

Fehlende Anerkennung steigert Infarkttrisiko

Zahlen belegen: Krankenstand steigt auch in Hildesheim seit Jahren an / DAK warnt vor Stress, der auf Dauer krank macht

Hildesheim (ha). Die Menschen in Stadt und Kreis Hildesheim sind immer häufiger krank: Innerhalb eines Jahres ist der Krankenstand um 0,3 auf 3,8 Prozent gestiegen. Das heißt: Von 1000 Arbeitnehmern waren an jedem Tag 38 krank geschrieben. Das sagt der DAK-Gesundheitsreport, den die Deutsche Angestellten-Krankenkasse erhoben hat. Die Kasse betreut landesweit 620 000 Versicherte, allein in Hildesheim sind es 25 000.

Die meisten Fehltag sind nach wie vor Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems geschuldet: Unter 100 Versicherten gab es im Laufe eines Jahres 278 Krankheitstage wegen Rückenschmerzen, Bandscheibenschäden oder auch Knieproblemen. Zwar ging die Zahl um 20 leicht zurück, dennoch machen solche Beschwerden ein Fünftel aller Krankenstände aus.

Bei den psychischen Erkrankungen, inzwischen die zweithäufigste Ursache für Krankschreibungen, gibt es hingegen eine rasante Zunahme: Innerhalb eines Jahres schnellte die Zahl um fast 25 Prozent nach oben und erreichte mit 200 Fehltagen (plus 44) einen neuen historischen Höchststand. Inzwischen geht in Hildesheim jeder siebte Krankheitstag auf psychische Erkrankungen zurück.

Auch die Verletzungen am Arbeitsplatz und im Haushalt nahmen zu: 100 Versicherte kamen zusammen auf 198 Ausfalltage wegen Verstauchungen, Verrenkungen, Schnittwunden oder Unfällen (plus 34). Fast gleichauf lagen Erkrankungen der Atemwege wie Erkältungen, Bronchitis oder Mandelentzündungen mit 198 Krankentagen; hier gab es jedoch einen leichten Rückgang um fünf Tage.

Nach einem landesweiten Tiefststand bei den Krankmeldungen 2006 steigt die Zahl der Ausfalltage Jahr für Jahr wieder leicht, aber kontinuierlich. Hildesheim macht da keine Ausnahme. Im Regionenvergleich steht Hildesheim sogar an der Spitze – liegt inzwischen gleichauf mit dem Harz 0,2 Prozentpunkte über dem Landesdurchschnitt von 3,6 Prozent.

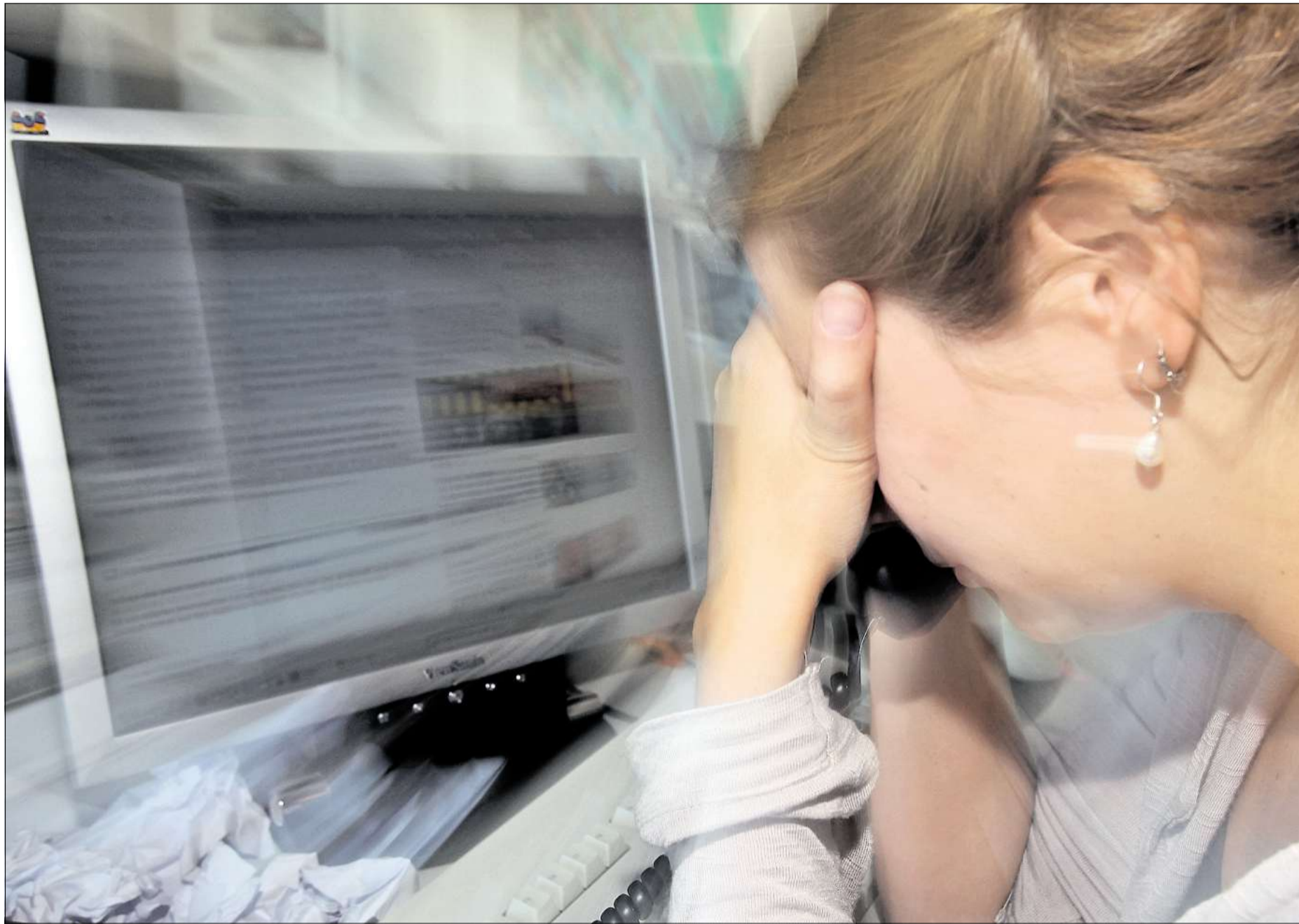
Der wirtschaftliche Schaden durch kranke Mitarbeiter ist hoch. Die Firmen könnten allerdings etwas dagegen tun, sagt DAK-Chef Günter Bernhardt. „Über ein Gesundheitsmanagement können Arbeitgeber den Krankenstand im Unternehmen günstig beeinflussen. Aktuelle Studien zeigen, wie gezielte Rücken- und Anti-Stress-Kurse positiv wirken.“

Warum so viele Menschen immer kränker werden, scheint immer häufiger an „psychosozialen Risikofaktoren“ zu liegen: Nicht nur Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht und hohe Cholesterin-Werte machen Menschen krank. Auch arbeitsbedingter Stress ist längst als Auslöser für koronare Herzkrankungen ausgemacht. „Stress und Frust erhöhen das Risiko für einen Herzinfarkt deutlich.“

Fachleute sprechen von einer „beruflichen Gratifikationskrise“, dem Ungleichgewicht zwischen Verausgabung auf der einen Seite und Belohnung auf der anderen Seite. Wer ständig unter Zeitdruck steht, mit permanenten Störungen und Unterbrechungen zurechtkommen muss, wer immer mehr Arbeit aufgestapelt bekommt, sich körperlich verausgabt, die Last hoher Verantwortung trägt und häufig Überstunden leisten muss, tut seiner Gesundheit nichts Gutes.

Richtig ungesund wird es aber, wenn die Belohnung für so viel Einsatz fehlt. Damit ist nicht allein die finanzielle Entlohnung gemeint. Die Gratifikationskrise wird auch befeuert von fehlender Anerkennung von Vorgesetzten und Kollegen, ungerechter Behandlung, schlechten Aufstiegschancen, einer zu geringen Unterstützung in schwierigen Situationen.

Der DAK-Report belegt, dass bereits jeder Fünfte die Zunahme seines Arbeitsvolumens als „starke“ oder „sehr starke Belastung“ empfindet und permanente Störungen fast 17 Prozent der Befragten nerven. 12,4 Prozent der Arbeitnehmer leiden unter fehlender Anerkennung ihrer Vorgesetzten, 11,8 Prozent belastet die



Steigender Arbeitsdruck bei mangelnder Anerkennung oder Bezahlung machen krank. Immer häufiger werden Arbeitnehmer wegen psychischer Erkrankungen vom Arzt aus dem Verkehr gezogen.

schlechte Bezahlung. Jeder zehnte Beschäftigte befindet sich bereits in einer beruflichen Gratifikationskrise.

Das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, ist damit doppelt so hoch wie in einem stressarmen Job. Männer sind übrigens genau so häufig betroffen wie Frauen. Allerdings leiden Facharbeiter dreimal häufiger als Selbständige und Freiberufler, die ihren Arbeitsalltag leichter selbst gestalten können. Am deutlichsten macht sich die Krise in den Altersgruppen 45 bis 50 Jahre (11,5 Prozent) und 50 bis 55 Jahre (12,7 Prozent) bemerkbar.

Nicht jede Gratifikationskrise endet gleich in einem Herzinfarkt. Betroffene schätzen ihren allgemeinen Gesundheitszustand aber dreimal schlechter ein als Beschäftigte ohne Krise. Auch Stimmungsschwankungen sind dreimal häufiger: Jeder Dritte fühlt sich unausgeglichen, leidet unter Konzentrationsproblemen, Reizbarkeit, innerer Unruhe. Während Menschen, die am Arbeitsplatz zufrieden sind, nur zu 23 Prozent unter Schlaflosigkeit leiden, sind es in der anderen Gruppe rund 60 Prozent.

Prävention, sagt Bernhardt, müsse deshalb schon im Betrieb beginnen: mit Angeboten zu Entspannungstechniken, effektivem Stressmanagement, Bewegungsprogrammen für Einsteiger, denn Produktivität sei schließlich nur mit gesunden Mitarbeitern sicherzustellen. „Gesundheitsförderung wird zunehmend zur Führungsaufgabe und betriebliches Gesundheitsmanagement zum wichtigen Kriterium im globalen Wettbewerb.“

Mann präsentiert seine offene Hose

Hildesheim (rei). Ein Schamverletzter hat sich am Sonntagmittag gegen 15.10 Uhr in der Straße Hohensowen vor zwei Frauen entblößt. Den Opfern zufolge sprach der Mann die 26 und 35 Jahre alten Frauen zunächst in unfälliger Weise an und hob dann seinen Mantel hoch, unter dem die geöffnete Hose nebst unappetitlichem Inhalt zum Vorschein kam. Die Frauen wandten sich ab und gingen weiter, gleichzeitig riefen sie per Handy die Polizei. Die war wenige Minuten später vor Ort und konnte den Täter anhand

der Personenbeschreibung in Höhe der HAWK vorläufig festnehmen. Zwar bestreitet der Mann den Vorwurf der sexuellen Belästigung, die Polizei schließt aber nicht aus, dass er sich noch anderen Frauen gegenüber gezeigt hat.

Der Mann ist 46 Jahre alt, etwa 1,70 Meter groß und hat grau-melierte Haare. Er war mit einem dunklen Stoffmantel, einer Jeanshose und Turnschuhen bekleidet. Hinweise nimmt die Polizei unter der Telefonnummer 939-115 entgegen.

Alternative Behandlungen

Hildesheim (t/apm). Die Volkshochschule (VHS) und das Klinikum laden für Dienstag, 5. Februar, um 18.30 Uhr zu einem Vortrag ins Klinikum, Senator-Braun-Allee, Konferenzraum 2, ein. Der Referent Dr. Jörg Werhand spricht über die Schaufensterkrankheit und Durchblutungsstörungen der Beine – Therapeutische Möglichkeiten jenseits von Tablette und Operation. Der Eintritt ist kostenlos.

der Personenbeschreibung in Höhe der HAWK vorläufig festnehmen. Zwar bestreitet der Mann den Vorwurf der sexuellen Belästigung, die Polizei schließt aber nicht aus, dass er sich noch anderen Frauen gegenüber gezeigt hat.

Seit November 2008 ist der „Kirche“ auch ein virtuelles Kloster mit Oratorium angeschlossen. Die Funcity-Internetkirche besteht seit 1998 und wird in Verantwortung der Internetseelsorge des Bistums Hildesheim zusammen mit Teams aus dem Bistum Osnabrück und dem Officialatsbezirk Oldenburg des Bistums Münster sowie durch Ordensleute gestaltet.

Stresshormone im Dauereinsatz

Hildesheim (ha). „Ich kann nicht mehr!“ Wenn Robert Barrington in seiner Praxis Sätze wie diesen hört, horcht der Allgemeinmediziner sehr genau auf. Denn andauernde Kraft- und Freudlosigkeit, Konzentrationsstörungen und Schlaflosigkeit können Anzeichen für eine ernste psychische Erkrankung sein. Die sind inzwischen für 14,4 Prozent aller Krankschreibungen verantwortlich, führen unter 100 Versicherten zu 200 Ausfalltagen jährlich. Kein anderes Krankheitsbild hat höhere Zuwachsraten.

Viele Patienten scheuen dennoch den Weg zum Arzt, weil sie meinen, sie hätten ja nichts vorzuweisen, würden womöglich noch als Simulanten abgetan. Doch dem ist nicht so: Barrington hat sich auf Stressmedizin spezialisiert, kann anhand moderner biochemischer Tests untersuchen, wie sehr sein Patient bereits seelisch aus der Spur geraten ist. Das Instrument dafür heißt Neurostressprofil und dokumentiert die aktuelle Menge verschiedener Stresshormone im Körper.

Stresshormone sind biochemische Botenstoffe, die der Organismus immer dann ausschüttet, wenn die Energiereserven schnell aktiviert werden müssen; vor einem Kampf etwa oder auch vor einer Flucht. Entwicklungsgeschichtlich ist das sinnvoll. Ist das Ereignis vorbei, normalisieren sich die Werte bald wieder.

Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin werden aber auch bei starken psychischen und physischen Belastungen im Alltag freigesetzt. Dauern die Reizfaktoren an, weil der Betroffene ständig Ängsten vor Repressionen, Versagen oder Gesichtsverlust ausgesetzt

ist, werden auch immer weiter Stresshormone ausgeschüttet – und machen den Menschen schließlich krank.

Am Stressprofil kann Barrington an verschiedenen Parameter ablesen, in welchem Stressestadium sich der Patient befindet. Die Ursachenforschung, was die Auslöser für den inneren Konflikt sind, ist oftmals allerdings weit schwieriger



Stressmediziner Robert Barrington setzt bei der Behandlung auch auf fernöstliche Heilmethoden wie Akupressur und Akupunktur, die den Fluss der Lebensenergie in den Körpermeridianen verbessern sollen. Foto: Schlemeyer

und erfordert viel Geduld und Zeit. Die Bandbreite kann von Schulproblemen schon bei jungen Leuten über Partnerschaftsprobleme und Stress am Arbeitsplatz bis hin zu unverarbeiteten seelischen Traumata reichen, die nach schlimmen Unfällen, schweren Erkrankungen, Verbrechen oder dem Verlust nahestehender Menschen entstanden sind.

Für die Behandlung hat Barrington ein breites Repertoire von Möglichkeiten. Es reicht von Medikamenten, die die Reaktionskette der Stresshormone beeinflussen, über Entspannungsübungen bis zum „systemischen Coaching“, das den Umgang mit den eigenen Emotionen verändert soll. „Nur Reden heilt nicht“, sagt Barrington aber. Ihm geht es um eine Veränderung der Sichtweise auf das Problem.

In seiner ganzheitlich ausgerichteten Körper-Geist-Seele-Medizin greift Barrington auch auf fernöstliche Heilmethoden zurück, wie schon die lächelnde Buddha-Statue in seiner Praxis verrät. Puppen machen deutlich, wo im menschlichen Körper die Meridiane verlaufen sollen. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) sind dies Kanäle, in denen angeblich die Lebensenergie, das Qi, fließt. Durch Akupunktur oder auch Akupressur soll der Fluss dieser Lebensenergie verbessert werden. Wissenschaftlich belegt ist das zwar nicht, eine Wirkung nachweisen lässt sich dennoch.

Fest steht aber: Körper und Geist lassen sich nicht trennen. Stress wirkt unmittelbar auf den Körper, Stress verengt die Gefäße, Stress sorgt für Entzündungen, macht dauerhaft krank. Aber der Teufelskreis lässt sich durchbrechen.

„Heute freuen wir uns ...“



... weil unser Nachbar uns zum Frühstück eingeladen hat!“

Gisela Kopp (70) und Agnes Koch (73) aus Sorsum

Freuen Sie sich auch auf ein Ereignis in den kommenden Tagen? Dann schicken Sie uns Ihren Beitrag doch per E-Mail an redaktion@hildesheimer-allgemeine.de. Die Redaktion behält sich die Veröffentlichung vor.

Quiz-Boxer Teege wieder im Ring

Hildesheim (jkr). Es geht um 25000 Euro: Der Hildesheimer Christoph Teege geht heute Abend ab 22.55 Uhr beim TV-Total-Quizboxen des Senders Pro Sieben an den Start. Teege tritt als Titelverteidiger im Leichtgewicht an. Die Regeln des Boxabends der etwas anderen Art sind so banal, wie es der Titel der Sendung vermuten lässt: Auf zwei Minuten Boxen folgt eine zweiminütige Quiz-Duell am Buzzer. Anschließend wird wieder geboxt – insgesamt zehn Runden, fünf Box-, fünf Quizrunden. Wer sich also anschauen möchte wie sich der Hildesheimer Boxer und Ingenieur schlägt, der sollte den Fernseher einschalten.

Welche Energie hat Zukunft?

Hildesheim (r). Über die Energieversorgung von morgen spricht am heutigen Dienstag Matthias Kleiner. Der Referent ist Professor für Umformtechnik an der Technischen Universität Dortmund und war von 2007 bis 2012 Präsident der renommierten Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG). 2011 war er gemeinsam mit dem CDU-Politiker Klaus Töpfer Vorsitzender der Ethikkommission „Sichere Energieversorgung“. Der öffentliche Vortrag gehört zur Vortragsreihe „Chancen für morgen“ des Rotary Clubs Hildesheim. Nach der Begrüßung durch den Universitätspräsidenten Wolfgang-Uwe Friedrich spricht Rotary-Präsident Lutz G. Wild. Die Diskussion nach dem Vortrag moderiert Martin Schreiner. Beginn ist um 19 Uhr im Audimax der Universität, Marienburger Platz 22.

Hilfe bei der Rechtschreibung

Hildesheim (r). Über Lese- und Rechtschreibprobleme spricht am Mittwoch der Kölner Professor Matthias Grünke. Der Veranstalter, das private Nachhilfe-Institut LOS, hat den Vortrag aufgrund der großen Nachfrage jetzt in den Gildesaal des Knochenhauer-Amtshauses verlegt. Die Veranstaltung am Mittwoch, 6. Februar, dauert von 16 bis 19 Uhr.

Internetkirche St. Bonifatius: Fasten-Impuls per E-Mail

Katholische Kirche bietet Begleitung im Netz

Hildesheim (r). Spirituelle Impulse für die Fastenzeit mit den Mitteln der modernen Kommunikation – das bietet das Team der katholischen Internetkirche St. Bonifatius an, das vom Bistum Hildesheim mitgetragen wird. In der Fastenzeit versenden die Seelsorger jeden Tag eine E-Mail mit Gedankenanstößen. In diesem Jahr ist erstmals das österreichische Bistum Feldkirch als Partner mit dabei.

Die diesjährige Auflage des E-Mail-Osterkalenders bietet ab Aschermittwoch, 13. Februar, bis Ostermontag, 1. April, tägliche Mail-Impulse mit einem Bild, Worte und Gedanken für den Tag. Zwei weitere

Glaubensimpulse werden zu den Festen Christi Himmelfahrt und Pfingsten versandt. „Glauben und Umkehr prägen den Weg durch die Fastenzeit und führen uns an den Kern unseres Seins heran, wenn wir an Ostern das Lebensfest schlechthin feiern“, sagen die Verantwortlichen Rainer Gelhot aus dem Bistum Osnabrück und Norbert Lübke vom Bistum Hildesheim. Die Osterwege werden in diesem Jahr zum zehnten Mal angeboten. Im vergangenen Jahr sind rund 1000 Nutzer diesen Weg mitgegangen. Die Internetkirche „St. Bonifatius“ ist im Internet zu finden über www.funcity.de. Sie bietet neben die-

sen Osterwegen verschiedene Angebote der Internet-Seelsorge, unter anderem wöchentliche Chats, einen Gemeindebrief, einen Adventskalender und E-Mail-Seelsorge.

Seit November 2008 ist der „Kirche“ auch ein virtuelles Kloster mit Oratorium angeschlossen. Die Funcity-Internetkirche besteht seit 1998 und wird in Verantwortung der Internetseelsorge des Bistums Hildesheim zusammen mit Teams aus dem Bistum Osnabrück und dem Officialatsbezirk Oldenburg des Bistums Münster sowie durch Ordensleute gestaltet.

Frischmilch ... gibt's noch!



Die frische Landmilch von Hansano

Vermissten auch Sie immer häufiger die traditionelle Frischmilch im Kühlregal? Hansano macht sich stark dafür, dass uns dieser volle Naturgeschmack nicht abhandenkommt. Darum wird die Hansano Landmilch nicht unnötig lange haltbar gemacht. Milch ist eben nicht gleich Milch – schmecken Sie den Unterschied!

PS: Natürlich gibt's die Hansano Landmilch auch mit 3,9% Fettgehalt. Lecker!



Hansano – von hier aus Norddeutschland