

Extra: aktiv & gesund

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

»2050 werden 4,5 Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig sein.« Das ist nur eine der vielen interessanten Aussagen, die in der auf dieser Seite zusammengefassten neuen Faktensammlung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu finden ist. Andererseits scheint man in diesem Lande länger fit und gesund bleiben zu können. Dass viele dafür einiges tun, findet sich ja nicht nur bei den Anhängern der Aquafitness, ein Sporttrend der schon seit geraumer Zeit aus den USA auf den alten Kontinent gewandert ist. Ein echter Aufreger in diesem Extra ist der Bericht der WHO über die Luftverschmutzung in Europa, die sehr ungleich verteilt die Gesundheit der Menschen prägt. Dafür setzt die Hochschule für nachhaltige Entwicklung in Eberswalde positive Zeichen, die auf eine 185 Jahre lange Tradition des vorsichtigen Umgangs mit der Natur zurück und in eine bessere Zukunft weist. Ich hoffe Ihnen gefällt diese Mischung.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr
Martin Hardt

Inhalt

Licht und Schatten beim Älterwerden. Neue Fakten der BZgA	1
Aquafitness ist ein weites Feld	2
Der Organpatenpreis 2016	2
Das Extra-Rätsel	2
Die Zukünftigen im Blick 185 Jahre HNE Eberswalde	3
WHO-Studie zu Luftverschmutzung in Europa	3
Vegan leben Über den Stand der Dinge	4
Rezepte Ein ganzes Menü ohne Fleisch	4

Das nächste Extra erscheint
am 18. September 2015
Thema: »Reisen«



Aqua-Running. Was im Winter in der Halle ging, geht auch in der freien Natur. Die Sportidee Aquafitness kommt aus dem Profisport, stammt aus den USA und findet auch hierzulande nicht wenige Freunde.

Foto: DSV e.V.

Neue Faktensammlung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Licht und Schatten beim Älterwerden

Zur 4. Bundeskonferenz »Gesund und aktiv älter werden« unter dem Motto »Altern gestalten - Lebensqualität fördern« am 12. Juni in Berlin fasste die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Daten und Fakten zu Demografie und Lebenslagen, Gesundheit und Krankheit und zum Gesundheits- und Bewegungsverhalten älterer Menschen zusammen. Ein Auszug:

Lebenserwartung

Die Lebenserwartung bei Geburt liegt in Deutschland aktuell bei 77,7 Jahren für Männer und 82,8 Jahren für Frauen. Für das Geburtsjahr 2060 wird männlichen Neugeborenen ein durchschnittliches Alter von 86,7 Jahren

prognostiziert. Bei weiblichen Neugeborenen wird der Wert bei 90,4 Jahren liegen. Die fernere Lebenserwartung von heute 65-jährigen Männern liegt bei weiteren 18 Jahren, während sie bei Frauen 21 Jahre beträgt. In Deutschland waren im Jahr 2013 16,8 Millionen Menschen bzw. 21 Prozent der Gesamtbevölkerung 65 Jahre und älter. Unter den über 65-Jährigen sind 57 Prozent der Personen weiblich und 43 Prozent männlich. Die Altersgruppe der 55- bis 65-Jährigen umfasste im Jahr 2013 10,8 Millionen. In nächster Zukunft wird die Zahl der Menschen in dieser Altersspanne deutlich anwachsen und im Jahr 2025 ihren Höhepunkt mit ca. 13 Millionen erreichen.

Erwerbsquote

Die Erwerbsquote in der Altersgruppe der 55- bis 64-Jährigen steigt. Waren im Jahr 2000 rund 46 Prozent der 55- bis 64-jährigen Männer erwerbstätig, so stieg ihre Zahl im Jahr 2013 auf 70 Prozent. Bei Frauen dieser Altersgruppe zeigt sich ein Anstieg von 29 auf 57 Prozent bei der Erwerbsquote. Die 65- bis 70-Jährigen sind 10 Prozent der Menschen noch erwerbstätig.

Knapp die Hälfte der erwerbstätigen Personen über 65 Jahre ist selbstständig, die überwiegende Anzahl der abhängig Beschäftigten arbeitet in Teilzeit bzw. ist geringfügig beschäftigt. Männer über 65 Jahre arbeiten deutlich häufiger als Frauen.

Ehrenamt

Etwa 61 Prozent der 55- bis 69-Jährigen und 54 Prozent der 70- bis 85-Jährigen haben mindestens eine Mitgliedschaft in Vereinen, Gruppen oder Organisationen. Durchschnittlich engagieren sich ältere Menschen ca. 4 Stunden pro Woche ehrenamtlich.

Krankheiten

68 Prozent der 65- bis 74-jährigen Männer, und 76 Prozent der gleichaltrigen Frauen weisen mehr als zwei behandlungsbedürftige Erkrankungen auf. Bei über 75-Jährigen steigen die Werte auf 74 Prozent bei Männern und 82 Prozent bei Frauen.

Aktuell leben ca. 1,5 Millionen an Demenz erkrankte Menschen in Deutschland, 70 Prozent sind Frauen. Die Neuerkrankungsrate liegt bei ca. 250.000 bis 300.000 Menschen pro Jahr, so dass sich bis zum Jahr 2050 die Zahl der Menschen mit Demenz in Deutschland verdoppeln und die Zahl von drei Millionen erreichen wird. Der Anteil der Menschen, die regelmäßig fünf und mehr Medikamente einnehmen, steigt mit zunehmendem Alter. Insgesamt gehen Schätzungen von 1,4 bis 1,9 Millionen medikamentenabhängigen Personen in Deutschland aus. Frauen sind deutlich häufiger betroffen. Dabei sind zwei Drittel der arzneimittelabhängigen Frauen 65 Jahre und älter.

Pflege

Im Jahr 2013 waren 2,6 Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig, davon waren 65 Prozent weiblich. Mit Erreichen des 80. Lebensjahres steigt die Rate der Pflegebedürftigkeit steil an. 55 Prozent aller pflegebedürftigen Personen sind 80 Jahre und älter. 2050 werden 4,5 Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig sein.

Sport

Das sportliche Engagement älterer Menschen steigt. Laut Alterssurvey erhöhte sich das sportliche Engagement (mehrmals pro Woche) in der Altersgruppe der 55- bis 69-Jährigen

von 18 Prozent im Jahr 1996 auf 32 Prozent im Jahr 2008. Ähnlich ist die Entwicklung bei den 70- bis 85-Jährigen zu beschreiben (14 Prozent auf 20 Prozent). Das von der WHO empfohlene Mindestmaß an körperlicher Aktivität liegt bei 2,5 Stunden Sport/Bewegung pro Woche.

Mehr ältere Frauen als Männer nehmen spezifische gesundheitsbezogene Angebote für Senioren in Anspruch: 24 Prozent der Frauen zwischen 45 und 64 Jahren nehmen spezifische Präventionsangebote in Anspruch, während nur 11 Prozent der Männer auf solche Angebote zurückgreifen. BZgA/mwh

www.bzga.de

ANZEIGEN

ITALIEN

Sizilien - Am Fuß des Ätna
8-tägige Reise 2015 ab/an Berlin
25. Sept. - 2. Okt. € 999,-

Sie fliegen mit Air Berlin nach Catania und fahren dann zu Ihrem Hotel im Raum Palermo (4 Ü/HP).
 Verschiedene Ganztagsausflüge führen Sie u.a. nach Cefalu, Monreale, Agrigent, Villa del Casale, Cefalu, Messina, Giardini Naxos (3 Ü/HP), Catania, Syrakus, zum Wahrzeichen Siziliens, dem Ätna und nach Taormina.
 Wenn Sie mögen, können Sie sich auch mit dem Jeep nahe an den Rand des Hauptkraters des Ätna bewegen und einen weiteren Ausflug dazubuchen.

Zusätzliches (pro Person):
 • Einzelzimmerzuschlag **225,- €**
 • Zusatzausflug Segesta, Erice, Trapani **49,- €**

Beratung und genauere Info's: nd-Anzeigenabteilung
 Frau Weigelt • Tel: (030) 2978-1842 • Fax: (030) 2978-1840

Golf von Sorrent
Romantik unter dem Vesuv
8-tägige Kultur- und Erlebnisreise mit HP
14. - 21. Oktober 2015 € 999,-

Sie fliegen mit Air Berlin von Berlin-Tegel nach Neapel und übernachten in einem 4-Sterne-Hotel. Im Preis enthalten sind vier Tagesausflüge, bei denen Sie außer Neapel noch die Amalfi-Küste, Pompeji, den Vesuv, Paestrum u.v.a.m. sehen.

Es gibt auch einen fakultativen Zusatzausflug nach Capri.

Zusätzliches (pro Person):
 • Einzelzimmerzuschlag **199,- €**
 • Zusatzausflug Capri **85,- €**
 • Kurtaxe (zahlbar im Hotel) **10,- €**

Beratung und genauere Info's: nd-Anzeigenabteilung
 Frau Weigelt • Tel: (030) 2978-1842 • Fax: (030) 2978-1840

LESERREISEN

ANDORRA, CHALKIDIKI & DALMATIEN

Andorra
 Busreise in die Pyrenäen

14./21.09. - 21./28.09. 28.09. - 05.10.2015
5*-Hotel »Ski Plaza« in Canillo

1. Tag Abreise von Berlin bis zur Zwischenübernachtung in Mácón. **2. Tag** Ankunft im 5*-Hotel in Canillo, Ausgangspunkt für erlebnisreiche Ausflüge. **3. Tag** Panoramafahrt durch das Herz der Pyrenäen. **4. Tag** Tagesausflug nach Ribes de Freser. **5. Tag** Hauptstadtsbesuch und Möglichkeit zum Bad in der Caldea Therme. **6. Tag** Freizeit oder fak. Ausflug nach Spanien (Bischofsort La Seu d'Urgell und »Dorf der Sündigen«). **7. Tag** Beginn der Rückreise durch Frankreich, Zwischenübernachtung. **8. Tag** Ankunft in den Abendstunden.

Preis pro Person im DZ € 534,-/€ 584,-
 Einzelzimmer-Zuschlag € 168,-/€ 168,-
 Fakultativer Tagesausflug 6. Tag € 42,-

22.09. - 29.09.2015
2 ganztägige Ausflüge inklusive

Chalkidiki
 Athos & Meteora-Klöster

1. Tag Flug Berlin - Thessaloniki. **2. Tag** Rundfahrt auf der einzigartigen Sithonia-Halbinsel mit Honigverkostung. **3. Tag** Fakultativer Ausflug »Land und Leute« mit Mittagessen in der Taverna. **4. Tag** Athos-Kreuzfahrt. **5. Tag** Fak. Besichtigung mit Stadtrundfahrt in Thessaloniki. **6. Tag** Freizeit oder fak. Ausflug »Auf den Spuren von Alexander dem Großen«. **7. Tag** Fak. Besuch von zwei »im Himmel schwebende« Klöstern von Meteora. **8. Tag** Rückflug.

Preis pro Person im DZ € 699,-, Einzelzimmer-Zuschlag € 70,-
 Fakultative Tagesausflüge: Land & Leute € 59,-, Thessaloniki € 40,-, Alexander der Große € 59,-, Meteora-Klöster € 69,-

Dalmatien
 Von Split bis Dubrovnik

08.10. - 15.10.2015
Reisebegleitung Michael Müller

1. Tag Flug Berlin - Split, Transfer zum Hotel an der Makarska Riviera. **2. Tag** Besichtigung der UNESCO-Weltkulturerbestätte Split und Trogir. **3. Tag** Bootstour zur Insel Brač. Rustikales Mittagessen. **4. Tag** Ausflug zum berühmten Nationalpark Krka mit seinen Wasserfällen. Stadtführung Altstadt Sibeni. **5. Tag** Besichtigung der »Perle der Adria«, Dubrovnik. Die UNESCO-geschützte Stadt zieht Besucher aus aller Welt an. **6. Tag** Fak. Ausflug ins Neretva-Delta, den Obstgarten Kroatens. Am Abend folkloristische Unterhaltung und regionaltypisches Essen. **7. Tag** Ausflug nach Mostar und Rundgang durch die UNESCO-geschützte Altstadt. **8. Tag** Rückflug.

Preis pro Person im DZ € 1019,-, Einzelzimmer-Zuschlag € 80,-
 Fakultativer Tagesausflug ins Neretva-Delta mit Mittagessen € 43,-

Der Deutsche Schwimmverband setzt auch auf Trendsportarten

Aquafitness ist ein weites Feld

Von Horst Schöne

»Wussten Sie schon ...? Bei einem Minimal-Training von 3 x 20 Minuten wöchentlich, beziehungsweise bei einem Verbrauch von 2000 Kilokalorien pro Woche durch sportliche Aktivität, ist es für eine Vierzigjährige möglich, 20 Jahre Ihren Fitnesszustand zu halten (Hollmann & Hettinger). Dies gilt natürlich auch für Männer.« Das schreibt der Deutsche Schwimmverband (DSV) auf seiner Homepage, dort wo es um Aquajogging beziehungsweise um Aquarunning geht. Der Sport, dessen Spezialausrüstung aus einem um die Hüfte geschnallten Schwimmkörper und manchmal auch aus zusätzlichen Handschuhen mit Schwimmhäuten besteht, dürfte Schwimmbadbesuchern hier und dort schon einmal aufgefallen sein. Hier haben vielleicht diejenigen »Blut geleckt«, die zuvor mit der Schwimmnudel oder anderen Auftriebshilfen im Becken waren, um in der Gruppe etwas für die Gesundheit zu tun.

Aquajogging sei im tiefen Wasser der optimale Einstieg für ein regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training so der DSV. Mit Hilfe des Aquajogging-Gürtels wird ein Schwebzustand im Wasser erreicht, der es ermöglicht, mit Hilfe der Beine und unterstützendem Armeinsatz nach vorne zu »laufen«. Dabei sind die Gelenke völlig entlastet. Achtzig Prozent der Gesamtmuskulatur werden dynamisch aktiviert. Die Dosierung kann individuell und unabhängig von Körpergewicht und Fitnesszustand gesteuert werden.

Drill besteht aus Elementen fernöstlicher und westlicher Kampfsportarten. Das gelenkschonende Aqua-Steppen kann die Step-Aerobic an Land ersetzen. Aquapower hilft der Schulter-, Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur auf die Sprünge.

Aquajogging im Naturgewässer. Kein Wettkampf, aber dennoch eine Herausforderung. Es ist Individualsport in der Gruppe. Den Rundkurs über die Streckenlänge von 1.000 Metern kann jeder Sportgesunde bewältigen. Für jeden Teilnehmer steht ausschließlich die persönliche Leistung im Vordergrund, ganz ohne Zeitmessung, Rangliste oder Platzierung. Alle Aquarunner starten in Kleingruppen und werden im Wasser durch erfahrene Team-Coaches betreut.

Es kann aber auch zu größeren Treffen kommen. In diesem Jahr hat der DSV folgende Termine im Kalender: **Nordrhein-Westfalen**, 1.06.2015, Fühlinger See bei Köln; **Baden**, 12.07.15, Maulbronn; **Hessen**, 30.07.15, Edersee bei Kassel; **Thüringen**, 31.07.15, Stotternheim bei Erfurt.

Wer sich näher mit dem Thema Aquafitness beschäftigen möchte, oder nach einer Möglichkeit sucht, die eine oder andere Variante auszuprobieren, findet auf der Homepage des Deutschen Schwimmverbandes unter dem Reiter »Fitness und Gesundheit« eine Suchmaschine, mit der sich nach Postleitzahlen geordnet Angebote in der Nähe anzeigen lassen.

www.dsv.de

ORGANPATEN-Preis 2016: Kreative Ideen und Gestaltungsvorschläge gesucht

Organspende. Entscheiden – und darüber reden

Beim Organpatenpreis 2016 geht es um die Gestaltung von Plakaten bis hin zu Motiven im Postkartenformat zur Werbung für eine höhere Bereitschaft zur Organspende. Patienten- und Selbsthilfverbände, Schülerinnen und Schüler ab dem 14. Lebensjahr, Schülerinnen und Schüler von Kranken- und Gesundheitspflegeschulen, der Kinderkrankenpflege- und Gesundheitspflegeschulen, Studentinnen und Studenten aller Fakultäten, Künstlerinnen und Künstler, eigentlich alle, sind seit dem 1. Juni und bis zum 30. November aufgerufen zündende Ideen zu präsentieren. Es steht ein Preisgeld in Höhe von 27.000 Euro bereit, um diesem Thema in Deutschland Gehör zu verschaffen. Die eingereichten Vorschläge sollten »ergebnisoffen« sein. In erster Linie soll über das Thema Organspende nicht moralisiert sondern mehr »geredet« werden.

Die Preisverleihung an die Gewinner des »ORGANPATEN-Preise 2016« findet am 10. Mai 2016 in Berlin statt. Die Preisträger werden persönlich eingeladen. Für 3 Personen je prämiertem Projekt übernehmen die Veranstalter die Reisekosten. Alle prämierten Projekte werden nach der Preisverleihung auch im Internet gezeigt.

Neben dem Jurypreis wird es auch einen Community-Preis geben. Denn unter allen Usern, die eingereichte Beiträge bewerten, wird zusätzlich ein Sonderpreis ausgelobt. Dazu muss man sich registrieren und ab dem 6. Dezember bis zum 29. Januar 2016 eingereichte Vorschläge kommentieren. Angenommene Community-Beiträge zum ORGANPATEN-Preis 2016 werden ab dem 6. Dezember 2015 auf der Website www.organpatenpreis.de eingestellt.

Die aktuelle repräsentative Befragung des BzGA zur Organ- und Gewebespende zeigt eine höhere Bereitschaft zur Organ- und Gewebespende als in den vergangenen Jahren. 80 Prozent der Befragten stehen einer Organ- und Gewebespende positiv gegenüber, 71 Prozent der Befragten sind grundsätzlich damit einverstanden, dass man ihnen nach ihrem Tod Organe und Gewebe entnimmt. 2013 waren es 68 Prozent. bzga/mwh

www.organpatenpreis.de
 www.organspende-info.de

Webtipp

Übergewicht bei Kindern

Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) ist eine deutsche Initiative mit Sitz in Berlin. Sie widmet sich dem Thema Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Die peb setzt sich zusammen aus verschiedenen Vertretern aus Politik, Fachleuten aus dem Gesundheitssektor, Bildung, Wissenschaft, Wirtschaft sowie Bürgerinitiativen. Als Plattform vereint und vernetzt sie die einzelnen Mitglieder in ihrer Arbeit.

Ziele: Vorrangig setzt sich die peb dafür ein, Kinder für eine gesunde Lebensweise zu begeistern. Sie engagiert sich für Rahmenbedingungen, in denen Kinder gesund aufwachsen können.

In ihren IN FORM Projekten richtet sich die peb vor allem an einzelne Kommunen, Schulen und Kitas. Die Projekte leiten junge Menschen an, sich ausgewogen zu ernähren, ausreichend zu bewegen und Entspannung in den Alltag einzubauen. In einem eigenen IN FORM Projekt spricht die peb junge Eltern an. peb

www.in-form.de

Impressum

Extra
 Verlagsbeilage der Tageszeitung neues deutschland

Redaktion und Gestaltung:
 Martin Hardt: V.i.S.d.P.
 E-Mail: m.hardt@nd-online.de

Autoren und Quellen
 Martin Hardt (mwh), Horst Schöne, onlinefacts UG (onf) S. 4;
 Quellen wie im Beitrag angegeben

Bildquellen:
 Seite 1: DSV e.V.; Seite 2: DSV e.V.;
 Seite 3: HNEE/Berit Kuenzelmann,
 Fotolia/Spectral-Design;
 Seite 4: Fotolia/akf

Anzeigenverkauf:
 Dr. Friedrun Hardt (Leitung)
 (030) 2978-1841
 Sabine Weigelt -1842
 Telefax: -1840

E-Mail: anzeigen@nd-online.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 25 vom 1. Januar 2015

www.neues-deutschland.de

Das Extra Rätsel

AUFATMEN. INS GRÜNE.

Übernachtung inkl. Nutzung der Spreewald Therme
ab 77 Euro pro Person im DZ

INFORMATION UND BUCHUNG:
 Tel. 035603 18850
 SPREEWALD THERME GmbH
 www.spreewald-thermenhotel.de

Das Extra Rätsel

eine Comicfigur	ein Metall	ausspannen im Urlaub	Gerte	Tropenstrauch	US-Pressagentur (Abk.)	englisch: eins	Abschiedsgruß	Stammvater	antiker Name von Tripolis	Feiertag	nordische Götterbottin	Schwelebleierz	
Bürger eines Königreichs	Sündenbekenntnis	Flegelhafigkeit	8	Leierkasten	5	Sinfonie Beethovens	1	Ausruf des Erstauens	US-Schauspieler (Liza)	kleiner Ausschnitt	Scharfsinn	Initialen Gorkis	10
Roman v. Defoe »Robinson ...«	thailändische Währung	subtropische Pflanze (Mz.)	Frauenkosenamen	finn. Heißluftbad	6	mitteld. obergäbiges Bier	Bauernverband der eh. DDR	Inkassozentrale d. staatl. Sender	Oper von Wolf-Ferrari	7	Initialen des Geigers Menuhin		
zu Beginn	Schönling (franz.)	2	Faultier	9	englisch: tun, machen	Ruf beim Stierkampf	schwäbischer Höhenzug	ein US-Geheimdienst	3	Pflanzentrieb			
Kameraständer	also dann (ugs.)	Speisefisch	Faultier	9	englisch: tun, machen	Ruf beim Stierkampf	schwäbischer Höhenzug	ein US-Geheimdienst	3	Pflanzentrieb			
Dachform	trostlos	staatliches Geldinstitut											

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Und das können Sie gewinnen

Und das können Sie gewinnen:

- Preis: Ein Gutschein für das Spreewald Thermenhotel in Burg mit einer Übernachtungen inkl. Halbpension für 2 Personen sowie Nutzung der Spreewald Therme und des FitnessPanorama während des Hotelaufenthalts (gültig bis 25.05.2018)
- Preis: ein Brillen-Gutschein á 50,- Euro von Fielmann
- Preis: eine LED-Taschenlampe, gesponsert von Fielmann

Lösungswort auf eine Postkarte an:

neues deutschland
 Anzeigen Geschäftskunden
 Franz-Mehring-Platz 1
 10243 Berlin

Einsendeschluss: 26. Juni 2015

Die Gewinner werden im nächsten extra bekanntgegeben.

Lösungswort des letzten Rätsels: Reiselust

Die Gewinner:

- Preis: Horst Barz, Rheinsberg
- Preis: Joachim Meier, Berlin
- Preis: Bernd Haupt, Zossen

Neuaufgabe

Ratgeber zur
Pflege

Nachdem die Leistungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen mit dem zum Jahresbeginn in Kraft getretenen ersten Pflegegeldgesetz spürbar verbessert worden sind, steht ab sofort der »Ratgeber zur Pflege - Alles, was Sie zur Pflege und zum neuen Pflegegeldgesetz wissen müssen« in einer aktualisierten Neuaufgabe zur kostenfreien Bestellung zur Verfügung. Das meldet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Der »Ratgeber zur Pflege« bietet einen Überblick über die Leistungen der Pflegeversicherung und erklärt weitere wichtige gesetzliche Regelungen für die Pflege zu Hause, die Auswahl einer geeigneten Pflegeeinrichtung und die Beratungsmöglichkeiten.

Der »Ratgeber zur Pflege« kann auf der Internetseite des Bundesministeriums für Gesundheit in der Rubrik Service unter dem Menüpunkt Publikationen bestellt und heruntergeladen werden.

www.bundesgesundheitsministerium.de

Allergikerfreundlich

5 Regionen
machen mit

Die fünf allergikerfreundlichen Urlaubsregionen Bad Hindelang, Baabe, Borkum, Ferienland Schwarzwald und Schmallenberger Sauerland haben die Anzahl ihrer teilnehmenden Betriebe deutlich ausgebaut. Insgesamt fast 500 Betriebe bedeuten ein Plus von mehr als 50 Prozent seit 2011. Darunter sind Hotels, Ferienwohnungen und Gästehäuser, aber auch Restaurants, Bäckereien, Metzgereien, Supermärkte, Cafés und Einzelhändler aus verschiedenen Branchen. Zum Start in das Frühjahr 2015 hat der bundesweite Marketingverbund »Allergikerfreundliche Kommunen« die Gesamtbettenzahl erhöht und sein Angebot für Urlaubsgäste optimiert. Aus dem allergikerfreundlichen Quintett könnte in naher Zukunft ein Oktett werden: Mit Bad Salzungen, Freudenstadt und Oberstdorf streben drei weitere Gemeinden die Aufnahme in den Verbund an. Das meldet der Deutsche Heilbäderverband e.V. auf seiner Homepage. mwh

www.deutscher-heilbaederverband.de

Problem Alkohol

Reha möglichst
früh beginnen

Im Jahr 2014 hat die Deutsche Rentenversicherung (DRV Bund) 23.760 Leistungen zur medizinischen Rehabilitation Abhängigkeitskranker bewilligt. Je früher alkoholkranken Menschen ihr Alkoholproblem angehen, desto geringer sind die langfristigen Gesundheitsschäden. »Viele aber beantragen erst nach Jahren eine medizinische Rehabilitation. Daher ist es wichtig, problematischen Alkoholkonsum frühzeitig und immer wieder anzusprechen - nicht nur in Betrieben«, erklären die Suchtexperten der DRV Bund. Aktuelle Auswertungen der BARMER GEK zeigen, dass Begleiterkrankungen wie Depressionen bei alkoholabhängigen Menschen keine Einzelfälle sind. mwh

Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde im 185. Jahr

Die Zukünftigen im Blick

Von Martin Hardt

In Zeiten drängender Veränderung ist es in manchen Fällen angebracht, Jubiläumsfeiern auch in einem fünfjährigen Turnus auszurichten. Das gilt ganz bestimmt für Deutschlands einzige »Hochschule für nachhaltige Entwicklung in Eberswalde«, die HNEE, die sich in einer nun 185-jährigen Traditionslinie sieht.

Tradition und Praxis - die Gewohnheit in generationenlangen Zeitläuften zu denken und doch im Jetzt zu leben und zu wirtschaften, findet wohl nur in wenigen Regionen dieses Landes, eine Stunde nördlich von Berlin, so augenfällig statt wie in und um Eberswalde. In 17 Studiengängen lernen rund 2.000 Studierende bei 54 Professorinnen und Professoren an den Fachbereichen für Wald und Umwelt, Landschaftsnutzung und Naturschutz, Holzingenieurwesen und Nachhaltige Wirtschaft. Das geschieht auch bei und mit den Praxis-Partnerinnen und Partnern der HNEE in der Region.

Was 1830 als Höhere Forstlehranstalt begann, hatte seine Wurzeln in Vorlesungen an der damals immer noch jungen heutigen Humboldt-Universität, wurde Forstakademie Preußens und in den 20 Jahren des letzten Jahrhunderts die einzige forstliche Hochschule mit Rektoratverfassung, Promotions- und Berufungsrecht. In den Jahren der DDR hielt nur das Institut für Forstwissenschaften in Eberswalde die Stellung, nach dem die forstliche Hochschulbildung nach Tharandt verlagert wurde. Wenn man so möchte, ist dieses Institut der Nukleus der heutigen Hochschule, die 1992 als Fachhochschule begann und wieder an alte Traditionen anknüpfte.

Allein das Promotionsrecht hat die HNEE noch nicht, aber man arbeitet daran: »Mit einer der höchsten Drittmittelwerbungen für Forschungsaufgaben



Die Mensa der Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde ist eine Botschaft für sich.

Foto: HNEE/Berit Kuenzelmann

pro Professur in Höhe von 105.000 Euro (Bundesdurchschnitt 25.500 Euro/Professur) fordert die Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde (HNEE) ein qualitätsgesichertes Promotionsrecht an Fachhochschulen«, so die HNEE in einer Pressemitteilung.

Wer möchte, kann auf dem alten Klosterfriedhof des nahen Chorin auf HNEE-Spuren wandeln. Chorin war einer der Lehrforsten der königlich-preussischen Höheren Lehranstalt. Allerdings wird man gerade hier auch von Gegenwart und Zukunft der Hochschule eingeholt.

In Chorin ist man nur paar Autominuten vom sogenannten Ökodorf Brodowin entfernt, dessen heutiger Demeter-Betrieb wiederum auf eine Geschichte zurückverweisen kann, die schon in der DDR begonnen hatte.

Brodowin ist in der Szene fast schon ein Synonym für nachhaltiges Wirtschaften mit der Natur. Seine engen Beziehungen, und die vieler anderer Betriebe des ökologischen Landbaus in Brandenburg, machen heute einen erheblichen Teil des Forschungs- und Lehrbetriebs in Eberswalde aus. Seit dem Neubeginn 1992 setzt die HNEE auf Schlüsselbereiche wie Erneuerbare Energien, Regionalmanagement, Nachhaltigen Tourismus, Naturschutz, Forstwirtschaft, Ökolandbau, Anpassung an den Klimawandel oder Nachhaltige Wirtschaft.

»Mit dem InnoForum Ökolandbau Brandenburg zeigt die Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde einen innovativen Weg auf, wie Praxis, Lehre und Forschung voneinander profitieren können. Studierende und Lehrende der Studi-

engänge Ökolandbau und Vermarktung (Bsc) sowie Ökoagrarmanagement (MSc) arbeiten mit ökologisch wirtschaftenden Betrieben aus Brandenburg in Lehre und Forschung zusammen.« ist ein zentraler Satz auf der entsprechenden Homepage www.innoforum-brandenburg.de Dreißig Betriebe von Biohof bis zur Käseerei und einem Hof, der Rückepferde für die schonende Bewirtschaftung des Waldes zur Verfügung stellt, tauschen sich mit dem InnoForum aus. Auch die 13. Wissenschaftstagung Ökologischer Landbau an der HNEE im März stand für das Selbstverständnis der Eberswalder als Impulsgeber. Unter dem Motto »Am Mut hängt der Erfolg!« trafen sich 450 ForscherInnen, BiolandwirtInnen und BeraterInnen.

Die Umbenennung der Fach-

hochschule mit dem heutigen Titel geschah vor zehn Jahren und war auch das Ergebnis ihrer Öffnung für die Fragen der nachhaltigen landwirtschaftlichen Produktion. Der ihr im gleichen Jahr von der EU-Kommission verliehene EMAS-Award für vorbildliches Umweltmanagement anerkannte das praktische, konkrete Denken an der HNEE. Seit 2014 ist sie durch eigene Forschungsleistungen als erste Hochschule klimaneutral. Studierende und Mitarbeitende haben Grundsätze zur nachhaltigen Entwicklung ihrer Hochschule entwickelt. Unvermeidbare Emissionen kompensiere man in Eberswalde in einem von Alumni initiierten und global wirksamen Projekt, ist auf der Homepage der HNEE nachzulesen.

www.hnee.de

WHO-Studie: Luftverschmutzung das größte umweltbedingte Gesundheitsrisiko in Europa

Noch eine Schere zwischen Arm und Reich

Auf der 5. Ministerkonferenz für Umwelt und Gesundheit, 2010 in Parma, haben sich die Länder der europäischen Region der Weltgesundheitsorganisation, die WHO, bis 2015 und 2020 fünf Umweltziele zur Verbesserung der Gesundheitssituation der Bevölkerung (s. Beitrag rechts) gesetzt. Im April traf man sich im israelischen Haifa zu einer Bestandsaufnahme. Israel wird der europäischen WHO-Region zugerechnet.

In Haifa wurde auch ein WHO-Bericht mit dem Titel »Die ökonomischen Kosten der gesundheitlichen Auswirkungen der Luftverschmutzung in der Europäischen Region« vorgestellt. Er ist, so die WHO, die erste Bewertung der ökonomischen Lasten durch Verschmutzung der Luft und durch sie bedingte Todesfälle und Erkrankungen in den 53 Ländern der europäischen WHO-Region. Die WHO schreibt: »Die volkswirtschaftlichen Kosten der durch Luftverschmutzung verursachten Krankheitslast und ca. 600 000 vorzeitigen Todesfälle beliefen sich für die Europäische Region der WHO auf schwindelerregende 1,6 Billionen Dollar im Jahr 2010. So lautet das Fazit aus der ersten jemals durchgeführten Untersuchung solcher Kosten für die Europäische Region. Diese Summe entspricht fast einem Zehntel des Bruttoinlandsprodukts (BIP) der EU im Jahr 2013.

Die ökonomischen Kosten der Todesfälle allein beliefen sich auf



Luftverschmutzung schadet nicht nur hehren Klimazielen. Sie geht geht nachweislich, auch in Europa, auf die Lunge.

Foto: Fotolia/Spectral-Design

über 1,4 Billionen Dollar. Werden weitere 10 Prozent als Kosten von durch Luftverschmutzung bedingten Krankheiten hinzugezählt, so ergibt sich eine Summe in Höhe von fast 1,6 Billionen Dollar. In zehn der 53 Länder der Region machten diese Kosten mindestens 20 Prozent des Bruttoinlandsprodukts aus.

Über 90 Prozent der Bürger in der Europäischen Region lebten mit einer jährlichen Schwebstaubbelastung in der Außenluft, die den in den Leitlinien der WHO angegebenen Richtwert überschreitet. Sie sei im Jahr 2012 für 482 000 vorzeitige Todesfälle

aufgrund von Herz- und Atemwegserkrankungen, Erkrankungen der Blutgefäße und Schlaganfällen sowie Lungenkrebs verantwortlich. In demselben Jahr seien weitere 117 200 vorzeitige Todesfälle auf eine Belastung der Innenraumluft zurückzuführen, wobei die Länder mit einem niedrigerem bis mittlerem Einkommen fünfmal so stark betroffen waren wie die Länder mit hohem Einkommen.

Aus einem anderen neuen Bericht mit dem Titel »Verbesserung von Umwelt und Gesundheit in Europa: Wie weit sind wir gekommen?«, der von der WHO

und der UNECE gemeinsam veröffentlicht wird, geht hervor, dass immer noch jeder vierte Bürger der Europäischen Region aufgrund von Umweltbelastungen erkrankt oder vorzeitig stirbt. Daten aus mehreren Untersuchungen wie zur Wasser- und Abwasserentsorgung, Luftqualität, alltägliche Umgebung von Kindern, Chemikalien und Asbestbelastung, Klimawandel und gesundheitliche Ungleichheiten belegen, so diese Studie, dass es große Fortschritte gegeben hat, diese aber ungleich verteilt sind.

In diesem Bericht heißt es zum Beispiel: »In einer Studie der

WHO aus dem Jahr 2014 wird für die Altersgruppe über 65 Jahre ein jährlicher Anstieg der Zahl der hitzebedingten Todesfälle auf bis zu 27 000 bis 2050 prognostiziert, wenn keine Gegenmaßnahmen ergriffen werden. 32 Länder haben ihre Anfälligkeit für durch den Klimawandel bedingte Gesundheitsgefahren untersucht, und 24 haben entsprechende Vorsorgepläne ausgearbeitet. Anfälligkeit gegenüber extremer Hitze wurde in allen Ländern festgestellt. who/mwh

www.euro.who.int/de/media-centre, Stichwort Luftverschmutzung

Tipp aus Bayern

Sonnen ja,
aber richtig

Die Bayerische Staatsregierung empfiehlt ihren Bürgern auf der sehr informativen Homepage www.sonne-mit-verstand.de den richtigen Umgang mit der Sommer Sonne. Sie hat eine kurze Liste mit Hauttypen aufgestellt und ihnen einen »Eigenschutzwert« zugeordnet. Dieser Wert soll mit dem Lichtschutzfaktor des verwendeten Sonnenschutzmittels multipliziert werden. Der so errechnete Maximalwert für den Aufenthalt in praller Sonne, also bei hoher Intensität der UV-Strahlung, soll auch nur zu zwei Dritteln ausgenutzt werden. Jeder Sonnenbrand sei in Wirklichkeit irreparabel. Im Internet helfen Fotos bei der Einschätzung des jeweiligen Hauttyps.

Hauttyp 1

Haut: sehr hell und blass, häufig Sommersprossen
Haare: rötlich bis blond
Reaktion auf Sonne: Sonnenbrand, keine Bräunung
Eigenschutzzeit: 10 Minuten

Hauttyp 2

Haut: hell, zu Sommersprossen neigend
Haare: blond bis braun
Reaktion auf Sonne: Sonnenbrand, keine Bräunung
Eigenschutzzeit: 15 Minuten

Hauttyp 3

Haut: leicht getönt
Haare: dunkelblond, braun
Reaktion auf Sonne: mäßiger Sonnenbrand, gute Bräunung
Eigenschutzzeit: 20 Minuten

Hauttyp 4

Haut: hellbraun bis braun
Haare: dunkelbraun, schwarz
Reaktion auf Sonne: kaum Sonnenbrand, starke Bräunung, Eigenschutzzeit: 30 Minuten

WHO-Vorgaben

Die 5 Ziele von
Parma

• Zielvorgabe 1 - Bis 2020 soll allen Kindern zu Hause, in Betreuungseinrichtungen, in Kindergärten und Schulen, in Gesundheitseinrichtungen, Freizeitbädern Zugang zu einer sicheren Wasserver- und Abwasserentsorgung verschafft werden.

• Zielvorgabe 2 - Bis 2020 will man für alle Kinder gesunde und sichere Umgebungen und Lebensumfelder schaffen, in denen sie sich zu Fuß oder mit dem Fahrrad fortbewegen und körperlich aktiv sein können

• Zielvorgabe 3 - Bis 2015 sollen für alle Kinder gesunde, tabakfreie Innenräume in Betreuungseinrichtungen, Kindergärten, Schulen und Freizeiteinrichtungen vorhanden sein.

• Zielvorgabe 4 - Bis 2015 sollen alle Kinder vor den Gefahren toxischer Chemikalien geschützt werden.

• Zielvorgabe 5 - Bis 2015 soll für alle Kinder die feststellbaren gesundheitlichen Risiken aufgrund von kanzerogenen, mutagenen und fortpflanzungsgefährdenden Stoffen wie Radon, UV-Strahlung, Asbest und endokrinen Disruptoren gesenkt werden und Programme zur Beseitigung asbestbedingter Erkrankungen aufgebaut werden.

www.euro.who.int/en/mtr-report
www.euro.who.int/ehp-mtr

