

Gemeindenaher Betreuung und Begleitung

# Arkade bietet Inforeihe über psychische Erkrankungen

LEUTKIRCH (sz) - Die gemeindenahere Betreuung und Begleitung psychisch kranker Menschen und deren Familien im Landkreis Ravensburg ist die Aufgabe der Arkade. Der eingetragene Verein informiert ab 29. April bei vier Veranstaltungen über die medizinische, rechtliche, pflegerische und gesellschaftliche Situation Betroffener. Ziel ist, die Akzeptanz psychischer Erkrankungen zu erhöhen.

Laut einer Untersuchung des Bundesgesundheitsministeriums aus dem Jahr 2001 leiden 31 Prozent der Bundesbürger an einer psychischen Störung, zehn Prozent davon gelten als behandlungsbedürftig im engeren Sinne, doch nur jeder dritte Betroffene nimmt professionelle Hilfe in Anspruch. Hinzu kommt, dass psychische Störungen vielfach von den Betroffenen nicht rechtzeitig erkannt beziehungsweise nicht akzeptiert werden, was chronische Verläufe begünstigt.

Die gesundheitliche, soziale und materielle Lage chronisch psychisch kranker Menschen wird nach wie vor weitgehend als unzureichend eingeschätzt:



Die zuständigen Arkade-Mitarbeiterinnen der Region Aichstetten, Aitrach, Bad Wurzach und Leutkirch. Von links: Heidrun Mehl-Engler (ehrenamtliche Mitarbeiterin), Elke Neuburger (Soziotherapie) und Monika Grösser (ambulant betreutes Wohnen und sozialpsychiatrischer Dienst). Foto: oh

So lebt im Landkreis Ravensburg über die Hälfte der chronisch psychisch kranken Menschen allein und jeder fünfte Erwachsene der Betroffenen im Haushalt der Eltern. Ebenso bestreitet die Hälfte der Patienten ih-

ren Lebensunterhalt aus Sozialleistungen, da mit der Erkrankung die Leistungsfähigkeit sinkt. Durch finanzielle und krankheitsbedingte Einschränkungen sind auch die Teilhabe am gesellschaftlich-kulturellen Leben und

soziale Kontakte sehr eingeschränkt. Zudem haben psychisch kranke Menschen gegen massive Vorurteile zu kämpfen. Angehörige müssen sich oft jahrelang mit schwierigen Betreuungssituationen auseinandersetzen.

Die Arkade setzt vier Informationsabende mit unterschiedlichen Inhalten zur gemeindenahen Versorgung psychisch kranker Menschen an: Den Beginn macht der Psychiater und Neurologe Michael Steinle am kommen-

den Donnerstag, 29. April, 19 Uhr, mit dem Vortrag: „Zwischen Anerkennung und Ausgrenzung. Die Psychiatrie und ihre Diagnosen in unserer Gesellschaft.“

## Angebote und ihre Bedeutung

Reinhold Dorner von der Betreuungsbehörde des Landkreises gibt am Mittwoch, 19. Mai, 19.30 Uhr, Auskunft zur Frage: „Gesetzliche Betreuung. Was ist das?“ Der Infoabend am Mittwoch, 2. Juni, 19 Uhr, zeigt Inhalte, Voraussetzungen und Finanzierung ambulanter Versorgungsstrukturen auf. Um tagesstrukturierende Angebote und ihre Bedeutung geht es am Mittwoch, 16. Juni, 19 Uhr. Der dritte und vierte Abend werden von den Arkade- und ZfP-Mitarbeitern sowie Ehrenamtlichen referiert.

**i** Veranstaltungsort der kostenlosen Informationsabende ist das Kolpinghaus, Pfaffenbergweg 9, Leutkirch. Beginn ist in der Regel um 19 Uhr. Nur der Vortrag am Mittwoch, 19. Mai, startet erst um 19.30 Uhr.

## SZ-Aktion „Move 2010“

### „Du hast gute Beißerqualitäten“

FRIEDRICHSHAFEN - „Quäl' dich, du Sau!“, hat vor Jahren der ehemalige Radprofi Udo Bölts seinen Teamkollegen Jan Ullrich angehaunt, als dieser am Berg schwächelte. Ein Satz, der auch bei einer Leistungsdiagnostik treffend ist, wie SZ-Redakteur Timo Schoch in Friedrichshafen unter der Aufsicht von Diplom-Sportwissenschaftler Jan Heckel bei der SZ-Aktion „Move 2010“ erfahren musste.

Alles Blut scheint in den Beinen zu sein. Der Kopf hämmert dumpf. Der Tunnelblick setzt ein. Die Lunge brennt. Schweiß rinnt in Strömen von der Stirn und bildet am Boden eine Pfütze. Die letzten Sekunden, dann ist Schluss. Jan Heckel spornt mich nochmal an: „Auf geht's: Gleich hast du es geschafft.“ Mein Herz scheint es fast zu zerreißen: Puls 188 – ich knicke ein. Schluss, Aus, vorbei: Meine maximale Herzfrequenz ist bei 425 Watt erreicht. Drei Minuten lang habe ich diese Leistung noch durchgehalten. Dann ist der Kampf beendet.

„Du hast gute Beißerqualitäten“, lobt der ehemalige Radprofi und Olympiasieger Uwe Peschel. Er steht im Eck des Diagnostikzentrums in Friedrichshafen und grinst. Kein Wunder: Eine Leistungsdiagnostik hat er während seiner Profikarriere oft gemacht. Er weiß genau: Das ist eine richtige Quälerei, weil körperlich gesunde Teilnehmer an ihre Grenzen



Sportwissenschaftler Jan Heckel (links) hat gut lachen: Er überwacht die Teilnehmer bei der SZ-Aktion „Move 2010“, während diese bei der Leistungsdiagnostik an ihre Grenzen stoßen und kräftig beißen müssen. Fotos: Felix Kästle

stoßen. Mit diesem Test kann dann der Sportwissenschaftler Jan Heckel den Leistungsstand ermitteln und darauf aufbauend einen Trainingsplan zusammen mit Uwe Peschel erstellen.

Zu Beginn einer Leistungsdiagnostik müssen die Teilnehmer einen Fragebogen zu ihrer Fitness ausfüllen und Angaben zu eventuellen Krankheiten machen. Dadurch kann Jan Heckel den Belastungstest richtig dosieren. Alle drei Minuten erhöht sich die Belastung. Die Herzfrequenz wird

an einen Computer übertragen und vom Experten überwacht. Kurz bevor der Widerstand erhöht wird, nimmt Jan Heckel immer Blut am Ohrfläppchen und misst damit den Laktatwert.

Bei 75 Watt beginnt meine Leistungsdiagnostik. Die ersten Minuten sind entspannt. In 50-Watt-Schritten erhöht Jan Heckel die Belastung. Bei jeder Erhöhung des Widerstands steigt auch der Puls. Richtig anstrengend wird es allerdings erst, als der Schwellenwert überschritten wird.

Dieser liegt bei mir bei 165 Schlägen. „Der Körper braucht dann mehr Sauerstoff als er bekommt“, erklärt Uwe Peschel. „Man beginnt zu übersäuern, bis schließlich der Punkt erreicht ist, bei dem nichts mehr geht.“ Nach 24 Minuten ist dieser Punkt bei mir erreicht.

Nach der Erholungsphase beginnt die Auswertung und die Einteilung der Gruppen für das Training bei der SZ-Aktion „Move 2010“. Fünf verschiedene Leistungsgruppen gibt es. Jan Heckel hat 3,2 Watt pro Kilo-



Sportwissenschaftler Jan Heckel überwacht die Herzfrequenz.



Am Ohrfläppchen wird Blut entnommen, um den Laktatwert festzustellen.

ogramm als Schwellenwert errechnet. Damit kann ich in der stärksten Gruppe mittrainieren. Nun gilt es, sich weiter zu verbessern. Das Nahziel ist der Alpencross im Montafon. Vorher gibt es erneut eine Leistungsdiagnostik, um zu sehen, wie ich mich verbessert habe. Und da heißt es auch wieder: „Quäl' dich, du Sau!“

Das Video zur Leistungsdiagnostik sehen Sie unter: [www.szon.de/leistungsdiagnostik](http://www.szon.de/leistungsdiagnostik)

## Standpunkt

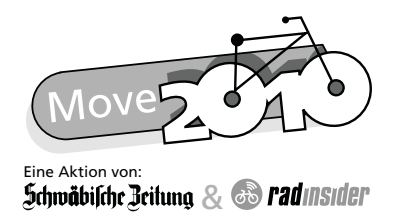
### EINE FRAGE AN ...

Jan Heckel, Diplom-Sportwissenschaftler im Diagnostikzentrum am Klinikum Friedrichshafen



SZ: Was ist eine Leistungsdiagnostik?

Jan Heckel: Eine Leistungsdiagnostik ermöglicht die exakte Beurteilung der aktuellen Leistungsfähigkeit sowie die Festlegung sinnvoller, individueller Trainingsbereiche (Herzfrequenzen) anhand von Laktatwerten. Bei einem dazu durchgeführten Stufen-Belastungstest wird alle drei Minuten die Belastung gesteigert, dabei am Ende der jeweiligen Stufe die Herzfrequenz notiert und am Ohrfläppchen ein Tröpfchen Blut entnommen. Mit diesem wird dann der Laktatwert bestimmt. Je schwerer die Intensität wird, desto mehr steigt der Laktatwert. Laktat ist ein Endprodukt der Kohlenhydratverbrennung. Durch die hohe Belastung wird der Körper gezwungen, auf schnell verfügbare Energiereserven, sprich die Kohlenhydrate, zurückzugreifen. Somit entsteht vermehrt Laktat und die Muskulatur beginnt zu „übersäuern“. Je höher der Laktatwert, desto mehr Kohlenhydrate und desto weniger Fette verbrennt man. Durch eine Leistungsdiagnostik können wir den persönlichen Leistungsstand ermitteln und sehen, in welchen Herzfrequenzbereichen ein Training die meisten Fortschritte hinsichtlich der gewünschten Ziele bereitet. (tis)



## Anzeige



## Intelligente Technologie fängt dort an, wo Naturgesetze aufhören.

Der neue Touareg. Das fünfte Element.

Ab heute bei uns.

Seine Vielseitigkeit demonstriert er bereits auf den ersten Blick. Während er sich im Exterieur markant und kraftvoll zeigt, dominiert im Interieur sein außergewöhnlicher Komfort. Erleben Sie den Allrounder mit all seinen innovativen Technologien – am besten bei einer Probefahrt.

Mehr über den neuen Touareg erfahren Sie bei uns.



Seitz Wangen 075 22 / 97 60-0  
Seitz Isny 075 62 / 976 56-0

Seitz Leutkirch 075 61 / 98 58-0  
Weber+Seitz Lindenberg 083 81 / 92 77-0

[www.autohaus-seitz.de](http://www.autohaus-seitz.de)

Servicepartner mit Vermittlung für Volkswagen Zentrum Kempten