtour statt. Um 9.15 Uhr ging es vom Waldstadtzentrum zunächst bis zum Marktplatz, wo die Räder in den AVG-Fahrradexpress nach Herrenalb verladen wurden. Mit Herrn Bengel stellte uns das Sportinstitut der Uni Karlsruhe wieder einen kompetenten Fachmann zur Verfügung, der den Teilnehmern allerhand Wissenswertes rund um das Radfahren mitteilte. Außerdem gab er Anleitungen zu gezielten Lockerungsübungen, bevor wir gemeinsam den Rückweg antraten. Auf gut befestigten Wegen ging die Fahrt durch das landschaftlich herrliche Alb tal zunächst bis nach Ettlingen, wo wir im Schützenhaus in gemütlicher Runde eine Mittagspause einlegten. Danach nahmen wir die letzte Etappe auf und erreichten am Nachmittag wieder die Waldstadt. Alle Teilnehmer sprachen von einer gelungenen Veranstaltung.

Innerhalb eines bunten Rahmenprogramms gaben wir am 10. Juni mit unserer Gesundheitskasperbühne ein Gastspiel beim Evangelischen Pfarrfest im Gemeindezentrum. Vor vollbesetzten Reihen im großen Saal konnten wir erneut feststellen, dass die Kinder über ein ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein verfügen. Lautstark machten sie den Herzkasper auf die Fehlprogrammierung seines kleinen Roboters aufmerksam.

Unter das Motto "Kochen mit dem Profi" stellten wir am 19. Juni den Rahmen für eine Abschlussveranstaltung eines Präventionskurses der Herzgruppen. In der Küche der Ernst-Reuter-Schule ließ sich Herr Lutz vom Verein der Köche Karlsruhe von den Teilnehmern bei der Zubereitung eines gesundheitsbewussten Menüs über die Schultern schauen. Außerdem hatte jeder die Gelegenheit, aktiv mitzumachen, um sich somit selbst von der einfachen Zubereitungsweise zu überzeugen. Bei den Rezepten stand im Vordergrund: salzreduziert, kein Zucker, wenig Fett, dafür aber ballaststoffreich und mit vielen Vitaminen. Alle waren vom Ergebnis begeistert und ließen sich im Anschluss die Speisen schmecken. Es gab als Vorspeise einen Spargelcocktail mit Joghurt-Dressing und mit Honig gesüßt. Als Hauptgericht wurde zubereitet: Lammlachse in Mailänder Panade mit Sprossenbratlingen und dazu einen rohen Spargel- und Pfifferlings-Salat mit Erdbeeren und Sonnenblumenkernen.

Am 1. Juli fand auf dem Marktplatz der 1. Karlsruher Jugendgesundheitsmarkt mit unserer Beteiligung statt. Eine Big Band sorgte für den musikalischen Rahmen. An verschiedenen Infoständen wurden Zahnbürsten umgetauscht, Blutdruck und Lungenvolumen gemessen. Kostproben gesunder Ernährung verteilt sowie Erste Hilfe am Kind demonstriert. Außerdem gaben wir 2 Vorstellungen mit unserer Gesundheitskasperbühne.

Gemeinsam mit der Volkshochschule wollen wir den Mitbürgern unsere Ziele in einem Seminar innerhalb des Herbstsemesters 1989 vorstellen. Unter dem Motto "Gesundheitstraining für Jedermann" werden die Teilnehmer an 6 Abenden allerhand Wissenswertes erfahren und aktiv erleben. Jeweils zwei Seminareinheiten widmen sich dem Bereich Bewegung (Referent Dr. P. Reuß) am 4. und 11. Oktober, Entspannung (Referent Dipl.- päd. H. Becker) am 18. und 25. Oktober und Ernährung (Referentin Dipl. oec. troph. M. Muth) am 8. und 15. November. Außerdem werden die Ärzte Dr. Ecken, Dr. Fischer und Dr. von Frankenberg die ärztliche Begleitung bei diesem Vorhaben übernehmen.

Auskünfte erteilt Ihnen: Frau Ilona Spandl, Lauenburger Straße 42, Telefon 68 95 28.

# DER WALDSTADTBÜRGER

Bereits zum dritten Mal beteiligten wir uns in diesem Jahr an der Organisation des Karlsruher Gesundheitsmarktes. Mehr als 30 Selbsthilfegruppen, Vereine, Rettungsdienste, städtische Einrichtungen und Krankenkassen sagten ihre Beteiligung zu. So konnte Herr Bürgermeister Eidenmüller am Samstag, dem 16. September, auch offiziell den Gesundheitsmarkt eröffnen.



Eine große Anzahl von Besuchern nutzte das reichhaltige Angebot, um sich zu informieren. Neben der Möglichkeit, sich mit umfangreichem Prospektmaterial zu versorgen, konnten sich Interessierte auch den Blutdruck, den Cholesterinspiegel sowie das Lungenvolumen messen lassen. Ferner hatte man die Möglichkeit, sich per Computeranalyse oder mit einem computergesteuerten Fahrradergometer seinen Fitnessgrad bescheinigen zu lassen. Aber auch die kostenlosen Proben aus dem Bereich "gesunde Ernährung" ließen sich die Besucher schmecken.

Auch die Tagespresse hatte ausführlich über diese Veranstaltung berichtet. Wir werden uns bemühen, den Karlsruher Gesundheitsmarkt zu einer ständigen Einrichtung im Veranstaltungskalender der Stadt zu machen.

Am Sonntag, dem 8. Oktober, veranstalteten wir unsere diesjährige Herbstwanderung. Mit der Straßenbahn ging es zunächst vom Waldstadtzentrum nach Leopoldshafen. Von dort aus wanderten wir durch den Vogelpark an die Rheinfähre. Nach einer gemütlichen Kaffeepause wurde dann der Rückweg angetreten.

# DER WALDSTADTBÜRGER

Wir können wieder über eine Reihe von Aktivitäten berichten. Allen voran unsere Beteiligung beim diesjährigen Waldstadt-Bürgerfest. Am Sonntag, den 8. Juli hatte sich das Wetter endlich gebessert und die Veranstalter konnten sich über zahlreiche Festbesucher freuen. So fand auch das Gastspiel unseres Gesundheitskaspers regen Zuspruch. Etwa 100 Kinder füllten die Bühne bis auf den letzten Platz. Begeisterte Zuschauer und großes Interesse am Inhalt des Stücks "Prinzessin Zahnweiß und der Kariesteufel" ließen die Aufführung zu einem vollen Erfolg werden.

Gemeinsam mit den Verantwortlichen des Diakonischen Werkes veranstalteten wir am 20. August im Rahmen der Stadtranderholung in der Gustav-Jakob-Hütte eine Fuchs- und Schnitzeljagd. Rund 180 Kinder im Alter zwischen 6 und 12 Jahren beteiligten sich daran. Darunter waren auch ca. 30 Gastkinder aus der Partnerstadt Halle. Unsere Arbeitsgemeinschaft steuerte durch entsprechende Beiträge einen Anteil für die Gesundheitserziehung bei. So konnten sich die Kinder ihr Lungenvolumen messen oder beim Sackhüpfen ihren Pulsschlag elektronisch bestimmen lassen. Dazu wurden Quizfragen zum Thema Lunge und Herz gestellt. Dank der Unterstützung durch die AOK hatten wir im Wald als Erfrischung saftige Äpfel für die kleinen Jäger versteckt. Die Jugendzahnpflege informierte über die richtige Zahnpflege und hatte als Geschenk für jedes der Ferienkinder ein Zahnputzset mitgebracht. Zum Abschluss dieser Veranstaltung erfreuten sich die Kinder an einer Aufführung unserer Gesundheitskasperbühne und jeder erhielt zur Erinnerung eine von Bürgermeister Eidenmüller unterzeichnete Urkunde.



Als Gäste konnten wir außerdem eine Ärztin von einem jugoslawischen Gesundheitszentrum und der Universität Heidelberg begrüßen, die sich in Deutschland über verschiedene Modelle der Gesundheitsvorsorge informierte.

Am 25. und 26. August beteiligten wir uns am Badischen Heimatfest. In einem eigenen Zelt konnte sich die Bevölkerung über die Ziele der Bürgernahen Gesundheitsvorsorge informieren. Mehr als 1.000 Besucher testeten mit dem Spirometer den Zustand ihrer Lungen. Die Kinder hatten auch hier Gelegenheit eine Aufführung des Gesundheitskaspers zu besuchen. Ein Kamerateam machte davon Aufnahmen für eine Sendung, bei der aus London über Satellit weltweit Gesundheitsaktivitäten aus mehreren Ländern Europas vorgestellt werden.



Zum Schluss wollen wir Sie noch auf einige bevorstehende Aktivitäten aufmerksam machen.

Im Ärztehaus wird am 14. September in einer Festveranstaltung der Herzgruppen Karlsruhe, Herr Prof. Heyden aus den USA einen Vortrag halten zu dem Thema "Gesundheitsvorsorge in den USA. Machen es die Amerikaner besser als wir in Karlsruhe?". Integriert in das Trimmfestival des Deutschen Sportbundes wird am Samstag, den 22. September bereits zum vierten Mal der Karlsruher Gesundheitsmarkt stattfinden. In der Zeit von 10 - 14 Uhr werden auf dem Marktplatz ca. 30 Organisationen rund um den Bereich Gesundheit ihre Ziele vorstellen.

Kontaktadresse: Iona Spandl, Lauenburger Str. 42, Tel. 689528

# DER WALDSTADTBÜRGER

Seit März läuft in Kooperation mit der Tanzschule Mutschler-Morano ein Modellprojekt unter dem Motto "Tanzen als Prävention".

Die Idee zu dieser Aktion basiert auf der Tatsache, dass eine Bewegungsart angeboten wird, an der Partner mit unterschiedlicher Leistungsfähigkeit gemeinsam teilnehmen können. Neben dem gesamten Welttanz-programm wird im Unterschied zu einem üblichen Tanzkurs ein spezielles Bewegungstraining eingebunden, welches unter Anleitung von ausgebildeten Sportpädagogen der Motio GmbH durchgeführt wird. So erlernen die 20 Paare unterschiedlicher Altersgruppen ausgewählte Übungen aus dem Bereich der funktionellen Gymnastik mit dem Ziel zur Lockerung, Dehnung und Stärkung der Muskulatur. Darüber hinaus werden die Mitwirkenden verschiedenen Messungen unterzogen, die Auskunft über den Körper- bzw. Gesundheitszustand geben. Außerdem erhalten die Teilnehmer wichtige Informationen 'aus dem Ernährungsbereich. Mit Herrn Dr. Adam hat sich ein Ernährungswissenschaftler dafür zur Verfügung gestellt, welcher alle Teilnehmerfragen umfassend beantworten kann.

Mit dieser Aktivität sollen die Kursteilnehmer angeregt werden, durch Bewegung und richtige Ernährung etwas für den Erhalt der Gesundheit zu tun.

Die AOK und die Betriebskrankenkassen übernehmen bis zur Hälfte der Kursgebühren.

Rund 400 Teilnehmer folgten am 22. April 1992 der Einladung in den "Kühlen Krug" zu einer Talkshow mit dem bekannten Ernährungspsychologen Professor Pudel.

Im Vorfeld gesammelte Fragen bildeten den Themenschwerpunkt der Veranstaltung. Neben fachlichen Auskünften gab Professor Pudel vor allen Dingen Tipps, wie man auf trickreiche Art und durch Verhaltensänderung zu einer ausgewogenen Ernährungsweise kommen kann.

Herr Bürgermeister Eidenmüller machte als Talkgast deutlich, dass das Interesse der Kommune an der "Bürgernahen Gesundheitsvorsorge" nach wie vor sehr hoch ist, und rief die Teilnehmer zur aktiven Mitarbeit in den Stadtteilgruppen auf.

Dass gesunde und ausgewogene Ernährung auch schmecken kann, stellte im Anschluss Herr Peter Heydthausen (Leiter der Kantine beim BGV) mit seinem Team unter Beweis.

Das angebotene "Schlaraffenbüffet" zeigte den Gästen, wie umfangreich und abwechslungsreich die richtigen Lebensmittel zubereitet werden können.

Am 24. April war mit Herrn Professor Heyden aus den USA einer der führenden Epidemiologen der Welt in Karlsruhe zu Gast. Er wollte sich vor Ort über die Vorsorgeaktivitäten in unserer Stadt informieren. Nach seiner Meinung nimmt von allen deutschen Herz-Kreislauf-Präventionszentren (DHP) die Stadt Karlsruhe eine führende Rolle ein.

Mit unserer Gesundheitskasperbühne traten wir am 25. April im Begleitprogramm des Hallenfußballturniers des Klinikums um den Dezernatscup auf. Vor einer großen Kinderschar konnten wir ein neues Stück aufführen.