

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des DNGfK,

Nachruf: Jürgen Pelikan (1940 -2023)



Der Medizin- und Gesundheitssoziologe Jürgen Pelikan wurde 1940 geboren und ist am 11.2.2023 nach längerer schwerer Krankheit verstorben. Als emeritierter Professor am Institut für Soziologie der Universität Wien in Österreich und Leiter des WHO-CC Gesundheitsförderung im Krankenhaus und in der Gesundheitsversorgung am Österreichischen Institut für Public Health leitete er internationale Projekte im HPH, brachte sowohl das internationale Netzwerk HPH als auch das DNGfK mit Qualität, Nachhaltigkeit, Salutogenese und Gesundheitskompetenz in Verbin-

dung und verfasste zahlreiche Publikationen zu diesen Themen.

Er war auch maßgeblich am Aufbau und der Entwicklung des internationalen und österreichischen Netzwerks gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitsdienste beteiligt, vom Beginn der Machbarkeitsstudien zu HPH in den späten 1980er Jahren über die Ausweitung des internationalen HPH-Netzwerks in den 1990er Jahren (mit der Koordination durch das von ihm geleitete Ludwig-Boltzmann-Institut für Soziologie der Gesundheit und Medizin) bis zur internationalen Etablierung ab dem Jahr 2000. Seine Rolle war nicht nur in den von ihm initiierten Task Forces und Arbeitsgruppen entscheidend, sondern auch in seiner Rolle als Vorsitzender des wissenschaftlichen Komitees der internationalen HPH-Konferenzen, die sich unter seiner wissenschaftlichen Leitung zur Pflichtveranstaltung des Jahres für alle, die sich mit HPH beschäftigen, entwickelt haben.

Prof. Pelikan war wahrscheinlich die wichtigste

treibende Kraft für die Konzeptentwicklung, Einrichtung und Umsetzung von gesundheitsfördernden Krankenhäusern und Gesundheitsdiensten. Sein strategisches Denken und seine scharfe Analyse werden der DNGfK- und

HPH-Gemeinschaft sehr fehlen. In Weiterentwicklung seines Wirkens und Strebens wird das DNGfK auf seinem Gedankengut aufbauen und Entwicklungen dahingehend aufnehmen.

Rückengesundheit™ M. Sc. Marit Derenthal

Am 15. März ist Tag der Rückengesundheit!

Laut des Gesundheitsreports der Techniker Krankenkasse sind Rückenbeschwerden die **zweithäufigste Ursache für Krankschreibungen** in Deutschland. Rückenbeschwerden ge-

hören dabei zu den wenigen Erkrankungen, von denen beide Geschlechter gleichermaßen betroffen sind: Frauen fallen bei einer rückenbedingten Krankschreibung im Schnitt rund 22 Tage aus, bei Männern liegt die Zahl mit rund 20 Tagen fast genauso hoch (vgl. TK, 2022)

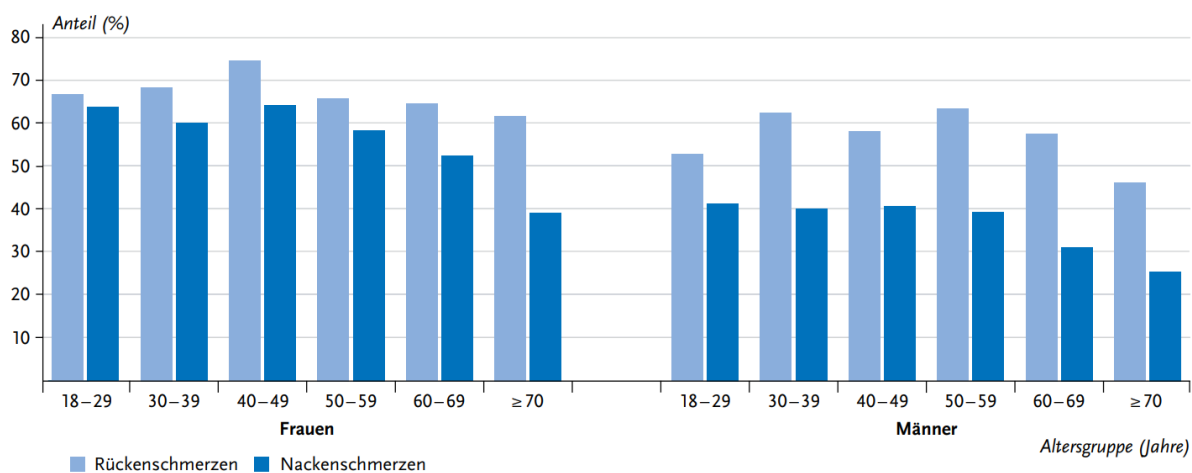


Abbildung 1 Anteil der Erwachsenen mit Rücken-/Nackenschmerzen (RKI, 2020)

Es gilt also zu handeln! Nutzen Sie den Tag, um auf individueller oder organisatorischer Ebene eine Maßnahme, eine Aktion zu initiieren oder schlicht weg etwas aufzuklären.

Fakten und Tipps zu Rückenschmerzen/ -gesundheit

Fakten

- Zu den häufigsten Auslösern von Rückenschmerzen zählen **langes Sitzen, Bewegungsmangel und Stress**.
- Jeder Zweite, der an Rückenschmerzen leidet, ist noch **unter 30 Jahren**. Bereits die Hälfte der Berufseinsteiger hat Rückenprobleme (vgl. Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie)
- **Acht von zehn Schmerzpatienten** haben eine zu schwache Rückenmuskulatur (vgl. AXA, 2022).
- **Schlechter Schlaf** beeinflusst die Rückengesundheit im negativen Maße. Ein gestörter Schlaf kann Rückenschmerzen verlängern oder verursachen. Das heißt, eine verbesserte Schlafgewohnheit und -routine kann bei Schmerzlinderung sehr hilfreich sein (vgl. Stiftung Gesundheitswissen, 2023).
- In fast **90% aller Fälle sind die Beschwerden zwar schmerzhaft, aber harmlos** (vgl. AXA, 2022).
- Unser **Befinden beeinflusst** den Grad an **Schmerzen**, den wir empfinden. Rückenschmerzen können auch durch folgende Lebensbeeinflüsse ausgelöst werden: **Stress, negative Stimmung oder Angst** (vgl. NDR, 2022).
- Bei **95 Prozent** aller Rückenschmerzen ist die Ursache unklar, der Fehler liegt im Bereich des Bewegungsapparates (vgl. Abb. 2). Diese Rückenschmerzen nennt man „**nicht-spezifisch**“ oder „**unspezifisch**“ (vgl. Stiftung Gesundheitswissen, 2023).

Tipps

- ***Wer rastet, der rostet: Suchen Sie sich die Aktivität, die Sie zum „Sieger“ macht***

Regelmäßige Bewegung hält den Körper fit und gesund und kann auch Schmerzen sowie Beschwerden reduzieren. Die Spannung der Muskulatur wird gesenkt, das körperliche Befinden verbessert und das Immunsystem gestärkt. Jede Art von Bewegung tut gut – Suchen Sie sich eine Bewegungsform aus, welche Ihnen gefällt und gut in Ihren Alltag integrieren lässt: **Laufen, Treppen steigen, Radfahren, Joggen und/oder Dehnen** – alles hilft Ihnen dabei die Muskulatur Ihres Körpers zu entspannen (vgl. Dr. Mary O'Keeffe et al., o.J.).

- ***Don't worry, be happy***

Die Psyche spielt bei Rückenschmerzen oftmals eine entscheidende Rolle. Vermeiden Sie Stress nach Möglichkeit bzw. sorgen Sie in anstrengenden Phasen für die nötige Entspannung, sodass die Muskulatur wieder entkrampfen kann: **Achtsamkeits- oder Atemübungen, Yoga, Bewegung an der frischen Luft, Treffen mit Freunden oder bewusst Zeit nehmen** für die Dinge, die Sie glücklich machen (vgl. Dr. Mary O'Keeffe et al., o.J.).

- ***Es reicht nicht müde zu sein, man muss auch schlafen können!***

Nur wenige sind sich im Klaren darüber, dass auch für die Rückengesundheit guter Schlaf wichtig ist: Die Bandscheiben sowie die Rumpfmuskulatur benötigen diese Ruhephase zum

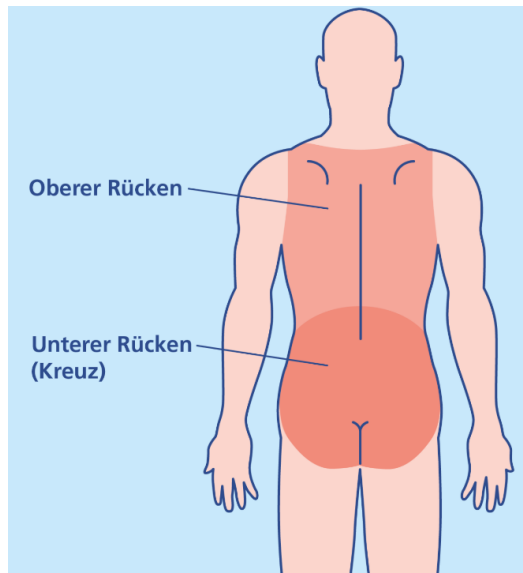


Abbildung 2 Bewegungsapparat (Stiftung Gesundheitswissen, 2023)

Meist heilt der Körper in zwei bis drei Monaten von selbst, aber in **60 Prozent aller Fälle treten die Schmerzen erneut auf.**

31 Prozent der Personen leiden unter chronischen Rückenschmerzen (länger als drei Monate) (vgl. AXA, 2023).

- Rückenschmerzen sind **Volkskrankheit Nr. 1:** Jeder Dritte in Deutschland hat sie, über 70 Prozent erwischt es einmal im Jahr (vgl. AXA, 2023).

Regenerieren. Wer wissen möchte, wie sehr die Bandscheiben im Tagesverlauf in Anspruch genommen werden, sollte sich einmal sowohl morgens als auch abends messen. Das Ergebnis: am Abend sind wir bis zu zwei Zentimeter kleiner als am Morgen; denn die Bandscheiben werden durch die Belastung im Laufe des Tages „ausgequetscht“ und flachen dadurch ab. Dank eines **ruhigen und guten Schlafes** können sich unsere Bandscheiben in der Nacht erholen und Flüssigkeit aufnehmen, wodurch wir dann wieder wachsen und am Morgen gut vorbereitet auf vor uns liegende Belastungen in den Tag starten können (vgl. Dr. Mary O'Keefe et al., o.J.).

- **Wenn die Arbeit ein Vergnügen ist, wird das Leben zur Freude.**

Insbesondere für Arbeitnehmer:innen, die viel an Bildschirmen arbeiten, gilt es den Arbeitsplatz **ergonomisch einzurichten** und **regelmäßige Bewegungspausen** zu integrieren: Stuhl, Tisch, Tastatur und Bildschirm müssen an unsere Körpergröße angepasst bzw. optimal ausgerichtet sein. Wichtig ist auch, die Haltung regelmäßig zu wechseln. **Rückenfreundliches Arbeiten** beinhaltet auch, dass Sie mindestens einmal pro Stunde aufstehen, selbst wenn es keine Notwendigkeit dafür gibt. Stellen Sie z.B. den Drucker in ein anderes Zimmer, gehen Sie zu Kolleg:innen anstatt anzurufen oder dehnen Sie sich während das Teewasser kocht (vgl. Dr. Mary O'Keefe et al., o.J.).

Das AMEOS Klinikum Aschersleben-Staßfurt, welches ehemals das kommunale Kreiskrankenhaus war, ist Mitglied im DNGfK mit dem Ziel der Umsetzung der Ottawa Charta von 1986.

Im Rahmen der Aufnahme ins Netz wurden die damaligen Kriterien, jeweils ein Projekt für die Mitarbeitenden, Patienten und für die Region/ Umwelt gemeinsam von der Geschäftsleitung, dem Betriebsrat und den Akteuren zur Gesundheitsförderung initiiert, erfolgreich umgesetzt und sind bis heute bestehend. Daraus resultiert auch die weitere Entwicklung und Vorstellung des AMEOS Klinikum Aschersleben-Staßfurt im DNGfK mit folgenden Slogan: *„Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein Grundpfeiler des BGM in Umsetzung von Gesundheitsschutz“.*

Vor dem Hintergrund dieser Weiterentwicklung der Projekte und der gesellschaftspolitischen Diskussionen (SGBV und XI, Präventionsgesetz und Koalitionsvertrag 2022) entstanden neue Zielsetzungen und Ausrichtungen. Insbesondere die Öffnung der Krankenhäuser und die durch das Präventionsgesetz definierte betriebliche sowie kommunale Gesundheitsförderung sind Handlungsgrundlage unserer Entwicklung.

Dass auf dieser Basis sich entwickelte Netzwerk möchten wir nachfolgend am Beispiel

der deutschlandweiten Todesursache Nr.1 den Herz-Kreislaufkrankungen darstellen:

Im 20. Jahrhundert sind kardiovaskuläre Erkrankungen führende Todesursache geworden. Gründe dafür sind einerseits auf die Steigerung der durchschnittlichen Lebenserwartung durch den medizinischen Fortschritt und andererseits die Verbesserung der Lebensbedingungen zurückzuführen. Denn Alter sowie Alkoholkonsum, Fehlernährung und Bewegungsmangel sind wesentliche Risikofaktoren für Zivilisationserkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die medizinische Versorgung ist durch die WHO Phase I (Krankenhaus), die WHO Phase II (stationäre oder ambulante Rehabilitation) und die WHO Phase III (wohnnahere Rehabilitation) gesichert. Allerdings besteht deutschlandweit ein deutlicher Schnittstellenverlust in der Versorgung des Patienten. Genau diesen Rahmenbedingungen und Entwicklungen stellte sich das initiierte Netzwerk.

Das Klinikum Aschersleben-Staßfurt hat in Ergänzung seiner medizinischen kardiologischen Leistungen und dem beschriebenen Schnittstellenverlustes in ganzheitlicher Therapie den Aufbau einer wohnortnahen Rehabilitation im Anschluss an den Krankenhausaufenthalt oder nach der Rehabilitation mit Sportvereinen aufgebaut.

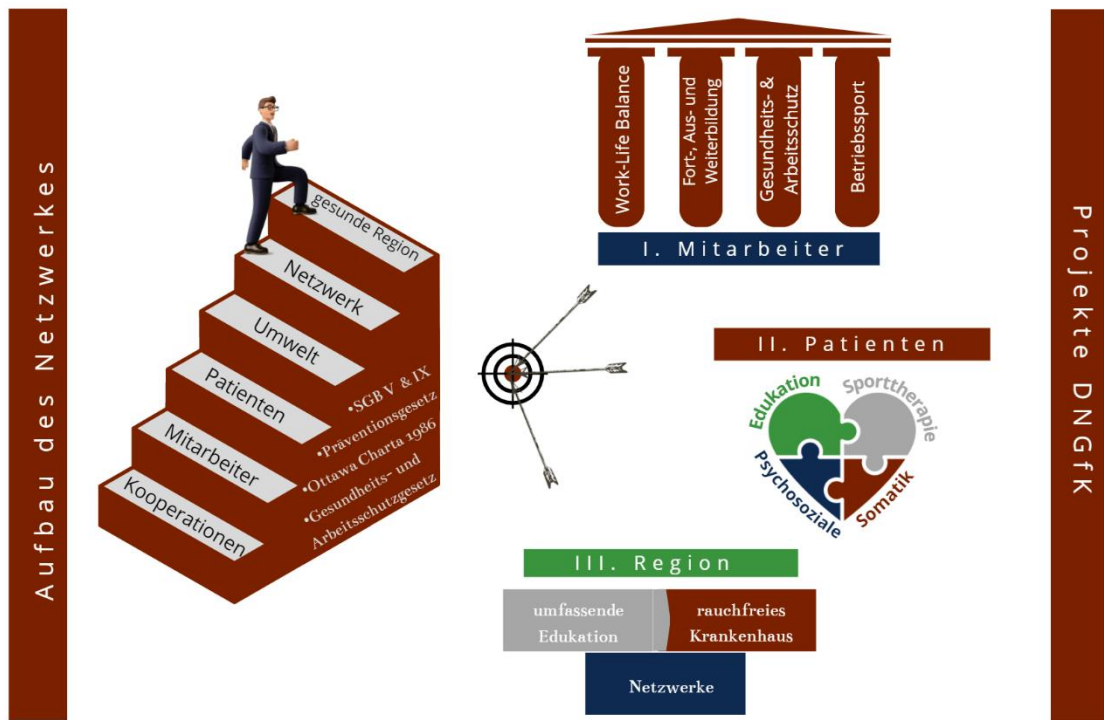


Abbildung 3: Netzwerk AMEOS Aschersleben-Staßfurt (Simon, 2023)

Über die weitere Betreuung wurde das Ziel der ganzheitlichen Rehabilitation mit nachhaltiger Lebensstilintervention unterstützt.

Die Inhalte dieses Angebotes betreffen sporttherapeutische, psychosoziale, somatische und edukative Ziele der Rehabilitation.

Es ist jedoch durch die PIN-Studie belegt, dass Patienten 12 Monate nach Beendigung der Rehabilitationsphase II wieder das gleiche Infarktisiko aufweisen, wie zum Zeitpunkt des Erstereignisses. Als Lösungsansatz wurde die Gesundheitsbildung neben der wohnortnahen Rehabilitationsmaßnahmen als unerlässlich erklärt (vgl. PIN-Studie).

Die aktuelle Studie von Frau Prof. Schaeffer zeigt ebenfalls Handlungsnotwendigkeit

durch fehlende Gesundheitskompetenz der bundesdeutschen Bevölkerung auf.

Auf Grund dieser Erkenntnisse wurden weiterführende präventive sowie gesundheitsfördernde Angebote entwickelt und den Zielgruppen der Patienten, den Mitarbeitende und der Region für „Jung bis Alt“ angeboten.

Die Mitarbeitenden des Klinikums genießen die Vereinbarkeit von Beruf und Familie durch Schaffung von flexiblen Arbeitszeitmodellen und die Berücksichtigung der persönlichen Lebenssituation. Außerdem werden Fort-, Aus- und Weiterbildungen zur Gesundheitsbildung angeboten und im Rahmen des Gesundheits- bzw. Arbeitsschutzes kardiovaskuläre medizinische Check-Ups sowie betriebs-

interne Umsetzung des Gesundheits- und Arbeitsschutzes über Betriebsärzte mit Arbeitsplatzbegehungen realisiert.

Nicht zuletzt wird präventiv Betriebssport angeboten, wobei die Möglichkeit besteht, unter anderem an Aquagymnastik, Nordic Walking, Zumba oder Rückenschule sowie an Präventionsangeboten für Stressbewältigung und Entspannung teilzunehmen.

Diese präventiven und gesundheitsfördernden Maßnahmen werden für die Kommune (Kinder bis Senioren) und andere Kooperationspartner erweitert und sind ein entscheidender Aspekt zur Gesundheitsbildung mit Aufbau einer Gesundheitskompetenz im regionalen Ansatz. Als Maßnahmen lassen sich die Organisation und Unterstützung von Präventionstagen bei Kooperationspartnern sowie Aufklärungsarbeit im Rahmen von Kampagnen und Umweltschutz als rauchfreies Krankenhaus nennen.

Mit dem ganzheitlichen Gesundheitsförderungsansatz verfolgt das AMEOS-Klinikum

nicht nur das Ziel der Verbesserung der gesundheitlichen Versorgungs- und Lebensqualität der Betroffenen, sondern auch die Steigerung der Attraktivität der Region als Basis des Aufbaues einer gesunden Region. In den letzten Jahrzehnten entstand ein Netzwerk zur Gesundheitsbildung und Förderung der Gesundheitskompetenz unter Berücksichtigung der Ottawa-Charta, dem Präventionsgesetz mit Bezug auf betriebliche und kommunale Gesundheitsförderung und es wird sich der gesamtpolitischen Entwicklung gestellt.

Dabei verfolgt unser Klinikum das Ziel, gesunde Lebenswelten für nachhaltige Gesundheit mit dem ganzheitlichen Gesundheitsförderungsansatz von jung bis alt zu schaffen.

Wenn Sie Interesse haben, ein ähnliches Netzwerk aufzubauen, können Sie uns gerne kontaktieren – wir helfen Ihnen und vernetzen Sie.

Impressum

Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK) | Vorstand:
Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Michael Dieckmann | Dr. rer. medic. h. c. Helmut Hildebrandt |
Registernummer- und Gericht: VR 27307 B Amtsgericht Charlottenburg, Berlin

© 2023 Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK).
Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Informationen in diesem DNGfK^{Digest} wurden nach bestem Wissen und
Gewissen erstellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der gemachten Angaben können die Autoren dennoch nicht über-
nehmen. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.