

Unterwegs mit einem Champion

Mit Olaf Ludwig auf Radtour in Bulgarien

Von Hubert Thielicke

Mit dem Rad auf Mallorca oder Zypern – solche Offerten gibt es schon länger. Viele Radsportler suchen nun neue Herausforderungen – unter anderem in Bulgarien.

Ein Stück noch bergauf, dann eine kleine Pause zum Verschnaufen. Von der Anhöhe bietet sich der Radlergruppe ein faszinierendes Bild: Den Hügel hinab ziehen sich Weinberge, im Tal schimmern die Häuser einer kleinen Stadt, dahinter ragt eine Bergkette auf. Und schon geht es weiter, hinab nach Melnik, mit knapp 300 Einwohnern die kleinste Stadt Bulgariens. Aber das Städtchen hat es in sich, sein Ensemble alter Häuser steht unter Denkmalschutz, berühmt ist der örtliche kräftige Rotwein. Von der Hauptstraße ziehen sich Wohnhäuser, kleine Geschäfte, Pensionen und Hotels an beiden Seiten des Flüsschens hinauf. Über dem Ort thronen die Ruinen der alten Burg. Man bräuhete schon einen Tag, um sich Stadt und Umgebung zu erwandern. Aber es steht eben noch mehr auf dem Tagesprogramm.

Die Radler müssen nun stark in die Pedalen treten, denn es geht die Berge hinauf, vorbei an merkwürdigen, spitz aufragenden Pyramiden. Es sind die für diese Gegend typischen Sandsteinberge. Nach größeren Regenfällen kommt es schon mal vor, dass die Straße von Sandhaufen bedeckt ist. Noch eine Steigung – das Dörfchen Roschen ist erreicht, Zeit für die Mittagspause im Dorfrestaurant.

Für den kulturhistorisch Interessierten wartet jedoch weiter oben in den Bergen ein ganz besonderer »Leckerbissen«. Festungsartig liegt das kleine Kloster Roschen auf einer Anhöhe über dem Tal, gegenüber die Kette der Sandsteinberge. Durch eine Pforte betritt man das Kloster und wird sofort von seiner Ausstrahlung in den Bann gezogen. Über den Innenhof ziehen sich Schatten spendende Weinreben hin, ein Brunnen plätschert, die Mönche und Besucher bewegen sich ruhig und gemessen. Außen- und



Wohlverdiente Pause unter einer Dorfplatane

Fotos: Thielicke

Innenwände des Kirchleins inmitten des Hofes sind mit Wandmalereien bedeckt; beeindruckend auch ihr Ikonostas. Die Ursprünge des Klosters sind unbekannt; der Sage nach soll es vom Heiligen Iwan Rilski gegründet worden sein, der auch den Grundstein für das weltberühmte Rila-Kloster

legte, etwa 100 Kilometer weiter im Norden. Viel Zeit bleibt nicht, um die beschauliche Stille zu genießen. Nach einem leichten Mittagessen radelt die Gruppe zurück ins Hotel nach Sandanski. Jedoch schon am Abend findet sie sich wieder ein im schmucken Dorfrestaurant von Roschen,

dieses Mal per Bus. Denn nun ist Abschiedsabend.

Vielfältige Touren

Eine abwechslungsreiche, wenn auch anstrengende Woche liegt hinter den Radlern. Gemeinsam mit Olaf Ludwig haben sie auf sechs Tagestouren vom Kurort Sandanski aus den Südwesten Bulgariens erkundet. Wie kam der ehemalige Olympiasieger auf die Idee, gerade hier Radausfahrten zu organisieren? »Radtouren auf Mallorca oder Zypern gibt es schon seit längerem, viele Radler suchen etwas Neues. Wir haben uns deshalb bewusst für Bulgarien entschieden, man kann hier tolle Fahrten unternehmen«, so Olaf Ludwig. »Es geht uns aber nicht nur um Fitness, die Teilnehmer sollen auch Land und Leute kennenlernen. Im Südwesten Bulgariens gibt es vieles zu entdecken - uralte Klöster, Weinorte, Thermalquellen und phantastische Berge.« Landschaft und Orte tragen hier noch sehr ursprünglichen

Charakter. Dass es sich um eine Reise der etwas anderen Art handelt, zeigt schon die Fahrt vom Flughafen Sofia ins etwa 160 Kilometer südlich gelegene Sandanski. Der Kleinbus kurvt durch das Rila-Gebirge bis in die Kurstadt, die von den malerischen Pirin-Bergen umgeben ist, viele davon über 2.500 Meter hoch. Am Ortseingang grüßt ein Spartakus-Denkmal – der spätere Führer des großen Sklavenaufstandes wurde hier gefangen und als Sklave von den Römern nach Italien gebracht.

Während der Tourismus an der bulgarischen Schwarzmeerküste bei vielen Deutschen wieder hoch im Kurs steht, scheint der Südwesten

eine feste Institution, wozu auch ihr soziales Engagement beiträgt. Regelmäßig im September organisieren sie mit der Stadtverwaltung das Sportfest »Keine Macht den Drogen«, an der Schulen aus Sandanski, der Umgebung und sogar aus Mazedonien teilnehmen.

Von Kühen, Esel und einer »Hexe«

Während der mehrmals im Jahr stattfindenden Wochenkurse führt Olaf Ludwig die Leistungsstarken über täglich 60 - 100 Kilometer. Wer es ruhiger angehen möchte, fährt mit Michael Schiffner, ebenfalls ein bekanntes ehemaliges

Wer noch fit genug ist, kann aber auch auf der Restaurant- und Kneipenmeile der Stadt bummeln. Zeit genug, um die Tour Revue passieren und den Tag in Ruhe ausklingen zu lassen. Ob beim abendlichen Essen oder während der mehr oder weniger harten Touren – schnell ist aus den Radlern aus allen Teilen Deutschlands ein zünftiges Team geworden. Bernd aus Bochum, schon das zweite Mal dabei, schätzt nicht nur die gute Organisation der vielfältigen Touren, sondern auch die Kameradschaft in der Gruppe. Das meint auch Rolf aus Aachen, der besonders die abendlichen Gespräche zwischen Deutschen aus Ost und West interessant findet, denn »immer noch haben wir uns viel zu erzählen, können uns über unsere Erfahrungen austauschen.« Auch Erich aus dem Erzgebirge lobt die Kameradschaft und den unkomplizierten Umgang mit Olaf Ludwig, immerhin ehemaliger Olympiasieger: »Wenn ich mal am Berge hängen bleibe, kann ich darauf setzen, dass Olaf kommt und mich schiebt.«

Überhaupt die Berge – da weiß eigentlich jeder eine Geschichte zu erzählen. Mehr als einmal kam es schon vor, dass eine Kuhherde über die Straße trottete und die Radler zum Anhalten zwang. Oder der »Eselsberg«: Vor Sandanski war noch eine Steigung zu nehmen, die Gruppe keuchte schwitzend hinauf. Auf halber Höhe überholte sie einen Eselskarren, der behende dahin zog. Zwei Radler sahen das als willkommene Gelegenheit, um sich anzuhängen. Sie hatten aber nicht mit dem Esel gerechnet, der einfach stur stehen blieb, wie es eben seine Natur ist. Beeindruckend die Tour nach Petritsch zum »Heiligtum« der Baba Wanga. Die Frau, die durch ihre hellseherischen Fähigkeiten berühmt wurde, lebte viele Jahre an den dortigen heißen Quellen und wurde in einer eigens für sie errichteten Kapelle bestattet. Angeblich soll sie vor mehr als 30 Jahren auch die folgenden weltweiten Umbrüche vorausgesagt haben, das bulgarische Gegenstück zum französischen Nostradamus gewissermaßen.



Durch ein kleines Tor geht es ins Roschen-Kloster

bisher eher ein »Dornröschen-Dasein« zu führen. »Die meisten ausländischen Touristen kommen aus Griechenland und Russland«, meint Illi Paschkov, Chef des im Zentrum Sandanskis gelegenen Hotels »Sveti Nikola«. »Vor der Wende hatten wir hier sehr viele Gäste aus der DDR, die wegen unserer ausgezeichneten Luft ihren Gesundheitsurlaub oft über die Krankenkasse erhielten. Jetzt sind wir dabei, die Angebote in Richtung Wellness und Kulturtourismus weiter auszubauen.« Kein Wunder also, dass Olaf Ludwig mit seinen Radlertouren hier gut ankommt, trägt er doch dazu bei, die Region auch in Deutschland bekannt zu machen. Er und seine Kollegen sind in Sandanski inzwischen

Radsportas, etwa 40 - 50 Kilometer. Und wer unterwegs doch mal Schwierigkeiten mit Bergen und Beinen hat, den nimmt der Kleinbus mit, der so genannte Besenwagen. Ziele gibt es mehr als genug: das Rila-Kloster, das idyllische Weinstädtchen Melnik, Bansko im Pirin-Nationalpark oder eine anspruchsvolle Berg- etappe, die Gefühle wie bei der Tour de France aufkommen lässt. Auch Fahrten nach Griechenland und Mazedonien stehen auf dem Programm, denn die Gegend liegt im Dreiländereck.

Ausgangspunkt ist das Hotel »Pirin« am Stadtrand von Sandanski. Nach den anstrengenden Touren lässt es sich in seinem Thermal- und Wellness-Bereich gut entspannen.

Wandern mit Komfort kommt in Mode

Der Goldsteig – Oberbayerns Paraderoute – wird aufgewertet

Von Klaus Rautenfeld

In diesem Jahr soll der Goldsteig mit neuen »Premium-Rastpunkten« ausgestattet. Eine Studie belegt: »Komfort-Wandern« liegt im Trend.

Der Goldsteig in Ostbayern ist Deutschlands längster und abwechslungsreichster Premium-Wanderweg. Zum fünfjährigen Geburtstag wird der Fernwanderweg noch komfortabler: Mit rund 80 neuen und speziell entwickelten Sitzgelegenheiten, Sonnenliegen und Unterständen an den schönsten Aussichtspunkten bietet der Goldsteig 2013 ein ganz neues Wander-Komfort-Erlebnis in Ostbayern.

Einmal ganz bequem den

atemberaubenden Blick von den Gipfeln des Bayerischen Waldes auf das »grüne Dach Europas« genießen, oder ein kurzes Bad in der »Höhen-sonne« nehmen – zum Beginn des Frühjahrs bietet der Goldsteig auf seinen über 1000 Kilometern Wanderstrecke zahlreiche neue Rastmöglichkeiten.

Ob aus heimischer Fichte oder Granit aus der Region – die speziell für den Goldsteig gestalteten Rastmöbel sollen sich ganz individuell in die natürliche Umgebung der Aussichtspunkte einpassen. Auch Studenten der Fachakademie für Raum- und Objekt-design – einer Studien-einrichtung für Holzgestaltung im Oberpfälzischen Cham – haben die neuen Rastplät-



Der Goldsteig feiert Geburtstag

Foto: dpa

ze mit entwickelt. Zusammen mit rund 40 ebenfalls neu gestalteten Informationstafeln über Einkehr- und Übernachtungsangebote sollen die Erholungspunkte das Wandern-Erlebnis in Ostbayern attraktiver machen.

Neben dem Goldsteig hat der Deutsche Wanderverband erst kürzlich drei weitere Genuss-Wanderwege in Ostbayern wieder mit Qualitätssiegel ausgezeichnet: Jurasteig, Erzweg und Zeugenbergrunde.

Eine aktuelle Studie des Wanderverbands belegt: Der Tourismusverband Ostbayern liegt mit seiner Strategie für das riesige Wanderwege-Netz der Region im Trend. Rund ein Drittel der Deutschen schnürt einmal im Monat die Wan-

derschuhe. Hauptmotive für den Volkssport: einmalige Naturerlebnisse und der positive Effekt auf die Gesundheit. Dabei achten immer mehr »Genuss-Wanderer« auf eine gute Ausstattung der Wege.

Neben neuen Rastplätzen bieten sich rund 80 vom Deutschen Wanderverband als »Qualitätsgastgeber« ausgezeichnete Herbergen Gästen am Goldsteig einen hohen Übernachtungsstandard und jeden gewünschten Komfort – regionale Spitzen-Küche, Lunchpaket-Service, professionelle Wanderberatung mit Kartenmaterial sowie ein Reservierungsservice für das nächste Quartier inklusive.

Informationen:
goldsteig-wandern.de

Kinderwunsch auf später verschieben

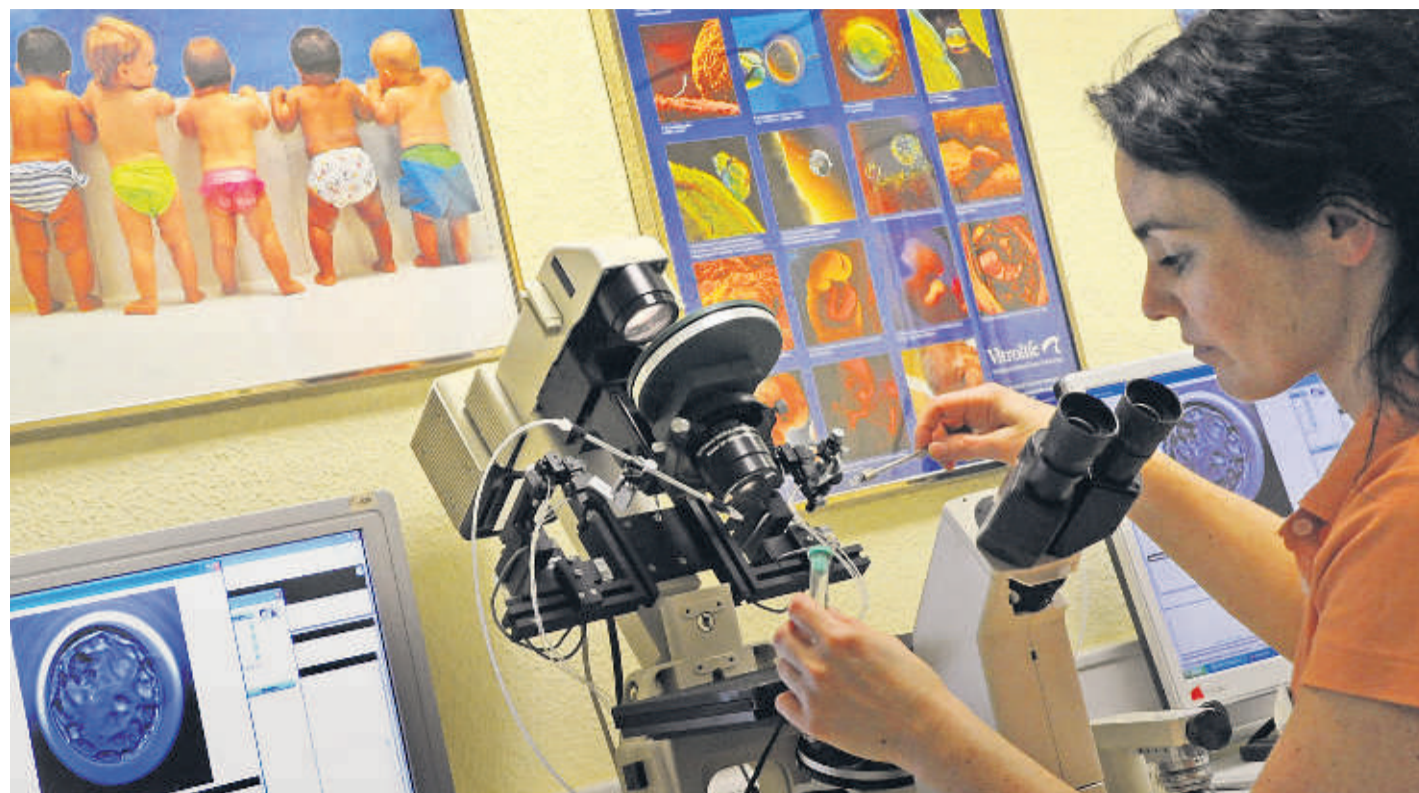
Eizellen mit »Social freezing« konservieren

Von Barbara Driessen

Eizellen einfrieren und sie lagern – solange, bis der Kinderwunsch wahr werden kann. Wer Eizellen im Alter von 20 Jahren spendet, kann sie noch bis Ende 40 wieder nutzen. Doch die Behandlung ist teuer.

Acht Jahre ist die junge Frau verheiratet, da trennt sich ihr Mann von ihr. Für die 37-Jährige bricht eine Welt zusammen. Sie möchte gern Kinder. Aber will sie nicht sofort wieder auf Partnersuche gehen. Sie entschließt sich zu einem ungewöhnlichen Schritt: Sie lässt sich Eizellen entnehmen, die in einem Spezialverfahren eingefroren und konserviert werden. In ein paar Jahren kann sie diese dann mit dem Spermia eines neuen Partners befruchten und sich wieder einsetzen lassen.

Diese sogenannte Kryokonservierung von unbefruchteten Eizellen ohne direkte medizinische Notwendigkeit nennt sich auch »social freezing«. Der Hamburger Gynäkologe Frank Nawroth hatte im vergangenen Jahr etwa 15 Patientinnen, die sich für diese Methode entschieden haben: »Es gibt Situationen, in denen man sich



Kinderwunschzentrum in Leipzig

Foto: dpa

das durchaus vorstellen kann.« Einige hätten noch nicht den richtigen Partner gefunden, andere wollten sich beruflich noch entfalten, bevor sie Kinder bekommen.

Die Kryokonservierung habe aus biologischer Sicht einen Vorteil: »Man bekommt etwa zehn bis 15 Jah-

re geschenkt«, sagt Ralf Ditrach, der wissenschaftliche Leiter der Reproduktionsmedizin am Uniklinikum Erlangen. Dort kam 1982 das erste deutsche »Retortenbaby« zur Welt. Nicht das Alter der Eierstöcke sei entscheidend, sondern das Alter der Eizellen. Im Idealfall sollten Ei-

zellen mit 20 gespendet werden, um sie sich dann noch bis Ende 40 wieder reimplantieren zu lassen.

Zwar hätten sich eine Reihe von Studentinnen bei Ditrach für die Kryokonservierung entschieden, um zunächst einmal die Ausbildung zu beenden und in den

Beruf zu starten. Doch viele der Frauen sind deutlich älter, meist schon Ende 30, wenn die Chancen auf eine erfolgreiche Schwangerschaft viel geringer sind. Eigentlich sei es da schon zu spät für die Konservierung, sagt Frank Nawroth.

Zudem müssen die Frau-

en für die Behandlung selbst aufkommen: Ein Behandlungszyklus kostet rund 3000 Euro. Dazu wird zunächst der Zyklus der Frau mit Hormongaben stimuliert. Um gute Chancen zu haben, sollten mindestens zehn bis 15 Eizellen konserviert werden. Sind es beim ersten Mal weniger, so ist ein weiterer Durchgang nötig, für weitere 3000 Euro. »Es sind vor allem die Hormone, die die Behandlung so teuer machen«, erläutert Nawroth. Hinzu kommen noch etwa 300 Euro für die Kryokonservierung und je nach Institut zwischen 250 und 350 Euro pro Jahr für die Lagerung.

In Deutschland ist die Kryokonservierung ohne medizinische Notwendigkeit als eine »Lifestyle-Entscheidung« umstritten. Doch in vielen Ländern ändert sich das. In Israel ist es gesunden Frauen zwischen 30 und 41 ausdrücklich erlaubt, bis zu 20 Eizellen einfrieren zu lassen, die bis zum 55. Lebensjahr wieder eingesetzt werden können. Die Kryokonservierung gilt dort als »präventive Medizin«, die verhindern soll, dass sich Frauen in fortgeschrittenem Alter für weniger erfolgversprechende Methoden wie Fruchtbarkeits-

behandlungen entscheiden. Auch in den Niederlanden fordern Experten, das Verfahren aus nichtmedizinischen Gründen zu gestatten.

Eizellspendeprogramme im Ausland zeigen laut Ditrach, dass die Aussichten auf ein gesundes Kind gut seien. Für Deutschland gebe es noch nicht genügend Fälle, um die Chance zu bewerten. Allerdings sei 50 Jahre die empfohlene Grenze für eine Reimplantation. »Neben den Geburtsrisiken steigen auch die internistischen Risiken einer Schwangerschaft mit dem Alter deutlich an«, sagt Ditrach. Wie sein Kollege Nawroth ist er im Leitungsteam von »Fertiprotekt«, einem Netzwerk von rund 90 Frauenkliniken und Kinderwunschzentren in Deutschland, Österreich und der Schweiz, das Vorschläge zur Vorgehensweise bei »social freezing« gemacht hat.

Nawroth ist davon überzeugt, dass die Methode in Zukunft bei immer mehr Frauen ein Thema sein wird: »Langfristig könnten das bis zu fünf Prozent der Bevölkerung sein.« Allerdings werde es immer die Ausnahme bleiben: »Die normale Befruchtung wird und soll es ganz sicher nie ersetzen.«

Geschäfte mit der Fitness laufen prächtig

Acht Millionen Deutsche trainieren regelmäßig in Studios

Von Klaus Rautenfeld

Fitness ist eines der am schnellsten wachsenden Sportsegmente in Deutschland – so die Ergebnisse einer gemeinsamen Studie von der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft Deloitte und dem Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen (DSSV) mit dem phantasievollen Titel »Der deutsche Fitnessmarkt 2013«. Neben Anbietern aus dem Discount- und Premiumbereich profitieren vor allem Anbieter von Special-Interest-Konzepten und Personal- bzw. Kleingruppentrainern vom zunehmenden Gesundheitsbewusstsein der Deutschen. Ins-

gesamt sieht die Branche optimistisch in die Zukunft. Es wird von den Anlagenbetreibern weiterhin ein Gesamtmarkt des Marktes erwartet, wobei das Fitnessangebot durch eine weitere Differenzierung und Spezialisierung geprägt sein wird.

Ende 2012 waren in Deutschland 7,9 Millionen Menschen in einem Fitnessstudio angemeldet. »Damit trainierte fast jeder zehnte Deutsche in einer der bundesweit 7566 Fitnessanlagen. Das sind 4 Prozent mehr Kunden als im Vorjahr. Insgesamt ist der Markt von 2007 bis 2012 um durchschnittlich 7 Prozent pro Jahr gewachsen«, erläutert Karsten Hollasch, Experte

für Sportgeschäftsmodelle bei Deloitte in Deutschland. Neben dem Behinderten- und dem Outdoor-Sport gehört Fitness zu den drei am schnellsten wachsenden Sportsegmenten in Deutschland.

Schnell wachsendes Sportsegment

Die durchschnittliche Mitgliederzahl stieg pro Anlage mit einer Gesamtfläche von über 200 Quadratmetern im Jahresvergleich um 2,5 Prozent auf 1203. Grundsätzlich wird der Fitnessmarkt in Ketten-, Filial- und Einzelbetriebe differenziert. Die Einzelbetreiber verfügten durchschnittlich

über 802, die Filialbetreiber über 1314 und die Kettenbetreiber über 2422 Mitglieder pro Anlage.

Einzelanlagen verzeichnen zwar mit 3,6 Millionen Kunden in absoluten Zahlen die meisten Mitglieder, Kettenbetreiber holen jedoch auf und steigerten ihre Mitgliederzahl auf 3,5 Millionen. Noch Ende 2007 hatten Einzelbetreiber fast doppelt so viele Mitglieder wie alle anderen Anbieter. Hingegen hat die Zahl der Mitglieder in Filialbetrieben allein in 2012 um 233 000 abgenommen – dies liegt auch daran, dass viele Filialbetreiber weitere Anlagen eröffnet haben und daher nun den Kettenbetrieben zugeordnet werden.

2012 hielten die Ketten bereits einen Marktanteil von 47,2 Prozent.

Zwar verzeichnete die Fitnessbranche im abgelaufenen Jahr einen leicht gesunkenen Durchschnittspreis der Mitgliedsbeiträge (Bruttomitgliedsbeitrag inklusive Mehrwertsteuer) von 46,20 Euro in 2011 auf 45,42 Euro in 2012, jedoch blieb der Gesamtumsatz der Branche konstant. Die gestiegene Anzahl der Mitglieder kompensiert den gesunkenen Mitgliedsbeitrag, sodass der Gesamtumsatz der Fitnessbranche um 0,1 Prozent auf 3,8 Milliarden gesteigert werden konnte. Der gesunkene Mitgliedsbeitrag resultiert aus der gestiegenen

Nachfrage nach Discountangeboten.

Trend zur Gesundheit

In der Fitnessbranche sind einige Trends zu beobachten. Dazu gehören beispielsweise gesundheitsorientierte Fitnesskonzepte wie Rücken- oder Haltungstraining. Zudem steigen die Kundenansprüche an die Beratungs- und Betreuungsqualität über alle Segmente hinweg, auch die Nachfrage nach Personal- und Kleingruppentraining wächst stetig. Der Markt wird sich insgesamt weiter differenzieren und es wird immer wieder

einzelne Nischen geben, die zu besetzen sehr lohnenswert sein kann.

»Der langfristige Wachstumstrend der Fitnessbranche wurde auch in 2012 fortgesetzt. Dass er auch im kommenden Jahr weiterhin anhalten wird, ergibt sich aus unserer Befragung der Anlagenbetreiber über ihre Erwartung der eigenen wirtschaftlichen Entwicklung für die nächsten zwölf Monate. Knapp 2 Prozent der Betreiber sehen pessimistisch in die Zukunft, während rund 74 Prozent davon ausgehen, dass sich ihre Situation in 2013 verbessern wird«, resultiert Birgit Schwarze, Präsidentin des DSSV.

Wohnen in der Nachbarschaft hält aktiv

Intaktes Wohnumfeld wichtig für Gesundheit im Alter

(nd/epd). Das Wohnumfeld hat für ältere Menschen eine zentrale Bedeutung. Es sei im hohen Alter nicht nur wichtig für die Selbstständigkeit, sondern auch für die Teilhabe am Leben, den sozialen Austausch und die Gesundheit, sagte der Altersforscher Frank Oswald am Mittwoch in Frankfurt am Main. Der Inhaber der Stiftungsprofessur für Interdisziplinäre Alterswissenschaft an der Goethe-Universität präsentierte die Ergebnisse einer Feldstudie zur Bedeutung des Wohnens in der Nachbarschaft für gesundes Altern.

Oswalds Team hatte in mehreren Frankfurter Stadtteilen rund 600 Frauen und Männer im Alter von 70 bis 89 Jahren in mehrstündigen Sitzungen zu ihrer Wohnsituation befragt. Außerdem wurden die allein oder mit einem Partner in einer Privatwohnung lebenden Senioren gebeten, in Tagebüchern alle ihre Aktivitäten außer Haus zu notieren. Schließlich suchten Mitarbeiter der Universität in der Umgebung der Wohnungen nach Barrieren. Finan-



Foto: dpa

ziert wurde das rund 200 000 Euro teure Forschungsprojekt von der Frankfurter BHF-Bank-Stiftung.

Die befragten älteren

Frankfurter seinen »Liebhaber ihres Quartiers«, bilanzierte Oswald. Sie hätten im Schnitt 45 Jahre in ihrem Stadtteil gelebt, seien ihm tief

verbunden und blickten optimistisch in die Zukunft. Sie seien trotz zahlreicher gesundheitlicher Beeinträchtigungen auch noch sehr mo-

bil. Mehr als die Hälfte der Befragten seien häufig zu Fuß an zentralen Orten im Stadtteil unterwegs, ein Drittel nutze das Auto und 17 Prozent Busse und Bahnen.

Anders als in anderen Studien fühlten sich die hochbetagten Frankfurter Befragten (80 bis 89 Jahre) auch nicht einsamer als die jüngeren Alten (70 bis 79 Jahre), ergänzte Oswald. Es komme also nicht nur darauf an, dass Ältere in ihrem Stadtteil versorgt und sicher seien, »sondern dass sie sich auch von dem Umfeld anregen lassen, sich aufgehoben und zu Hause fühlen«.

Die Feldstudie solle Politik, Vereine, Verbände oder Kirchen in den Stadtteilen anregen, das Wohnumfeld für ältere Menschen zu verbessern, sagte Oswald. So müsse alles dafür getan werden, bezahlbaren Wohnraum zur Verfügung zu stellen, Barrieren abzubauen, den öffentlichen Nahverkehr auszuweiten und Begegnungsorte im Quartier – »ähnlich wie Dorfbrunnen in Südeuropa« – zu schaffen.

A N Z E I G E



☎ 678 06 06

Pflege-Vital – Ihr kompetenter Partner im Bereich Pflege in Treptow-Köpenick

Die Pflege-Vital Beate Langer GmbH bietet ein breit gefächertes, qualitativ hochwertiges Angebot an Pflegeleistungen im Bezirk Treptow-Köpenick. Seit nunmehr 17 Jahren steht der ambulante Pflegedienst kranken und pflegebedürftigen Menschen mit Rat und Tat zur Seite.

Die Pflege-Vital Beate Langer GmbH bietet liebevolle und fachgerechte Pflege im Rahmen von Pflegeversicherung und häuslicher Krankenpflege. Sowohl pflegerische Versorgung, wie Unterstützung bei der Körperpflege etc., als auch Behandlungsplanung, wie z.B. Insulin- und Medikamentengaben werden angeboten. Außerdem bietet Pflege-Vital zusätzliche Betreuungsleistungen für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz an. Beschäftigungs- und Betreuungsmaßnahmen wie Spaziergänge, Ausflüge, Basteln u.v.m. zählen dazu.

Darüber hinaus betreut der Pflegedienst seit zwölf Jahren ambulant pflegebedürftige Menschen mit Demenz in vier Wohngemeinschaften in Berlin-Adlershof und Berlin-Karlshorst. Das Personal betreut die vornehmlich älteren Menschen 24 Stunden am Tag aktivierend und liebevoll.

Der Alltag orientiert sich am Tagesablauf wie er in der Häuslichkeit vorherrscht. Ressourcen und Fähigkeiten werden in die täglichen Abläufe eingebunden.

Jeder Mieter verfügt über ein eigenes Zimmer, das mit eigenem Mobiliar ausgestattet wird. Die Zimmer strahlen eine helle und freundliche Atmosphäre aus und laden zum Verweilen ein.

Des Weiteren können alle Mieter die Gemeinschaftsräume wie die Wohnküche, den sehr schönen, großen Balkon bzw. die Dachterrasse und den schön bepflanzten Garten nutzen.

Das Modell einer Wohngemeinschaft speziell für diese Klientel bietet die Chance, ein möglichst selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter zu führen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Eine persönliche und kostenlose Beratung ist für uns selbstverständlich. Rufen Sie an, wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Pflege-Vital Beate Langer GmbH
 Florian-Geyer-Straße 97 • 12489 Berlin • pdl@pflege-vital.com
 www.pflege-vital.com • ☎ 678 06 06 • Fax: 63 97 90 17

Das Kreuz mit dem Knie

Schädigungen sind Folgen des Lebenswandels

Von Carl van den Hul



Komplizierter Apparat

Foto: fotolia/pixologic

Bänderrisse, Meniskusschäden, Rheuma, Kniearthrose: Etwa 20 Millionen Deutsche haben Probleme mit dem Knie und müssen mit Abnutzungserscheinungen an den Kniegelenken leben. Jedes Jahr verletzen sich rund 100 000 Deutsche an den Kreuzbändern und 300 000 Menschen werden am Meniskus operiert.

»Etwa 80 Prozent der über 50-Jährigen haben heute Probleme mit den Gelenken«, schätzt Professor Dr. Joachim Grifka, Direktor der Orthopädischen Klinik der Universität Regensburg in Bad Abbach. Das ostbayerische Klinikum wurde jetzt als Endoprothetik-Zentrum für die Maximalversorgung unter anderem für Knie-Implantationen zertifiziert. In Bayern gibt es derzeit nur noch zwei, von deutschlandweit 16 solchen Einrichtungen.

Probleme mit dem Knie vermeiden

- Bei Übergewicht abnehmen, bis Sie Ihr Normalgewicht erreicht haben. Sie tun Ihren Gelenken einen großen Gefallen.
- Wenn Sie mit Kniearthrose Sport treiben, sollten Sie mehr walken als joggen – und dies am besten auf weichem Untergrund wie Wald, Erd- oder Sandboden.
- Schmerzmittel sollten immer eine vorübergehende Problemlösung bleiben. Wichtig ist, dass die Ursache für die Schmerzen beseitigt wird.
- Nutzen Sie Schuhe mit flachen Absätzen, ggf. Fersenpolster

Fakt ist: Überlastung schädigt das Knie als das größte und komplizierteste Gelenk im menschlichen Körper. Es erfordert einen komplizierten Apparat aus Bändern, Sehnen und Menisken, damit Ober- und Unterschenkel gut miteinander verbunden werden. Verständlich, dass dieser komplizierte Gelenkapparat deshalb anfällig ist für Verletzungen und Überlastungen vor allem beim Sport.

»Kniebrecher« Sportarten

Bekannt als »Kniebrecher« sind Fußball und Skilauf. Noch gefährlicher sind Handball, Basketball und Volleyball. Auch Badminton, Bowling, Snowboarden oder Turnen bergen Gefahren. Weit kniefreundlicher sind Sportart wie Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf, Walken, Gymnastik oder Wandern. Selbst für das Laufen gilt: Nur wer trainiert ist und gesunde Knie hat, soll-

te Joggen, denn das Gewicht, das bei jedem Schritt auf das Knie einwirkt, ist doppelt so hoch wie etwa beim Nordic Walking.

Weitaus häufiger schuld an einer Schädigung des Kniegelenks sind jedoch andersartige Überlastungen, zum Beispiel die Folgen unserer Lebensweise. Schon allein der aufrechte Gang bewirkt eine vermehrte Abnutzung der Knorpelflächen. Beim Treppensteigen lastet das Sechsbis Achtfache des normalen Körpergewichtes auf dem Gelenk. Verstärkt wird dieses Problem durch Übergewicht.

Personen, die sich wenig bewegen, haben andererseits untrainierte Muskeln. Das führt zu Unsicherheiten im Bewegungsablauf und dadurch erhöhten Druck aufs Knie. Durch diese erhöhte Beanspruchung kann die Knorpelschicht verschleifen – dann spricht man von Kniearthrose. Dosierte Bewegung ist wichtig. Schonung führt zu Muskelschwäche und Koordi-

nationsstörungen. Dies betrifft bis zu 90 Prozent der älteren Menschen. Deshalb gilt: Einerseits Extremlastungen des Knies möglichst vermeiden, andererseits braucht das Gelenk Bewegung und muss schonend belastet werden, damit der Knorpel konsequent ernährt wird und dauerhaft gesund bleibt.

Letzte Möglichkeit zur Behandlung verschleißbedingter Knieprobleme sind dann oft chirurgische Eingriffe. Wichtig ist dabei große Erfahrung und die daraus resultierende Routine der behandelnden Ärzte. Alleine in der Orthopädischen Klinik in Bad Abbach beispielsweise werden jährlich rund 20 000 Patienten ambulant behandelt und 5000 Operationen durchgeführt. Das Zentrum gilt heute international als Vorreiter für minimalinvasive Operationsverfahren und Präzisionsnavigation in der Gelenkchirurgie.

Entsprechend gut sind die Behandlungsergebnisse und ist die Zufriedenheit der Patienten: So erhielt der Direktor des Klinikums, Professor Dr. Grifka in der vom Nachrichtenmagazin Focus regelmäßig veröffentlichten Liste der besten Ärzte Deutschlands unter anderem in der Rubrik »Knie-spezialisten« Bestnoten bei den Kriterien »von Kollegen empfohlen« und »von Patienten empfohlen«.

Mit modernen Operationstechniken wird heute im Fall notwendiger Meniskusoperationen etwa in der Orthopädischen Klinik der Universität Regensburg in Bad Abbach versucht, den Meniskus möglichst weitgehend zu erhalten. Denn die Erfahrung zeigt: Die Kompletentfernung des Meniskus trägt dazu bei, dass im Laufe von zehn Jahren nach der Operation die Gefahr einer irreparablen Arthrose erheblich zunimmt.

IGeL macht Kasse

Probleme mit den ärztlichen Zusatzleistungen steigen

Von Klaus Rautenfeld

Individuelle Gesundheitsleistungen: Ärzte kommen ihrer Aufklärungspflicht bei privat zu zahlenden Leistungen nur ungenügend nach.

Gesetzlich versicherte Patienten bekommen beim Arzt immer mehr privat zu zahlende Leistungen angeboten. Im vergangenen Jahr war es fast jeder Dritte, bei dem eine solche individuelle Gesundheitsleistung angeboten oder abgerechnet wurde. Doch zwei Drittel der Patienten hatten im Vorfeld keine schriftliche Zustimmung für die Behandlung erteilt; jeder Fünfte hat keine Rechnung erhalten. Dabei ist beides eindeutig vorgeschrieben. Welche Defizite es im Umgang mit den Privatleistungen nach gibt, zeigt der neue WIdO-Monitor des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO).

Der Anteil der gesetzlich Versicherten, die 2012 eine individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) angeboten bekommen oder bei denen eine solche Leistung abgerechnet wurde, verdreifachte sich zwischen 2001 und 2012 von 8,9 Prozent auf 29,9 Prozent. Die Gesamtzahl der angebotenen bzw. nachgefragten IGeL betrug damit 2012 hochgerechnet auf alle erwachsenen gesetzlich Versicherten über 26 Millionen. Das ist ein Zuwachs um 65 Prozent gegenüber 2005. 18,2 Millionen IGeL wurden tatsächlich erbracht. Bei durchschnittlichen Kosten von 70 Euro je Leistung umfasst der IGeL-Markt somit rund 1,3 Milliarden Euro.

Bietet ein Arzt eine privat zu zahlende Leistung an, muss er die Patienten über den Nutzen und die Zuverlässigkeit der Behandlungsmethode aufklären, eine schriftli-

che Vereinbarung vom Patienten unterzeichnen lassen und eine Rechnung ausstellen. Doch bei der Qualität der ärztlichen Beratung und der Umsetzung der rechtlichen Vorgaben zeigten sich in der repräsentativen Befragung für den WIdO-Monitor des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) deutliche Defizite: Die befragten Patienten haben mehrheitlich keine schriftliche Zustimmung für die IGeL-Leistung erteilt (65,9 Prozent) und mehr als ein Fünftel (22,1 Prozent) hat keine Rechnung über die erbrachte Leistung erhalten. Damit haben sich die Probleme im formalen Umgang mit IGeL im Vergleich zu 2010 sogar noch verstärkt. Damals hatte etwa jeder Zweite (54,4 Prozent) keine schriftliche Vereinbarung geschlossen und nur jeder Siebte (14,5 Prozent) hatte keine Rechnung erhalten.

formuliert, in denen genau diese Aspekte thematisiert wurden. »In der Praxis kommen die Ärzte den von ihnen selbst aufgestellten Anforderungen an den Umgang mit privat zu zahlenden Leistungen nur ungenügend nach. IGeL sind und bleiben ein Stachel in der Beziehung zwischen Arzt und Patient«, sagte Klaus Zok, Autor des WIdO-Monitors.

Angebote passend zum Einkommen

Die Initiative für die Inanspruchnahme einer Selbstzahlerleistung ging nur in knapp einem Drittel der Fälle (30,1 Prozent) von den Patienten aus. Die Zahl der angebotenen Selbstzahlerleistungen korreliert deutlich mit dem Haushaltsnettoeinkommen der Patienten: Je höher das Einkommen, desto mehr IGeL werden angeboten. Analysen nach Alter und Gesundheit der Befragten ergaben dagegen keinen Zusammenhang. »Das vertieft den Eindruck, dass für das Angebot von Privatleistungen die wirtschaftlichen Interessen des Arztes im Vordergrund stehen und nicht die medizinische Notwendigkeit«, so Klaus Zok.

Die Ergebnisse des WIdO-Monitors beruhen auf einer bundesweiten Befragung vom November und Dezember 2012. Die repräsentative Stichprobe umfasst 2.003 Personen ab 18 Jahren, die bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind. Die befragten Versicherten verteilen sich auf alle Krankenkassen.

Informationen: Der WIdO-Monitor 1/2013 steht unter http://www.wido.de/wido_monitor_1_2013.html zum Download bereit.

Defizite bei der Beratung

Auch ihrer Informationspflicht kommen viele Ärzte nur unzureichend nach. Nur in jedem zweiten Fall (53,5 Prozent) wurde der Nutzen der angebotenen IGeL gut erklärt. Jeder Fünfte (20 Prozent) empfand die Beratung sogar als schlecht oder sehr schlecht. Angaben über die Zuverlässigkeit empfohlener Diagnoseverfahren erhielten nur 46,2 Prozent der Befragten, bei Glaukomvorsorgeuntersuchungen sogar nur 28,3 Prozent. Darüber hinaus fühlten sich mehr als ein Viertel der Patienten (26,9 Prozent) vom Arzt zeitlich unter Druck gesetzt bei ihrer Entscheidung für oder gegen eine IGeL-Leistung.

Dabei hatte der Deutsche Ärztetag bereits 2006 Grundsätze zum Umgang mit IGeL

ANZEIGEN

ND LESERREISEN

FASZINATION HOHER NORDEN

Lappland • Nordkap • Lofoten

Reiseverlauf A: 1. Tag Flug Berlin – Helsinki – Ivalo. 2. Tag Inarisee, Samenzentrum Karasjok, Nordkapinsel & Nordkap. 3. Tag Sennaland, Alta, Felszeichnungen (UNESCO-Weltkulturerbe). 4. Tag Lyngenfjord, Tromsø. 5. Tag Bjerkvik, Vesterålen-Inselreich. 6. Tag Lofoten. 7. Tag Schiffsreise Vestfjord, Bodø, Saltfjellet. 8. Tag Trondheim. 9. Tag Dombås, Gudbrandsdal, Lillehammer, Oslo. 10. Tag Stadtführung Oslo, Rückflug.

Reiseverlauf B: 1. Tag Flug Berlin – Helsinki. 2. Tag Finnische Seenplatte, Oulu. 3. Tag Rovaniemi, Saariselkä. 4. Tag Inarisee, Samenzentrum Karasjok, Nordkapinsel & Nordkap. 5. Tag Sennaland, Alta, Felszeichnungen (UNESCO-Weltkulturerbe). 6. Tag Lyngenfjord, Tromsø. 7. Tag Schiffsreise Vestfjord, Bodø, Saltfjellet. 8. Tag Trondheim. 9. Tag Dombås, Gudbrandsdal, Lillehammer, Oslo. 10. Tag Stadtführung Oslo, Rückflug.

Flug mit Busrundreise • Ü/HP/Hotels

A 25.06. – 04.07.2013

B 17.07. – 28.07.2013

Pro Person im DZ € 1779,-
EZZ € 407,-

Durchgängige
Reiseleitung ab/bis Berlin

Geirangerfjord & Hurtigrutenschiffstour Flug • Fährpasagen • Ü/HP/Hotels



Reiseverlauf A/B: 1. Tag Flug Berlin – Oslo, Stadtrundfahrt. 2. Tag Hardangerfjord, Lærdal, Sognefjord, Sogndal, Fjærland, Jostedalbreen. 3. Tag Utfjord, Westkap, Jugendstilstadt Ålesund. 4. Tag Hurtigrutenschiffsfahrt von der Atlantikküste durch den Nordfjord zum Geirangerfjord. Fähripassage Eidsal – Linge, Trollstigen mit Aussichtspunkt Utsikten, Romsdal. 5. Tag Dovrefjell, Rondane-Landschaftsstraße, Gudbrandsdal, Lillehammer. 6. Tag Mjøsaasee, Oslo, Rückflug.

A 05.07. – 10.07.2013

B 07.08. – 12.08.2013

Pro Person im DZ € 1089,-
EZZ € 190,-

Durchgängige
Reiseleitung ab/bis Berlin

Ins Land der Fjorde

Reiseverlauf: 1. Tag Flug Berlin – Oslo, Stadtrundfahrt. 2. Tag Gudbrandsdal, Olymoistad Lillehammer, Freilichtmuseum Maihaugen. 3. Tag Sunndal, Kristiansund, Atlantikstraße, Rosenstadt Molde. 4. Tag Åndalsnes, Serpentinstraße Trollstigen, Adlerstraße, Geiranger. 5. Tag Gletscher Jostedalbreen, Schiffsfahrt, Nærøytal, Stalheim. 6. Tag Stadtrundfahrt Bergen mit Bryggen und Fischmarkt, Wasserfall Steinfossen, Hardangerfjord, Geilo. 7. Tag Oslo, Rückflug.



30.07. – 05.08.2013

Pro Person im DZ € 1159,-
EZZ € 216,-

Durchgängige
Reiseleitung ab/bis Berlin

Veranstalter: GR Indiv.- u. Gruppenreisen GmbH, Neustrelitz

Information: nd-Leserreisen
Tel. 030/2978-1620, -1621
leserreisen@nd-online.de

neues deutschland
DRUCK VON LINKS

Brandenburg

Ostern
vom 28.03. – 02.04.2013
im Gasthaus
Am Rheinsberger See

3,5 km vom Schloss entfernt mitten im Wald direkt am See. Ab 48,- € Ü/VP p.P. u. Tag incl. Begrüßungsabend, Spielabend, Osterfeuer und Ostermenü.

Ausflüge zu Sehenswürdigkeiten in unserer Umgebung können gebucht werden.

Auf Wunsch Haus-zu-Haus-Service
☎ (03 39 31) 21 31
www.warenthin.de

Frühlingsstart in Lychen! Waldhotel SÄNGERLUST • www.saengerslust.de
17279 Lychen • Tel.: (03 98 88) 646-00 • Hallenbad 30°C / Sauna, Fitness

4-Tages-Pr. „Wellness“ inkl. Massage, Bad, Sauna (nur bis 12. April jew. v. Mo.-Fr.) 159,- €/HP (p.P./DZ) 12. bis 14. April: WE-Arrang. Spanferkel & Rippenbraten (Fr.-So.) ab 102,- €/HP o. 116,- €/VP p.P./DZ (l) April/Mai: für Kurzeitschlossene: Urlaubsarrangement mit altersabhäng. Vergünstigt, im Pensionspreis z.B. Vorsaison C: 1 Wo./VP ab 60 J.: 273,- € ab 75 J.: 245,- € p.P./DZ (l) • Haus-z.-Haus-Trf. v/n Berlin mögl.

www.neues-deutschland.de

030/2978-1840
Die Fax-Nummer für Ihre Anzeige.

Sachsen/Sächsische Schweiz

Frühlings-erwachen
KO Gohrisch / Sächs. Schweiz
7 Ü/HP à la carte
zu 287 € p.P. im DZ
EZ-Zuschlag, Bahnhofstransfer, Rundwanderwege direkt ab der Gartentür!

Pension „Waldidylle“
und Annas Hof
☎ 035021 – 683 56
www.gohrisch.net

Komfort-FeWo's
(für 2 und 2-4 Personen)
Ausgangspunkt für
Wanderungen & Dresden-Besuche
Tel./Fax: (03 50 24) 700 03

Abo-Service: ☎ 030/2978-1800

Sächsische Schweiz
Schöne FeWo ab 35 € (bis 4 Pers.)
☎ 03 50 28/858 80 www.saechsischeschweiz-touristik.de/guenther

Erzgebirge

**** Familien- & Sport-Hotel **Lugsteinhof**
Ostergebirge 900 m NN
www.lugsteinhof.de

Alles unter einem Dach:
100 Zi., mit Bad bzw. DU/WC, Föhn, Radio, Tel., TV

Schwimmbad mit Whirlwanne, Finnische und Softdampfsauna, Infrarotkabine, Außensauna, Solarium, Massage, Salzgrotte, Kegelbahn, TT- & Fitnessräume, Billard, Kinderspielzimmer u. Kinderspielplatz, Fahrradverleih & tägliches Veranstaltungsprogramm

Tage zum Verwöhnen
Erholung in Zinnwald - Anruf genügt:
2 Ü/HP schon ab 99 € p.P.

inkl. Frühstücksbüfett, Abendessen & ein Glas Sekt, kostenfreie Nutzung der Hotellschwimmbad- und der Saunen der TT- und Fitnessräume, 1 x Massage auf dem Hydro Jet Massagebett, 1 Bad in der Whirlwanne, 1 x Salzgrotte, 1 Leihbademantel (jeweils p.P./pro Aufenthalt)

Weitere Angebote
senden wir Ihnen gern zu!

Entsprechend Verfügbarkeits und Absprache mit dem Hotel
nicht an Feiertag- und Brückentagen

01773 Altenberg / Zinnwald Telefon 03 50 56 – 36 50 Fax 365 55

nd-extra

Die nächste Beilage ist ein
Kulturmagazin
Erscheinungstag: 19. April
Anzeigenschluss: 4. April

Anzeigenverkauf
Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin
☎ (030) 29 78-18 41, -18 42
☎ (030) 29 78-18 40

Mecklenburg-Vorpommern

URLAUB DIREKT AM MEER auf der schönen Insel Usedom

Komfort & Service zum Verwöhnen.
(u.a. Badelandschaft, Restaurants mit Meerblick & Terrassen, SPA „Seerose“, Cocktailbar, Bowlingbahn)

Ganzjährig attraktive Arrangements

Strandhotel Seerose Kölpinsee
17459 Seebad Loddin/Usedom
Strandstraße 1 • Tel.: (03 83 75) 540 • Fax: 541 99
e-mail: info@strandhotel-seerose.de, www.strandhotel-seerose.de

**** **HOTEL Borstel-Treff** (ärztl. Geführtes Haus)
Am Mattenstieg 6, 19406 Dabel, Tel. 038485/20150, www.borstel-treff.de

KUREN in Mecklenburg zu Preisen wie in Polen
7 Ü ab 329,- € p.P. im DZ
14 Ü ab 499,- € p.P. im DZ
inkl. HP, 10 bzw. 20 Anwendungen
Indikation: chr. Erschöpfung, Schmerzen im Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Z.n. Schlaganfall, Prophylaxe

FAMILIENFEIERN
GUTSCHEINE für jede Gelegenheit
WELLNESS-WOCHE ab 249,- €
KUSCHELWOCHE ab 95,- €
OSTERARRANGEMENT ab 180,- €

- Zimmerpreise ab 34,- € p.P.
- incl. Schwimmbad u. Saunalandschaft
- Physiotherapie im Haus
- 10% Rabatt für Mitglieder DIE LINKE