

# Im Dialog

Das Magazin des Bundesministeriums für Gesundheit

SCHWERPUNKT

## Sport und Gesundheit

2020 steht ganz im Zeichen von  
Olympia: *Im Dialog* hat den  
Deutschland-Achter besucht.

DIGITALISIERUNG

Start-ups in  
der Altenpflege

PANORAMA

Das ist neu in  
Gesundheit und Pflege



# 04

## Schwerpunkt

- 04 **Mission Gold**  
Der Deutschland-Achter nimmt Kurs auf Tokio
- 09 **Gemeinsam für den Sport**  
DOSB und Bundesgesundheitsministerium arbeiten seit vielen Jahren im Bereich Sport und Bewegung sowie bei der Gesundheitsförderung und Prävention zusammen



# 26

# 32

## 11 Gastbeitrag

„Sportlicher Erfolg wird im Kopf entschieden“

Der Sportpsychologe Dr. René Paasch über den Einfluss der Psyche

## 12 Digitalisierung

Innovationen für die Praxis

Auf Einladung des Bundesgesundheitsministeriums stellten fünf Start-ups digitale Anwendungen in der Altenpflege vor

## 14 Hintergrund

Halbzeit – 20 Gesetze in 20 Monaten

Die Zwischenbilanz des Bundesgesundheitsministeriums

## 16 Panorama

Gute VerBesserung – Das ändert sich im neuen Jahr

Zahlreiche Gesetze tragen dazu bei, das Gesundheitssystem weiter zu optimieren



### Impressum

**Herausgeber:** Bundesministerium für Gesundheit, Referat Öffentlichkeitsarbeit, 11055 Berlin [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

**V. i. S. d. P.:** Meike Mader-Luckey

**Redaktion und Gestaltung:** CP/COMPARTNER Freiheit 1, 45128 Essen, Telefon +49 201 10950 [www.cp-compartner.de](http://www.cp-compartner.de)

**Druck:** Bonifatius GmbH, Paderborn

**Redaktionsschluss:** Dezember 2019

**Titelbild:** Lennart Heyduck

**Fotos:** BMG/Jochen Tack (2, 4, 6, 7); BMG (3); Detlev Seyb (8); BMG/Thomas Ecke (8); privat (11); BMG/Thomas Ecke (12); BMG/Meike Kenn (13); BMG/Matthias Wehofsky (16, 18, 19,20, 21, 22, 23); BMG (24, 25); BMG/Fabian Stürtz (26, 27); BMG/Tom Maelsa (2, 28, 29); Holger Sä (2, 32, 33); BMG (34); Dorothea Blankenhagen (35); Lennart Heyduck (36)

Abonnement unter: [ImDialog@bmg.bund.de](mailto:ImDialog@bmg.bund.de)

Als institutioneller Besteller können Sie bis zu 50 Exemplare der *Im Dialog* abonnieren. Bitte senden Sie eine E-Mail an: [ImDialog@bmg.bund.de](mailto:ImDialog@bmg.bund.de).

Sie können diese Ausgabe der *Im Dialog* unter Angabe der Bestellnummer BMG-G-11096 auch einzeln nachbestellen: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de).

Möchten Sie die *Im Dialog* nicht mehr im Abonnement beziehen? Dann senden Sie eine E-Mail an: [ImDialog@bmg.bund.de](mailto:ImDialog@bmg.bund.de)



Bundesministerium für Gesundheit

## 24 Pflege

### Mehr Zeit für jeden

Mehr Personal, mehr Zeit für die Menschen – eine Reportage

## 26 Serie

### Physiotherapeut/in – Beruf mit besten Aussichten

## 28 Die Story

### Alle sollten über Organspende reden

Chantal Bausch und Nehar Nurlu wurde beiden ein lebenswichtiges Organ transplantiert. *Im Dialog* bringt die erfolgreichen Leistungssportler ins Gespräch

## 30 Ratgeber

### BMG im Dialog zum Thema Familienversicherung

## 32 Gesundheitswissen

### Demenz vorbeugen: In Bewegung bleiben

Martina Voss-Tecklenburg, Trainerin der Frauenfußball-Nationalmannschaft und aktuelle Demenz-Botschafterin hat Ratschläge für mehr Bewegung

## 34 Junge Seiten

### Waschen wie Walter

Der Händewaschbotschafter des Bundesgesundheitsministeriums zeigt, wie es richtig geht

## 36 Ausblick

### Deutscher Pflorgetag vom 12. bis 14. März 2020

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich sind besonders die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Bundesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

**O**b in Zeitschriften, im Fernsehen oder im Internet: Überall stößt man auf Fitness-Tipps, -Tricks und -Trends. Hunderttausende Menschen schauen top-fitten Fitness-Influencern in sozialen Netzwerken zu. Gleichzeitig belegen Untersuchungen aber, dass wir Deutsche uns im Durchschnitt trotz der vielen Fitness-Empfehlungen immer weniger bewegen. Auch ich muss zugeben: Im Alltag werde ich den „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ nicht immer gerecht. Denn da heißt es unter anderem: „Erwachsene sollten lange, ununterbrochene Sitzphasen meiden und nach Möglichkeit das Sitzen regelmäßig mit körperlicher Aktivität unterbrechen.“ Politikerinnen und Politiker gehören sicherlich zu den Berufsgruppen, die besonders viel sitzen: im Bundestag, in Konferenzen, bei Veranstaltungen, im Auto und im Büro. So oft wie möglich versuche ich, kleine „Bewegungsfenster“ in meinen Arbeitsalltag einzubauen. Beispielsweise die Treppe und nicht den Aufzug nehmen, auf das Auto verzichten, wenn der Termin in überschaubarer Nähe ist. Im Urlaub gehe ich gerne wandern und fühle mich dann auch ziemlich gut. Auf die Liste der guten Vorsätze schafft es das Thema Fitness aber wohl auch wieder fürs Jahr 2020 bei mir.

Keinen Bewegungsmangel haben unsere Leistungssportlerinnen und -sportler. Das Jahr 2020 wird für viele von ihnen zu einem besonderen Jahr, denn im Sommer stehen die Olympischen Spiele in Tokio an. Für viele Sportlerinnen und Sportler ist Olympia der Höhepunkt der Karriere. Die Vorbereitungen bis dahin sind lang und intensiv, wie unsere Titelreportage mit dem Deutschland-Achter zeigt. Sport kann aber auch abseits vom Medaillen-Wettbewerb Großes bewirken. Das zeigt uns das Gespräch zwischen Chantal Bausch und Nehar Nurlu. Beiden wurden lebensnotwendige Organe transplantiert. Insbesondere durch Sport stehen sie in der Mitte der Gesellschaft und werben für mehr Auseinandersetzung mit dem Thema Organspende. Dass Sport und Bewegung auch bei Demenz bereits vorbeugend wirken können, zeigen die Ratschläge von Martina Voss-Tecklenburg. Sie trainiert nicht nur das deutsche Frauenfußball-Nationalteam, sondern setzt sich auch als Demenz-Botschafterin für dieses wichtige Thema ein.

Der Jahreswechsel ist traditionell ein Zeitpunkt, um Bilanz zu ziehen. Als BMG haben wir zuletzt im Schnitt ein Gesetz pro Monat auf den Weg gebracht. Damit wollen wir den Alltag der Bürgerinnen und Bürger spürbar besser machen. Diesen Anspruch haben wir natürlich auch für das kommende Jahr. Ich freue mich sehr, wenn Sie mich und mein Team auf diesem Weg mit Ihren Fragen und Anregungen weiter begleiten – per Mail, über Soziale Medien und gerne auch in Briefen. Lassen Sie uns auch 2020 miteinander im Dialog bleiben und kommen Sie gesund durchs neue Jahr!

Es grüßt Sie herzlich

Ihr

**Jens Spahn**  
Bundesgesundheitsminister



# Mission Gold

## Deutschland-Achter nimmt Kurs auf Tokio

Der Deutschland-Achter gilt als einer der Top-Favoriten für die Olympischen Spiele 2020. Beim Besuch im Ruderleistungszentrum in Dortmund gaben die Athleten einen Einblick in ihr Training und sprachen mit uns über die Themen Rückengesundheit und eine ausgewogene Ernährung.

Text Heike Reinhold

**I**m modernen Trainingsbereich auf der obersten Etage des Ruderleistungszentrums in Dortmund bleibt an diesem Morgen der Blick durch die Panoramafenster auf den Ems-Kanal verwehrt. Der Nebel liegt schwer auf der Szenerie, der Regen fällt in Strömen. Im Inneren erfüllt ein mächtiges Surren den Raum: Es klingt wie der Angriff eines Hornissenschwarms, wenn die Athleten des Deutschland-Achters kraftvoll im Takt die Griffe der Ergometer zu sich ziehen. Steuermann Martin Sauer geht durch die Reihen der Ruderer, korrigiert Technik und Haltung. Er will, dass sein Achter „rund“ läuft. Bundestrainer Uwe Bender sagt derweil in kurzen Kommandos die Schlagfrequenz an: In dieser Trainingseinheit

wechseln die Intensitäten zwischen 18 und 22 Schlägen in der Minute. Eine schweißtreibende Übungseinheit, aber noch weit entfernt vom Ernstfall. Im Wettkampf bringen es die Ausnahmesportler auf 40 Schläge in der Minute.

### **Olympia fest im Blick**

Die Erfolgsgeschichte beginnt 1960, als der Deutschland-Achter auf dem Lago Albano bei Rom erstmals olympisches Gold holt. Große Erfolge schließen sich an: Bisher wurde der Achter viermal Olympiasieger, 14 Mal Weltmeister, 13 Mal Europameister. Jetzt steuert das Flaggschiff des Deutschen Ruderverbandes wieder auf Olympiakurs. Als amtierender Weltmeister ist das deutsche Paradeboot einer der Favoriten »

## Schwerpunkt

» für die Olympischen Spiele 2020. Wer jedoch am 31. Juli beim Finale in Tokio im Boot sitzen wird, entscheidet der Stab um Bundestrainer Uwe Bender erst Ende Februar. Dann wird es noch einmal spannend, denn außer Steuermann Martin Sauer besitzt keiner der Athleten ein Abonnement auf einen Platz im Vorzeigebot. Das macht aus Kollegen Konkurrenten. Der Druck in der Vorbereitungsphase sei enorm, schlage jedoch nicht auf die Stimmung im Team, wie Malte Jakschik betont: „Wir trainieren hier jeden Tag gemeinsam. Das schweiß zusammen. Für mich sind die Jungs gute Freunde.“ Der 26-Jährige sitzt seit 2014 im Deutschland-Achter, gewann 2016 in Rio olympisches Silber. Für eine zweite Olympia-Erfahrung wird der Maschinenbaustudent aus Castrop-Rauxel jetzt alles geben: „Da wird wirklich an jeder Stellschraube noch einmal gedreht.“ Schließlich sei die Teilnahme an den Olympischen Spielen mit nichts zu vergleichen: „Das ist wirklich etwas ganz Besonderes. Du gehst durchs olympische Dorf und siehst Größen, die man sonst nur aus dem Fernsehen kennt. Beim Essen sitzt plötzlich der mehrfache Sprint-Olympiasieger Usain Bolt am Ende des Tisches. Und auch das allgemeine Interesse an deinem Sport ist plötzlich gewaltig.“ Wenngleich Rudern in Deutschland im Allgemeinen als Randsportart gilt, sind während der Olympischen Spiele



*„Wir trainieren hier jeden Tag gemeinsam. Das schweiß zusammen. Für mich sind die Jungs gute Freunde.“*  
**Malte Jakschik**  
Ruderer

alle Augen auf den Deutschland-Achter gerichtet. Eine Erfahrung, von der auch Jakob Schneider träumt. Der 25-Jährige aus dem Breisgau gehört seit drei Jahren



Die Olympischen Spiele 2020 in Tokio im Blick: Jakob Schneider und Malte Jakschik (rechts).

zur Mannschaft im Vorzeigebot. Nach drei Weltmeistertiteln in Folge wünscht er sich nichts mehr als die Olympiateilnahme: „Auch wenn bis dahin noch viele Trainingskilometer abzuspuhlen sind: Man hat Olympia immer im Kopf.“ Selten sei er so gut und mit so viel Spaß in die Saison gestartet wie dieses Mal. „Jetzt darf man sich natürlich nicht ausruhen. Andererseits will ich mich nicht zu sehr verrückt machen“, erklärt der Sportler. Das ist auch der Tipp des olympiaerfahrenen Teamkollegen Malte an Jakob: „Wenn du es in Tokio ins Boot schaffst, ist Gelassenheit gefragt. Letzten Endes rudern wir dort die gleichen 2.000 Meter wie bei jedem anderen Wettkampf auch.“

### Übungen für mehr Körperspannung

Dem unabhängigen Forschungsinstitut IGES zufolge gehören Muskel-Skelett-Erkrankungen bei Arbeitnehmerinnen

und Arbeitnehmern bundesweit zu den häufigsten Ursachen für Fehltag. Insbesondere der Rücken ist eine Schwachstelle. Das gilt auch für Sportlerinnen und Sportler. Einer Studie der Sporthochschule Köln zu Folge trainieren Top-Ruderer im Schnitt gut 35 Stunden die Woche. Zwischen 6.500 und 7.000 Kilometer rudert jeder Athlet in einer Saison. Neben täglichem Ausdauertraining und zwei Kraftereinheiten in der Woche stehen im Olympiajahr sechs intensive Trainingslager auf dem Programm. „Beim Rudern wird eine enorme Kraft aus den Beinen gewonnen. Die Rücken- und Bauchmuskulatur muss diese Kraft auch halten können, daher ist für uns ein Training, das den Rumpf stabilisiert, besonders wichtig“, erklärt Bundestrainer Uwe Bender und lenkt den Fokus auf die Ruderkinematik, die bei Profisportlerinnen und -sportlern aufgrund der hohen Trainingsintensität zu Rückenschmerzen führen kann. Die

Ruhr-Universität Bochum, die ein Training zur Rumpfstabilisierung aufgelegt und im Rahmen einer Studie an Nichtsportlern und Studierenden erprobt hatte, kam auf das Team des Deutschland-Achters zu.

„Die Forscher wollten überprüfen, was das Training bei Spitzensportlern bewirkt“, fasst Bender zusammen. Erstmals arbeiteten die Ruderer dazu mit sogenannten Slashpipes. Dabei handelt es sich um Plexiglasröhren, die zur Hälfte mit Wasser gefüllt sind. „Das Ziel bei diesen Übungen ist es, das Wasser innerhalb der Röhre im Gleichgewicht zu halten. Dabei werden die vielen kleinen Muskeln zwischen den Rippen angesprochen. Die tiefenmuskuläre Arbeit hilft, den Rumpf zu stabilisieren“, so der Bundestrainer. Das bestätigt auch die Studie der Ruhr-Universität Bochum. Eine Anschlussuntersuchung soll nun die Langzeiteffekte überprüfen. „Egal ob Sie Leistungssportler oder Büromensch sind – es ist immer sinnvoll, vorbeugend etwas für den Rücken zu tun und die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren“, so der Ratschlag von Uwe Bender. Dazu brauche man übrigens keine großen Kraftgeräte oder teures Equipment. Das eigene Körpergewicht reicht für das Training oft völlig aus (siehe auch die Übung „Fallschirmspringer“ unten im Infokasten).

## Übung

### „Fallschirmspringer“

Nicht nur Ruderer brauchen einen starken Rücken. Bundestrainer Uwe Bender empfiehlt zur Rumpfstabilisation die Übung „Fallschirmspringer“: Einfach mit dem Gesicht nach unten auf den Bauch legen. Die Arme sind in U-Haltung seitlich abgespreizt, die Ellbogen rechtwinklig gebeugt – wie bei einem Fallschirmspringer. Nun Ellbogen und Unterarme vom Boden heben und dabei die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule zusammenziehen. Für zehn Sekunden halten und dann wieder ablegen. Fünfmal wiederholen.

So könne jeder seinen Rücken stabilisieren wie die Athleten des Deutschland-Achters. Na, wenn das kein Ansporn ist ...

### Ernährung optimiert die Leistung

Bis zu 6.500 Kalorien verbrennt ein Top-Ruderer an einem intensiven Trainingstag. „Aufgrund der hohen Belastung ist eine bedarfsgerechte Ernährung eine wichtige Stellschraube. Ist der Körper bestmöglich mit Nährstoffen versorgt, können unsere Ruderer auch ihr volles Potenzial ausschöpfen“, erklärt Carsten Oberhagemann, Geschäftsführer der Deutschland-Achter GmbH. Aus diesem Grund wurde 2019 der Ernährungsberater und Buchautor Marcus Schall ins Boot geholt und die Versorgung wurde am Stützpunkt Dortmund umgestellt. Schall arbeitet eng mit Stützpunkt-Koch Peter Barkholtz zusammen, bringt Ideen, Rezepte und ergänzende Produkte wie frisch gequetschten Hafer, »



„Beim Rudern wird eine enorme Kraft aus den Beinen gewonnen. Die Rücken- und Bauchmuskulatur muss diese Kraft auch halten können, daher ist für uns ein Training, das den Rumpf stabilisiert, besonders wichtig.“

**Uwe Bender**  
Bundestrainer



Gleichgewicht und Muskelaufbau:  
Laurits Follert mit der Slashpipe auf  
dem Balance-Ball.

## Schwerpunkt



» Buchweizen-Bulgur oder Quinoa ein. Das Frühstücksangebot wurde um ein nährstoffreiches, vollwertiges Brot und eine speziell für den Deutschland-Achter zusammengestellte Müsli-Mischung ergänzt. Bausteine einer modernen Sportlernahrung wie Kokoswasser und kaltgepresste Säfte mit hohem Nährstoffgehalt, Bio-Knochenbrühe und eine Recovery-Smoothiebar vervollständigen das Angebot. „Marcus Schall hat bei uns die Qualität der Ernährung auf eine andere Ebene gehoben“, berichtet Maximilian Planer begeistert. Der Ruderer beschäftigt sich intensiv mit dem Thema und beobachtet auch bei den Teamkollegen ein gesteigertes Interesse daran, was auf dem Teller landet. „Bei uns kommen vor allem biologisch angebaute Lebensmittel auf den Tisch. Wir essen Brot, in dem langkettige Kohlenhydrate verarbeitet wurden, herkömmliche Weizenpasta haben wir durch Dinkel-Nudeln, Bio-Kartoffeln und hochwertige Reissorten ersetzt. Das sind einfach die besseren Energielieferanten“,

so Planer weiter. Vor allem im Trainingslager ist die Belastung für alle hoch. „Wir wollen keine Infektionen oder Leistungseinbußen und steuern daher bewusst mit Nährstoffen gegen“, betont der Athlet. Das neue Ernährungskonzept kommt auch bei den anderen Sportlerinnen und Sportlern am Trainingszentrum in Dortmund gut an. „Obendrein schmeckt es auch noch richtig lecker“, sind sich die Jungs vom Deutschland-Achter einig. „Wenn es uns jetzt noch hilft, mit Blick auf Olympia das Optimum rauszuholen, haben wir auf ganzer Linie gewonnen“, ist sich Geschäftsführer Oberhagemann sicher. Ein Sieg in Tokio, 60 Jahre nach dem ersten Olympia-Erfolg in Rom, würde nicht nur die Karriere jedes einzelnen Teammitglieds vergolden, sondern den Deutschland-Achter endgültig zur Legende machen. Wir drücken die Daumen. «



*„Für viele Sportlerinnen und Sportler ist Olympia der Höhepunkt der Karriere. Sport kann aber auch abseits vom Medaillen-Wettbewerb Großes bewirken.“*

**Jens Spahn**  
Bundesgesundheitsminister





# Gemeinsam für den Sport

Der Deutsche Olympische Sportbund, kurz DOSB, und das Bundesgesundheitsministerium kooperieren seit vielen Jahren im Bereich Sport und Bewegung bei der Gesundheitsförderung und Prävention auf unterschiedlichen Ebenen.

Text **Guido Schweiß-Gerwin**

**S**chließlich ist die regelmäßige Bewegung für die Gesundheit und das Wohlbefinden einer und eines jeden Einzelnen von uns von großer Bedeutung. Dennoch bewegen wir uns nicht alle in einem ausreichenden Umfang – zu verlockend ist der Griff zum Autoschlüssel, wenn es regnet, oder wir nehmen den Aufzug statt der Treppe, weil es einfach schneller und bequemer ist. Auch im Job sitzen viele von uns zu viel. Bewegungsmangel kann aber auf Dauer zu Folgeerkrankungen führen wie beispielsweise Übergewicht, Rückenschmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. (Wer genauer wissen möchte, welche Folgen Bewegungsmangel noch haben kann, dem sei die Website des Robert Koch Instituts – [www.rki.de](http://www.rki.de) – empfohlen. Unter dem Stichwort „Gesundheitsmonitoring“ findet man umfassende Informationen zu diesem Thema.)

Um mehr Menschen zu motivieren, Sport nicht länger nur im Fernsehen anzuschauen, hat es sich der DOSB\* zum Ziel gesetzt, mit einem flächendeckenden Angebot, Menschen in allen Altersgruppen für mehr sportliche Aktivität und Bewegung im Alltag zu begeistern und somit zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil beizutragen. Ein – aus Sicht des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) – wichtiges Anliegen. Deshalb arbeitet das BMG hier mit dem organisierten Sport zusammen. Dies reicht von der gemeinsamen Mitarbeit in Gremien bis hin zu

vom Bundesgesundheitsministerium unterstützten Projekten des DOSB und seiner Mitgliedsorganisationen. Mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“, mit dem Menschen, die bisher wenig bis keinen Sport betrieben haben, und Wiedereinsteiger angesprochen werden sollen, besteht zudem die Möglichkeit, diese Kurse von den Krankenkassen finanziell unterstützen zu lassen.

## Gesundheit leicht verstehen

Jeder von uns hat es sicherlich schon einmal erlebt, man liest einen Text und denkt sich: Wer soll das bloß verstehen? Gerade Beiträge zu Gesundheitsthemen sind oftmals durch medizinische Fachbegriffe geprägt und dadurch schwer verständlich. Ein barrierefreier Zugang zu Gesundheitsinformationen ist jedoch für jeden wichtig – auch und gerade für Menschen mit eingeschränkter Lesekompetenz. Für diese gibt es seit Oktober 2019 das barrierefreie Internetportal [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de).

Es ist eines der aktuellen Projekte des DOSB in Kooperation mit Special Olympics Deutschland (SOD). SOD ist ebenfalls ein Mitgliedsverband des DOSB und soll in den kommenden zwei Jahren mit finanzieller Unterstützung des Bundesgesundheitsministeriums kontinuierlich ausgebaut werden. Die Plattform ermöglicht – zum Beispiel durch die Verwendung von „Leichter Sprache“ – Menschen mit geistiger Behinderung und auch jenen mit eingeschränkter Lesekompetenz oder eingeschränktem Sprachverständnis den Zugang zu umfangreichen

\* 101 Mitgliedsorganisationen mit mehr als 27 Millionen Mitgliedschaften in über 90.000 Sportvereinen



## Schwerpunkt



Informationen und Dokumenten zum Thema Gesundheit – unter anderem auch zu den Themen Bewegung, Ernährung und Sucht. Mit diesem Portal haben viele Menschen mit Behinderungen die Möglichkeit, sich selbst über Gesundheitsthemen zu informieren und vor allem auch selbstständig auf ihre Gesundheit zu achten, so das Ziel. Ein barrierefreier Zugang zum Gesundheitssystem ist dabei ein wichtiger Baustein für eine inklusive Gesellschaft.

### Inklusion weit über den Sport hinaus

Gelingen soll dies mit den „Special Olympics World Games 2023“. Sie werden in Berlin stattfinden und zeichnen sich durch neun Tage fesselnde und inspirierende Wettbewerbe zwischen Tausenden Athletinnen und Athleten aus. Dabei stehen die sportlichen Aktivitäten von Menschen mit geistiger Behinderung untereinander und gemeinsam mit Menschen ohne Behinderung im Vordergrund. Durch ein breit gefächertes Angebot, das sich neben dem Sportbereich auch auf den Kultur-, Schul-, Wissenschafts- und Gesundheitssektor erstreckt, wirkt die Veranstaltung weit über den Sport hinaus.

### Bewegungsförderung hat viele Gesichter

Inspirieren soll auch das Projekt „IN FORM im Job“ und zwar insbesondere die Vielsitzer unter uns. Denn ein „Vier-Wochen-Bewegungsplan für mehr Wohlbefinden und Gesundheit im Betrieb“ möchte zu mehr Bewegung im Betriebsalltag anregen, mit dem Ziel, die Beschäftigten zu einer Verhaltens- und letztlich Lebensstiländerung zu motivieren. „Mehr Gesundheit im Betrieb“ ist auch ein wichtiges Anliegen des Bundesgesundheitsministeriums, das diese Initiative des DOSB fördert.

Dem Grundsatz „Bewegungsförderung hat viele Gesichter“ folgt auch ein weiteres Projekt des DOSB. „Zugewandert und Geblieben“ ist eine Initiative, mit der gezielt Migrantinnen und Migranten ab einem Alter von 60 Jahren für den Sport angesprochen wurden. Ziel war es hierbei, ältere Menschen aus aller Welt für mehr Bewegung und körperliche Aktivität zu begeistern.

In jedem Lebensabschnitt spielt ausreichende Bewegung eine wichtige Rolle. Eine ganz besondere Bedeutung hat sie jedoch in unserer Kindheit. Kinder erfahren und erforschen darüber ihre Lebenswelt und erwerben so unter anderem motorische,

emotionale und soziale Kompetenzen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Kindern und Jugendlichen mindestens eine Stunde Bewegung am Tag. Mit der Internetseite [www.dsj.de/kinderwelt/dsj-kinderwelt](http://www.dsj.de/kinderwelt/dsj-kinderwelt) (Kinderwelt ist Bewegungswelt) stellt die Deutsche Sportjugend im DOSB deshalb ein Informationsportal zur Verfügung, das unter anderem Beiträge und Fachinformationen zu der Frage anbietet, wie Kinder in ihrer

Bewegung noch besser gefördert werden können.

Die Initiativen des DOSB sind nicht nur vielfältig, sie transportieren auch eine gute Nachricht: Bewegungsmangel muss nicht sein. Wir könnten uns in den unterschiedlichsten Alltagssituationen mehr bewegen, wenn wir nur darauf achten – im Job, in den Schulen, Kindergärten und zu Hause.



# „Sportlicher Erfolg wird im Kopf entschieden“

Erfolg ist auch im Sport Kopfsache, die Psyche spielt eine ganz zentrale Rolle.

Wie viel trägt Sport zur psychischen Balance bei? Welche Folgen hat der permanente Leistungsdruck im Spitzensport auf die Psyche?

Text Dr. René Paasch

**D**er Sport hat viele positive Aspekte für die Psyche. „Mens sana in corpore sano“ („ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“) ist zwar eine Binsenweisheit, die Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen zum Thema Sport und Psyche der letzten Jahrzehnte füllen diese alte Weisheit jedoch mit neuem Leben. Auf psychologischer Ebene können aufgrund einer stark verbesserten Datenlage vielfältige positive Auswirkungen sportlicher Betätigung nachgewiesen werden. Dazu gehören beispielsweise durch eine gesteigerte Hirnaktivität und -durchblutung eine höhere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, eine verbesserte körperliche Fitness und eine größere persönliche Zufriedenheit. Dies gilt für alle Altersgruppen. Für ältere Menschen sind die positiven Auswirkungen des Sports eine besonders gute Nachricht, denn die durch sportliche Aktivitäten gesteigerte Hirnaktivität und -durchblutung kann mögliche Demenzerkrankungen, die Alzheimer Krankheit eingeschlossen, hinauszögern.

Doch wie steht es um unsere Leistungssportlerinnen und -sportler? Angesichts der positiven Auswirkungen, die sportliche Aktivität auf unseren Körper hat, müssten sie die glücklichsten und bestens ausgeglichenen Menschen sein. Viele von ihnen sind es auch – aber der Leistungssport hat auch seine ganz eigenen Herausforderungen: Es geht permanent



**Dr. René Paasch**  
Sportpsychologe

um das Maximum, um Sieg und Niederlage, um Anerkennung und Versagensängste. Selbst die oder der Talentierteste kann unter diesem Druck nur erfolgreich sein, wenn sie oder er mental gefestigt ist. Nur zu gut erinnern die Suizide der Fußballspieler Robert Enke und Andreas Biermann daran, dass Leistungssportler noch so stark und kräftig erscheinen können und doch ihr Inneres, ihr Gemüt verletzlich und gebrochen sein kann.

Die Erwartungshaltung, die wir heute an den Leistungssport haben, ist dafür sicherlich mitverantwortlich. Da ist zum einen die immens hohe Erwartung der Vereine und des Publikums an die Sportlerinnen und Sportler, auf Abruf Bestleistung zu bringen. Das Publikum

will keine Stagnation sehen, sondern immer bessere Leistungen. Da ist zum anderen ein Leben mit nur sehr wenig Privatsphäre und viel öffentlicher Beobachtung. Doch egal ob man mit diesem vielfältigen Druck gut oder gar nicht klarkommt, zweifelsohne hat der Leistungssport seine Leichtigkeit verloren – für manch einen mit erschreckenden Folgen. Dabei können wir durch unser eigenes Verhalten dazu beitragen, dass der Leistungssport wieder zu dem wird, was er einmal war: ein Kräftemessen der besten Sportlerinnen und Sportler untereinander – zur Freude aller.

## **Dr. René Paasch**

zählt zum Expertennetzwerk des Bundesinstituts für Sportwissenschaften (BISP-Experten). Der Sportpädagoge, Master of Science in Sportpsychologie sowie Psychologie und Mentale Gesundheit, berät Vereine und Sportlerinnen und Sportler der Fußball-Bundesliga im Herren- und Frauenbereich. 2016 nahm er als Sportpsychologe an den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro bei den Profisiegler teil.

# Innovationen für die Praxis

Digitale Anwendungen in der Altenpflege standen diesmal im Fokus der Veranstaltungsreihe „Innovation trifft Politik“, zu der das Bundesministerium für Gesundheit Ende November eingeladen hatte. Nach Veranstaltungen zu den Themen Prävention, Diagnostik und Behandlung präsentierten fünf Start-ups ihre Lösungen vor Entscheidungsträgerinnen und -trägern aus Politik, Gesundheitswirtschaft und Selbstverwaltung. Die Start-ups waren zuvor von einer Jury ausgewählt worden.

Text Tim Wohlfarth



**W**ir wollen Tempo machen bei der Digitalisierung des Gesundheitswesens“, erklärte Bundesgesundheitsminister Jens Spahn zu Beginn der Veranstaltung und machte deutlich, dass das kein Selbstzweck sei. „Wir können die Pflege durch Innovationen auf dem Gebiet besser machen“, gab er sich überzeugt. Wie das möglich sein kann, dafür haben junge Unternehmen aus dem E-Health-Bereich ganz unterschiedliche Ansätze und Lösungen entwickelt.

### Deutliche Entlastung durch Sprachassistenten

Mehr Zeit für die Pflegenden durch eine Entlastung der Pflegekräfte versprach zum Beispiel Fabio Schmidberger, Mitgründer von Medixflow. Das junge Unternehmen hat mit Medixflow einen digitalen Sprachassistenten entwickelt, der Pflegerinnen und Pfleger bei der Dokumentation der Pflege unterstützt. „Die Pflegekräfte können mit der Smartphone-App und Sprachbefehlen ihre Dokumentation direkt bei der Pflege erstellen. Ein flächendeckendes WLAN ist dafür nicht erforderlich, da die Spracherkennung offline

funktioniert. Der Assistent läuft lokal auf dem Smartphone und speist die Informationen über standardisierte Schnittstellen in die bestehenden Pflegedokumentationssysteme ein“, so Fabio Schmidberger. Etwa 30 Prozent der Arbeitszeit von Pflegekräften würden für die Dokumentation verwendet, rechnete er den Anwesenden vor. Das bindet Zeit, die im persönlichen Kontakt besser eingesetzt werden könnte.

Die Entlastung im Rahmen der Pflegedokumentation war aber nur eines der Themen dieser Veranstaltungsreihe. Das Start-up-Unternehmen AssistMe aus Berlin hat beispielsweise einen digitalen Pflegeassistenten entwickelt, der laut Gründer Jens Grudno Präzisionspflege dank intelligenter Inkontinenzhosen ermöglichen soll. Damit, so ist der Anspruch, soll jeder die Pflege, die er oder sie benötigt, zum richtigen Zeitpunkt erhalten. Möglich macht das ein Sensor, der nicht nur Urin- und Stuhlausscheidungen, sondern auch Bewegungsmuster in Echtzeit erkennt. Die Daten werden verschlüsselt an einen Server übermittelt,

ausgewertet und in praxisnahe Informationen umgewandelt, die den Pflegekräften etwa über eine Smartphone-App direkt zeigen, wo Unterstützung erforderlich ist. So sollen unter anderem die Verweildauer von wechselbedürftigen Inkontinenzeinlagen verringert und auch Eingriffe in die Intimsphäre der Pflegebedürftigen minimiert werden.

### Telemedizin? Telepflege!

Als „Pflegepioniere“ verstehen sich die Mitglieder des gleichnamigen Teams um Melanie Philip aus Niedersachsen, die die Pflege gerade im ländlichen Raum zum Schwerpunkt gemacht haben und mit dem Projekt Telepflege dem Fachkräfteengpass in dem Bereich entgegenwirken möchten. „Der demografische Wandel und die Alterung der Gesellschaft führen in vielen ländlichen Regionen zu einem steigenden Bedarf an Pflegedienstleistungen und damit zu einem Fachkräfteengpass“, so die Pflegepionierin. „Warum soll es vor diesem Hintergrund nicht möglich sein, die Idee der Telemedizin auch auf den Bereich der Pflege zu übertragen?“ Trotz räumlicher Trennung können audiovisuelle Kommunikationstechnologien genutzt werden, um die medizinische und pflegerische Versorgung sicherzustellen. Bislang wurde das im professionellen Bereich durch zwei Pflegedienste in Niedersachsen erprobt. Weitere sollen folgen.

### Videospiel und Medizinprodukt

Kegeln, Tanzen, Singen oder gar Motorrad fahren? Für viele Bewohnerinnen und Bewohner in Pflegeheimen war das bislang undenkbar. RetroBrain R&D, eine Ausgründung der Humboldt-Universität, hat mit der memoreBox ein Videospielsystem entwickelt, das genau das ermöglicht und dadurch spielerisch die motorische und kognitive Leistungsfähigkeit optimieren soll. „Das ist eines der ersten Videospiele weltweit, das zum Medizinprodukt geworden ist“, erklärte Mitgründer Manouchehr Shamsrizi. Über eine Kamera werden die Bewegungen der Spielerinnen und Spieler auf den Bildschirm übertragen. Das ist im Stehen, aber auch im Sitzen möglich. Dabei integrieren die einzelnen Spielmodule verschiedene Elemente, die therapeutisch, präventiv und rehabilitativ wirken können. Beim Spielmodul „Sonntagsfahrt“, das die Besucherinnen und Besucher auch selbst ausprobieren konnten, geht es zum Beispiel darum, das Gewicht zu verlagern, stabil zu stehen, in einem dreidimensionalen Raum zu navigieren und das Gedächtnis zu trainieren. Eine Bewegung des Körpers, und schon verändert der Motorradfahrer auf dem Bildschirm die Richtung. Da sind Konzentration und Körperbeherrschung gefragt.

### Stürzen vorbeugen

Sturzprophylaxe ist in der Pflege ein wichtiges Thema. Sind die Risikofaktoren bekannt, lassen sich Stürze und ihre Folgen vermeiden, ist Diana Heinrichs von Lintera



*„Die vierte Veranstaltung der Reihe ‚Innovation trifft Politik‘ hat einmal mehr gezeigt, wie wichtig es ist, die Chancen von Digitalisierung selbst zu erleben und mit den jungen Start-ups zu diskutieren.“*

**Jens Spahn**  
Bundesgesundheitsminister



überzeugt. Sie präsentierte eine digitale Mobilitätsanalyse, die genau da ansetzt. Mit der Smartphone-Kamera und der dazugehörigen App ist es möglich, ein 3D-Bild der Gangbewegung zu analysieren und so die individuellen Risikofaktoren gemäß Expertenstandard zu ermitteln. „Die Lintera Mobilitätsanalyse per App wurde aus der Praxis der Pflege heraus entwickelt“, erklärte Diana Heinrichs. Das Patent ist eingereicht, die finale Zuteilung wird für Frühjahr 2020 erwartet. Bislang kommt das System bereits in mehr als 100 Pflegeeinrichtungen deutschlandweit zum Einsatz.

Am Ende der Veranstaltung zeigte sich Bundesgesundheitsminister Jens Spahn nicht nur beeindruckt, sondern auch überzeugt, dass die Chancen, die die Digitalisierung für uns bereithält, noch stärker genutzt werden müssen. Die innovativen Entwicklungen der fünf Start-ups mit Schwerpunkt auf der Pflege verdeutlichen einmal mehr, wie spürbar Digitalisierung den Alltag der Menschen verbessern kann.

### Weitere Informationen zum Thema unter:



[www.bundesgesundheitsministerium.de/innovation-trifft-politik.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/innovation-trifft-politik.html)

# Halbzeit – 20 Gesetze in 20 Monaten

Am 24. Oktober 2017 startete mit der Konstituierung des Deutschen Bundestages die 19. Wahlperiode und am 14. März 2018 wurde Jens Spahn als Bundesminister für Gesundheit vereidigt. Zeit für eine Zwischenbilanz. 20 Gesetze in 20 Monaten.

Damit zählt das Ministerium unter Bundesgesundheitsminister Jens Spahn zu den Tempomachern.

**1. August 2018\***  
Pflegepersonal-  
Stärkungs-Gesetz

**Inkrafttreten:**  
1. Januar 2019

**10. Oktober 2018**  
Fünftes Gesetz zur  
Änderung des Elften  
Buches Sozialgesetz-  
buch – Beitrags-  
satzanpassung

**Inkrafttreten:**  
1. Januar 2019

**30. Januar 2019**  
Gesetz für mehr  
Sicherheit in der  
Arzneimittelversorgung

**Inkrafttreten:**  
16. August 2019

**3. April 2019**  
Gesetz zur Errichtung  
des Implantateregisters  
Deutschland und zu  
weiteren Änderungen  
des Fünften Buches  
Sozialgesetzbuch

**Inkrafttreten:**  
1. Januar 2020

**26. Juni 2019**  
Gesetz über die Ausbil-  
dung zur Anästhesietechnischen Assistentin und  
zum Assistenten und  
über die Ausbildung zur  
Operationstechnischen  
Assistentin und zum  
Assistenten

**Inkrafttreten:**  
1. Januar 2021

**6. Juni 2018**  
GKV-Versicherten-  
entlastungsgesetz

**Inkrafttreten:**  
1. Januar 2019

**26. September 2018**  
Terminservice- und Ver-  
sorgungsgesetz

**Inkrafttreten:**  
11. Mai 2019

**31. Oktober 2018**  
Zweites Gesetz zur  
Änderung des Trans-  
plantationsgesetzes –  
Verbesserung der  
Zusammenarbeit und  
der Strukturen bei  
der Organspende

**Inkrafttreten:**  
1. April 2019

**27. Februar 2019**  
Gesetz zur Reform der  
Psychotherapeuten-  
ausbildung

**Inkrafttreten:**  
1. September 2020

**15. Mai 2019**  
Hebammen-  
reformgesetz

**Inkrafttreten:**  
1. Januar 2020



Weitere Informationen zum Thema unter:



[www.bundesgesundheitsministerium.de/halbzeitbilanz.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/halbzeitbilanz.html)



[www.bundesgesundheitsministerium.de/service/gesetze-und-verordnungen.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/gesetze-und-verordnungen.html)

**17. Juli 2019**  
Masernschutzgesetz

**Inkrafttreten:**  
1. März 2020

**17. Juli 2019**  
MDK-Reformgesetz

**Inkrafttreten:**  
1. Januar 2020

**17. Juli 2019**  
Gesetz zur Stärkung  
der Vor-Ort-Apotheken

**Inkrafttreten:**  
offen

**9. Oktober 2019**  
Fairer-Kassenwett-  
bewerb-Gesetz

**Inkrafttreten:**  
offen

**18. November 2019**  
GKV-Betriebsrenten-  
freibetragsgesetz

**Inkrafttreten:**  
1. Januar 2020

\* Der Zeitstrahl legt jeweils das Datum der Kabinettschlussfassung zugrunde.

\*\* Datum des Referentenentwurfs.

**10. Juli 2019**  
Digitale-Versorgung-  
Gesetz

**Inkrafttreten:**  
Dezember 2019; Art. 1,  
Nr. 15, 16, 28, 30 zum  
1. Januar 2020

**28. August 2019**  
Gesetz zur Weiter-  
entwicklung des  
Berufsbildes und  
der Ausbildung der  
pharmazeutisch-  
technischen  
Assistentinnen und  
Assistenten

**Inkrafttreten:**  
1. Januar 2021

**6. November 2019**  
Medizinprodukte-EU-  
Anpassungsgesetz

**Inkrafttreten:**  
Mai 2020

**5. Dezember 2019\*\***  
Intensivpflege- und  
Rehabilitations-  
stärkungsgesetz

**Inkrafttreten:**  
offen

**18. Dezember 2019**  
Gesetz zum Schutz  
vor Konversions-  
behandlungen

**Inkrafttreten:**  
offen





# Gute VerBesserung – Das ändert sich im neuen Jahr

In den vergangenen Monaten wurden zahlreiche Gesetze und Verordnungen auf den Weg gebracht, die dazu beitragen sollen, das Gesundheitssystem weiter zu optimieren.

Nun erwarten die Bürgerinnen und Bürger: viele gute VerBesserungen.

## **Impfprävention soll künftig gegen Masern schützen.**

Am 1. März 2020 tritt das **Masernschutzgesetz** in Kraft. Das Gesetz sieht unter anderem vor, dass Kinder beim Eintritt in die Schule oder den Kindergarten die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Masernimpfungen vorweisen müssen. Das gilt auch bei der Betreuung durch eine Tagesmutter. Zudem sollen Menschen, die in Gemeinschafts- oder medizinischen Einrichtungen tätig sind – zum Beispiel Erzieherinnen und Erzieher, Lehrkräfte, Tagepflegepersonen und medizinisches Personal – künftig einen entsprechenden Nachweis erbringen, wenn sie nach 1970 geboren sind.

### Neue Ausbildung und mehr Stellen in der Pflege.

Mit einem ganzen Bündel von Maßnahmen soll die Situation in der Pflege weiter verbessert und der Pflegeberuf attraktiver gestaltet werden. So beginnt Anfang 2020 die neue Pflegeausbildung, die im Pflegeberufegesetz geregelt ist. Die vorher getrennt geregelten **Pflegeausbildungen** wurden zu einer gemeinsamen Ausbildung für Kranken-, Kinderkranken- und Altenpflege zusammengelegt. Auszubildende werden so besser auf die veränderten Anforderungen in der Praxis vorbereitet. Mit dem **Sofortprogramm Pflege**, dem **Pflegepersonal-Stärkungs-Gesetz** und der **Konzertierten Aktion Pflege** wurden zudem die Grundlagen geschaffen, um mehr Stellen in der Pflege bereitstellen zu können, die beruflich Pflegenden zu entlasten und die Arbeit in der Pflege durch mehr Verantwortung und bessere Entlohnung wieder attraktiver zu machen.





### **Schnelle und einfache Terminvereinbarung.**

Das **Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG)** ist am 11. Mai 2019 in Kraft getreten und hat die Weichen für einen schnelleren Zugang zu Facharztterminen gestellt. Über den Ausbau der Terminservicestellen werden zentrale Anlaufstellen geschaffen, die es den Patientinnen und Patienten erlauben, 24 Stunden am Tag und an sieben Tagen pro Woche über die Telefonnummer 116 117 einen Termin zu vereinbaren. Damit nicht genug wird das Mindestsprechstundenangebot der Vertragsärzte erhöht. In unterversorgten Gebieten müssen die Kassenärztlichen Vereinigungen künftig eigene Praxen eröffnen oder Versorgungsalternativen anbieten. Und: Die Versorgung wird durch mehr Leistungen verbessert. So werden zum Beispiel die Festzuschüsse für Zahnersatz ab dem 1. Oktober 2020 von 50 auf 60 Prozent der Kosten für die Regelversorgung erhöht.

### Digitalisierung im Gesundheitswesen.

Gesundheits-Apps auf Rezept, Videosprechstunden, der Ausbau der Telematik-Infrastruktur sowie Maßnahmen zur Förderung der Innovationskraft des Gesundheitswesens, die dafür sorgen, dass moderne Versorgungsansätze und neue Ideen den Patientinnen und Patienten schneller und umfassender zugutekommen, bilden den Kern des **Digitale-Versorgung-Gesetzes (DVG)**. Beispiel Videosprechstunde: Nicht immer ist es notwendig, sich auf den Weg in die Arztpraxis zu machen. Vieles lässt sich auch über eine Videosprechstunde mit der Ärztin oder dem Arzt klären. Doch welche Ärztinnen und Ärzte bieten diese Möglichkeit an? Damit Patientinnen und Patienten solche Ärztinnen und Ärzte leichter finden können, dürfen diese nun auf ihren Internetseiten über das Angebot informieren.





### **Der Medizinische Dienst ist künftig unabhängig.**

Die Patientinnen und Patienten sollen sich darauf verlassen können, dass der Medizinische Dienst neutral prüft und handelt. Daher regelt das **MDK-Reformgesetz**, das zum 1. Januar 2020 in Kraft getreten ist, die Neuorganisation des Dienstes. Der soll unabhängig von den Krankenkassen und als eigenständige Körperschaft des öffentlichen Rechts einheitlich unter der Bezeichnung „Medizinischer Dienst“ (MD) geführt werden. Auch der Medizinische Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen (MDS) wird vom GKV-Spitzenverband organisatorisch gelöst und als eigenständige Körperschaft des öffentlichen Rechts unter der Bezeichnung „Medizinischer Dienst Bund“ (MD Bund) geführt.

### Modernere Ausbildungen in den Gesundheitsberufen.

Das Bundesministerium für Gesundheit hat mit seinen Gesetzentwürfen gleich mehrere Berufsgruppen in den Blick genommen. Im Januar 2020 trat zum Beispiel das **Gesetz zur Reform der Hebammenausbildung** in Kraft. Diese wurde moderner und attraktiver gestaltet. Angehende Hebammen werden nun in einem dualen Studium ausgebildet und können dadurch ein wissenschaftliches Studium mit einer beruflichen Ausbildung verbinden. Im September tritt dann die **Reform der Psychotherapeutenausbildung** in Kraft. Zum 1. Januar 2021 folgt die bundesweit einheitliche Gestaltung der Ausbildung zur **Anästhesietechnischen Assistentin** bzw. zum **Anästhesietechnischen Assistenten (ATA)** und zur **Operationstechnischen Assistentin** bzw. zum **Operationstechnischen Assistenten (OTA)**. Die Modernisierung der Ausbildung zur **pharmazeutisch-technischen Assistentin** und zum **pharmazeutisch-technischen Assistenten** soll zum 1. Januar 2023 in Kraft treten.





### **Implantate sind zukünftig sicherer.**

Patientinnen und Patienten sollen sich sicher sein können, dass Implantate höchsten Qualitätsansprüchen genügen und sie bei Problemen mit Implantaten schnell informiert werden. Das ist das Ziel des **Implantateregister-Errichtungsgesetzes (EIRD)**, das zum 1. Januar 2020 in Kraft getreten ist. Darüber hinaus schafft das Register Transparenz über die Haltbarkeit und Qualität der Produkte sowie die Versorgungsqualität in den Kliniken und hilft damit, die medizinische Versorgung bei Implantationen weiter zu verbessern.



**Weitere Informationen zu einzelnen Gesetzen unter:**

[www.bundesgesundheitsministerium.de/gute-verbesserung](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/gute-verbesserung)



# Mehr Zeit für jeden

Seit Januar 2019 können Krankenhäuser und stationäre Pflegeeinrichtungen neues Pflegepersonal einstellen. 13.000 zusätzliche Stellen will Jens Spahn mit dem Sofortprogramm Pflege schaffen. Jens Liebes Arbeitsplatz im Pflegewohnstift Reudnitz in Leipzig ist eine von ihnen. Nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner profitieren davon.

Text Katharina Müller-Güldemeister

**V**or vier Jahren hat Jens Liebe noch auf dem Bau gearbeitet. Er ist gelernter Maurer, die Winter waren kalt und die Baustellen oft weit weg von seinem Zuhause. „Montage geht nicht, wenn man eine Familie gründen will“, sagt der 41-Jährige. Also suchte er nach einem Beruf mit Zukunft und kam auf die Altenpflege. Im Leipziger Pflegewohnstift Reudnitz, in dem auf drei Etagen 84 Bewohnerinnen und Bewohner leben, probierte er während des Bundesfreiwilligendienstes aus, ob es überhaupt etwas für ihn ist. Ein halbes Jahr später begann er mit der Ausbildung zur Pflegefachkraft.

„Es war eine große Herausforderung“, gibt er zu. Infusionen legen, der Umgang mit Krankheiten wie Demenz und Krebs und schließlich die Auseinandersetzung mit dem Tod.

„Ich wusste nicht, ob ich das kann“, sagt Liebe. Doch er lernte die praktischen Grundlagen der Pflege genauso, wie innerlich Abstand zu halten. Dank des Sofortprogramms Pflege konnte Liebe nach seiner Ausbildung übernommen werden. Das Programm ermöglichte es dem Pflegewohnstift Reudnitz, anderthalb Stellen zusätzlich zum Pflegeschlüssel zu schaffen.

## Ein offenes Ohr

Sieht man Jens Liebe ein bisschen bei der Arbeit zu, hat man den Eindruck, dass sie zu ihm passt. Wenn er Einlagen und Windeln auf die Zimmer verteilt, klopft er an und sagt in einem herzlichen Ton: „Ich bringe Ihnen Ihre Lieferung!“ Oder als ihm ein an Demenz erkrankter Mann auf dem Flur begegnet und ihm von seinen Sorgen erzählt, dass seine Frau

ihn verlassen könnte: „Nee, die macht nicht Schluss. Die wär ja schön blöd, wenn sie so einen Kerl wie dich weggeben würde.“ Seinen Nachnamen weiß der Mann nicht mehr, daher das Du.

An Liebes neuer Arbeit gefällt ihm, dass er dafür eine große Dankbarkeit von den Pflegebedürftigen erfährt. „Für mich bedeutet das, dass ich meine Arbeit gut mache.“ Dazu kämen die Verantwortung und die Abwechslung. „Sogar Locken eindrehen kann ich jetzt“, erzählt er mit einem Schmunzeln. Als er angefangen habe, gehörte das für drei Damen zum Sonntagsprogramm. Kein Problem für Liebe: Frisuren hatte er in der Pflegeschule geübt.

### **Mehr Zeit für die Bewohner**

In den Spät- und Nachtschichten schlüpfte er oft in die Rolle des Seelsorgers. „Es fängt mit dem Wetter an und hört mit dem Sterben auf“, sagt er. Dazwischen gehe es ums Essen und natürlich um Krankheiten. „Die Gespräche tun den Pflegebedürftigen gut“, sagt er, und durch die zusätzlichen Stellen bliebe dafür auch mehr Zeit.

Auch Liebes Kolleginnen und Kollegen merken einen Unterschied zu früher. Im Frühdienst – wenn viele Bewohnerinnen und Bewohner Unterstützung beim Waschen benötigen und das Frühstück angerichtet werden muss – sind sie nun meist zu viert für 28 Bewohner zuständig, nicht mehr zu dritt. „Ich habe dadurch mehr Zeit, individuell auf sie einzugehen“, sagt Pflegeassistentin Kerstin Gase.

### **Stabilität dank Sofortprogramm**

Vom Sofortprogramm Pflege profitieren aber nicht nur die Pflegebedürftigen. „Die zusätzlichen Stellen bringen Stabilität in den Dienstplan“, sagt Heimleiter Steffen Schott. „Früher konnten sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nie sicher sein, ob sie an ihren freien Tagen nicht doch einspringen müssen: Das macht die Leute kaputt.“ Nun könnten Urlaubszeiten, Arbeitsspitzen und Krankheitswellen besser abgedeckt werden. „Wenn man frei hat, hat man jetzt wirklich frei“, bestätigt die Wohnbereichsleiterin Ulrike Lorenz. Bei einem körperlich und psychisch anspruchsvollen Job im Drei-Schicht-System sei ausreichende Erholung wichtig.

Jens Liebe ist froh, dass er nach der Ausbildung übernommen werden konnte. Ohne das Sofortprogramm hätte er sich anderswo bewerben müssen, weg von einem Kollegium, in dem er sich wohlfühlt und das ihn und seine offene, ehrliche Art und seine Hilfsbereitschaft schätzen gelernt hat. Und auch privat hat sich die Umschulung für Jens Liebe ausgezahlt. Gleich als er im Pflegewohnstift anfing, hat er sich in eine Kollegin verliebt, genauso wie sie sich in ihn. Mittlerweile haben sie einen gemeinsamen Sohn.



**Einen Film zum Besuch gibt es unter:**



[www.bundesgesundheitsministerium.de/  
pflege-besser-konkret.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/pflege-besser-konkret.html)

# Physiotherapeut/in – Beruf mit besten Aussichten

Eine Sportverletzung, eine Krankheit, das Alter – es gibt viele Gründe, warum Menschen über Beschwerden des Bewegungsapparates klagen. Physiotherapeutinnen und -therapeuten helfen ihnen auf dem Weg zu einem schmerzfreien Leben.

Text **Tim Wohlfarth**

**M**ontagsmorgen. Es muss wieder alles sehr schnell gehen. Hektik. Ein unbedachter Schritt auf unebenem Untergrund und schon ist es geschehen. Der Knöchel knickt um, man fällt. Später diagnostiziert der Arzt einen Bruch. Nachdem der Fuß über Wochen

ruhiggestellt wurde, geht es nun darum, den Patienten wieder in Bewegung zu bringen. Ein Fall für die Physiotherapie.

Eine von bundesweit rund 21.000 Auszubildenden in der Physiotherapie ist Svenja. Sie ist Auszubildende im

zweiten Ausbildungsjahr an der Kölner Uniklinik. Nach dem Abitur hat Svenja im Rahmen ihres Freiwilligen Sozialen Jahres einen Jungen betreut, der nur mit der Hilfe einer Physiotherapeutin das Laufen gelernt hat. „Das war mein Schlüsselerlebnis, das mich dazu bewogen



Die angehende Physiotherapeutin Svenja bringt Menschen in Bewegung.



hat, selbst diesen Weg einzuschlagen“, betont die 21-Jährige. „Es macht mich heute sehr stolz, wenn ich sehe, dass ich mit meiner Arbeit Patientinnen und Patienten dabei helfen kann, sich wieder richtig zu bewegen.“

### **Menschen in Bewegung bringen**

Bundesweit rund 240.000 Physiotherapeutinnen und -therapeuten unterstützen ihre Patientinnen und Patienten dabei, die Beweglichkeit und andere körperliche Funktionen zu erhalten, zu verbessern oder diese wiederherzustellen. Grundlage sind dabei die ärztliche Diagnose und Anordnung sowie die Ergebnisse des eigens erstellten Therapiebefunds und Therapieplans. Die Bandbreite der verschiedenen therapeutischen Maßnahmen reicht von der (Wasser-)Gymnastik über Übungen an Geräten in Einzel- oder Gruppentherapie bis zu Maßnahmen wie Wärmebehandlung, Elektrotherapie, Ultraschall und Massage. Dabei kann die Arbeit an der Behandlungsliege, aber auch in Sport- und Gymnastikräumen

oder im Schwimmbecken stattfinden. Das notwendige Wissen erwerben angehende Physiotherapeutinnen und -therapeuten entweder im Rahmen einer dreijährigen Ausbildung an einer Berufsfachschule oder eines dual angelegten Bachelor-Studiums, das in Gestalt von Modellstudiengängen auch für die Physiotherapie eingeführt worden ist. Voraussetzung ist dann das Abitur.

Danach arbeiten Physiotherapeutinnen und -therapeuten unter anderem in Krankenhäusern, Rehabilitationszentren, ambulanten Therapieeinrichtungen oder Praxen, aber auch in Seniorenheimen, Sportvereinen oder Kureinrichtungen. Die Chancen, einen Job zu finden, sind gut. Wer selbst schon einmal versucht hat, einen Termin bei einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten zu bekommen, weiß: Die Nachfrage ist immens und die Zahl der offenen Stellen liegt höher als die der Physiotherapeutinnen und -therapeuten auf Stellensuche. Zudem ist davon auszugehen, dass etwa ab

2020 die geburtenstarken Jahrgänge abnehmen. Die Zahl der Mitbewerberinnen und Mitbewerber auf dem Arbeitsmarkt dürfte also weiter sinken.

### **Faire Bedingungen, mehr Entscheidungsfreiheit**

Gleichzeitig hat das Bundesgesundheitsministerium zuletzt im Rahmen des Terminservice- und Versorgungsgesetzes (TSVG) einige Regelungen auf den Weg gebracht, die dazu beitragen, die Attraktivität des Berufs weiter zu steigern. So wurden zum Beispiel die Preise für die Leistungen der Therapeutinnen und Therapeuten zum 1. Juli 2019 bundesweit auf dem höchsten Niveau angeglichen. Die Honorarentwicklung wird von der Grundlohnsomme abgekoppelt und ermöglicht stärkere Honorarsteigerungen als bisher. Außerdem soll es bundesweit einheitliche Verträge geben, die Zugangsbedingungen der Therapeutinnen und Therapeuten zur Versorgung werden verbessert und dank einer sogenannten Blankoverordnung können sie künftig unabhängiger über die Behandlung der Patientinnen und Patienten entscheiden. Die Ärztinnen und Ärzte stellen zwar auch weiterhin die Diagnose und verordnen ein Heilmittel, die konkrete Auswahl der Heilmittelleistung sowie die Bestimmung der Behandlungsfrequenz und der Behandlungsdauer liegt aber in den Händen der Therapeutinnen und Therapeuten.

**Noch mehr Informationen auch zu weiteren Gesundheitsberufen gibt es unter:**



[www.mehralnsnureinjob.com](http://www.mehralnsnureinjob.com)

# Alle sollten über Organspende reden

Chantal Bausch (27 Jahre) und Nehar Nurlu (55 Jahre) haben mindestens zwei Gemeinsamkeiten: Beiden wurde ein lebenswichtiges Organ transplantiert, beide sind erfolgreiche Leistungssportler und mehrfache Medaillengewinner bei den Weltransplantiertenspielen. *Im Dialog* bringt die beiden Sportler zum Thema Organspende ins Gespräch.



## Die Weltspiele der Organtransplantierten

Im zweijährigen Turnus finden die World Transplant Games im Sommersport statt. Zuletzt im August 2019 in Newcastle, Gateshead im Vereinigten Königreich. Hier geht es nicht nur um sportliche Leistungen, sondern vor allem auch darum, die öffentliche Aufmerksamkeit auf das Thema Organspende zu lenken und zu zeigen, welche Leistungen auch nach einer Transplantation möglich sind. Teilnehmen können Athletinnen und Athleten, die eine Organ- oder Gewebespende empfangen haben. Eine Altersbeschränkung besteht nicht. Auch Angehörige von Organempfängern und Organspendern dürfen in separater Wertung an den Spielen teilnehmen. Zu den Kernsportarten zählen unter anderem Leichtathletik, Schwimmen, Golf, Radfahren, Badminton, Tischtennis, Volleyball, Tennis sowie viele weitere Sportarten. Organisiert werden die Spiele von der 1978 gegründeten World Transplant Games Federation. Auch im Winter finden Wettkämpfe statt. Im Februar 2020 treffen sich die Athletinnen und Athleten zu den World Transplant Wintergames in Banff und Lake Louise in Kanada.

**Weitere Informationen zum Thema unter:** <https://wtgf.org>

**Nehar Nurlu:** Chantal, mit 27 Jahren, in deinem jetzigen Alter, bekam ich meine neue Leber.

**Chantal Bausch:** So lange ist das bei dir schon her? Wie war das bei dir, Nehar? Auf einmal ist alles anders: keinen Alkohol mehr, nicht Rauchen, stattdessen eisern auf die Gesundheit achten, viel Disziplin. Wie gehst du mit dem Thema Verzicht um?

**Nehar Nurlu:** Das war für mich nie ein Problem. Ich habe nie geraucht, höchstens mal ein Glas Alkoholisches bei einer Feier – das geht heute auch noch. Aber insgesamt war es schon eine enorme Umstellung. Die plötzliche Leberzirrhose hat viel verändert. Der neuen Leber verdanke ich mein Leben. Da fällt mir der Verzicht nicht schwer.

**Chantal Bausch:** Bei mir spielte Verzicht auch nie eine Rolle. Ich war halt noch sehr jung. Als du 2005 erstmals an den Weltmeisterschaften der Transplantierten teilgenommen hast, habe ich im Alter von 13 Jahren mein neues Herz bekommen. Was bedeutet Sport für dich?



### **Nehar Nurlu,**

Jahrgang 1964, lebt in Bonn. Er bekam mit 27 Jahren eine neue Leber. Nehar Nurlu ist Mitarbeiter im Bundesministerium für Gesundheit. Er nahm 2005 in Kanada erstmals an den Weltmeisterschaften für Transplantierte teil. Nehar Nurlu ist ein erfolgreicher Leichtathlet, gewann Gold in den Lauf-Disziplinen über 5.000 Meter, 400 und 800 Meter sowie im Diskuswurf.

**Nehar Nurlu:** Sport ist sehr wichtig für mich. Er ist ein guter Ausgleich zum Beruf und hilft enorm beim Stressabbau. Ich habe früher vor der Transplantation schon viel Sport gemacht. Seither ist Sport für mich auch ein Mittel gegen die Nebenwirkungen der notwendigen Medikamente. Hast du da die gleichen Erfahrungen gemacht? Was bedeutet Sport für dich?

**Chantal Bausch:** Ja, Sport ist schon ein wirksames Mittel gegen die Nebenwirkungen. Nach der Herz-OP war Sport aber auch wieder ein Zeichen, dazugehören. Für mich hat das auch heute noch eine starke soziale Komponente, dabei sein zu können, auch mit dem neuen Herzen nichts aufgeben zu müssen, sondern alles machen zu können. Wie ist das mit dir? Du hast seit 27 Jahren eine neue Leber. Statt dich auszu-ruhen, betreibst du weiter Leistungssport. Was treibt dich an?

**Nehar Nurlu:** Für mich ist es ebenso wichtig, dabei zu sein. Sport ist ein Lebensgefühl. Aber du hast schon recht: Jede Woche vier Mal Training. Das ist schon hart. Aber wenn man dann bei der Weltmeisterschaft eine Goldmedaille bekommt, hat sich das schon gelohnt. Wie ist es bei dir? Was bedeuten dir Siege und deine Goldmedaillen?

**Chantal Bausch:** Klar, das ist schon eine Bestätigung. Zählt für dich denn eher der Gedanke, einfach nur dabei zu sein?

**Nehar Nurlu:** Mein vierter Platz in Newcastle hat mich schon gewurmt. Das muss ich zugeben. Du bist über die Teilnahme an den Welttransplantiertenspielen hinaus offiziell internationale Botschafterin für Organspende bei der World Transplant Games Federation. Was heißt das genau?

**Chantal Bausch:** Grundsätzlich haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, das Thema Organspende so oft wie nur möglich in die Öffentlichkeit zu bringen. Unsere sportlichen Erfolge sind dafür ein gutes Instrument. Und du bist mit deiner Teilnahme und deinen Erfolgen genauso wie ich ein Botschafter. Unser Ziel ist es, dass die Menschen über Organspende ins Gespräch

kommen. So wie es meiner Ansicht nach auch das Ziel der doppelten Widerspruchslösung ist. Ich bin jedenfalls dafür.

**Nehar Nurlu:** Ja, das ist total wichtig. Freunde, Nachbarn, Verwandte – alle sollten über Organspende reden. Für die Menschen, die es für ihre Verstorbenen entscheiden sollen, wäre das zum Beispiel sehr viel einfacher. Und laut Befragungen stehen über 80 Prozent der Menschen in Deutschland der Organspende eher positiv gegenüber. Warum haben dann so wenige einen Organspendeausschuss? Ich finde, die Widerspruchslösung ist ein guter Weg und hat sich in anderen Ländern ja auch bereits bewährt.

**Chantal Bausch:** Ich glaube, was viele dabei nicht bedenken, ist, dass sie nicht nur ein möglicher Spender sein könnten, sondern schon morgen ganz plötzlich ein möglicher Empfänger. So war es bei uns. Und unsere Lebensgeschichten zeigen, dass es sich lohnt, nicht nur darüber zu reden.



### **Chantal Bausch,**

Jahrgang 1992, kommt aus Bremen. Der heute 27-Jährigen wurde mit 13 Jahren ein Spenderherz transplantiert. Sie schließt derzeit ihr Studium ab. Wenn sie nicht in der Uni ist, steht sie auf dem Hockeyplatz, spielt im Bundesliga-Team des Bremer HC. Seit 2013 nimmt sie erfolgreich an den Welttransplantiertenspielen teil, gewann in verschiedenen Disziplinen – im Tennis-Doppel, bei der Ski-WM im Parallelschlalom und im Golf – jeweils die Goldmedaille. Seit 2016 ist sie internationale Botschafterin für Organspende der „Fit for Life“-Initiative der World Transplant Games Federation (WTGF).

# BMG im Dialog

Ihr Kind macht 2020 ein Freiwilliges Soziales Jahr und Sie fragen sich, ob es dann noch familienversichert ist? Sie wechseln in die private Krankenversicherung und wollen Ihr Kind über Ihren Ehe- oder Lebenspartner versichern? Das Bundesministerium für Gesundheit erreichen jeden Monat Tausende Fragen der Bürgerinnen und Bürger über die verschiedenen Kanäle – zum Beispiel über das Bürgertelefon oder die Sozialen Medien. Die Redaktion des Magazins *Im Dialog* möchte den häufigsten Fragen und ihrer Beantwortung in dieser neuen Rubrik Raum geben. Den Auftakt bildet das Thema Familienversicherung.

1

„Unter welchen Voraussetzungen können Kinder familienversichert werden, wenn ein Elternteil nicht gesetzlich krankenversichert ist?“

Ist Ihr Ehe- oder Lebenspartner nach dem Lebenspartner-schaftsgesetz privat versichert, können die gemeinsamen Kinder nur unter bestimmten Voraussetzungen beitragsfrei familienversichert werden:

- Ihr Ehepartner oder Ihre Lebenspartnerin hat (2020) nicht mehr als 5.212,50 Euro regelmäßiges Gesamteinkommen im Monat oder
- Ihr eigenes Einkommen ist regelmäßig höher als das Ihres Ehe- oder Lebenspartners.

2

„Ist die Weiterführung der Familienversicherung über das 25. Lebensjahr hinaus möglich, wenn ein Freiwilliges Soziales Jahr, Freiwilliges Ökologisches Jahr, Bundesfreiwilligendienst oder Freiwilliger Wehrdienst geleistet wurde?“

Über das 25. Lebensjahr hinaus kann die beitragsfreie Familienversicherung fortgesetzt werden, solange die Schul- oder Berufsausbildung des Kindes durch

- die gesetzliche Dienstpflicht,
- einen Freiwilligen Wehrdienst,
- einen Freiwilligendienst nach dem Bundesfreiwilligendienstgesetz, dem Jugendfreiwilligendienstgesetz oder einem vergleichbar anerkannten Freiwilligendienst sowie
- eine Tätigkeit als Entwicklungshelferin oder -helfer

unterbrochen oder verzögert wird. Die Familienversicherung verlängert sich dabei um die Dauer des Dienstes, maximal aber für zwölf Monate.



3

„Bei wem muss das Kind versichert werden, wenn beide Elternteile gesetzlich krankenversichert sind?“

In diesem Fall können Sie sich aussuchen, bei welchem Elternteil die Kinder versichert werden sollen. Es gibt keine gesetzlichen Vorgaben.

4

„Warum wird für die Familienversicherung der Kinder jährlich eine Abfrage der Einkünfte gemacht?“

Die Familienversicherung ist kostenfrei und wird von allen Mitgliedern der Krankenkasse mitfinanziert. Aus diesem Grund sind die Krankenkassen verpflichtet, regelmäßig zu überprüfen, ob die Voraussetzungen für die Familienversicherung weiterhin vorliegen. Dies geschieht normalerweise einmal im Jahr. Bei Kindern bis zum 15. Lebensjahr und bei Ehe- oder Lebenspartnern ab 65 Jahren ist die Prüfung normalerweise nur alle drei Jahre erforderlich.

Bitte beachten Sie: Auch wenn es einen Moment Zeit benötigt und seit der letzten Abfrage keine Änderungen eingetreten sind: Bitte füllen Sie den Fragebogen aus. Erhält die Krankenkasse auf die Anfrage zur Familienversicherung keine Antwort von Ihnen, muss sie die Familienversicherung Ihrer Angehörigen beenden. Das bedeutet, dass Ihre Angehörigen dann nicht mehr beitragsfrei mitversichert sind, sondern sich selbst versichern müssen.

5

„Welche Einkommensgrenzen sind zu beachten und wie werden diese ermittelt?“

Wenn das regelmäßige Einkommen Ihres Familienmitglieds im Jahr 2020 monatlich 455 Euro überschreitet, ist keine Familienversicherung möglich.

**Was zählt zum Gesamteinkommen?**

- Bruttoentgelt aus einer Beschäftigung (inklusive der zu erwartenden Einmalzahlung wie Weihnachtsgeld)
- Gewinn aus einer selbstständigen Tätigkeit
- Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung
- Einnahmen aus Kapitalvermögen (zum Beispiel auch Zinserträge aus einmalig gezahlten Leistungen wie Abfindungen und Lebensversicherungen)
- Renten, auch Hinterbliebenenrenten und ausländische Renten
- steuerpflichtige Unterhaltszahlungen

Nicht dazu zählen: Werbungskosten, Abschreibungen, Sparerpauschbeträge, Eltern-, Kinder- und Wohngeld, BAföG sowie Beträge für Kindererziehungszeiten bei Renten.

*Hinweis: Bitte beachten Sie, dass es sich hier um allgemeine Aussagen zu den Fragen handelt. Für eine rechtsverbindliche Auskunft im konkreten Einzelfall wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.*

**Sie haben Fragen zu Themen aus den Bereichen Gesundheit oder Pflege? Treten Sie mit dem BMG in den Dialog.**

#### Am Telefon

Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit erreichen Sie von Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr, am Freitag von 8 bis 12 Uhr unter folgenden Nummern:

-  Bürgertelefon zur Krankenversicherung  
030 / 340 60 66 – 01
-  Bürgertelefon zur Pflegeversicherung  
030 / 340 60 66 – 02
-  Bürgertelefon zur gesundheitlichen Prävention  
030 / 340 60 66 – 03

#### Online

[bundesgesundheitsministerium.de](http://bundesgesundheitsministerium.de)  
[youtube.com/BMGesundheit](https://www.youtube.com/BMGesundheit)  
[facebook.com/bmg.bund](https://www.facebook.com/bmg.bund)  
[twitter.com/BMG\\_Bund](https://twitter.com/BMG_Bund)

#### Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte

Fax: 030 / 340 60 66 – 07,  
E-Mail: [info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)  
[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

#### Gebärdentelefon (Videotelefon)

[www.gebaerdentelefon.de/bmg/](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg/)

#### E-Mail

Schreiben Sie eine E-Mail an die Redaktion der *Im Dialog*:  
[ImDialog@bmg.bund.de](mailto:ImDialog@bmg.bund.de)

# Demenz vorbeugen: In Bewegung bleiben

Sport kann zur Vorbeugung gegen eine Demenzerkrankung eine wesentliche Rolle spielen. Welche Möglichkeiten der Unterstützung Sport bietet, weiß Martina Voss-Tecklenburg, Trainerin der Frauenfußball-Nationalmannschaft. Als aktuelle Demenz-Botschafterin hat sie einige Ratschläge und Tipps im Gepäck.

Text Guido Schweiß-Gerwin



Martina Voss-Tecklenburg (vorne rechts) beim letzten Saisonspiel der Frauenfußball-Nationalmannschaft im Londoner Wembley-Stadion.

**N**ormalerweise habe ich es bei meiner täglichen Arbeit mit der DFB-Frauen-Nationalmannschaft ja eher mit Muskel-, Bänder- oder sonstigen typischen Fußballverletzungen zu tun. Aber wie viele andere Menschen betrifft mich das Thema Demenzerkrankung auch selbst im privaten oder zwischenmenschlichen Bereich“, verrät Martina Voss-Tecklenburg. Deshalb war die Trainerin der

Frauenfußball-Nationalmannschaft auch gerne bereit, im Rahmen der Woche der Demenz als Botschafterin zu agieren. „Es ist eine große Herausforderung und Ehre für mich, die Bundesregierung als Botschafterin beim Thema Demenz zu unterstützen“, so Voss-Tecklenburg. „Mit Sport kann sich jeder vorbeugend gegen diese vor allem im Alter zunehmend auftretende schlimme Krankheit wappnen. Mit meiner

Erfahrung in physischen, psychischen und sozialen Bereichen des Sports will ich dabei helfen, Informationen zu entwickeln, und vor Ort mit den Menschen über dieses wichtige Thema sprechen.“ Ihre Großmutter erkrankte an Alzheimer und lebte lange Zeit in einem Heim. „Das war eine große Belastung für die ganze Familie – in emotionaler Hinsicht, aber auch mit Blick auf die Pflege und die Betreuung“, erinnert sie sich.

### Aktives Leben

In Deutschland sind rund 1,7 Millionen Menschen an Demenz erkrankt. Und: Jedes Jahr kommen etwa 40.000 Menschen dazu. Leider wird die Krankheit oftmals tabuisiert, was dazu führt, dass Erkrankte und Angehörige sich isoliert fühlen. Da es nach wie vor kein Heilmittel gegen Demenz gibt, rät Martina Voss-Tecklenburg zu einem präventiven Ansatz. Im Vordergrund steht dabei das Motto: Vorbeugen durch ein aktives

### Martina Voss-Tecklenburg

Die gebürtige Duisburgerin ist seit November 2018 Bundestrainerin der Frauenfußball-Nationalmannschaft. Zuvor hat sie sich als Schweizer Nationaltrainerin mit den Eidgenossinnen erstmals in der Geschichte des Schweizer Frauenfußballs 2015 für die Weltmeisterschaft sowie 2017 für die Europameisterschaft qualifiziert. Bis 2017 war sie zudem Leiterin der Nachwuchsakademie des Schweizer Fußballverbandes. Der Karriere als Trainerin ging eine erfolgreiche Laufbahn als aktive Spielerin voraus. Mit der deutschen Frauenfußball-Nationalmannschaft zum Beispiel gewann sie vier Europameistertitel – 1989, 1991, 1995 und 1997 – und wurde 1995 Vizeweltmeisterin. Als aktuelle Demenz-Botschafterin ist sie überzeugt: „Mit Sport kann sich jeder gegen diese vor allem im Alter auftretende schlimme Krankheit wappnen.“



Leben. Und da dürfen Sport und Bewegung – neben einer gesunden Ernährung und der Pflege sozialer Kontakte – nicht fehlen. „Sport hilft dabei, das Risiko einer Erkrankung zu verringern“, weiß die Trainerin und verweist auf eine Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO. Demnach sollten Menschen ab 65 Jahren mindestens 150 Minuten pro Woche moderat Sport treiben. „Das kann ich als Sportlerin und Fußballtrainerin nur unterstützen.“ Statt der 150 Minuten moderaten Trainings pro Woche sind laut WHO auch 75 Minuten bei höherer Intensität möglich. Als relativ einfache Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, nennt sie unter anderem ausgedehnte Spaziergänge oder Sport in einer Gruppe, da darüber auch soziale Kontakte und das Erleben von Gemeinschaft gepflegt würden.

### Erinnerungen lebendig halten

Sport kann aber auch in anderer Hinsicht förderlich sein, meint die Demenz-Botschafterin. Indem man etwa gemeinsam Sportveranstaltungen besucht, sich ein Fußballspiel im Fernsehen anschaut, darüber spricht oder über alte Bilder Erinnerungen weckt und sich dazu austauscht. Letztlich gehe es auch darum, den älteren Menschen mehr Aufmerksamkeit und mehr Verständnis zu geben. „Als Trainerin muss ich mich immer auf unsere Spielerinnen einlassen und versuchen, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen, zu verstehen und zu verbessern oder die Stärken weiter zu fördern – im physischen und psychischen Bereich“, so Martina Voss-Tecklenburg. „Genauso ist es im Umgang mit den an Demenz erkrankten Personen: Ein verständnisvolles Einfühlen und individuelle Behandlung erleichtern eine wirkungsvolle Kommunikation und führen meistens zu positiven Ergebnissen auf beiden Seiten.“

### Nationale Demenzstrategie

Im Herbst 2018 gaben Bundesgesundheitsminister Jens Spahn und Bundesfamilienministerin Dr. Franziska Giffey den Startschuss für die Nationale Demenzstrategie. Damit wird die Arbeit der „Allianz für Menschen mit Demenz“, ein Zusammenschluss von Bund, Ländern und kommunalen Spitzenverbänden sowie über 30 Verbänden und Institutionen aus dem Pflege- und Gesundheitsbereich, der Wissenschaft und der Zivilgesellschaft, fortgeführt beziehungsweise auf deren Arbeit aufgebaut. Ziel ist es, bestehende Herausforderungen und Bedarfe für die Lebenssituation der Erkrankten und ihrer Angehörigen zu analysieren und konkrete Maßnahmen zu deren Verbesserung zu entwickeln.

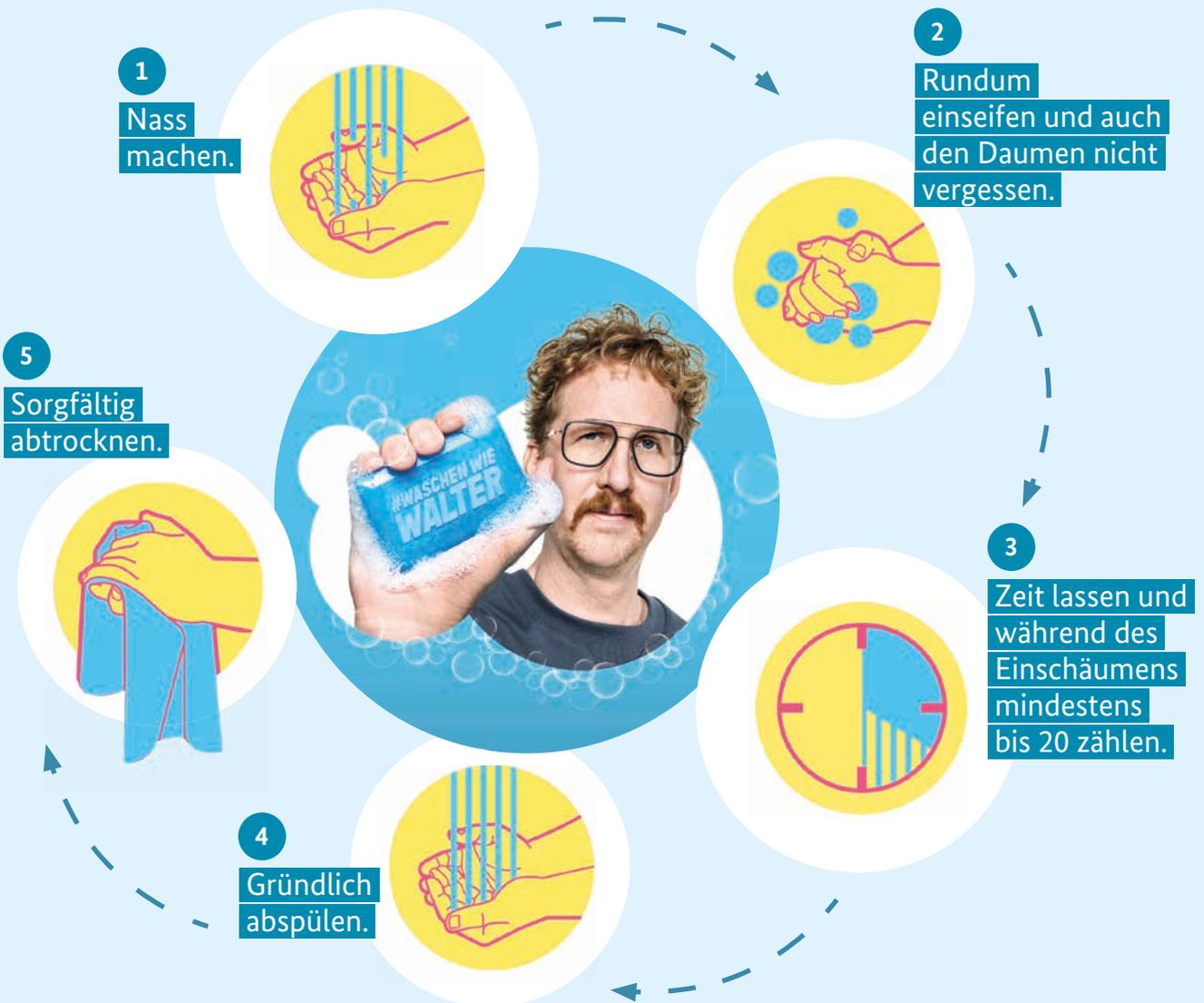
### Weitere Informationen zum Thema unter:



<https://www.nationale-demenzstrategie.de>

# Waschen wie Walter

Mein Name ist Walter und ich bin offizieller Händewaschbotschafter des Bundesgesundheitsministeriums. Die meisten von uns waschen sich die Hände zu kurz, um krankmachende Keime wirksam loszuwerden. Ich zeig euch, wie's richtig geht:



Wenn du noch mehr über mich und das Händewaschen wissen möchtest, frag deine Eltern und geht zusammen auf meine Website [www.waschen-wie-walter.de](http://www.waschen-wie-walter.de) oder auf meine Kanäle in den Sozialen Medien Facebook, Youtube und Instagram. [#waschenwiewalter](https://www.instagram.com/waschenwiewalter)

# Rätselspaß: Finde die Fehler

Jetzt wisst ihr, wie Händewaschen richtig geht. Auch die Familie auf dieser Seite wäscht sich die Hände. Jedoch hat sich im unteren Bild der Fehlerteufel eingeschlichen. Findet ihr heraus, welche sieben Details fehlen?



Lösung: Seifenspender, Wasserhahn, Wasserschüssel, Wäscheklammer, Duschgel, Badenteig, Hund



12. bis 14. März 2020

## Deutscher Pfl egetag – Kommen Sie mit dem Bundesgesundheits- ministerium ins Gespräch

Unter der Schirmherrschaft von Bundesgesundheitsminister Jens Spahn findet vom **12. bis 14. März 2020** in der STATION Berlin der Deutsche Pfl egetag 2020 statt. Bei dem Kongress wird es Vorträge, Podiumsdiskussionen und eine Vielzahl interaktiver Veranstaltungen zu verschiedenen Pfl egethemen geben. Die Fachausstellung richtet sich an Experten, Entscheider und Multiplikatoren aus Politik, Wirtschaft, Pfl ege und Gesellschaft. Das Bundesministerium für Gesundheit wird wieder mit einem eigenen Stand in Halle 7 vor Ort sein und freut sich auf die Gespräche mit den Besucherinnen und Besuchern. Nähere Informationen zum Deutschen Pfl egetag finden Sie im Internet unter [www.deutscher-pfl egetag.de](http://www.deutscher-pfl egetag.de).

### Bleiben Sie mit uns im Gespräch!

#### Bürgertelefon zur Krankenversicherung

 030 / 340 60 66 – 01

#### Bürgertelefon zur Pflegeversicherung

 030 / 340 60 66 – 02

#### Fragen zur gesundheitlichen Prävention

 030 / 340 60 66 – 03

#### Beratungsservice für Gehörlose (Fax, E-Mail)

 030 / 340 60 66 – 07

 [info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)  
[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

#### Gebärdentelefon (Videotelefonie)

 [www.gebaerdentelefon.de/bmg/](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg/)

Sie erreichen uns montags bis donnerstags zwischen 8 und 18 Uhr, freitags von 8 bis 12 Uhr.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website:



[www.bundesgesundheitsministerium.de/  
service/buergertelefon](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/buergertelefon)