

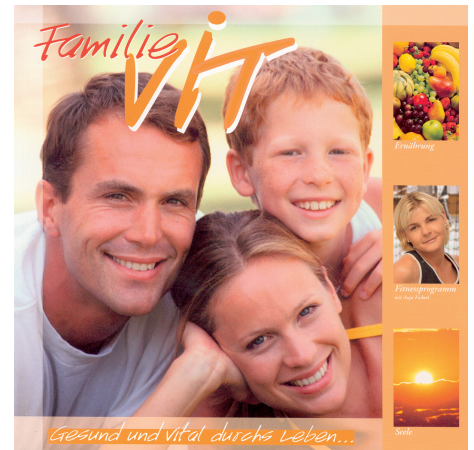
# Nützliche Gesundheitstipps für die Familie

Zum Jahreswechsel ist die erweiterte Neuauflage der Gesundheitsfibel „Familie vit – gesund und vital durchs Leben“ der Arbeitsgemeinschaft Eltern & Kind Kliniken erschienen. Dieser Gesundheitsratgeber basiert auf dem gleichnamigen Projekt, das im Sommer 2003 auf Initiative des bayerischen Gesundheitsministeriums gestartet wurde. Ziel des Gesundheitsprojektes ist es, Kinder und Eltern zu einer gesunden Lebensführung anzuhalten. Unterstützt wird das Projekt bundesweit von vielen Gesundheitspartnern, so auch von der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB).

Die Gesundheitsfibel „Familie vit“ thematisiert in ihrer zweiten Auflage die drei großen Bereiche Ernährung, Bewegung und Seele. So beschreibt das Buch, was alles zur richtigen Ernährung gehört, gibt Tipps für gesundes Kochen und stellt Muster-Speisepläne vor. Des Weiteren zeigt das Buch die unterschiedlichen Facetten von Bewegung im Alltag. Insbesondere werden dabei von der ehe-

maligen Fecht-Olympiasiegerin Anja Fichtel Fitness-Tipps und Bewegungsübungen für jedermann vorgestellt. Darüber hinaus thematisiert die Gesundheitsfibel das seelische Wohlergehen der Menschen. Es werden Ratschläge zur Stressbewältigung erteilt und Anregungen für eine „einfühlsame Erziehung“ gegeben. Schließlich komplettieren Ratschläge zu häufigen Befindlichkeitsstörungen wie Kopfschmerzen oder Zahnbeschwerden den Inhalt. In diesem Zusammenhang wird auf die Kompetenz und das Hilfsangebot der an dem Projekt beteiligten Gesundheitspartner hingewiesen. Die KVB wird dabei als „Bayerns Servicepartner in Sachen Gesundheit“ mit Hinweis auf die PatientenInfoline (01802 979797) und die bayernweit einheitliche Rufnummer für den Ärztlichen Bereitschaftsdienst (01805 191212) vorgestellt.

Die Gesundheitsfibel „Familie vit“ kann gegen eine Schutzgebühr von 2,50 Euro schriftlich bei der Arbeitsgemeinschaft Eltern & Kind Kliniken, Millberger Weg 1, 94152



„Familie vit“ zeigt, wie Eltern und Kinder gesund durchs Leben kommen.

Neuhaus/Inn, telefonisch unter 08503 90040 oder online unter dem Stichwort „Buchbestellung Familie vit“ an [arge@mutter-kind.de](mailto:arge@mutter-kind.de) angefordert werden.

*Michael Anschütz (KVB)*

## Flutkatastrophe in Asien

### Bayerns Psychotherapeuten und Ärzte stehen für qualifizierte Hilfe bereit

In Bayern steht ein dichtes Behandlungsnetz für die Menschen, die Opfer der Flutkatastrophe in Asien geworden sind, sowie deren Angehörige zur Verfügung. Als erste Anlaufstelle empfehlen die Psychotherapeutenkammer Bayern und die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) für gesetzlich krankenversicherte Betroffene die Vermittlungs- und Beratungszentralen der KVB, die unter der Telefonnummer 01805 191212 erreichbar sind. Diese können rasch den Kontakt zu einem ärztlichen Psychotherapeuten, einem psychologischen Psychotherapeuten oder einem Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten in Bayern vermitteln. Für alle anderen Rat- und Hilfesuchenden gibt es bundesweit einen Informationsdienst der Nachsorge-, Opfer- und Angehörigenhilfe (NOAH) mit der Telefonnummer 01888 550433 für die Vermittlung von Therapieplätzen.

„Die seelische Belastung derjenigen, die Opfer der Flutkatastrophe in Asien geworden sind, ist extrem hoch. Aber auch die Angehö-

rigen, die teilweise immer noch auf die Rückkehr nahe stehender Menschen warten, leiden sehr stark. Als akute Symptome können zum Beispiel Schlafstörungen oder Angstzustände auftreten. Um zu verhindern, dass akute psychische Symptome in ein chronisches Krankheitsbild münden, ist der rechtzeitige Besuch eines qualifizierten Psychotherapeuten dringend anzuraten“, so Dr. Nikolaus Melcop, Präsident der Psychotherapeutenkammer Bayern. Die Kammer hat Anfang Januar eine E-Mail-Befragung unter rund 1800 von ihnen insgesamt 4600 Mitgliedern durchgeführt. Ziel war es, auf unbürokratischem Weg zusätzliche freie Therapieplätze zur psychotherapeutischen Betreuung von Betroffenen abzufragen. Es zeigte sich eine große Bereitschaft zur Mitwirkung. Dazu Melcop: „Die eingegangenen Rückmeldungen stimmen mich optimistisch, dass wir jedem Hilfsbedürftigen auch wirklich qualifizierte Unterstützung zukommen lassen können.“ Es wird geschätzt, dass in Bayern rund

1000 Menschen direkt oder indirekt außerordentliche seelische Belastungen durch die Flutkatastrophe erfahren haben.

„Die enge Abstimmung der Behandlung durch Ärzte und Psychotherapeuten ist bei Krankheitsbildern aus dem Bereich der posttraumatischen Belastungsstörung, die mit somatischen und psychischen Symptomen einhergehen können, von großer Bedeutung. Deshalb ist es wichtig, dass unsere Vermittlungs- und Beratungszentralen die zügige Versorgung von Betroffenen unterstützen“, erklärte Rudi Bittner, Diplom-Psychologe und stellvertretender Vorstandsvorsitzender der KVB. Ergänzend dazu gab Dr. Irmgard Pfaffinger, Vorsitzende der Vertreterversammlung der KVB, bekannt, dass die KVB den Wiederaufbau nach der verheerenden Flutkatastrophe auch finanziell unterstützen wird.

*Martin Eulitz (KVB)*