

Die Füße – unser wichtigstes Transportmittel

Bei der Geburt haben 98 Prozent der Menschen gesunde Füße. Im Erwachsenenalter sind es nur noch 40 Prozent. Geschädigte Füße können zu Folgeerkrankungen wie Rückenschmerzen oder Gelenkentzündungen führen. Jeder Vierte leidet außerdem an Venenschwäche, was eine mangelnde Durchblutung der Füße nach sich ziehen kann.

Auftaktveranstaltung

Bei dem Start der Aktion „Bayern auf gesunde Füße stellen“ Mitte Juli in München mahnte Professor Dr. Günther Kerscher, Ministerialdirigent im Bayerischen Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz (StMUGV), der Fußgesundheit mehr Aufmerksamkeit zu schenken. „Erst die Füße ermöglichen einen bewegungsreichen Lebensstil“, betonte Kerscher. Daher seien gesunde Füße die Basis eines gesunden Körpers. Er forderte Lehrer, Ärzte aber auch Politiker dazu auf, dem Thema mehr Bedeutung zukommen zu lassen.

Auch der Vizepräsident der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK), Dr. Max Kaplan, unterstützt die Aktion. Er weiß: „über die Hälfte der Bundesbürger hat einen Spreizfuß. Werden die ersten Veränderungen nicht beachtet, kann das zum Knick-Senkfuß und schließlich zum Plattfuß führen“. Ursachen seien stundenlanges Stehen, Gehen auf flachen und harten Böden, Laufen in zu engen, spitzen, hochhackigen Schuhen. „Wir stellen mit unseren Füßen täglich Rekorde auf, aber pflegen und beachten sie nur unzureichend“, so Kaplan. Vielen sei die Freude am Gehen und Laufen vergangen, weil für sie jede Bewegung beschwerlich und schmerzhaft sei, so der Vize weiter.

Vorsorge muss im Kleinkindesalter einsetzen

Dr. Manfred Thomas, Facharzt für Orthopädie, Fuss- und Sprunggelenkschirurgie, machte in seinem Vortrag darauf aufmerksam, dass die Vorsorge bereits im Kleinkindesalter einsetzen müsse. „Bis zu 30 Prozent der Jugendlichen zwischen 13 und 16 Jahren haben bereits Fußschmerzen und Fußdeformierungen“. Die Eltern sollten darauf achten, dass ihre Kinder passende Schuhe tragen. Denn zu enge Schuhe

könnten gerade bei Kinderfüßen enorme gesundheitliche Schäden anrichten, erklärte Thomas. Außerdem sollten Kinder immer wieder mal barfuß laufen. „Das ist die beste und natürlichste Stärkung für die Sehnen und Bänder, das Bindegewebe und die Muskulatur des Fußes“, so der Orthopäde.

Übungen für gesunde Füße

Neben fachlichen Vorträgen konnte man sich am Aktionstag an zahlreichen Ständen rund um das Thema Fußgesundheit informieren. So demonstrierte der Info-Point der HypoVereinsbank einfache Übungen, um Fußkrankheiten vorzubeugen. „Es reichen schon fünf bis zehn Minuten tägliches Training“, so die Physiotherapeutin Sandra Ländle. Eine Übung, die man Zuhause durchführen kann, sei zum Beispiel: „Man setzt sich aufrecht auf einen Stuhl und legt vor sich auf den Boden ein doppeltes Zeitungsblatt. Dann knüllt man das Zeitungsblatt mit beiden Füßen so zusammen, bis es die Form eines Balles annimmt. Zum Schluss versucht man, das Papier wieder mit den Füßen glatt zu streichen“, erklärte Ländle den Teilnehmern der Veranstaltung.

Kneippsche Tipps

Auch der Kneipp-Bund war mit wertvollen Tipps vor Ort. „Ohne finanziellen Aufwand lassen sich durch kneippsche Anwendungen viele Volkskrankheiten behandeln und vorbeugen“, erklärte Hermine Matzke vom Kneipp-Bund. Eine Anwendung sei der Knieguss: „Dazu braucht man einen weichen Wasserstrahl, der die Haut ummantelt und keinen Druck ausübt. Den Gruß beginnt man am rechten Fußrücken außen, führt dann den Wasserstrahl außen hinten aufwärts bis eine Handbreit übers Knie, verweilt dort und lenkt den Strahl vorne innen am Unterschenkel herab wieder zum Fuß. Dasselbe macht man am linken Bein und gießt zum Schluss noch die rechte und linke Fußsohle ab“, informierte die Kneipp-Spezialistin. Besonders wichtig bei solchen Wasseranwendungen sei jedoch, dass der Kältereiz nur am warmen Körper angewendet werde und dass nach jeder Anwendung eine Wiedererwärmung erfolge, betonte Matzke. „Mit dieser Methode kann man das Immunsystem stärken, Durchblutungsstörungen vorbeugen und den Venen



Dr. Max Kaplan, Vizepräsident der Bayerischen Landesärztekammer, im Barfuss-Parcours, der anlässlich der Auftaktveranstaltung im Hypohaus in München aufgebaut wurde.

etwas gutes tun“, so Matzke weiter. Dieser Meinung schloss sich auch Professor Dr. Friedrich Wilhelm Schwartz an, Leiter des Arbeitskreises Prävention, Health Care Bayern e. V. „Ich selbst praktiziere den kneippschen Knieguss regelmäßig, daher habe ich auch keine Krampfadern“, erklärte Schwartz.

Die Kampagne

Die Initiative „Bayern auf gesunde Füße stellen“ wird unter anderem vom StMUGV, der BLÄK, der Deutschen Assoziation für Fuß- und Sprunggelenke e. V., dem Kneipp-Bund Bayern e. V. und von Health Care Bayern e. V. getragen. Ziel der Kampagne ist, die bayerische Bevölkerung und besonders die Mediziner für die Bedeutung der Fußgesundheit und die Prophylaxe von Fußproblemen zu sensibilisieren. Im Rahmen der Kampagne wurde eine Informationsbroschüre rund um Prävention, Diagnostik und Therapie von Fußproblemen publiziert. Sie kann kostenlos bei der BLÄK unter der Telefonnummer 089 4147-191 angefordert oder im Internet unter www.healthcare-bayern.de heruntergeladen werden.

Friederike Gauwerky (BLÄK)

Von der Poliklinik zur Gesundheitsregion

Die Kommunalpolitik stärkt die medizinische Infrastruktur in der Region Bamberg



Unterzeichneten die „Leitlinien“ für die Gesundheitsregion Bamberg: Andreas Starke, Oberbürgermeister der Stadt Bamberg, Dr. Günther Denzler, Landrat des Landkreises Bamberg und Dr. Georg Knoblach, 1. Vorsitzender des Ärztlichen Kreisverbandes Bamberg (v. li.).

Im Frühjahr des Jahres 2005 erhielt der Ärztliche Kreisverband (ÄKV) Bamberg Kenntnis über ein geplantes Gutachten der Stadtverwaltung zur Frage „Wie viele Medizinische Versorgungszentren (MVZ) benötigt die Stadt“. Sowohl die Begriffswahl – MVZ wurde zum damaligen Zeitpunkt noch mit dem Konstrukt der ehemaligen Polikliniken gleichgesetzt – wie auch die Auswahl des Gutachters ließen bei der Ärzteschaft die Alarmglocken schrillen.

Der Gutachtensauftrag sollte an einen Dozenten einer nahe gelegenen Einrichtung gehen, dessen „Zukunftsvisionen des Gesundheitsmarktes“ allgemein bekannt waren. So wurde von ihm kämpferisch die Meinung vertreten, die unselige zweigleisige Facharztbehandlung müsse endlich aufhören, den Facharzt in freier Praxis müsse man abschaffen, es sei besser, im stationären Bereich fachärztliche Ambulatorien aufzubauen. Die Schwierigkeiten des Gesundheitssystems seien leicht zu beheben, wenn die Ärzte endlich die Prozesse in ihren Praxen definierten und ein Qualitätsmanagement umsetzen würden.

In Gesprächen mit der Stadtverwaltung Bamberg konnte der ÄKV seine Skepsis zur Nachhaltigkeit des geplanten Gutachtens darlegen. Die Stadt verzichtete schließlich auf das sicher nicht billige Projekt und veranstaltete zusammen mit dem ÄKV alternativ einen Workshop. Auf diesem konnten die Obleute der einzelnen Facharztgruppen bzw. der Dienstgruppen der Allgemeinärzte zusammen mit der Stadtverwaltung über die Zukunft der medizinischen Versorgung in der Stadt diskutieren. Dieser Dialog verselbstständigte sich sehr schnell und mündete in zahllosen Gesprächsrunden und fünf weiteren Workshops. Was zunächst nur als Analyse für die Attraktivität einer Innenstadt geplant war, nahm schnell größere Dimensionen an. An den Gesprächen nahmen bald auch die Krankenhausesellschaften der Stadt und des Landkreises, dann die Verwaltung des Landkreises Bamberg und schließlich

auch noch andere nichtärztliche „Anbieter“ des Gesundheitsmarktes teil. Thema war jetzt die medizinische Infrastruktur der gesamten Region. Stadt und Landkreis Bamberg zählen ca. 220 000 Einwohner. Der Raum sieht sich mit seinem breiten kulturellen Angebot, den guten Freizeitmöglichkeiten und der überdurchschnittlichen Konzentration aller Schularten als zukünftige Wohnstadt in der Metropolregion Nürnberg. Für diese Vision sprechen die steigenden Einwohnerzahlen sowie die guten Rankingplätze, die die Region bei entsprechenden Umfragen unter allen deutschen Städten und Landkreisen belegt.

Die Kommunalpolitik erkannte die Daseinsfürsorge im Gesundheitsbereich als weiteren wichtigen Standortfaktor für eine „Wohnstadt“ und definierte logischerweise die Erhaltung der in der Region vorhandenen flächendeckenden medizinischen Infrastruktur als Ziel der Politik.

Zur Umsetzung dieses Zieles wurden vom Oberbürgermeister der Stadt Bamberg, dem Landrat des Landkreises Bamberg und dem Vorsitzenden des ÄKV Bamberg im Dezember 2006 in einer gemeinsamen Erklärung neun Leitsätze zur „Gesundheitsregion Bamberg“ verkündet.

Im Frühjahr 2007 etablierte sich schließlich ein Verein, die „Gesundheitsregion Bamberg e. V.“, der mit der Umsetzung dieser Leitsätze betraut wurde. Erstes Projekt ist ein webbasiertes regionales Gesundheitsportal, dessen Kernstück eine „regionale Suchmaschine“ für den Gesundheits- und Wellnessmarkt darstellt.

Die Anschubfinanzierung hierfür wird von der Stadt, dem Landkreis, den Krankenhäusern und dem ÄKV gemeinsam getragen.

*Dr. Georg Knoblach,
1. Vorsitzender des ÄKV Bamberg*

Leben und Überleben in Praxis und Klinik – Gefährden Sie nicht Ihre berufliche Existenz und suchen Sie rechtzeitig Hilfe bei physisch und psychischer Überlastung, Psychostress am Arbeitsplatz, Suchtproblematik, Alkohol, usw.

Unverbindliche Auskünfte (selbstverständlich vertraulich und/oder anonym) über entsprechende psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten können Sie ab sofort erhalten bei der Bayerischen Ärzteversorgung, Denninger Straße 37, 81925 München.

Dort stehen Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung:
Herr Dierking (Mittwoch bis Freitag ganztags), Telefon 089 9235-8862
Frau Wolf (Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 9 bis 12 Uhr), Telefon 089 9235-8873