SOVD-GESUNDHEITSTAGE

„Sozialverbände sind näher am Patienten als Ärzte“

Gespräch mit dem Wiener Autor Kurt Langbein

Autor Kurt Langbein

Die zwei Autoren Ellis Huber und Kurt Langbein machen in ihrem aktuellen Buch „Die Gesundheits-Revolution“ präzise Vorschläge zu einem neuen, humaneren Verständnis von Krankheit und Gesundheit. Ärzte, Patienten, Pharmakonzerne und Apotheker – sie alle müssen radikal umdenken. Der SoVD Niedersachsen hat mit Kurt Langbein über dieses Umdenken und über die Aufgabe von Sozialverbänden gesprochen.

SoVD: Herr Langbein, was kann der Einzelne tun, um die von Ihnen gewünschte Gesundheits-Revolution in Gang zu bringen?

Langbein: Revolution bedeutet für uns eine radikale Umwälzung. Es ist uns aber völlig klar, dass die notwendige Umwälzung im Gesundheitssystem ein sehr langer Prozess sein wird. Er kann nur dann beginnen und rasch genug fortschreiten, wenn wirklich Aktivität entspringt aus dem Unbehagen und der Missempfindung, die sowohl Patienten als auch Mediziner haben. Wenn also Forderungen gestellt und Projekte auf ganz kleiner wie auf mittelgroßer Ebene initiiert werden. So kommt Bewegung hinein, und aus der allgemeinen Katastrophenstimmung können positive Impulse herauskommen, die dann weitergetragen werden können.

SoVD: Wie muss denn Aufklärung und Information beschaffen sein, damit sie alle erreicht?

Langbein: Zum einen muss sie ehrlich sein, das heißt, sie darf keine falschen Versprechungen enthalten und auch keine falschen Beschönigungen. Aufklärung muss sehr auf die persönlichen Umstände und auf die Motivationslage abgestimmt sein, auch auf die Bereitschaft, Informationen überhaupt zu empfangen. Da sind die Ärzte keine Weltmeister drin.

SoVD: Sie sagen, es muss Netzwerke geben, Versorgungszentren, Praxisverbünde. Wie kann das konkret umgesetzt werden?

Langbein: Ganz konkret kann es so umgesetzt werden, dass sich eine Gruppe bildet, die bestimmte Qualitätsnormen und bestimmte Umgangsformen von solchen Praxisnetzwerken etabliert, überprüft und erste Modellprojekte startet. Diese Gruppe muss dann allen anderen Praxisnetzwerken, die Ähnliches tun wollen, dieses Erfahrungswissen, das Qualitätsmanagement quasi wie eine Marke übergeben und es damit möglich machen, eine ganzheitsmedizinische Qualitätsmarke im Gesundheitswesen zu etablieren. So kann sie sich über die Lande verteilen. Dann haben Patienten und Versicherte auch die Möglichkeit, sich auszusuchen, dort will ich hin, diese Art von Medizin will ich. Erst dann kann das ein Prozess werden, der relevant wird.

SoVD: Was können Sozialverbände konkret tun, um diesen Prozess zu unterstützen?

Langbein: Sozialverbände sind ein ganz wichtiges Bindeglied zu den Versicherten. Sie sind in bestimmten Fragestellungen viel näher an den Versicherten dran als die Ärzte und können da ein ganz entscheidender Promoter der Entwicklung einer neuen Gesundheitsmedizin sein, die die Fehler der alten Krankheitsmedizin nicht mehr macht.

SoVD: Sind sie persönlich zufrieden mit Ihren Ärzten, mit Ihrem Netzwerk?

Langbein: Nicht immer ganz, weil es sogar mir als Kenner manchmal schwer fällt, mit einem größeren Gesundheitsproblem die Auffächerung zu erreichen, die ich brauche. Ich muss mich dann an einen Psychologen wenden und an einen Medizintechniker und vielleicht auch noch an einen Ganzheitsmediziner, um sozusagen die Informationen zu bekommen, die ich brauche.

SoVD: Sie bieten ein Redaktionsbüro bzw. das Internetportal (www.surfMed.de) an. Für wen ist es gedacht?

Langbein: Sie können in diesem Portal sehr viele auf Sie persönlich passende Informationen finden. Aber das Portal ist in erster Linie dafür gedacht, den Initiativen und Gesundheitszentren eine Kommunikationsunterstützung für ihre Patienten zu geben. Es hätte also wenig Sinn, als Patient in Deutschland Anfragen nach Wien zu senden. Das wäre nicht die Form von persönlicher Nahinformation, die das ganze braucht. Aber wir vermitteln an die Gesundheitszentren weiter.

SD

5 x signierte Exemplare zu gewinnen!

Gesundheit zu Weihnachten: Schicken Sie uns einfach bis 20. 12. 2004 eine Postkarte mit Ihrem Absender – und Sie haben die Chance, das Buch „Die Gesundheits-Revolution“ zu gewinnen: signiert von Kurt Langbein. Die Gewinner werden per Ziehung ermittelt.

SoVD Niedersachsen
Stichwort: Gesundheits-Revolution
Herschelstr. 31, 30159 Hannover

Bücher, Schuhe und Herr Kaiser

Viel Beratung auf der Gesundheitsmesse

Während der SoVD-Gesundheitstage wurde den Besucherinnen und Besuchern im Vestibül des Schützenhauses eine kleine, aber feine Gesundheitsmesse geboten. Für viel Gesprächsstoff sorgte die „Körperfettmessung mit der Nah-Infrarot-Messtechnik“, die Dr. Michael Wedler von der St.-Nicolai-Apotheke mit ins Schützenhaus gebracht hatte. Aus Angabe von Gewicht und Körpergröße lässt sich der Body-Mass-Index, kurz BMI, bestimmen. Liegt der Anteil des Körperfetts über 30 Prozent, ist Abnehmen angesagt. Eine individuelle Beratung lieferte der Apotheker gleich mit.

Beratung zahlte sich bei der Hamburg-Mannheimer für SoVD-Mitglieder aus: Bei Abschluss einer Pflege-Renten-Risikoversicherung können SoVD-Mitglieder sich gut absichern und dabei sparen, vor allem in Kombination mit der Spezial-Rechtsversicherung. Die Hamburg Mannheimer ist seit 30 Jahren ein enger Kooperationspartner des SoVD und setzt sich aber auch für gesundheitliche Prävention ein. Das Unternehmen ist offizieller Versicherer der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 in Deutschland und wird nächstes Jahr im Zuge seiner Werbetour mit dem bekannten „Herrn Kaiser“ ein Straßenfußball-Turnier in Hannover veranstalten. Das besondere: auch Behinderten-Sportverbände sind dabei. Anmeldungen nimmt bereits jetzt Kai Oldenbürger unter der Rufnummer 0 40-23 70 23 66, entgegen.

Das Versicherungsfachgeschäft Lutz Hasselkus (VGH) bot eine Zahn-Zusatzversicherung an. Zur Produktpalette gehörte zudem die Pflegeveresicherung, die Krankenhaus-Zusatzversicherung, eine Absicherung von zusätzlichen Leistungen wie Behandlung beim Heilpraktiker, Zuschüsse bei Kuren, Brillen und Kontaktlinsen.

Hilfsmittel zum Gesundwerden und Gesundbleiben bot das Sanitätshaus Otto Sturm, das Filialen im gesamten Harz unterhält. Hier wurden Nahrungsergänzungsmittel präsentiert und zum Probieren gereicht. „Wie auf Wolken“ ging man mit den MBT-Schuhen, die für eine gute aufrechte Körperhaltung, eine Entlastung der Wirbelsäule und den Aufbau der Muskulatur sorgen.

Mehr als 60 Titel rund um das Thema Gesundheit zeigte die Buchhandlung Gottwald aus Bad Sachsa. Ein Verkaufsknüller waren die Bücher mit Vollwertrezepten. Der Buchhändler, dessen Geschäft bereits im Jahr 1900 gegründet wurde, bot natürlich auch den Bestseller von Kurt Langbein „Die Gesundheits-Revolution“ an, von dem zahlreiche Exemplare für die Signierstunde am Sonntag zur Verfügung standen.

Als ein wichtiger Kooperationspartner des SoVD war während der Gesundheitsmesse auch ein Stand der Johanniter-Unfall-Hilfe aufgebaut. Die Johanniter stellten ihr beliebtes und bekanntes „Hausnotruf-Telefon“ vor und berieten vor allem die jüngeren Gäste über die Möglichkeit einer ehrenamtlichen Mitarbeit.

som

Die Stapel schmolzen: Bücher zum Thema Gesundheit

Viele Tipps und ein Rezept

Zusammengestellt von der Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB), Lahnstein

Täglich: Das Frischkorngericht

Vollwertkost ist keine Diät, sondern die beste Art, Ihre Gesundheit zu erhalten

Jede Diät soll Organe schonen, aber wer sich schont, bringt keine Leistung. Sie sind jedoch auf die Leistung Ihrer Organe angewiesen, wenn Sie gesund bleiben oder werden wollen. Die vitalstoffreiche Vollwertkost bewirkt, dass Ihr Organismus die richtigen Stoffe zum Arbeiten erhält – dass er gefordert wird.

Dabei können Sie das Kalorienzählen vergessen und essen, solange Sie Hunger haben, denn es kommt in erster Linie auf die Qualität der Nahrung an und weniger auf die Quantität.

Vitalstoffreiche Vollwertkost enthält alle Vitalstoffe (vita = lateinisch: das Leben), die zur Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit notwendig sind: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme / Fermente, ungesättigte Fettsäuren, Aromastoffe, Faserstoffe (sog. Ballaststoffe).

Frisches Getreide steht bei der Vollwertkost an erster Stelle. Damit wird der Bedarf an Vitamin B1, anderen Vitaminen und sonstigen Vitalstoffen gedeckt.

Am besten schmeckt es als Frischkorngericht, das ganz einfach in den Speiseplan eingebaut werden kann.

Rezept: Das Frischkorngericht

Das Frischkorngericht wird aus Roggen, Weizen oder aus einer beliebigen Getreideart oder Getreidemischung hergestellt. Dazu werden 3 Esslöffel Getreide in einer Getreidemühle, einem Mixapparat oder in einer Kaffeemühle grob geschrotet. Das Mahlen muss jedes Mal frisch vor der Zubereitung vorgenommen werden. Nicht auf Vorrat mahlen!

Das gemahlene Getreide wird mit ungekochtem, kaltem Leitungswasser zu einem Brei gerührt und mehrere Stunden (bis zu 12) bei Zimmertemperatur stehen gelassen. Die Wassermenge wird so berechnet, dass nach der Quellung nichts weggegossen zu werden braucht. Dann wird dieser Brei tischfertig gemacht durch Zugabe von frischem Obst (je nach Jahreszeit), Zitronensaft, 1 Teelöffel Honig (nur manchmal: regelmäßig Honig kann Karies erzeugen), 1 Esslöffel Sahne und geriebenen Nüssen, nach Art des Bircher-Benner-Müslis.

Solange verfügbar, sollte man immer einen Apfel hineinreiben und sogleich untermischen, bevor er braun wird. Der geriebene Apfel macht das Frischkorngericht besonders luftig und wohlschmeckend.

Übrigens: Trockenfrüchte gehören nicht in ein Frischkorngericht....

Alle weiteren Informationen zu den Gesundheitstagen finden Sie unter: www.sovd-nds.de.

Senden Sie uns Ihr persönliches Vollwert-Rezept: SoVD Niedersachsen plant eigenes Kochbuch

Vollwertig und aus Ihrer Region – bestimmt kennen Sie ein solches Rezept, das Sie lecker finden. Für das Frühstück, den Mittag oder den Abend. Senden Sie uns dieses Rezept zu – unsere Jury wird aus allen Einsendungen die leckersten Rezepte auswählen und sie in einem Buch veröffentlichen. Lernen Sie die Küche der anderen SoVD-Mitglieder kennen! Im kommenden Jahr können Sie in der Küche des Schützenhauses in Bad Sachsa Ihr Rezept einem aufmerksamen Publikum präsentieren.

Bitte senden Sie Ihr Vollwert-Rezept an:
SoVD Niedersachsen
Herschelstr. 31, 30159 Hannover
www.presse@sovd-nds.de