

Lachyoga und Telemedizin

PRÄVENTION Im Dorf Grundhof wird Gesundheitsvorsorge als Graswurzel-Projekt betrieben. Die Aktivitäten im Projekt „Gesundheit ist Zukunft“ gelten als vorbildhaft für andere Gemeinden.

Grundhof lacht: Bei einem Gesundheitstag, der im Sommer 2021 in der kleinen Gemeinde bei Flensburg stattfand, gab es unter anderem einen Workshop für Lachyoga. An anderen Ständen konnten Besucher ihren BMI und Blutdruck feststellen lassen oder sich Tipps zu Ernährung und Sport holen. Der Tag entstand im Rahmen des Programms „Gesundheit ist Zukunft“, für das die Gruppe der Initiatoren den zweiten Platz des DAK-Wettbewerbs "Gesundes Miteinander" erhielten.

„Wir sind vermutlich die einzige Gemeinde in Schleswig-Holstein, in der Gesundheitsvorsorge als Graswurzel-Projekt betrieben wird, von Bürgern für Bürger“, sagt Dr. Roland Trill. Mit Gesundheitsthemen hat sich der ehemalige Professor an der Hochschule Flensburg als Leiter des von ihm gegründeten Studienganges eHealth sein Berufsleben lang befasst. 2018 wurde er emeritiert, nun beteiligt er sich an der Gruppe, die in Grundhof neue Wege sucht, wie Menschen im ländlichen Raum lange gesund bleiben.

Entstanden ist das Projekt im Jahr 2019 bei Trill auf der Terrasse. Damals diskutierte der Gemeinderat des Ortes darüber, sich am Wettbewerb „Unser Dorf hat Zukunft“ zu beteiligen. Die Terrassenrunde identifizierte das Thema Gesundheit als besonders wichtig. Im ersten Schritt ging es darum zu erfahren, ob sie damit richtig lagen – dazu wandte sich die Gruppe per Fragebogen an die Bevölkerung. Es ging um Einschätzungen der eigenen Gesundheit und um Möglichkeiten, im Ort gesund zu leben, sich gut zu ernähren, Sport zu treiben und sich über Prävention zu informieren. „Sieben Seiten, 35 Fragen, dennoch war der Rücklauf sehr hoch“, sagt Trill – ein Signal für die Initiatoren, weiterzumachen.

Rund 1.000 Menschen leben in der Gemeinde, einziger Laden ist ein Blumengeschäft. Zum Einkaufen oder zu Arztbesuchen fahren die Grundhofer in die Nachbarorte, berichtet Karin Griese, ebenfalls



Prof. Roland Trill (dritter von links) und Mitstreiter im Projekt „Gesundheit ist Zukunft“

ein Gründungsmitglied der Gruppe. Sie hat früher an einer Pflegefachschule unterrichtet und plant nach dem Gesundheitstag die nächste Veranstaltung: Im September sollen im Gemeindehaus Hilfsmittel wie Rollatoren, Lifter und Anziehhilfen vorgestellt werden. „Ich bin Praktikerin, ich finde es gut, den Leuten konkrete Dinge zu zeigen“, sagt sie. Denn obwohl das Dorf keineswegs überaltert sei, betreffe das Gesundheitsthema naturgemäß am stärksten die Älteren und chronisch Kranken.

Für sie wäre es ideal, sich bei Bedarf ärztliche Kompetenz ins Haus holen zu können – per Digitaltechnik. „Aber man geht, vorsichtig gesagt, noch schüchtern mit den Möglichkeiten der Telemedizin um“, sagt Trill. Gerade diejenigen, die den größten Nutzen hätten, „stehen vor den größten Hemmschwellen“, bedauert der eHealth-Experte. Zwar besäßen inzwischen viele Ältere Computer oder Smartphones, doch würden die Geräte kaum für die Gesundheitsvorsorge genutzt.

Auf der Homepage der Gemeinde stellt sich das Projekt „Gesundheit ist Zukunft“ vor, dort findet sich auch ein YouTube-Beitrag, der Video-Sprechstunden oder eRezepte erklärt. Für Menschen, die sich noch kaum im Netz bewegen, kann Roland Trill sich ein Training im Dorf vorstellen: „Junge Leute, die sich auskennen, zeigen den Älteren, wie es geht.“

Um auch diejenigen zu erreichen, die keinen Zugang zum Internet haben, schrei-

ben die Mitglieder der Gesundheits-Gruppe regelmäßig für den gedruckten „Amtsbote“, der an alle Haushalte verteilt wird. In den Texten geht es um praktische Tipps zur Prävention oder den Hinweis auf den neuen Defibrillator im Ort. „Vermutlich hätten wir das Gerät nicht, wenn es nicht die Gruppe gebe“, sagt Trill.

Mit ihren Aktionen und Angeboten will die Gruppe eine höhere „Gesundheitskompetenz“ erreichen. „Jeder trägt seinen inneren Arzt in sich“, erklärt Trill. Wer mehr wisse, könne Beschwerden einordnen und besser unterscheiden, wann ein Besuch in einer Praxis oder gar in einer Notaufnahme nötig sei. „Kompetente Patienten werden zu besseren Gesprächspartnern für die Ärzte, weil sie verstehen, welche Informationen es für eine Diagnose braucht“, sagt Trill.

Zum Start des Projekts luden die Initiatoren auch die Allgemeinmediziner, Pflegedienste und andere Gesundheitsprofis aus der Umgebung ein, das Interesse und die Zustimmung seien groß gewesen, so Griese. Inzwischen wurde Grundhof im Dorf-Wettbewerb in den Kreis der zehn engagiertesten Gemeinden in Schleswig-Holstein aufgenommen. Das Gesundheitsprojekt wird inzwischen von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein (LVGFHS) als modellhaft beworben – und darf kopiert werden: „Wir geben gern Informationen weiter“, sagt Roland Trill.

ESTHER GEISSLINGER