



4

Darmkrebsmonat 2022

Vermeiden statt leiden

Plakataktion

Für die seelische Gesundheit

10

12

Lebenskenner

Ein Plus für jedes Unternehmen



Machen Sie mit unseren Angeboten für eine gesunde und ausgewogene Ernährung in der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt den ersten Schritt zu einem gesünderen Lebensstil und mehr Lebensfreude.

BEWUSST ESSEN – GESÜNDER LEBEN

Die richtige Ernährung spielt bei der Vorbeugung und der Behandlung von Krankheiten eine wichtige Rolle. Durch eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise lassen sich Beschwerden zum Teil vermeiden bzw. die Risiken für deren Entstehung senken. Nach einer Erkrankung hilft eine gesunde Ernährung bei der Regeneration, und dabei, sich gesund zu halten. Unser Wissen aus der Reha setzen wir auch in der Prävention ein. Lassen Sie sich in der City-Reha Ingolstadt beraten und machen Sie den ersten Schritt zu einem gesünderen Leben.

INDIVIDUELLE EINZELERNÄHRUNGSTHERAPIE & ERNÄHRUNGSBERATUNG

- Ernährungstherapie nach ärztlicher Verordnung nach §43 SGB V für Erwachsene sowie präventive Ernährungsberatung
- praktische und theoretische Inhalte: Analyse individueller Ernährungsgewohnheiten, Auswertung und Erarbeitung von Ernährungskriterien, praktische Arbeitsmaterialien, z. B. Ernährungsplan und Rezepte, Einkaufstraining
- Termine auf Anfrage

PRÄVENTIONSKURS »GENUSSVOLL ABNEHMEN«

- zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)
- Abnehmkurs für Menschen, die langfristig ihr Gewicht reduzieren möchten
- praktische und theoretische Inhalte: gesund und genussvoll abnehmen ohne Jojo-Effekt, Hilfestellung bei beruflich und psychisch bedingten schädlichen Ernährungsgewohnheiten, Optimierung des Speiseplans
- ab Dienstag, 26.04.2022, 8 x wöchentlich, 18:00 – 19:00 Uhr

PRÄVENTIONSKURS »ESSEN UND TRINKEN IN DER SCHWANGERSCHAFT«

- zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)
- Präventionskurs speziell für Schwangere
- praktische und theoretische Inhalte: Kennenlernen ernährungsbezogener Wechselwirkungen zwischen Mutter und Kind, Ausbau der eigenen Handlungskompetenz
- 4 x 90 Minuten, Termine auf Anfrage

CITY-REHA INGOLSTADT

AMBULANTE ORTHOPÄDISCHE REHA

THERAPIEAMBULANZ

NACHSORGEPROGRAMME

MEDIZINISCHE FITNESS

PRÄVENTION • BGM • REHA-SPORT

SPORTMEDIZIN UND -ORTHOPÄDIE

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

GUT ZU WISSEN

Ihre Krankenkasse übernimmt i. d. R. bis zu 80 % der Kursgebühren. Sprechen Sie die Bezuschussungsoption für Präventionsleistungen nach § 20 SGB V vorher mit Ihrer Krankenkasse ab.



zu den Präventionskursen

Kontakt

Sanae Tallal
VDD-zertifizierte
Ernährungsberaterin,
Diabetesassistentin DDG
PASSAUER WOLF
City-Reha Ingolstadt
Krumenauerstraße 38
85049 Ingolstadt
T +49 841 88656-0
E-Mail gesundheitsfoerderung-
ingolstadt@passauerwolf.de
passauerwolf.de
pwlebensart.de



Wir sind Partner im

Gesundheitsnetzwerk
Leben

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Gesundheitsnetzwerk Leben, der eigenen Marke unter dem Dach der Audi BKK, ist in den letzten zehn Jahren ein erfolgreicher Kooperationsverbund entstanden. Mehr als 100 regionale, überregionale und bundesweit agierende Partnerinnen und Partner arbeiten dabei Hand in Hand, um für mehr Gesundheit im Berufsleben zu sorgen, Bürokratie in der Lebens- und Arbeitswelt abzubauen und den Zusammenhalt zu fördern. Insbesondere soll die Eigenverantwortung unterstützt und gestärkt sowie eine Win-Win Situation für alle Beteiligten erreicht werden. Die gemeinsame ethische Verantwortung prägt das Handeln aller teilnehmenden Netzwerkpartnerinnen und Netzwerkpartner, der Mensch steht dabei im Mittelpunkt unseres Wirkens. Wir freuen uns sehr darüber, dass sich jetzt auch der DONAUKURIER unserem Netzwerk angeschlossen hat. Mit dem Magazin Gesundheitsnetzwerk Leben des starken Partnernetzwerks für Regionen konnten wir einen weiteren wichtigen Meilenstein unserer erfolgreichen Netzwerkarbeit realisieren. Gern möchten wir Sie regelmäßig über die Arbeit in unserem Netzwerk informieren. Zeitgleich möchten wir noch umfassender über alle Themen rund um die Gesundheit berichten, weil uns Ihre Gesundheit, die Gesundheit Ihrer Familie und auch Ihrer Angehörigen am Herzen liegt. Gesundheit bedeutet mehr Schaffenskraft und mehr Lebensqualität bis ins hohe Lebensalter. Es ist nie zu spät das Leben zu verändern. Es ist auch nie zu spät der eigenen Berufung zu folgen und sich selbst zu verwirklichen. Jeder Mensch ist einzigartig und wundervoll. Ein gut gespanntes Netz fängt dabei auf, gibt nach und schützt vor einem harten Aufprall.

In dieser Ausgabe erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Arbeit und die vielseitigen Angebote unserer Netzwerkpartnerinnen und Netzwerkpartnern in den Regionen. Wir informieren über unser Projekt Schanzer Pluspunkt und stellen Ihnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Plakataktion vor. In dem Gastbeitrag aus der Region Ludwigshafen berichtet Herr Dr. med. Stefan Webendoerfer über die Arbeitsplätze und die Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Belegschaft bei BASF.

Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber, Vereine, Institutionen und Selbsthilfegruppen aus der Region Eichstätt, Ingolstadt, Neuburg-Schrobenhausen und Pfaffenhofen a. d. Ilm sind herzlich eingeladen sich an unserer Plakataktion „Für die seelische Gesundheit“ zu beteiligen. Möge es uns gemeinsam gelingen, dass Menschen in Krisensituationen dieses Angebot kennen und die angebotene Hilfe des Krisendienstes auch annehmen.



Haben Sie Wünsche oder auch Anregungen für unser Magazin? Ich freue mich auf Ihre Hinweise und wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Helga Friehe
Projektleitung
Gesundheitsnetzwerk Leben

- 4 Darmkrebsmonat 2022**
Vermeiden statt leiden
- 5 Darmkrebsvorsorge**
Bei der Audi BKK 5 Jahre früher
- 6 Schanzer Pluspunkt EAT AND MEET –**
Essen mit Nähr- und Mehrwert
- 8 Kindergarten- und Schulbegleitung**
für Kinder mit Diabetes und/oder Entwicklungsbeeinträchtigungen
- 9 Plakataktion**
Für die seelische Gesundheit
- 12 Lebenskenner –**
ein Plus für jedes Unternehmen
- 14 BASF ein Innovationsführer**
in der Chemie und der Gesundheit
- 18 Kopfschmerzprävention**
bei beruflich Pflegenden, in Betrieben und Bildungseinrichtungen
- 19 Schlaganfall**
Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand
- 20 Selbstbestimmt Leben**
mit Pflegeassistenz
- 21 Inklusionspreis 2022**
Bewerbungsfrist bis 20. Mai
- 22 Gesundheitsnetzwerk Leben**
Begrüßung der neuen Netzwerkpartner:innen

Impressum

Herausgeber: PNP Sales GmbH, Hausanschrift: Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt, Geschäftsführer: Thomas Bauer

Redaktion: Helga Friehe (Projektleitung Gesundheitsnetzwerk Leben)

Satz/Layout: ITmedia GmbH, Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt

Druck: Passauer Neue Presse Druck GmbH, Medienstraße 5a, 94036 Passau

Auflage: 35.000 Exemplare

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Dias, Bücher usw. wird keine Haftung übernommen. Weiterverwertung in jeglicher Form nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers. Frauen und Männer sollen sich in diesem Magazin gleichermaßen angesprochen fühlen. In unseren Texten werden die weibliche und männliche Sprachform verwendet. Zugunsten besserer Lesbarkeit kann abweichend nur eine Sprachform verwendet werden. Wir danken für Ihr Verständnis.



Darmkrebsmonat 2022: Vermeiden statt leiden

Das Schicksal, an Darmkrebs zu erkranken oder gar zu versterben, ist in vielen Fällen vermeidbar. Denn die Darmspiegelung ist ein effektives und kostenloses Vorsorgeangebot der Krankenkassen. Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums und die Stiftung LebensBlicke ermutigten anlässlich des diesjährigen Darmkrebsmonats alle Bürgerinnen und Bürger, diese Chance zu nutzen.

Die Darmspiegelung oder Koloskopie gilt als zuverlässigste Methode, um bösartige Darmtumoren und deren Vorstufen aufzufinden. Da bei dieser Untersuchung Tumoren erkannt werden können, noch bevor sie Beschwerden machen, bedeutet dies für die meisten Betroffenen höhere Heilungschancen. Ein weiterer Vorteil: Krebsvorstufen wie zum Beispiel Schleimhaut-Polypen (Adenome) können entdeckt und gleich entfernt werden. So wird verhindert, dass sie sich zu Krebs entwickeln. Einen gesetzlichen Anspruch auf eine Darmspiegelung haben Männer ab 50 und Frauen ab 55 Jahren. Jedem steht die Untersuchung zweimal im Abstand von mindestens 10 Jahren zu.



Foto: Stiftung LebensBlicke

Professor Dr. Jürgen
F. Riemann



Foto: dkfz

Dr. Susanne Weg-Remers

Positiver Effekt mit Luft nach oben

Mit einer Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums konnte die Wirksamkeit der Darmspiegelung bestätigt werden. Die Neuerkrankungsrate von 2000 bis 2016 ging bei beiden Geschlechtern um knapp ein Viertel zurück. Noch deutlicher sind die Zahlen für die Sterblichkeitsrate: Zwischen 2000 und 2018 sank diese bei Männern um 35,8 Prozent, bei Frauen sogar um 40,5 Prozent. Der Rückgang wurde vor allem in der Altersgruppe ab 55 Jahren beobachtet – also bei den Menschen, denen die Darmspiegelung aktuell angeboten wird. Trotz dieser positiven Entwicklung: In Deutschland erkranken jährlich noch immer rund 55.000 Menschen an Darmkrebs, 25.000 versterben aufgrund der Erkrankung.

Chance nutzen

Angesichts dieser Zahlen möchten der Krebsinformationsdienst und die Stiftung LebensBlicke die Menschen ermutigen, sich bewusst für die Darmkrebsvorsorge zu entscheiden. Dr. Susanne Weg-Remers, Leitung Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum, erläutert: „Auch wenn kein Testverfahren perfekt ist, der Nutzen der Darmspiege-

lung ist gut belegt, wenn es darum geht, Darmkrebs frühzeitig zu erkennen, bei nur geringen Risiken.“ Aus Sorge, sich beim Arztbesuch mit Corona anzustecken, wurden viele Darmspiegelungen in den letzten beiden Jahren nicht wahrgenommen. Professor Dr. Jürgen F. Riemann dazu: „Wir von der Stiftung LebensBlicke empfehlen: Bleiben Sie bei der Darmspiegelung trotz Corona am Ball. Der Arztbesuch stellt bei Einhaltung der vorgeschriebenen Regelungen kaum eine Gefahr dar.“

Sonderfall Familiärer Darmkrebs

Etwa 20 bis 30 Prozent aller Darmkrebserkrankungen haben einen familiären Hintergrund: Vererbte genetische Veränderungen, aber auch ein gemeinsamer ungesunder Lebensstil können für die Familienangehörigen ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs darstellen. Verwandte von Darmkrebspatientinnen und -patienten sollten ihre Ärzte fragen, ob eine Teilnahme an Früherkennungsuntersuchungen bereits vor dem 50. Geburtstag empfehlenswert ist. Als Orientierung dient das Alter des bereits erkrankten Familienmitglieds: Die erste Darmspiegelung bei Verwandten ersten Grades – also bei Eltern, Geschwistern und Kindern – sollte schon zehn Jahre früher stattfinden.

Als Journalist, Buchautor, Fernsehmoderator und ehemaliger, langjähriger Moderator und Leiter des ZDF „heute-journal“, stehe ich in besonderem Maße für eine engagierte und seriöse Berichterstattung. Gern habe ich die Schirmherrschaft für den Darmkrebsmonat 2022 übernommen. Gerade jetzt sollte sich jeder Zeit für die eigene Gesundheitsvorsorge nehmen. Die Stiftung LebensBlicke und die Gastro-Liga haben mit ihrem Motto zum Darmkrebsmonat 2022 so recht: „Vorsorge bringt dich nicht um – Darmkrebs schon!“



Foto: © ZDF

Schirmherr
Claus Kleber

Tipp:



Haben Sie Fragen zu Krebserkrankungen?

Der Krebsinformationsdienst ist für Sie da!

**DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ GEMEINSCHAFT**

Tel.: 0800 – 420 30 40 (täglich von 8:00 – 20:00 Uhr)

E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de

www.krebsinformationsdienst.de



Darmkrebsvorsorge fünf Jahre früher möglich

Selbsttest für Zuhause kann Leben retten.

Darmkrebs ist in einem frühen Stadium gut heilbar. Dennoch scheuen viele Menschen die Vorsorgeuntersuchung. Mit einem zusätzlichen Vorsorgeangebot will die Audi BKK die Hemmschwelle senken.

60.000 Neuerkrankungen und 26.000 Todesfälle pro Jahr: Darmkrebs zählt zu den häufigsten Krebserkrankungen Deutschlands. Obwohl bei einer frühzeitigen Diagnose die Heilungschancen bei über 90 Prozent liegen, nehmen nur wenige Menschen die Vorsorgeangebote der Krankenkassen wahr. Um diesem Trend entgegenzuwirken, bietet die Audi BKK eine zusätzliche Darmkrebsvorsorge an: ein Selbsttest für alle ab 45 Jahre.

Mit diesem Angebot ermöglicht die Audi BKK die Darmkrebsvorsorge fünf Jahre früher als gesetzlich vorgeschrieben – und mit einem geringen Aufwand für die Versicherten. „Der Test gibt unseren Kundinnen und Kunden nicht nur auf einfache Weise ein sicheres Gefühl, sie können sich auch aktiv ihrer Gesundheitsvorsorge annehmen. Passend zum Titelthema des Magazins Gesundheitsnetzwerk LEBEN möchten wir zudem viele Menschen sensibilisieren die Darmkrebsvorsorge zu nutzen“,

so Gerhard Fuchs, Vorstandsvorsitzender der Audi BKK. Neben der Darmspiegelung liefert auch ein einfacher Selbsttest zuverlässige Ergebnisse für die Früherkennung. Der Vorteil hierbei: Der immunologische Test auf Blut im Stuhl, auch als iFOB-Test bekannt, kann zuhause selbst durchgeführt werden.

„Das Testkit können die Versicherten online bei unserem Partner Care Diagnostica bestellen“, erklärt Fuchs. Nach der Lieferung wird der Test zuhause angewendet und ins Labor zurückgeschickt, wo die Stuhlproben ausgewertet werden. Anschließend erhalten die Versicherten das Ergebnis und weitere Handlungsempfehlungen schriftlich zugeschickt. Ein positiver Befund muss nicht Darmkrebs bedeuten, sollte aber ärztlich abgeklärt werden. Versicherten der Audi BKK ab 45 Jahren steht die Vorsorgemaßnahme einmal pro Jahr kostenlos zur Verfügung.

Mehr Informationen: www.audibkk.de/darmkrebs



Gerhard Fuchs,
Vorstandsvorsitzender
der Audi BKK



„Vernetzte, sektorenübergreifende Zusammenarbeit bietet uns die Möglichkeit wertvolle Informationen noch schneller zur Verfügung zu stellen, um für mehr Gesundheit zu sorgen. Sie hilft uns Hürden in der Versorgung abzubauen und bietet somit einen zusätzlichen Nutzen für die Menschen in der Region“.

Markus Neumeier, Leitung Service-Center
Ingolstadt/Eichstätt



„Ein einfacher und unkomplizierter Zugang ohne vorherigen Arztbesuch sollte auch die Versicherten überzeugen, die terminlich sehr eingebunden sind. Nutzen Sie den Mehrwert für ihre Gesundheit“.

Markus Hörmann,
Leitung Service-Center München

„Als Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben freue ich mich, dass wir mit unserem Angebot einen Teil für mehr Gesundheit in den Regionen beitragen können. Der Patient steht dabei im Mittelpunkt. Ich hoffe, dass viele unserer Versicherten diesen Vorteil für sich nutzen“.

Dennis Jaeger,
Leitung Service-Center Augsburg



„Die Gesundheit meines Teams und unserer Versicherten liegt mir sehr am Herzen. Ich freue mich, dass wir dieses Angebot unseren Versicherten bundesweit zur Verfügung stellen können“.

Klaus Fuchs, Leitung Service-Center
Coburg / Ebern / Nürnberg



„Vermeiden ist besser als leiden. Ab jetzt sollte es keine Hindernisse mehr geben, wenn es um die Vermeidung von Darmkrebserkrankungen geht“.

Andreas Wittmann,
Leitung Service-Center Neumarkt



„Mit dem Magazin Gesundheitsnetzwerk Leben haben wir einen weiteren wichtigen Meilenstein in unserer erfolgreichen Netzwerkarbeit erreichen können, um möglichst viele Menschen schnell und umfassend über Gesundheitsangebote zu informieren. Nutzen Sie dieses Angebot für Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihrer Angehörigen“.

Christoph Schwenk,
Leitung Service-Center Neuburg/Donau

Tipp: Als bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse betreut die Audi BKK seit dem 1. März 2022 über 729.000 Versicherte. An insgesamt 28 Service-Centern an allen Produktionsstandorten der Marken Volkswagen, Audi und MAN Truck & Bus sowie in Eichstätt, Neuburg, Singen, Seelze, Gifhorn, Helmstedt, Neumarkt, Augsburg, Ebern, Coburg und Neunkirchen betreuen rund 750 MitarbeiterInnen die Versicherten persönlich und kompetent. Hauptsitz der Kasse ist Ingolstadt. Gesundheitsnetzwerk Leben ist eine eigene Marke unter dem Dach der Audi BKK.



EAT AND MEET – Essen mit Nähr- und Mehrwert

Achtsame Ernährung. Mit zwei Worten bringt das Team des Schanzer Pluspunkts sein „EAT AND MEET–Essen mit Nähr- und Mehrwert“ auf den Punkt. Der Infotainmentabend mit geladenen Gästen und Livemitschnitt (im Internet abrufbar) reiht sich damit nahtlos in die Veranstaltungsreihe des Schanzer Pluspunktes ein, der die Gesundheitsförderung zum Ziel hat. Einerseits geht es in dem Teilprojekt um gesunde Ernährung und den damit verbundenen achtsamen ökologisch nachhaltigen Einkauf und die schonende Zubereitung vorwiegend regionaler Produkte. Andererseits bezieht sich Essen mit Nähr- und Mehrwert auch auf die Frage, wie wir essen, wie ich achtsamer mit mir selbst und in meiner eigenen Lebens- und Arbeitswelt damit umgehe. EAT AND MEET lenkt damit den Blick auf die Ökologie des



Menschen, die Wahrnehmung der eigenen Person und die Zusammenhänge zur jeweiligen Umwelt, sei es beim Fastfood in der Mittagspause auf der Straße oder dem abendlichen Snack zu zweit auf der Couch oder beim Familienessen am Sonntag.

Das umfassender verstandene Ökologie- und Gesundheitsbewusstsein wird durch die ausgesuchten Rezepte des Kochs und Culinary Managers Robert Pallmer regelrecht versinnbildlicht, da er sowohl den Blick auf die regionalen Produkte der Saison lenkt, einen bunten Strauß an Frische und Variantenvielfalt aufzeigt, als auch durch die Kombination von süß,



sauer, bitter, scharf, umami für sinnliche Geschmackserlebnisse sorgt.

Zusammen mit seinem „Koch-Gast“, dem Hausarzt und Ernährungsmediziner Prof. Dr. Siegfried Jedamzik, spricht er während der Zubereitung des 4-Gänge-Menüs daher nicht nur über die Herkunft und Inhaltsstoffe der verwendeten Zu-



Fotos: Thorsten Brieger

taten, die Bedeutung von Vitaminen und Mineralstoffen bzw. Maß, Auswahl und Kombination geeigneter Gewürze, Mehle, Zucker-, Gemüse- und Fleischsorten. Professor Jedamzik nimmt auch Bezug auf die Art und Weise des Essens, beispielsweise in Stille zu verkosten oder bereits beim Anblick der zubereiteten Speisen mit allen Sinnen zu genießen. „Mit Liebe gekocht“, so sind sich beide einig, „schmeckt es besser und lebt es sich gesünder“. Die Köche servierten entsprechend aufmerksam den geladenen Gästen das Menü und verkosteten beim gemeinsamen Essen und Austausch über Wirkweisen und Erfahrungen den genussvollen Abend.



Robert Pallmer,
Leonardi KG

EAT AND MEET Playlist
sowie **Rezepte** und weitere
Informationen unter
www.schanzer-pluspunkt.de

» Menschen, die nach Reichtum jagen,
ohne ihn zu genießen,
sind wie Hungrige, die immerfort kochen,
sich aber nie zu Tische setzen.

Marie von Ebner-Eschenbach «





Sich Zeit nehmen für die Zubereitung und das gemeinsame bzw. auch bewusste Essen in ansprechendem Ambiente, wieder miteinander ins Gespräch kommen über Gott und die Welt, persönliche Haltungen auch mal zu hinterfragen und dabei mit viel Freude sinn- und geschmackvoll gesund genießen, dazu möchte EAT AND MEET anregen. Die Videoplaylist „EAT AND MEET – Essen mit Nähr- und Mehrwert“ sowie Rezepte und weiterführende Informationen können unter www.schanzer-pluspunkt.de abgerufen werden.

Der Schanzer Pluspunkt ist ein gemeinsames Projekt der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt (Lehrstuhl für Sozial- und Gesundheitspädagogik), des FC Ingolstadt 04, der Audi BKK und des Gesundheitsnetzwerks Leben. Ziel ist es, die Gesundheitsförderung in der Region weiter auszubauen. Dabei werden neueste Forschungserkenntnisse mit Praxis und Erfahrungswissen vernetzt und in einer interaktiven Veranstaltungsreihe weitergegeben. Gefördert wird das Projekt „Schanzer Pluspunkt“ durch den Innovationsfonds im Rahmen des Projektes „Mensch in Bewegung“ an der KU. Ziel der Förderung ist es, die Zusammenarbeit und den Austausch zwischen Universität und regionalen Partnerorganisationen zu stärken. Die Gelder für den Fonds werden durch die Bund-Länder-Initiative „Innovative Hochschule“ bereitgestellt, durch die auch das Projekt „Mensch in Bewegung“ finanziert wird.

Mit freundlicher Unterstützung von
Herrn Christian Rauch, Neufarn, für die
Projektkoordination sowie www.leonardi-kg.de
und **Audi Event Service**



Prof. Dr. med. Siegfried Jedamzik
Gesundheitsorganisation **GOIN**
Region Ingolstadt e.V.

„Gesunde Ernährung steigert die Leistungsfähigkeit, trägt zum Wohlbefinden bei und hat großen Einfluss auf die Gesundheit des Menschen. Viele Krankheiten könnten schon im Kindesalter vermieden werden, wenn wir uns wieder auf

das besinnen was Lebensmittel für uns sind. Lebensmittel sind unser Mittel für unser Leben, mit dem wir sehr achtsam umgehen sollten, um auch im hohen Lebensalter noch gesund und fit zu sein.“



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

KLAUS HOLETSCHEK
Bayerischer Gesundheitsminister,
Schirmherr des „Schanzer Pluspunktes“

„Eine gesunde und ausgewogene Ernährung fördert die Gesundheit und die Lebensqualität der Menschen. Sie ist ein zentraler Baustein, um vielen Krankheiten in unserer Gesellschaft wie Herz-Kreislaufkrankungen oder auch Krebserkrankungen eigenverantwortlich vorzubeugen. Für ein gesundes Leben sind Prävention und Gesundheitsförderung das A und O. Das steht auch im Mittelpunkt unserer Kampagne Hand aufs Herz zur Herzinfarktprävention. Der ‚Schanzer Pluspunkt‘ setzt genau hier an, deswegen unterstütze ich das Projekt mit Überzeugung.“



Kontakt:

www.schanzer-pluspunkt.de
E-Mail: info@schanzer-pluspunkt.de
Telefon 08421 / 932 1475
Luitpoldstraße 32 | 85072 Eichstätt



Gemeinsam sind wir stark – damit Inklusion gelingt

Kindergarten- und Schulbegleitung für Kinder mit Diabetes und/oder Entwicklungsbeeinträchtigungen

Diabetes ist die häufigste Stoffwechselerkrankung bei Kindern und Jugendlichen. Experten schätzen, dass ungefähr 30.500 Kinder und Jugendliche zwischen 0 und 19 Jahren in Deutschland Typ-1-Diabetiker sind, Tendenz steigend. Alarmierend ist auch die Anzahl von Kindern, die in Folge von Übergewicht an Diabetes Typ 2 erkranken. Etwa 6% der deutschen Kinder sind adipös, 13% übergewichtig. Wird die Diabeteserkrankung nicht rechtzeitig behandelt, kann es zu gravierenden Spätfolgen kommen.

Eltern von Kindern mit einer Diabetes Erkrankung haben ein Anrecht auf eine besondere Unterstützung. Die myhomecare Bayern GmbH hat sich intensiv mit dieser Problematik auseinandergesetzt. Sie haben sich darauf spezialisiert, Eltern und Kinder gezielt zu unterstützen und den betroffenen Kindern einen regulären Schul- oder Kitaalltag zu ermöglichen. Auch für Kinder, die aufgrund einer Entwicklungsbeeinträchtigung in den Bereichen der geistigen, körperlich-motorischen oder der emotionalen und sozialen Entwicklung eine besondere Unterstützung benötigen, kann über die myhomecare Bayern GmbH eine persönliche Begleitung beantragt werden.

Helga Friehe im Gespräch mit dem myschoolcare-Team der myhomecare Bayern GmbH in Ingolstadt und Frau Simone Lach – Mutter eines diabeteskranken Sohnes.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen und wir mehr über diese wertvolle Leistung erfahren dürfen und auch einen Einblick in die Situation der betroffenen Eltern und Kinder bekommen können. Die myhomecare Bayern GmbH bietet diese Leistung unter der Marke myschoolcare an. Seit wann gibt es diese Marke und an welchen Standorten sind Sie damit in Bayern vertreten?

myschoolcare-Team: Seit 2017 betreuen wir Schüler*innen – mittlerweile bundesweit. In Bayern sind wir in allen größeren Städten wie Augsburg, Ingolstadt, München, Nürnberg, Würzburg und Regensburg vertreten. Aber auch in kleineren Orten wie beispielsweise Erding. Ein Blick auf unsere Website hilft interessierten Eltern sicherlich weiter.

Was war der Anlass dafür, die Marke myschoolcare zu etablieren?

myschoolcare-Team: Wir sehen es als Notwendigkeit an, allen Familien die gleichen Bildungschancen für ihre Kinder zu ermöglichen. Dank der UN-Konvention, die die gesellschaftliche Teilhabe als Menschenrecht festhält, ist das Prinzip der Inklusion seit 2009 ein fester Leitgedanke unseres Bildungssystems. Bezogen auf das Schulsystem heißt dies konkret: Kinder mit Behinderungen sollen nicht mehr vom regulären Unterricht an Grundschulen und weiter-



Quelle: iStock

führenden Schulen ausgeschlossen werden. Mit der Marke myschoolcare haben wir eine Dienstleistung geschaffen, die diesen Familien Unterstützung bietet.

Können Sie uns einen genaueren Einblick in Ihre Leistungen geben?

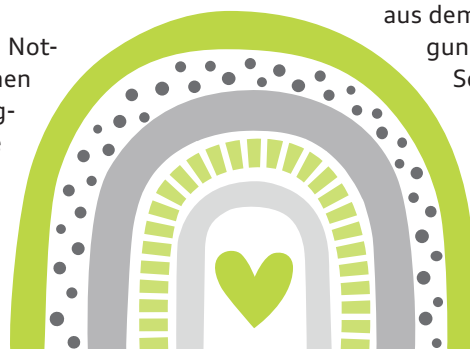
myschoolcare-Team: Wir ermöglichen Schüler*innen mit einer Diabetes Erkrankung, einer Entwicklungsbeeinträchtigung in den Bereichen der geistigen, körperlich-motorischen oder der emotionalen und sozialen Entwicklung im Schul- bzw. Kitaalltag eine individuelle Begleitung. Für Kinder mit einer Diabetes Erkrankung übernehmen wir notwendige Überwachungs- und Hilfemaßnahmen.

Wer trägt die Kosten, wie lange werden diese übernommen und wie ist die Vorgehensweise?

myschoolcare-Team: Die Kosten werden entweder über das persönliche Budget der Krankenkasse/Pflegekasse bzw. durch die Eingliederungshilfe gemäß SGB IX und §35a SGB VIII sichergestellt. Die Kostenträger sind jeweils nach Beeinträchtigung das Jugendamt, der Bezirk oder die Krankenkasse/Pflegekasse. Voraussetzung dafür ist ein Gutachten, aus dem sich ein Förderbedarf ergibt. Die Bewilligung erfolgt im Regelfall für ein bis zwei Schuljahre – in Ausnahmefällen auch darüber hinaus.

Wie würden Sie die Zusammenarbeit mit den Schulen und den Kitas beschreiben?

myschoolcare-Team: Alle Partner, mit denen wir einen engen Austausch pflegen, stehen dem Thema der Inklusion sehr aufgeschlossen und kooperativ gegenüber.



Damit Inklusion gelingt.

Erfahrungsbericht einer Mutter

Vor welchen Problemen standen Sie mit Ihrem Kind?

Frau Lach: Nachdem Mario im Februar 2021 die Diabetes-Diagnose erhalten hatte, stand für mich die Welt kurze Zeit still. Nach dem ersten Schock war für mich klar, dass er auf jeden Fall im September in die Schule gehen können sollte. Aufgrund der hohen Schüleranzahl wollte ich Mario gut betreut wissen. Er sollte sich, wie alle anderen Kinder auch, auf die Schule konzentrieren können. Zu diesem Zeitpunkt waren mein Mann und ich noch neu in der Materie. Wir konnten uns nicht vorstellen, wie eine Lehrkraft die Messungen des Blutzuckers, Insulinabgabe, Korrektur des Blutzuckers, Sportunterricht sowie die Betreuung bei Ausflügen gewährleisten soll. Es war sehr schnell klar, dass wir Unterstützung in Form einer Schulbegleitung brauchen.

Wodurch haben Sie von den Leistungen erfahren, die myschoolcare anbietet?

Frau Lach: Marios Arzt war der Erste, der uns diesen Tipp gab. Er machte mir aber auch bewusst, dass es ein schwieriger und anstrengender Weg bis zur Genehmigung wird. Ich sollte mir nicht allzu viele Hoffnungen machen. Leider sollte er Recht behalten. Auf myschoolcare hat mich eine Schulbegleitung, die gleichzeitig auch Mutter einer „hilfsbedürftigen“ Tochter ist, gebracht. Ihre Tochter wird hier betreut und sie sind sehr begeistert. Das war im Juli. Ich war bis zu diesem Zeitpunkt mit einer anderen Stelle in Ingolstadt im Kontakt. Hier wurde ich leider nicht unterstützt.

Können Sie uns einen kleinen Einblick geben, welche Hilfe Sie und Ihr Kind bekommen haben und wie sich dadurch die Situation für Ihr Kind und Ihre Familie verändert hat?

Frau Lach: Sofortige Hilfe wurde mir von Herrn Enzinger, dem Geschäftsführer der myhomecare Bayern GmbH, zugesagt. Er kannte das Problem und hatte großes Verständnis für unsere Situation. Ich musste mich zuvor ständig rechtfertigen. myschoolcare nahm sofort Kontakt zum Kostenträger auf. Es wurde mit der Suche nach einer passenden Schulbegleitung begonnen. Ich hätte mir vermutlich viel Zeit, Ärger und Aufwand sparen können, wenn mir myschoolcare im April 2021 bereits bekannt gewesen wäre. Die Schulbegleitung übernimmt die Überwachung seines Blutzuckers, die Insulineingabe mit Hilfe des Omnipod Dash Systems und reagiert bei



Von links: Mutter Simone Lach mit Sohn Mario und Schulbegleiterin Simone Hörl-Ottinger

Fotoquelle: privat

Über- oder Unterzucker dementsprechend. Gemeinsam unterstützen wir ihn auf dem Weg zur Selbständigkeit, so dass er schnellstmöglich diese Aufgaben eigenverantwortlich übernehmen kann. Da ich mir schon privat eine mögliche Schulbegleitung gesucht hatte, war die Zusammenarbeit zwischen Frau Scholle, Frau Hörl-Ottinger und mir sehr unkompliziert. Anfang Oktober starteten wir gemeinsam. Mein Mann und ich können unserer Berufstätigkeit nachgehen und wissen Mario in guten Händen. Für seine Lehrerinnen ist Frau Hörl-Ottinger eine große Unterstützung. Mario kann sich vollkommen auf den Unterricht konzentrieren und ohne Probleme überall dabei sein.

Gibt es auch Kritikpunkte, an denen noch gearbeitet werden sollte? Was würden Sie sich für die Zukunft wünschen, damit betroffene Eltern und Kinder schneller informiert werden und gezielte Unterstützung bekommen?

Frau Lach: Ich wünsche mir, dass es betroffenen Eltern von Seiten der Kostenträger nicht so schwer und kompliziert gemacht wird. Die Vorgehensweise und die Zuständigkeiten sind bei Diabetes Typ 1 nicht genau geklärt. Ich habe unzählige Telefonate geführt, Arztbefunde eingereicht und Anträge ausgefüllt. Viele betroffene Eltern scheitern oder haben nicht so viel Zeit. Ich hatte viele persönliche Kontakte, die mich glücklicherweise unterstützt haben, mir mögliche Anlaufstellen empfohlen haben und viel Mut zugesprochen haben. Letztendlich habe ich es meiner Anwältin Frau Pietsch, Herrn Enzinger, Frau Scholle, Frau Hörl-Ottinger und vermutlich meiner Hartnäckigkeit zu verdanken, dass die Schulbegleitung in letzter Minute noch geklappt hat.

Herzlichen Dank für dieses wertvolle Interview und den Einblick in diese wichtige Leistung. Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind alles Gute und dem Team von myschoolcare weiterhin viel Erfolg zum Wohle aller Betroffenen.



Ihre Ansprechpartner:

STEFAN LINDNER

Standortleitung
Tel.: 0841/13806931
stefan.lindner@myschoolcare.de

SYLVIA SCHOLLE

Koordination Schulbegleitung
Tel.: 0841/13806930
sylvia.scholle@myschoolcare.de

myhomecare Bayern GmbH | Am Pulverl 6 | 85051 Ingolstadt
E-Mail: sb.ingolstadt@myschoolcare.de | www.myschoolcare.de

myschoolcare ist eine Marke der myhomecare Gruppe



Für die seelische Gesundheit

Eine ganzjährige Plakataktion der starken Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben

Eindrücke, Hinweise, Inspirationen für mehr psychische Gesundheit

Die Koordinierenden Kinderschutzstellen (KoKi) der Region 10 navigieren Schwangere und Eltern in Krisensituationen an die adäquate Stelle im Netzwerk Frühe Hilfen.

Die KoKis der Region 10 stoßen in ihrer Beratung oft auf psychosozial belastete Familien. Persönliche Schicksalsschläge wie z. B. Krankheit, Tod, Behinderung oder Pflege eines geliebten Familienmitglieds, Jobverlust und die damit verbundenen Existenzängste, Suchtproblematik, Mobbing, Beziehungskrisen, Isolation v.a. während der Corona-Pandemie können (werdenden) Eltern sowohl mit als auch ohne sozialen Rückhalt schwer zu schaffen machen. Sich professionelle Hilfe zu holen ist generell mit einer riesen Überwin-

nung, Scham und einem immensen Kraftakt verbunden. Wenn die Seele leidet und das Leben als Sackgasse empfunden wird, fällt es erschöpften Eltern noch schwerer professionelle Unterstützungsangebote anzunehmen. Die Kontaktaufnahme vieler Betroffener erfolgt daher oft recht spät.

Aus diesem Grund möchten wir, die KoKis der Region 10 die Plakataktion vom Gesundheitsnetzwerk Leben unterstützen und in unserer Beratung immer wieder auf die Wichtigkeit der seelischen Gesundheit eingehen. Unser Ziel ist es, frühzeitig Hemmschwellen abzubauen und belasteten (werdenden) Eltern Mut zu machen, die qualifizierte Soforthilfe der Krisendienste Bayern in Anspruch zu nehmen. Sollten Schwangere und Eltern mit Kindern im

Alter von 0–3 Jahren Unterstützung bei der Kontaktaufnahme zu den Krisendiensten Bayern benötigen, begleiten wir KoKis der Region 10 sie gerne dabei. Ergänzend dazu informieren wir (werdende) Eltern auch über die Vielfalt „Früher Hilfen“ wie z. B. Gesundheitsorientierte Familienbegleitung, Haushaltstraining, Wellcome-Ehrenamt und das Aktionsprogramm „Aufholen nach Corona“, finanziert durch die Bundesstiftung Frühe Hilfen. Unser Auftrag als Netzwerkkoordinator*innen ist es, den Unterstützungsbedarf von Familien zu erkennen und rechtzeitig geeignete Hilfen aufzuzeigen, damit erschöpfte Eltern wieder zu mehr Lebensfreude und Optimismus gelangen und sich die Kleinsten im Familiensystem bestens entwickeln können.



LANDRATSAMT EICHSTÄTT

Dienstleistungszentrum Lenting
KoKi – Koordinierende
Kinderschutzstelle
Bahnhofstraße 16
85101 Lenting
Tel.: 084 21/70-390
E-Mail: koki@lra-ei.bayern.de
www.Landkreis-eichstaett.de



v.l.n.r.: Kirsten Weber, Anett Pohl, Christine Spiegel

STADT INGOLSTADT

Amt für Jugend und Familie
Koordinationsstelle Frühe
Kindheit (KoKi)
Adolf-Kolping-Str. 10
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 / 305 45 815
E-Mail: koki@ingolstadt.de
www.ingolstadt.de/koki



v.l.n.r.: Sonja Dasch, Edith Pitter, Alma Pervic

LANDRATSAMT NEUBURG-SCHROBENHAUSEN

Kreisjugendamt
Koordinationsstelle Frühe
Kindheit (KoKi)
Platz der Deutschen Einheit 1
86633 Neuburg a. d. Donau
Tel.: 084 31 / 57-431 / -264 / -191
E-Mail: koki@neuburg-schrobenhausen.de
www.neuburg-schrobenhausen/koki.de



v.l.n.r.: Alexandra Egerer, Vanessa Bächle, Jutta Wender

Wenn die Seele **Hilfe** braucht



Wenn Kinder und Jugendliche im Laufe ihres jungen Lebens von neuen Erfahrungen überrollt werden und sich überfordert und seelisch krank fühlen stehen wir ihnen und ihren Familien als Hilfe zur Verfügung.

Unser multiprofessionelles und hochspezialisierte Team leistet professionelle Hilfe, sei es in unserer Ambulanz, der Tagesklinik oder einer der Therapiestationen.

Dabei sind wir als Kinder- und Jugendpsychiatrie der Ansprechpartner für alle Bewohner der Region Ingolstadt-Pfaffenhofen-Eichstätt-Neuburg/Schrobenhausen. Wir helfen sowohl in akuten Krisen, aber auch bei der Diagnostik und Therapie seelischer und psychischer Auffälligkeiten der Kinder- und Jugendlichen. Als Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben beteiligen wir uns sehr gern an der Plakataktion in unserem Netzwerk, um die kostenlose Telefonnummer des Krisendienstes bekannt zu machen und für schnelle Hilfe zu sorgen.



v.l.n.r.: Anna Mannsfeld (Itd. Psychologin), Dr. Simon Mayer (Chefarzt), Gertrud Hecht (pflegerische Bereichsleitung KJPP) Abteilung Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie an der KJF Klinik Sankt Elisabeth

Auch die Pfarrei St. Pius, Richard-Wagner-Str. 26, 85057 Ingolstadt beteiligt sich an dieser Plakataktion. Ein herzliches Dankeschön an Pfarrer Martin Geistbeck für den Hinweis und die Teilnahme.

LANDRATSAMT PFAFFENHOFEN A.D.ILM

Familie, Jugend, Bildung
Besonderer Fachdienst II
KoKi – Fachberatungsstelle für die junge Familie
Hauptplatz 22
85276 Pfaffenhofen a.d. Ilm
Tel.: 08441/27-387
E-Mail: Koki@landratsamt-paf.de
www.landkreis-pfaffenhofen.de



v.l.n.r.: Daniela Sander,
Dominik Zerelles

Brücken bauen ins Leben

Condrobs baut seit fast 50 Jahren Brücken ins Leben. Wir leisten vielfältige soziale Arbeit in der Beratung, Prävention, Jugend- und Suchthilfe und in der Hilfe für Geflüchtete. Im Kontaktladen StayIn bieten wir Menschen mit Suchterkrankungen Hilfe ohne Wenn und Aber. Wir unterstützen in allen Belangen des alltäglichen Lebens, vermitteln zu Ärzten, zu weiteren Anlaufstellen, helfen in Behördenangelegenheiten, unterstützen in Krisen und bieten einen Platz zur Ruhe zu kommen und versorgen mit Essen und Trinken. Die Zeit der Pandemie stellt Betroffene vor größte Herausforderungen, oft werden sie alleine gelassen, selbst bei der Grundversorgung. Soziale Hilfe ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Dieses Bewusstsein ist bei Condrobs fest verwurzelt. Um diesen gemeinsam mit ihren Klient*innen gehen zu können, arbeiten die Mitarbeiter*innen unermüdlich daran, für jede*n die richtige Brücke zu finden und frühzeitig, konti-



Sebastian Buchbach (Sozialarbeiter/
Sozialpädagoge B.A., Suchttherapeut i.A.)

nierlich und langfristig zu unterstützen – mit dem Ziel, die Lebenskompetenz zu fördern. Wir sind Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben und freuen uns, dass wir diese Plakataktion gemeinsam auf den Weg bringen konnten, um Menschen in Lebenskrisen rund um die Uhr helfen zu können.

Lebenskenner – ein Plus für jedes Unternehmen

Der demografische Wandel mit einer immer älter werdenden Gesellschaft, die Generation der Babyboomer, die in den nächsten Jahren ihr Rentenalter erreichen wird, die Digitalisierung, die Klimaziele und die Auswirkungen der Corona-Pandemie stellen die Politik, die Gesellschaft, jedes Unternehmen, jede Kommune und letztendlich auch die Bürgerinnen und Bürger vor bisher nie dagewesene Herausforderungen. Um so wichtiger ist es, einen nachhaltigen Veränderungsprozess in Gang zu setzen, generationsübergreifend von einander zu lernen, sich gegenseitig zu stärken und zu unterstützen und dafür zu sorgen, dass wertvolle langjährige Berufserfahrungen nach dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben nicht verloren gehen. Die Interessenvertretung 50Plus e.V. besteht seit Ende 2016. Eines der Ziele ist es, eine Europäische Dachorganisation als Interessenvertretung für die Bürgerinnen und Bürger über 50 aufzubauen und darunter nationale Interessenvertretungen zu etablieren.

Helga Friehe im Gespräch mit Hermann-Josef Kracht, einer der Gründer und Vorstandsvorsitzender der Interessenvertretung 50Plus e.V..

Was war für Sie der Anlass diese Interessenvertretung ins Leben zu rufen?

Herr Kracht: In meinem geschäftlichen und privaten Umfeld habe ich als Unternehmer schon vor langer Zeit festgestellt, dass Menschen über 50 auf dem Arbeitsmarkt zunehmend Probleme haben, da sie nicht gut vernetzt und kaum organisiert sind. Zudem hat mich die Namensbezeichnung für diese Gruppe gestört. Best Ager, Silver Ager – das sind alles unzulängliche Bezeichnungen für diese Altersgruppe. Deshalb wollen wir den Begriff ‚Lebenskenner‘ für unsere Personengruppe durchsetzen. Das ist auch unser großes Plus - besonders im Bereich des Arbeitsmarktes. Denn unsere Lebenserfahrungen kann ein junger Mensch in diesem Maße noch nicht haben.

Warum liegt Ihnen das Miteinander der Lebenskenner und der jungen Generation besonders am Herzen?

Herr Kracht: Warum bekennt man sich nicht einfach zum Alter? Alle wollen älter werden, aber nicht alt sein. Unser Ziel ist, dass unsere Gesellschaft zum einen altersfreundlicher und zum anderen kinderfreundlicher wird. Wünschenswert wäre ein Miteinander der Generationen, wie es früher in den Großfamilien der Fall war. Da die erwachsenen Kinder meist nicht mehr in der Nähe ihrer Eltern wohnen, bedarf es einer neuen Zusammensetzung. Denn Jung und Alt profitieren voneinander. Im Arbeitsleben hat sich zum Beispiel schon bestätigt, dass altersgemischte Teams sehr erfolgreich sind. Darin möchte ich vor allem die Generation 50Plus bestärken.

*Was möchten Sie mit dem Verein bewirken?
Wie viele Mitarbeitende beschäftigen Sie?*

Herr Kracht: Wir haben zwei Ziele. Wir wollen die Stimme der Menschen über 50 Jahre sein und ihnen einen Namen geben:



v.l.n.r.: Gast am Stand von Hermann-Josef Kracht und Jutta Platen.

Foto: Interessenvertretung 50 Plus e.V.

Lebenskenner. Das zweite Ziel ist, auf allen Ebenen unserer Gesellschaft einen Veränderungsprozess in Gang zu setzen, damit wir den demografischen Wandel erfolgreich bewältigen können. Als Non-Profit-Organisation können wir ohne Angestellte arbeiten, da die Verwaltungsarbeiten ausschließlich in unseren eigenen Unternehmen erledigt werden.

Welche Themen möchten Sie in Angriff nehmen?

Herr Kracht: In vier kurzen Punkten zusammengefasst: anders leben, anders arbeiten, anders wohnen und bunter werden. In diesen Bereichen sind wir im Arbeitsleben, in der Nacherwerbsphase und in den Übergängen beider Phasen aktiv. Soweit in aller Kürze, für Näheres kommt man dann am besten zu unseren Veranstaltungen oder kontaktiert uns direkt.

Wie weit sind Sie mit dem Aufbau der Europäischen Dachorganisation und dem Aufbau der nationalen Interessenvertretungen?

Herr Kracht: Die Dachorganisation „European Association 50Plus e.V.“ existiert bereits. Bei den nationalen Interessenvertretungen stehen wir in der Schweiz, in Österreich und Litauen kurz vor der Gründung. Da wir nicht selbst Interessenvertretungen in den EU-Ländern gründen, benötigen wir dort entsprechende Personen, die unsere Idee übernehmen und in ihrem Land umsetzen. Das ist sehr zeitintensiv. Aber wir haben Geduld und sind davon überzeugt, dass wir die entsprechenden Menschen finden werden, denn der demografische Wandel wird uns noch länger betreffen.

Wie ist es Ihnen gelungen, Unternehmen zu motivieren, sich der Interessenvertretung 50Plus e.V. anzuschließen?

Herr Kracht: Die Vorteile für unsere Mitgliedsunternehmen sind der direkte Zugang zu der Personengruppe der Lebenskenner, Teilnahme an Veranstaltungen und Messen und Vernetzung mit anderen Organisationen.

Gibt es bestimmte Voraussetzungen, die von den Unternehmen erfüllt werden müssen?

Herr Kracht: Die Unternehmen müssen sich mit unseren Zielen identifizieren können und seriös auf dem Markt sein. Natürlich ist es auch erforderlich, dass sie Lebenskennner einstellen und authentisch wertschätzend behandeln bzw. fördern.

Was müssen Betroffene tun, wenn sie Unterstützung in Anspruch nehmen möchten?

Herr Kracht: Sie können uns einfach anrufen oder anschreiben.

Wie vielen Betroffenen konnten Sie schon helfen einen neuen Arbeitsplatz zu finden?

Herr Kracht: Es gibt einige Lebenskennner, die uns mitgeteilt haben, dass Sie einen neuen Arbeitsplatz gefunden haben. Da wir aber auch Lebenskennner ohne Mitgliedschaft beraten, gibt es keine verlässlichen Zahlen für eine Statistik.

Welche Empfehlung haben Sie für die Generation 50+, wenn das Arbeitsverhältnis unvorhergesehen vom Arbeitgeber beendet wird?

Herr Kracht: Auf keinen Fall in Panik verfallen und den Kopf in den Sand stecken! Man sollte die Situation als eine Chance sehen, jetzt den Arbeitsplatz oder die Tätigkeit zu finden, die man schon immer haben wollte. Dafür braucht man Ratgeber, auch wir stehen Ihnen hierfür zur Verfügung.

*Können sich auch Ruheständler*innen bei Ihnen melden?*

Herr Kracht: Selbstverständlich, denn wir sind der festen Überzeugung, dass es einen zweiten Arbeitsmarkt in der Rente geben wird. In den letzten 5 Jahren haben die rentenversicherungspflichtigen Arbeitsverhältnisse ab 65 Jahre um 66% zugenommen, laut TKK. Damit man nicht unvorbereitet in den Ruhestand geht, sollte man sich vorher Gedanken über die Zeit nach dem Arbeitsleben machen. Dazu bieten wir den Lebenskennnern und auch den Unternehmen einen Vortrag und Workshop „Hilfe, ich gehe in Rente“ und für den Partner „Hilfe, mein Mann geht in Rente“ an.

Gibt es schon positive Beispiele dafür, dass sich das Leben von Betroffenen in eine positive Richtung entwickelt hat? Können wir dazu ein bisschen mehr erfahren?

Herr Kracht: Bei unseren Veranstaltungen und in den Einzelgesprächen erhalten wir viele positive Rückmeldungen. Jeder Teilnehmende kann für sich und seine Situation in der Regel etwas mitnehmen. Erst kürzlich hatten wir einen Fall, dass ein Arbeitnehmer in einer Führungsposition plötzlich gekündigt wurde und er erst durch unseren Zuspruch nach einigen Monaten sein Netzwerk aktiviert hat und so über diese Kontakte zu einem neuen Job kam. Aber es gibt auch Personen, die sich nach unserer Beratung trauen, ihre Festanstellung zu reduzieren, um ihren Traum in einem völlig anderen Fachgebiet in der Selbstständigkeit zu verwirklichen.

Sie sind Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben. Warum ist Ihnen diese Partnerschaft wichtig?

Herr Kracht: Uns sind Kooperationen sehr wichtig. Wir haben nicht die alleinige Weisheit und wissen auch, dass wir nur gemeinsam unsere Ziele erreichen. Gerade das Thema Gesundheit ist in unserer Altersgruppe besonders wertvoll und von dem Wissen dieses Gesundheitsnetzwerks profitieren unsere Mitglieder.

Wodurch könnte Ihre wertvolle Arbeit noch besser unterstützt werden?

Herr Kracht: Jeder, der uns seine Stimme gibt, unterstützt uns in unserer Arbeit und Vorgehensweise. Da wir keine wirtschaftlichen Interessen verfolgen, ist auch die Fördermitgliedschaft BASIS kostenfrei. Wenn man uns finanziell als Einzelperson unterstützten möchte, ist ein jährlichen Betrag von 30 Euro erforderlich. Unternehmen haben grundsätzlich einen Beitrag zu leisten, der sich nach der Mitarbeiteranzahl richtet.

Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie sich wünschen?

Herr Kracht: Ein gelungenes Miteinander aller Generationen, indem das Alter eine untergeordnete Rolle spielt und die Generationen voneinander profitieren können.

Herzlichen Dank für dieses Interview. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team weiterhin viel Glück und Erfolg für Ihre wertvolle Arbeit. Möge es gelingen noch viele Unternehmen zu motivieren mitzuwirken und vielen Menschen zu helfen den Weg zur eigenen Berufung zu finden.



*Hermann-Josef Kracht,
einer der Gründer und
Vorstandsvorsitzender
der Interessen-
vertretung 50Plus e.V.*

*Foto: Interessenvertretung
50Plus e.V.*

Wir sind für Sie da!

Möchten auch Sie mitmachen und mit Ihrem Unternehmen einen neuen Weg gehen? Gehören Sie zur 50+ Generation und suchen eine neue Herausforderung oder benötigen Unterstützung bei der Suche eines neuen Arbeitsplatzes?

INTERESSEN
VERTRETUNG 50+

INTERESSENVERTRETUNG 50PLUS E.V.

European Association 50Plus e.V.

Königsberger Str. 17/2

69412 Eberbach

Tel.: 062 71 / 774 56

Mobil: 01 76 / 63 65 76 55

kracht@iv50plus.de

www.iv50plus.de

BASF ein Innovationsführer in der Chemie und der Gesundheit

Mit einer Fläche von rund zehn Quadratkilometern ist der Standort Ludwigshafen das größte zusammenhängende Chemieareal der Welt, das sich im Besitz nur eines Unternehmens befindet. Das Stammwerk der BASF ist auch die Wiege des Verbundkonzepts: Produktionsanlagen, Energieflüsse und Logistik werden intelligent miteinander vernetzt, um Ressourcen so effizient wie möglich zu nutzen. Als größter Arbeitgeber der Region sieht sich das Unternehmen in einer besonderen Verpflichtung. Dabei ist die Gesundheit der Belegschaft ein wesentlicher Bestandteil.

Helga Friehe im Gespräch mit Herrn Dr. med. Stefan Webendoerfer, Corporate Health Management, Vice President, Health Risk Assessment, Communication, Committees, bei BASF.



Foto: BASF

Herzlichen Dank Herr Dr. Webendoerfer, dass Sie uns trotz der aktuellen Corona Situation heute einen Einblick in Ihre Arbeit und in das Betriebliche Gesundheitsmanagement bei BASF geben. Seit wann sind Sie bei BASF tätig? Was ist Ihnen bei Ihrer Arbeit besonders wichtig?

Dr. Webendoerfer: Ich bin seit September 2001 als Internist und Werksarzt bei BASF in Ludwigshafen tätig. Seit dem 01.01.2012 bin ich darüber hinaus Mitglied der Abteilungsleitung als Vice President, zunächst für Gesundheitsförderung und jetzt verantwortlich für die Themen Health Risk Assessment, Kommunikation und internationale Gremien. Ich habe während meiner Tätigkeit

bei BASF alle Facetten der Arbeitsmedizin kennengelernt und freue mich, dass unsere Mitarbeitenden sowohl auf meine ärztliche Kompetenz, als auch auf die fachliche Beratung zu betriebsmedizinischen Themen zählen. Die Arbeit ist vielfältig und reicht von der täglichen arbeitsmedizinischen Routine bis hin zu internationalen Projekten, die zumindest vor der Corona-Pandemie mit regelmäßigen Reisen an internationale BASF-Standorte führten.

Wie viele Mitarbeiter:innen sind bei BASF am Standort Ludwigshafen beschäftigt?

Dr. Webendoerfer: Hier in Ludwigshafen am Rhein betreibt die BASF an ihrem Stammsitz das größte zusammenhängende Chemieareal der Welt mit über 7 km² Fläche und 35.000 Mitarbeitenden. Dazu kommen rund 8.000 Mitarbeitende von Fremdfirmen.

An den Arbeitsplätzen bei BASF gibt es unterschiedliche Herausforderungen. Können Sie uns dafür einige Beispiele geben?

Dr. Webendoerfer: Aufgrund der großen Mitarbeiterzahl haben wir eine Menge unterschiedlicher Mitarbeitergruppen und Arbeitsplätze: So arbeiten in Ludwigshafen ca. 10.000 Produktionsmitarbeitende in mehr als 250 Anlagen und Betrieben in der so genannten 24-Stunden-Wechselschicht. Dieses Schichtmodell hat sich seit dem 2. Weltkrieg bewährt mit einem Schichtwechsel jeweils morgens und abends um 06:00 Uhr. Es besteht eine entsprechende Sondergenehmigung der Gewerbeaufsicht. Bei diesen Mitarbeitenden erfolgt die regelmäßige arbeitsmedizinische Vorsorge im Rahmen des Arbeitszeitgesetzes, bzgl. des Tragens von verschiedenem Atemschutz hinsichtlich des Führens von Maschinen und anderer Fahr- und Steuertätigkeiten und Arbeiten im Lärm. Bei den Produktionsmitarbeitenden muss je nach Einsatzbetrieb auf eine mögliche Exposition mit verschiedensten chemischen Arbeitsstoffen geachtet werden. Üblicherweise werden chemische Substanzen bei uns in geschlossenen Systemen gehandhabt – eine Stoffexposition

kann nur bei Öffnung des Systems zur Probenentnahme oder im Rahmen von Wartungsarbeiten erfolgen. Anders ist die Situation in den zahlreichen Anwendungs- und Forschungs-Laboratorien auf dem Werksgelände. Hier können Betriebsmitarbeitende, Chemie- und Physikaliker mit verschiedensten Ausgangs-, Zwischen- und Endprodukten in Kontakt kommen. Bei sachgemäßer Arbeit sind keine gesundheitlichen Auswirkungen für die Mitarbeitenden zu erwarten, da die Arbeitshygiene durch Luft- und andere Messungen sowie den Einsatz persönlicher Schutzausrüstung regelmäßig überwacht wird.

Am Standort gibt es weiterhin viele verschiedene Arbeitsplätze für Handwerker unterschiedlicher Qualifikation wie beispielsweise Schlosser, Schweißer, Hoch- und Tiefbauarbeiter und Logistiker. Darüber hinaus hat BASF viele kaufmännische und Verwaltungsarbeitsplätze bis hinauf zum mittleren und oberen Management des Unternehmens. Hier steht oft eine statische bzw. sitzende Tätigkeit im Vordergrund mit den entsprechenden gesundheitlichen Auswirkungen auf den Stoffwechsel und das Muskel-Skelettsystem. In den Führungspositionen des Unternehmens liegt ein spezieller Fokus auf Dienstreisen oder Delegationen ins Ausland, so dass die ärztliche Reiseberatung und die Gabe entsprechender notwendiger Impfungen einen weiteren Aspekt für uns beratende Ärzte ausmachen.

Auf welchen Säulen ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement bei BASF aufgebaut?

Dr. Webendoerfer: Das betriebliche Gesundheitsmanagement bei BASF lebt von der Zusammenarbeit verschiedener Einheiten im Unternehmen. Da ist zum einen die medizinische Abteilung, das Corporate Health Management, die Personalabteilung mit verschiedenen Einheiten, die Arbeitssicherheit und das Standortmanagement mit dem Werksleiter und der Arbeitsdirektorin. Bei vielen Entscheidungen sind der Betriebsrat des Unternehmens und die Sozialberatung der BASF-Stiftung eingebunden. Bei den externen Partnern sind die

Krankenkassen, die Berufsgenossenschaft Rohstoffe Chemische Industrie, und die Deutsche Rentenversicherung zu nennen.

Die Abteilung Corporate Health ist für die Gesundheit der Belegschaft zuständig. Welche Fachbereiche gehören zu der Abteilung?

Dr. Webendoerfer: Dem Leiter der Abteilung, dem Chief Medical Officer der BASF, unterstehen vier Unterabteilungen mit entsprechenden Verantwortungsbereichen. Das sind:

1. die arbeitsmedizinische Vorsorge, die Rehabilitation nach längeren Erkrankungen und die Ergonomie
2. die gesamte Diagnostik der Abteilung, die so genannten E-Health-Anwendungen und die Gesundheitsförderung
3. das Health Risk Assessment (mit der Human Toxikologie, dem Biomonitoring-Labor und der Arbeitshygiene) der Kommunikation und der Besetzung wissenschaftlicher Arbeitsgruppen und
4. die arbeitsmedizinische Revision und medizinische Auditierung aller BASF-Standorte und der Notfallmedizin am Standort.

Können Sie uns einen Einblick in die Arbeit der Fachbereiche geben?

Dr. Webendoerfer: Die Abteilung Corporate Health Management bietet den Mitarbeitenden am Standort eine über 24 Stunden durchgehend besetzte Ambulanz sowie mehrere Außenambulanzen. Hier können sich Mitarbeitende mit akuten Gesundheitsstörungen vorstellen und akut behandeln lassen. Sollte eine Zusatzdiagnostik notwendig sein, erfolgt diese extern bei Haus- und Fachärzten. Für akute Notfälle gibt es den BASF-internen Rettungsdienst, der das Gelände des Unternehmens ebenfalls rund um die Uhr versorgt und auch Einsätze bei größeren Schadensfällen koordiniert. Bei individuellen Gesundheitsstörungen oder Problemen können sich Mitarbeitende zudem jederzeit an ihren zuständigen Betriebsarzt wenden und ärztlichen Rat einholen. Unsere Diagnostik bietet fast alle gängigen Untersuchungsmethoden einer allgemeinmedizinischen Arztpraxis inklusive Belastungs- und Langzeit-EKG, Hör- und Sehtest, eine Lungenfunktionsdiagnostik und diverse andere technische Untersuchungen, die im Rahmen der arbeitsmedizinischen Vorsorge gefordert sind. In Zeiten von Corona und zunehmenden



Nachbeobachtungsbereich des BASF-Impfzentrum, in dem bisher 60.000 Corona-Impfungen durchgeführt wurden.

Foto: BASF

Homeoffice-Arbeitsplätzen werden telemedizinische Beratungen und so genannte E-Health-Angebote auch zur Gesundheitsförderung genutzt. Der wissenschaftliche Part unserer Abteilung besteht im Datenmanagement und der so genannten Epidemiologie, die auch wissenschaftliche Auswertungen im Rahmen von Studien durchführt. Unsere Ergebnisse werden regelmäßig in sogenannten Peer Reviewed Journals veröffentlicht. Bei Fragestellungen zu chemischen Substanzen gibt die Humantoxikologie entsprechende Informationen. Biomonitoring Untersuchungen sind Stoffbestimmungen in Blut und Urin, welche die Einhaltung der Arbeitshygiene bei Reparatur- und Wartungsarbeiten sicher dokumentieren oder eine Stoffaufnahme eines Mitarbeitenden nach Exposition nachweisen bzw. ausschließen. Die Abteilung Corporate Health Management setzt interne BASF-Standards zur medizinischen Versorgung aller Standorte weltweit und ein eigenes Auditoren Team berät das Management und erledigt die arbeitsmedizinische Revision außerhalb von Ludwigshafen.

Wodurch erfahren die Mitarbeitenden von den Angeboten zur Gesundheitsförderung im Unternehmen?

Dr. Webendoerfer: Wie in einem großen Unternehmen üblich gibt es viele, manchmal sogar zu viele Kommunikationswege. So nutzen auch wir das unternehmenseigene Intranet zur kontinuierlichen Information und ein darin enthaltenes Veröffentlichungsformat, z. B. zur Ankündigung von Impf- oder Gesundheitsaktionen am Standort. Zusätzlich gibt es einen abteilungseigenen Newsletter, den mittlerweile mehr als 3.000 Mitarbeitende abonniert haben. In der monatlich erscheinenden Mitarbeiterzeitung werden regelmäßig Artikel zu Gesundheitsthemen und/

oder Aktionen geschaltet. Mittlerweile nutzt BASF auch Social-Media-Kanäle, auf denen in Zusammenarbeit mit der Standortkommunikation auch Informationen zur Gesundheitsförderung, beispielsweise kürzlich zum werkseigenen Corona-Impfzentrum, gepostet werden. Darüber hinaus gibt es ein Programm für Fitness und Gesundheit, welches jährlich angepasst und ergänzt wird und mittlerweile elektronisch über ein Portalsystem vom Mitarbeitenden direkt gebucht werden kann. Globale Aktionen zur Gesundheitsförderung werden im Internet in einer sogenannten Members Area veröffentlicht und Präsentations- und Arbeitsmaterialien an ein Netzwerk von BASF-eigenen und externen Vertragsärzten versendet. Die Beteiligung an den globalen Gesundheitsaktionen ist regelmäßig sehr hoch.

Die Mitarbeitenden können neben vielen unterschiedlichen Angeboten auch einen Gesundheits-Check direkt im Unternehmen in Anspruch nehmen. Seit wann gibt es dieses Angebot und mit welchen Inhalten? Wie gestaltet sich der Ablauf? Wird der Gesundheits-Check in der Freizeit durchgeführt?

Dr. Webendoerfer: Das Durchschnittsalter der BASF-Belegschaft ist relativ hoch und liegt momentan bei etwa 48 Jahren im Mittel. Darum wurde der BASF Gesundheits-Check als Maßnahme zur Bewältigung des demographischen Wandels im Jahre 2011 eingeführt. Alle Mitarbeitenden haben unabhängig von der arbeitsmedizinischen Vorsorge einen Anspruch darauf, alle drei Jahre diesen standardisierten Check wahrzunehmen. Der gesamte BASF Gesundheits-Check erfolgt während der Arbeitszeit. Über ein Fragebogentool übermitteln die Mitarbeitenden standardisiert Informationen zu ihrem Gesundheitszustand und zu be-

reits bestehenden Erkrankungen. Dann erfolgt die ärztliche Untersuchung mit der gemeinsamen Sichtung des Fragebogens, der körperlichen Untersuchung und den technisch-medizinischen Untersuchungen wie Hörtest, Sehtest, Spirometrie und einem EKG ab dem 50. Lebensjahr. Nach Zusammenschau der Befunde erhält der Mitarbeitende einen schriftlichen Bericht mit Erklärung der Befunde und mit individuellen Empfehlungen zum Thema „Ernährung/Stoffwechsel“, zum Thema „Rücken- und Skeletterkrankungen“, zum Thema „Alltags- und Stressbewältigung“ und zum Thema „Sport und Bewegung“.

Wird dieses Angebot von der Belegschaft genutzt? Welche Erkenntnisse konnten Sie bisher daraus gewinnen?

Dr. Webendoerfer: Die Mitarbeitenden nehmen das Angebot zu etwa 60% wahr. Viele davon kombinieren den Gesundheits-Check mit ihrer regelmäßig fälligen arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchung. Die Ergebnisse der beiden Untersuchungen bleiben streng getrennt, alle Befundmitteilungen und -ergebnisse unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht und werden ausschließlich dem Mitarbeitenden zur Verfügung gestellt. Die meisten Gesundheitsempfehlungen werden zum Thema Rücken- und Skeletterkrankungen ausgesprochen. Stressbewältigung und psychische Belastung sind ebenfalls häufig ein Thema. Hier ist aber festzuhalten, dass es sich meistens um eine Kombination aus privatem Umfeld und/oder Arbeitsplatz handelt. Das kann man in den Arztgesprächen ansprechen und konkrete Empfehlungen geben, falls psychische Belastungen z.B. aufgrund einer Scheidung, eines Hausbaus und/oder aus einer Betreuung von pflegebedürftigen

Angehörigen entstanden sind. Hier kann die Sozial- und Lebensberatung der BASF-Stiftung zusätzlich wertvolle Beratungsarbeit leisten. Aufgrund unserer allgemeinen Lebenssituation diagnostizieren wir oft krankhaftes Übergewicht, einen Bewegungsmangel, arterielle Hypertonie und Stoffwechselunregelmäßigkeiten, wie z.B. ein metabolisches Syndrom oder eine Zuckererkrankung im Frühstadium. Der BASF Gesundheits-Check wurde bewusst so ausgelegt, dass frühzeitig Risikofaktoren für chronische Erkrankungen oder Erkrankungen im Frühstadium erkannt und idealerweise durch eine Veränderung des Lifestyles behandelt werden können. Eine Frühdiagnose einer arteriellen Hypertonie oder eines Diabetes führen zu einer frühzeitigen Vorstellung beim Haus- oder Facharzt zur weiteren Behandlung und Vorbeugung von Spätschäden.

BASF setzt auch auf gesunde Führung, gesunde Führungskräfte und gesunde Multiplikatoren. Welche Maßnahmen gibt es, um dieses Ziele zu erreichen und nachhaltig zu sichern?

Dr. Webendoerfer: Gesundheitsorientierte Führung ist ein multidimensionaler Ansatz. Zum einen geht es darum, die Führungskraft zu befähigen, bei all den verschiedenen Führungsaufgaben, selbst gesund zu bleiben. Dafür ist es notwendig einen gut ausgestatteten Werkzeugkoffer mit Führungsinstrumenten zu erhalten, sowie das Erlernen der Fähigkeit seine eigenen Ressourcen im Blick zu halten. Zum anderen nehmen Führungskräfte jeden Tag auf vielfältige Weise Einfluss auf die Gesundheit ihrer Beschäftigten. Daher geht es beim gesunden Führen primär darum, die Auswirkungen von Führung auf Mitarbeitende zu verstehen, sowie zu erkennen, wann und wie ich als Führungskraft ansetzen kann, um die Gesundheit der Mitarbeitenden nachhaltig zu verbessern. Eine Führungskraft muss nicht selbst zum absoluten Gesundheitsexperten werden, sondern es reicht oftmals schon aus, die vielen Experten und Fachdisziplinen im Unternehmen zu kennen, empathisch Bedarfe zu erkennen und Unterstützung rechtzeitig zu vermitteln. Auf Maßnahmenebene ist, gerade in der aktuellen, von komplexeren Führungs- und Verwaltungsaufgaben geprägten Zeit, eine große Flexibilität gefragt. Daher ermöglichen wir von mehrtägigen Seminaren bis zu kurzen, fünfminütigen Inputs eine große Bandbreite an Gesundheitsangeboten.



Der Standort Ludwigshafen erstreckt sich auf ca. 10 km² Fläche. Insgesamt gibt es hier rund 2.000 Gebäude und 200 Produktionsanlagen. Foto: BASF

Was war der Anlass dafür Sicherheits- und Gesundheitsbeauftragte als Multiplikatoren einzusetzen?

Dr. Webendoerfer: Wir Betriebsärzte haben festgestellt, dass Gesundheitsaktionen oder andere Aktivitäten nicht ausreichend genutzt werden, wenn sie ausschließlich über das Management oder die einzelnen Betriebsleitungen beworben werden. Daher wollten wir einen direkten Draht zu den Mitarbeitenden schaffen. Nach dem Gesetz müssen betriebliche Einheiten ab 30 Mitarbeitenden einen so genannten Sicherheitsbeauftragten im Betrieb vorhalten. Diese Position haben wir genutzt und in den Sicherheits- und Gesundheitsbeauftragten der BASF umbenannt. Ein zusätzliches Seminar hat die Beauftragten für Gesundheitsthemen und die Organisationsstruktur in der BASF sensibilisiert.

Wie viele Sicherheits- und Gesundheitsbeauftragte haben Sie im Einsatz? Welche Aufgaben haben die Multiplikatoren? Welche Qualifikation ist dafür erforderlich?

Dr. Webendoerfer: Bei der BASF SE gibt es ca. 2.500 Sicherheits- und Gesundheitsbeauftragte. Diese erhalten festgelegte Kurse vom Unternehmen und der BGRCI sowie einen zusätzlichen Qualifikationskurs von der Abteilung Corporate Health Management. Nach der Weiterbildung werden die Kolleginnen und Kollegen regelmäßig von uns über Gesundheitsthemen informiert. Jeder Sicherheits- und Gesundheitsbeauftragte kennt den für seinen Betrieb zuständigen Werksarzt und das Pendant der Arbeitssicherheit, die Sicher-



Markant für das Verbundprinzip sind die zahlreichen Rohrleitungen. Ungefähr 2850km verlegte Rohrleitungen verbinden Anlagen und Betriebe am Standort Ludwigshafen. Foto: BASF

heitsfachkraft. Die Aufgaben sind im Wesentlichen die Kommunikation von Gesundheitsaktivitäten der BASF in den einzelnen Betrieben.

Neben den lokalen Gesundheitsangeboten haben Sie auch ein Globales Gesundheitsförderungsprogramm. Können wir auch dazu einen ganz kleinen Einblick bekommen?

Dr. Webendoerfer: Bei BASF haben wir eine globale Gesundheitskennzahl eingeführt, den so genannten Health Performance Index. Ein Teil dieses Index sind auch Gesundheitsförderungsmaßnahmen, die damit an allen Standorten der BASF, ob groß oder klein, eingefordert werden und einmal pro Jahr in einer Datenbank dokumentiert sein müssen. Das globale Gesundheitsförderungsprogramm bei BASF besteht aus dem Angebot von Gesundheits-Checks an allen Standorten, teilweise durch externe Krankenhäuser und/oder Ärzte und die Teilnahme an der globalen Gesundheitsaktion von BASF. Hier wird jeweils ein Präventionsthema für ein Jahr herausgehoben und im Rahmen der globalen Gesundheitsaktion je nach Region, Land und Standort individuell umgesetzt. Ein Vorschlag dazu und einiges an Arbeitsmaterial stellen wir aus Ludwigshafen als Basisinformationen zur Verfügung. Die Umsetzung selbst liegt in der Verantwortung der einzelnen Standorte. Damit konnte die Gesundheitsförderung global und ressourcenschonend im Unternehmen strukturiert werden, so dass nicht jedes Jahr jeder Standort ein anderes Thema bearbeiten muss.

LuMit – Das Mitarbeiterzentrum für Work-Life-Management ist eine besondere Wertschätzung für die Belegschaft. Wie kam es dazu und welche Möglichkeiten ergeben sich dadurch für die Belegschaft?

Dr. Webendoerfer: Im November 2013 hat BASF das Mitarbeiterzentrum für Work-Life-Management LuMit am Standort Ludwigshafen eröffnet („Lu“: Ludwigshafen; „Mit“: Mitarbeitende, Mitmachen und Miteinander). Unter einem Dach bündelt das LuMit auf rund 10.000 Quadratmetern arbeitsplatznah vielfältige Angebote wie die Kindertagesstätte (LuKids) für ca. 260 Kinder im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren, das Fitness- und Gesundheitsstudio inklusive Praxis für Physiotherapie (LuFit) und die Sozial- und Lebensberatung der BASF Stiftung (LuCare) als zentrale Anlaufstelle für Informationen zu sozialen



Das neue
Medical Center
ab 2023.

Foto: BASF

Fragen, Beratung in Lebenskrisen oder bei besonderen beruflichen oder privaten Herausforderungen. Moderne Veranstaltungsräume schaffen darüber hinaus den geeigneten Rahmen für zahlreiche Seminare, Workshops und Informationsveranstaltungen. Mitarbeitende profitieren von einem eng verzahnten Expertennetzwerk, das fachbereichsübergreifend eine wirksame und individuelle Unterstützung ermöglicht.

Derzeit wird ein neues Medical Center bei BASF erbaut, das 2023 eröffnet werden soll. Welche Vorteile sollen sich daraus für die Belegschaft und auch für die Bürgerinnen und Bürger in Ludwigshafen ergeben?

Dr. Webendoerfer: Das neue Medical Center der BASF wird aus einem sechsgeschossigen Hauptgebäude und einer zweigeschossigen Rettungswache mit einer Fläche von insgesamt 11.500 m² auf dem Gelände außerhalb des Werkszauns bestehen. Im Hauptgebäude sind u.a. Untersuchungsräume, Schulungsräume und Büros sowie Einrichtungen zur medizinischen Diagnostik für die Mitarbeitende geplant. Der Baustart des neuen Gebäudes war Anfang 2021, die Fertigstellung ist für Mitte 2023 geplant. Das Medical Center soll neben der Ambulanz der BASF eine Reihe fachärztlicher Einrichtungen und eine physiotherapeutische Praxis beherbergen. Auch eine Apotheke soll dort ihren Platz finden, außerdem ein Anbieter von Schutzbrillen mit Sehstärke und ein Sanitäts-haus, um beispielsweise orthopädische Einlagen für Arbeitsschuhe herzustellen. Die Betriebskrankenkasse Pronova BKK wird ebenfalls vertreten sein. Bis auf den für BASF-Mitarbeitende reservierten Teil der Arbeits- und Notfallmedizin sollen alle Einrichtungen auch von Externen genutzt werden können. Mit der Ansiedlung von ärztlichen Einrichtungen wollen wir ebenso einen Beitrag für die medizinische Versorgung in unserer Nachbarschaft leisten. Für die Mitarbeitenden entsteht damit an zentraler Stel-

le ein interdisziplinäres Ärztehaus, in dem die Notfall- und arbeitsmedizinische Versorgung angeboten wird und zudem die Möglichkeit besteht, ergänzende Untersuchungen im Rahmen der kassenärztlichen Versorgung durchführen zu lassen. Für die Vorstellung von Mitarbeitenden im Ruhestand zu sogenannten nachgehenden Untersuchungen als auch für die Reiseberatung von Angehörigen im Falle von Delegationen ist der Zugang durch die Lokalisation außerhalb des Werksgeländes deutlich vereinfacht. Auch der Zugang für unsere externen Kunden ist damit ganz unkompliziert.

Wie wichtig ist vernetzte Zusammenarbeit?

Dr. Webendoerfer: Die Wichtigkeit einer guten Kooperation und Vernetzung mit den in der Umgebung niedergelassenen Ärzten und Krankenhäusern ist nicht hoch genug zu bewerten. Als Arbeitsmediziner werden wir oft mit Problemen der Mitarbeitenden konfrontiert, wenn diese nach längeren Erkrankungen ihre Arbeit wiederaufnehmen wollen. Hier kann der Arbeitsmediziner sektorenübergreifendes Fallmanagement betreiben und Mitarbeitende zum weiteren Vorgehen effektiv beraten.

Ich danke Ihnen für dieses spannende Interview und wünschen Ihnen und allen Beteiligten weiterhin viel Erfolg und eine gesunde Belegschaft.

Kontakt:

**DR. MED. STEFAN
WEBENDOERFER**

BASF SE, ESG/C - H
306
Carl-Bosch-Str. 38
67056 Ludwigshafen
am Rhein
Tel.: 06 21 / 60-429 30
Mobil: 0174 / 3 198714
Fax: 06 21 / 60-433 22
E-Mail: stefan.webendoerfer@basf.com



Kopfschmerzprävention bei beruflich Pflegenden, in Betrieben und Bildungseinrichtungen

Zwei Drittel aller Erwachsenen leiden regelmäßig unter Kopfschmerz vom Spannungstyp oder Migräneattacken. Daraus ergeben sich große Belastungen, Fehltag im Betrieb und gesundheitliche Folgeprobleme. Unser Netzwerkpartner ZIES gemeinnützige Gesellschaft mbH bietet Betrieben und Bildungseinrichtungen Präventionsmaßnahmen, die von den Krankenkassen gemäß ihrem Präventionsauftrages unterstützt werden.

Aktion Pflege ohne Kopfschmerz

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen leiden besonders häufig unter Kopfschmerzen. In diesem Pilotprojekt werden spezielle Angebote für sie entwickelt. Die Mitarbeitenden können wissenschaftlich fundierte Informationsportale, als Medizinprodukt zertifizierte Apps, Erklärfilme und eine Entspannungsübung nutzen. Sie werden mit einem monatlichen Newsletter über neue Erkenntnisse und Aktivitäten zur Kopfschmerzprävention informiert. Die Beschäftigten erhalten Unterstützung bei einer ‚kopfschmerzgerechten‘ Dienstplangestaltung und beim Aufbau geeigneter Beratungsangebote. Eine zentrale Projektplattform im Intranet der jeweiligen Einrichtung ermöglicht die zeitflexible Nutzung der Angebote. Auch Schulen für Gesundheitsberufe werden einbezogen. Angesichts der Belastungen durch die Corona-Pandemie wurden Vorträge digitalisiert, Qualifizierungsmaßnahmen finden als Webinar statt. Die ZIES gGmbH stellt Newsletter und die zentrale Projektplattform entsprechend den Vorgaben der Einrichtung bereit. Bisher sind 48 Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen und Schulen an dem Projekt beteiligt. Weitere Einrichtungen können teilnehmen.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Unabhängig davon, ob es sich um einen Pflegebetrieb, eine Bildungseinrichtung oder ein anderes Unternehmen handelt – die Maßnahmen der ZIES gGmbH beziehen stets alle Beschäftigten ein. Für die betriebliche Gesundheitsförderung stehen vielfältige Angebote bereit, die Alter, Bildung und Nutzungsgewohnheiten verschiedener Beschäftigtengruppen berücksichtigen. Dadurch erhalten alle gleichermaßen fundierte und bedarfsgerechte Unterstützung. In Multiplikator:innen-Schulungen lernen ausgewählte Mitarbeiter:innen,



wie sie ihren Kolleginnen und Kollegen bei der Vorbeugung helfen können. Damit die Maßnahmen nachhaltig wirken, werden Informations- und Beratungsangebote fest in betrieblichen Routinen verankert.

Prävention an Hochschulen

Studierende gelten als gesundheitlich wenig belastet. Dabei sind Kopfschmerzen bei ihnen genau so verbreitet wie bei anderen Bevölkerungsgruppen. Kopfschmerzbetroffene haben im Studium mit erheblichen Nachteilen zu kämpfen. Aus diesen Gründen hat die ZIES gGmbH ein spezielles Maßnahmenangebot entwickelt. Es ermöglicht den Einrichtungen, Studierende und Beschäftigte kompetent bei der Vorbeugung von Beschwerden und Benachteiligungen zu unterstützen.

Nachweislich wirksam

Eine Evaluation der Präventionsangebote ergab, dass 79,4% der kopfschmerzbetroffenen und 60,6% der kopfschmerzfreen Nutzer:innen das Gelernte anwenden. Nach den empfohlenen Verhaltensumstellungen erleben 69,4% der Kopfschmerzbetroffenen eine Verbesserung ihrer Beschwerden.



Information:



Ausführlichere Informationen und Hintergrundwissen zu allen Kopfschmerzarten finden Sie im Internet auf den beiden regelmäßig aktualisierten Informationsportalen der ZIES gGmbH:

www.kopfschmerzwissen.de

www.headache-hurts.de

Teilnahmeinteressierte Einrichtungen können sich an Karin Frisch wenden (info@zies-frankfurt.de, Tel.: 069 / 17 554 22 71).

Schlaganfall

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand

- Welche Risikofaktoren gibt es?
- Wussten Sie, dass eine Spastik* therapierbar ist?
- Was ist Botulinumtoxin?

*Spastik: bedeutet Krampf. Aus medizinischer Sicht handelt es sich um eine krankhafte Erhöhung der Muskelspannung (Muskeltonus), die durch eine Schädigung des zentralen Nervensystems (ZNS) hervorgerufen wird.

Was ist ein Schlaganfall?

Ein Schlaganfall ist der „schlagartige“ Ausfall bestimmter Fähigkeiten des Gehirns. Dies entsteht durch verschiedene Ursachen. Ein Beispiel ist, ein Blutgerinnsel verstopft ein Blutgefäß im Gehirn.

Welche Risikofaktoren führen zu einem Schlaganfall?

Eine genetische Veranlagung oder Risikofaktoren wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzkrankheiten, Adipositas usw. Vorbeugend ist eine gesunde Lebensweise und eine gesunde Ernährung.

Wussten Sie, dass eine Spastik durch Botulinumtoxin therapierbar ist?

Botulinumtoxin wird unter strengen Bedingungen aus dem Bakterium *Clostridium botulinum* gewonnen und aufbereitet. Die Wirkung von Botulinumtoxin ist so extrem, dass wenige Milliardstel Gramm ausreichen Krämpfe zu lösen. Darum ist Botulinumtoxin eine Behandlungsoption bei Spastik. Die überaktive Muskulatur wird durch das Botulinumtoxin zur Entspannung angeregt.

Wann tritt die Spastik auf:

Die Spastik tritt zeitnah oder mit einer Verzögerung von 3 - 6 Monaten nach einem Schlaganfall bei ca. ein Viertel der Betroffenen auf.

Freuen Sie sich auf unsere neueste Entwicklung von Medizinern und Informatikern, um Patienten nach einem Schlaganfall bei der frühzeitigen Entwicklung einer Spastik auch telemedizinisch zu unterstützen.

Mehr Gesundheitsnews
<https://gesundheitsportal.bayern>



Gesundheitsportal
BayernDigital



Prof. Dr. med.
Siegfried Jedamzik

Gesundheitsorganisation
GOIN
Region Ingolstadt e.V.



Selbstbestimmt Leben mit **Pflegeassistenz**

Neuer Info-Flyer zum Arbeitgebermodell / Weiterentwicklung im Dialogforum

Das Arbeitgebermodell ermöglicht Menschen mit Menschen mit Behinderungen, Assistenzkräfte eigenverantwortlich auszuwählen und zu beschäftigen. Mit dem Flyer „Arbeitgebermodell – Selbstbestimmt Leben mit Pflegeassistenz“ informiert der Bezirk Oberbayern über die rechtlichen Rahmenbedingungen. Darüber hinaus berichtete die Sozialverwaltung im Sozial- und Gesundheitsausschuss des oberbayerischen Bezirkstags über die Arbeit des Dialogforums Assistenzlöhne, das Bezirksratspräsident Josef Mederer leitet.

Der Flyer fasst kompakt alles Wissenswerte zum Arbeitgebermodell zusammen: Wer kann die Leistungen bekommen? Welche Leistungen gibt es? Welche Verpflichtungen hat die arbeitgebende Person mit Pflegebedarf? Und was ist noch zu beachten? Auf all diese Fragen gibt es in dem Faltblatt Antworten. Der Flyer ist als Druckversion und als Download erhältlich. Download und Bestellungen unter: Publikationen Soziales / Bezirk Oberbayern (bezirk-oberbayern.de).

Weitere Informationen zum Arbeitgebermodell: www.bezirk-oberbayern.de/Arbeitgebermodell

Das Dialogforum befasst sich aktuell mit der Vergütung der Assistenzkräfte. Die Sozialverwaltung vereinfacht dazu die gegenwärtige Finanzierungsgrundlagen mit einer möglichen Orientierung am Tarifvertrag für den öffentlichen Dienstes Pflege (TVöD-P). Dem Dialogforum gehören unter anderem organisierte Selbstvertretungen von Menschen mit Behinderungen, die Inklusionsbeauftragten des Bezirkes Oberbayern und Mitglieder der Wohlfahrtsverbände an. „Wir arbeiten konstruktiv und lösungsorientiert zusammen“, sagte der Bezirksratspräsident.

In Oberbayern erhalten rund 240 Personen Leistungen über das Arbeitgebermodell. Arbeitgeber sind jeweils die Menschen mit Behinderungen selbst. Der Bezirk Oberbayern finanziert die Lohn- und Lohnnebenkosten, Lohnfortzahlung bei Urlaub und Krankheit sowie die Kosten für die Buchhaltung. Die leistungsberechtigten Personen haben grundsätzlich die Wahl, ob sie ihre ambulanten Pflegeleistungen und Leistungen zur Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft für Menschen mit Behinderungen über einen Pflegedienst organisieren. Bei diesem Modell rechnet der Dienst die Leistungen direkt mit dem Bezirk Oberbayern ab.



Bezirksratspräsident
Josef Mederer

Foto: Bezirk Oberbayern/
www.avisio-photography.de



Tipp:



WEBSEMINAR DER STIFTUNG LEBENSBLICKE

„Junge Erwachsene mit Krebs“
05.05.2022 | 16.30 – 18.00 Uhr

Anmeldung | Zugangslink über www.lebensblicke.de

Das WebSeminar richtet sich an Ärztinnen und Ärzte aller Fachrichtungen, Patienten und Angehörige sowie alle Interessierte.



Diagnosticum Bayern Mitte

Diagnosticum Bayern Mitte
Überörtliche Gemeinschaftspraxis
Standort Ingolstadt
Radiologie, Nuklearmedizin.
Levelingstraße 21, 85049 Ingolstadt
Telefon (0841) 49039-0
Telefax (0841) 49039-220
info@diagnosticum-in.de

Untersuchungsmethoden
Magnetresonanztomographie
Computertomographie
Cardio-CT
Koronarkalkbestimmung
Digitales Röntgen
Digitale Mammographie
Mammasonographie
Szintigraphie

Weitere Standorte

Neuburg, Gunzenhausen, Roth, Weißenburg, Eichstätt, Manching

Dem Patienten verpflichtet.

www.diagnosticum-in.de

„Wir sind Heimat – Vielfalt leben vor Ort“

Bezirk Oberbayern lobt Inklusionspreis 2022 aus / Bewerbungsfrist bis 20. Mai

„Wir sind Heimat – Vielfalt leben vor Ort“: Unter diesem Motto lobt der Bezirk Oberbayern den Inklusionspreis 2022 aus. Der Bezirk möchte diesmal Projekte und Initiativen auszeichnen, die sich für ein barrierefreies Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderungen, insbesondere in den Bereichen Kultur, Umwelt, Natur und Mobilität in den oberbayerischen Kommunen einsetzen. Die Bewerbungsfrist läuft bis 20. Mai 2022.

Bewerben können sich gelungene Initiativen und Projekte, die Aktivitäten eines vielfältigen heimatlichen Lebens von Menschen mit und ohne Behinderungen stärken. Ziel ist es, den Prozess der Inklusion aktiv voranzutreiben. Preiswürdige Ideen können auch vorgeschlagen werden.

„Gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Behinderungen findet in Familien, Vereinen, Dörfern und Städten statt. Das heimatliche Leben ist geprägt von Begegnungen zwischen Menschen mit und ohne Behinderungen“, sagte Bezirkstagspräsident Josef Mederer. „Mit dem Inklusionspreis 2022 wollen wir deshalb Initiativen vor Ort auszeichnen, die ein wertschätzendes Miteinander aller Menschen er-

möglichen und in Kultur, Natur, Umwelt und Mobilität Inklusion leben.“

Die Ausschreibungsunterlagen sind auf der Homepage des Bezirks Oberbayern unter www.bezirk-oberbayern.de/Inklusionspreis eingestellt. Es gibt die Auslobung und den Bewerbungsbogen auch in Leichter Sprache.

Der Inklusionspreis zum Motto „Wir sind Heimat“ war bereits 2020 ausgeschrieben worden, wegen der Corona-Pandemie wurde die Auslobung jedoch um zwei Jahre auf 2022 verschoben. Der Preis wird heuer zum fünften Mal vergeben. Die Preisvergabe ist im November 2022 in München. Das Preisgeld beträgt 10.000 Euro. Es kann auf maximal drei Preisträger verteilt werden. Eine Fachjury trifft die Auswahl unter den eingehenden Bewerbungen. Ihr gehören neben dem weiteren stellv. Bezirkstagspräsidenten Michael Asam Mitglieder der Fraktionen, der Freien Wohlfahrtspflege und Vertretungen der Selbsthilfe sowie eine Hörfunkjournalistin an.



Inklusionspreis 2022

„Wir sind Heimat – Vielfalt leben vor Ort“
Kultur, Natur, Umwelt und Mobilität
miteinander barrierefrei gestalten

Ausschreibung:
28.03. bis 20.05.2022

Selbstbestimmung, Teilhabe und Chancengleichheit aller Menschen sind uns wichtig. Deshalb zeichnen wir erneut herausragende inklusive Projekte und Initiativen aus.

Weitere Informationen unter www.bezirk-oberbayern.de/Inklusionspreis

Soziales | Gesundheit | Bildung | Kultur | Heimat | Umwelt

bezirk oberbayern



Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Ingolstadt

- Hausnotruf
- Fahrdienst
- Erste-Hilfe-Kurse
- Rettungsdienst
- Suchdienst
- Herzenswunschmobil
- Sanitätsdienst

Auf der Schanz 30
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 93333-0

Fax: 0841 9333-29 www.kvingolstadt.brk.de info@kvingolstadt.brk.de



JOSEF HUBER BESTATTUNGEN

Zeit für Abschied und Erinnerung

Josef Huber Bestattungen GmbH&Co.KG - Fauststraße 49 - 85051 Ingolstadt
bestattungen-huber@web.de - www.bestattungen-huber.de
Wir sind immer für Sie da - rund um die Uhr unter 0841 - 9 53 54 66

HERZLICH WILLKOMMEN – unsere neuen Partner:innen im Gesundheitsnetzwerk Leben!

Leistungsanbieter:

INTERESSEN
VERTRETUNG 50⁺

**INTERESSENVERTRETUNG 50PLUS E.V.
EUROPEAN ASSOCIATION 50PLUS E.V.**

Königsberger Str. 17/2
69412 Eberbach
Tel.: 06271/77456
Mobil: 0176/63657655
E-Mail: kracht@iv50plus.de
Internet: www.iv50plus.de



Wolfgang Parnitzke

Business Coach
für Fokus & Achtsamkeit

WOLFGANG PARNITZKE

Bernhard-Borst-Str. 3
80637 München
Tel: 089/6250959
Mobil: 0171/2179254
E-Mail: info@wolfgang-parnitzke.de
Internet: www.wolfgang-parnitzke.de



Schul- und Individualbegleitung



Pflege- und Betreuungsdienst

MYHOMECARE BAYERN GMBH ▶ MYSCHOOLCARE

Am Pulverl 6
85051 Ingolstadt
Tel.: 0841/13806930
E-Mail: sb.ingolstadt@myschoolcare.de
Internet: www.myschoolcare.de
Internet: www.my-homecare.de



**DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
KREBSINFORMATIONSDIENST**

Stiftung des öffentlichen Rechts
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Tel: 0800/4203040
täglich von 8 bis 20 Uhr
Fax: 06221/40-1806
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
Internet: www.krebsinformationsdienst.de



Kontakt

HELGA FRIEHE
Projektleitung

Gesundheitsnetzwerk Leben
Postfach 10 01 60
85001 Ingolstadt

Audi BKK
Hausanschrift:
Porschestraße 1, 38440 Wolfsburg
Tel.: 05361/8482-204
Fax: 05361/8482-22-204
Mobil: 0151/12659253
E-Mail: helga.friehe@audibkk.de
Internet: [www.audibkk.de/ueber-uns/
gesundheitsnetzwerk-leben](http://www.audibkk.de/ueber-uns/gesundheitsnetzwerk-leben)

Gemeinsam arbeiten wir daran für ein gesundes Berufsleben zu sorgen,
Bürokratieabbau abzubauen und den Zusammenhalt zu fördern.
Bei Fragen zu unserem Netzwerk bin ich gern für Sie da.

FIRMEN LAUF

INGOLSTADT



2022

WWW.FIRMENLAUF-INGOLSTADT.DE

DO. 7. JULI | 18.00 UHR KLENZEPARK

Autohaus
HOFMANN
Ein Unternehmen der HW-Gruppe.



DiaExpert

Diabetes bewegen

Ihr Fachgeschäft für Diabetesbedarf

Das Fachgeschäft für Diabetiker

Kompetente Beratung durch unsere Expertin vor Ort

- Ein umfassendes Produktsortiment zum Ausprobieren und gleich Mitnehmen: Teststreifen, Pennadeln, Insulinpumpen-Zubehör, Omnipod
- Tolle Angebote und Informationsmaterial

Kupferstraße 14
85049 Ingolstadt
Tel. 0841 45677600
www.diaexpert.de/
ingolstadt

Bei uns sparen
Sie die Zuzahlung



Leiterin Ulrike Greiner

DE/AV/0991/VO3/2022-03

€ 3,- Gutscheine für Ihren Einkauf* in unserem Fachgeschäft

* Gültig bis 31. Dezember 2022 und ab € 15,- Einkaufswert. Bargelderstattung nicht möglich. Nicht gültig bei reduzierter Ware, Büchern und Produkten, die mit Ihrer Krankenkasse abgerechnet werden können. Kann nicht auf ein Rezept angerechnet werden.

MULTICYCLE

DEIN CUBE SPEZIALIST

Große Auswahl an CUBE (E-) Bikes

Fahrradfinanzierung

Fahrradleasing mit allen
gängigen Anbietern möglich

www.multicycle.de

f i g t MulticycleStore

CUBE STORE INGOLSTADT Steinheilstraße 5
85053 Ingolstadt

30x BALD
IN DEUTSCHLAND

Wir sind montags bis freitags von 10 – 19 Uhr sowie samstags von 10 – 16 Uhr (1.11. – 31.1. Mo. – Fr. 12 – 18 Uhr, Sa. 10 – 16 Uhr) gerne für dich da! Weitere Infos unter www.multicycle.de/filialen
Anbieter und inhaltlich verantwortlich: Multicycle Fahrrad-Handels GmbH & Co.KG, Komplementärin: Multicycle Fahrradhandels-Verwaltungs-GmbH, Zentrale Verwaltung, Im Öschle 6, 87499 Wildpoldsried, Geschäftsführer Martin Schmidt.

Audi BKK



Lass dich nicht aus dem Leben reißen!

Rechtzeitig erkannt
ist Darmkrebs heilbar.*
Deshalb beginnt die
Vorsorge bei uns
5 Jahre früher.

Jetzt Testset
bestellen:
[audibkk.de/
darmkrebs](https://audibkk.de/darmkrebs)



*Bei einer frühzeitigen Diagnose liegen die Heilungschancen bei über 90 Prozent.