



**BÜRGERSPITAL**

W Ü R Z B U R G

**Gesundheitsakademie  
50plus**



**Kurse und Vorträge**

Herbst/Winter 2012

**GERIATRIEZENTRUM  
WÜRZBURG  
IM BÜRGERSPITAL**

Semmelstr. 2-4 97070 Würzburg

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	3
Vorträge	4
Seminare	7
Kurse	9
Würzburger Seniorenstiftung FUTURA	15
Neue Tagesklinik im Bürgerspital Neurogerontopsychiatrische Tagesklinik der Universität	17
Expertentipps Gesundheit 1) Mangelkrankheiten im Alter vermeiden 2) Vitamin D und Gesundheit	21
Persönliche Beratung zu den Senioren- einrichtungen des Bürgerspitals	25
Servicestelle Sturzprävention „Sicher im Tritt“	26
Reha ohne Koffer – Ambulante Rehabilitation	27

## Gesund alt werden – gewusst wie!

Die Fortschritte der Altersmedizin helfen Krankheiten im Alter erfolgreich zu behandeln. Aber Vorbeugen ist allemal besser als heilen. Gesundheit stärken für die „zweite Lebenshälfte“ ab 50 heißt die Devise der Gesundheitsakademie 50plus. Hier macht Gesundheitsförderung Spaß!

Vitalität und Lebensfreude sind keine Fragen des Alters. Die Gesundheitsakademie 50plus der Stiftung Bürgerspital vermittelt die neuesten Erkenntnisse der Altersmedizin verständlich für jedermann in Vorträgen und Kursen.

Nutzen Sie das Wissen und die langjährige Erfahrung unserer Experten.

Noch Fragen?

Kommen Sie doch einfach mal vorbei.

Wir sind gerne für Sie da!

Ihr

Team der Gesundheitsakademie 50plus

Stiften Sie Zukunft!

„Würzburger Seniorenstiftung FUTURA“

(Infos auf Seite 13)

### Bitte beachten Sie:

- Die Kurse finden vorwiegend im Schulungszentrum unserer Reha-Klinik (Eingang Semmelstraße 2-4) statt;
- Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt;
- wir informieren Sie, wenn ein Kurs abgesagt oder verlegt wird;
- die Kursgebühr ist **bar am ersten Kurstag** zu entrichten;
- bei Kursabsage vor dem 2. Kurstag erstatten wir Ihnen 80 % der entrichteten Kursgebühr.

In Kooperation mit der vhs Würzburg:

## Vorträge

Anmeldung erwünscht unter 3503-0

19.09.2012 15:00-16:00 Uhr Seminarraum 1

### *Gesund essen mit Genuss - Ernährungstipps für die 2. Lebenshälfte*

Wie können wir unsere Ernährung den veränderten Bedürfnissen unseres Körpers anpassen? Tipps zur praktischen Umsetzung.

Referentin: Gertrud Reuß-Emmerling, Diätassistentin

17.10.2012 15:00-16:00 Uhr Seminarraum 1

### *T'ai Chi (Taiji) - Ärztliche Einführung und kostenloser Schnupperkurs*

Ein Weg zu mehr Vitalität und Lebensfreude durch natürliche Bewegung und innere Aufmerksamkeit. Im Zentrum des Übens steht meistens ein klar umschriebener Bewegungsablauf mit aufeinander folgenden, fließenden Bewegungen, die sich aus mehreren Einzelbewegungen zusammensetzen. Dabei werden in ausgewogener Weise alle Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen beansprucht. Ideal geeignet ist T'ai Chi als auch als Balanceübung zur Sturzvorbeugung.

*Referenten: Dr. Michael Schwab, Altersmediziner  
Nikolaus Renner, T'ai Chi-Lehrer*

In Kooperation mit der vhs Würzburg:

## Vorträge

Anmeldung erwünscht unter 3503-0

15.11.2012 15:00-16:00 Uhr Seminarraum 1

### *Gesund Schlafen – Was hilft was schadet?*

Ein Drittel des Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. So wundert es nicht, dass der Schlaf einen wesentlichen Anteil am Erhalt der Gesundheit hat. Insbesondere in der zweiten Lebenshälfte wächst die gesundheitliche Bedeutung des „gesunden Schlafes“. Wie sieht der gesunde Schlaf aus? Wann muss eine ärztliche Abklärung erfolgen? Sind Schlafmedikamente Segen oder Fluch? Welche kann man bedenkenlos einnehmen? Der Vortrag gibt eine Übersicht zum Thema aus der Sicht der Altersmedizin (Geriatric). Im Anschluss besteht die Möglichkeit die umgebauten Räume des Ambulanzentrums im Bürgerspital zu besichtigen.

*Referent: Dr. Michael Schwab, Altersmediziner*

In Kooperation mit und unter Federführung der Neurogerontopsychiatrischen Tagesklinik der Universität im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital

## Vorträge

Anmeldung erwünscht unter 3503-0

08.11.2012 15:00-16:00 Uhr Geriatriezentrum

### *Depression im Alter – Hilfe ist möglich!*

Die Depression im Alter gehört zu den großen Volkskrankheiten. Ungefähr jede 4. Frau und jeder 8. Mann erkrankt im Laufe seines Lebens an einer depressiven Episode. Insbesondere im fortgeschrittenen Lebensalter werden Depressionen oft nicht rechtzeitig erkannt oder unzureichend behandelt. Eine Expertin der Universitätsklinik Würzburg erklärt wie Sie eine Depression bei sich oder bei Ihren Angehörigen rechtzeitig erkennen können und welche erfolgversprechenden Therapiemöglichkeiten für ältere Patienten heute zur Verfügung stehen.

Es besteht die Möglichkeit im Anschluss die Räume der neu eröffneten Neurogerontopsychiatrischen Tagesklinik der Universität im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital zu besichtigen.

*Referentin: Dr. Christine Leonhard, Fachärztin für Psychiatrie, Leiterin der Neurogerontopsychiatrischen Tagesklinik*

## Seminare

Anmeldung erforderlich unter 3503-0

05.11.2012 15:00-16:00 Uhr Seminarraum 1

### *Gesundheit und Wein – Vortrag und kostenlose Weinverkostung*

Der Volksmund sagt: „Frankenwein ist krankenwein“ und meint damit, dem Wein einen gesundheitlichen Nutzen zuschreiben zu können. Die Ernährungswissenschaft kennt das „Französische Paradoxon“: Gepflegten Wein- und Essensgenuss mit positivem Einfluss auf Gesundheit und Lebenserwartung. Gesund genießen – geht das? Was ist dran am gesundheitlichen Nutzeffekt des Weines?

*Referent: Dr. Michael Schwab, Altersmediziner*

Begrenzte Teilnehmerzahl

## Seminare

Anmeldung erforderlich unter 3503-0

05.11.2012 15:00-16:00 Uhr Seminarraum 1

### *Volkskrankheit Osteoporose – Vortrag – kostenloser Risikotest - Praxisteil*

Etwa 8 Millionen Deutsche leiden an Osteoporose: Viele wissen nicht um Ihr persönliches Risiko. Der Knochen ist ein lebendiger Teil des Körpers. Durch richtige Bewegung und Ernährung kann man viel zur eigenen Knochengesundheit beitragen. Die Teilnehmer erhalten Informationen über die neuesten Erkenntnisse zu Diagnose und Therapie der Osteoporose: Im Praxisteil werden Übungen für den Alltag gezeigt.

Der Vortrag gründet auf langjähriger Erfahrung des Referenten im Rahmen der Würzburger Osteoporoseschule.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit die umgebauten Räume des Ambulanzentrums Würzburg im Bürgerspital zu besichtigen.

*Referent: Dr. Michael Schwab, Altersmediziner*

**Begrenzte Teilnehmerzahl**



## Seminare

Anmeldung erforderlich unter 3503-0

07.11.2012 15:00-16:00 Uhr Geriatriezentrum

### *Parkinson – Neue Therapiemöglichkeiten mit und ohne Medikamenten*

Die Parkinsonerkrankung gehört zu den häufigsten Erkrankungen des älteren Menschen.

In einem Vortrag eines Parkinsonexperten der Universität Würzburg werden die neuesten Therapieverfahren vorgestellt.

Im Praxisteil wird eine neue hochwirksame krankengymnastische Übungsbehandlung – die LVST-BIG Therapie – vorgestellt, die seit kurzem auch in Würzburg angeboten wird. Es besteht die Möglichkeit im Anschluss die Räume der neu eröffneten Neurogerontopsychiatrischen Tagesklinik der Universität im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital zu besichtigen.

*Referent: Dr. Chi Wang Ip, Facharzt für Neurologie, Universität Würzburg*

*Praxisteil: Susanne Schulz, leitende Therapeutin, Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital*

Anmeldung erforderlich (begrenzte Teilnehmerzahl)

## Seminare

Anmeldung erforderlich unter 3503-0

28.11.2012

15:00-17:00 Uhr  
Seminarraum 1

### *„Knochen – gesund“ essen mit Genuss!*

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt und fördern Ihre Gesundheit.

Sie erhalten Informationen zur ausgewogenen Ernährung und wie diese sich positiv auf die Knochen auswirkt.

Tipps und Anleitung für die praktische Umsetzung im Alltag.

Referentin: Gertrud Reuß-Emmerling, Diätassistentin

Gebühr 8 € (incl. Materialkosten)

Anmeldung erforderlich (begrenzte Teilnehmerzahl)

## Kurse

Anmeldung erforderlich unter 3503-0

### Kraft- und Balance-Training

- Der Kurs richtet sich an ältere Menschen, die Kraft und Balance erhalten bzw. wieder erlangen wollen. Weitere Themen sind Umgang mit Schwindel, Angst vor Stürzen, Hilfsmittel zur Sturzprävention. In jeder Übungsstunde stehen die praktischen Übungen im Vordergrund. Abgerundet wird das Programm durch ein Hausaufgabenprogramm.

**Montag:** ab 08.10.2012 (10 x)  
15:00 – 16:00 Uhr

**Kursleiterin:** Susanne Schulz,  
Physiotherapeutin

**Ort:** Seminarraum 1  
Bürgerspital Reha-Klinik

**Teilnehmer:** 8 – 10

**Kursgebühr:** **100 Euro**  
Bis zu 80 % erstattungsfähig -  
fragen Sie Ihre Krankenkasse.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und flache  
Schuhe

**Weiterer Termine: 2013**

## Kurse

In Kooperation mit der **AOK**

Anmeldung erforderlich unter 3503-0

### **Sicher aktiv und mobil - Kursangebot zur ambulanten Sturzprävention**

Die AOK Bayern hat ein Projekt zur Sturzprävention für ältere Menschen, die noch zu Hause leben gestartet. Durch eine Kombination von Balanceübungen und Krafttraining soll das im Alter zunehmende Sturzrisiko vermindert werden um möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen. Der Kurs basiert auf dem „Ulmer Modell“ und wendet sich speziell an Versicherte der AOK

**Dienstag** ab 09.10.2012 (10 x)  
10:00 – 11:00 Uhr

Kursleiterin: Susanne Schulz,  
Physiotherapeutin

Ort: Seminarraum 1  
Bürgerspital Reha-Klinik

Teilnehmer: 8 – 10

Kursgebühr: **100 Euro**  
75,00 Euro erstattungsfähig

**Weitere Termine: 2013**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

## Kurse

Anmeldung erforderlich unter 3503-0

### T'ai Chi (Taiji) - Grundkurs

Ein Weg zu mehr Vitalität und Lebensfreude durch natürliche Bewegung und innere Aufmerksamkeit. Sturzvorbeugung durch Verbesserung der Standsicherheit. Im Zentrum des Übens steht meistens ein klar umschriebener Bewegungsablauf mit aufeinander folgenden, fließenden Bewegungen, die sich aus mehreren Einzelbewegungen zusammensetzen. Dabei werden in ausgewogener Weise alle Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen beansprucht.

**Dienstag:** ab 23.10.2012 (10 x)  
14:45 – 15:45 Uhr

### T'ai Chi (Taiji) - Aufbaukurs

**Dienstag:** auf Nachfrage (10 x)  
16:00 – 17:00 Uhr

**Kursleiter:** Nikolaus Renner

**Ort:** Seminarraum 1  
Bürgerspital Reha-Klinik

**Teilnehmer:** 10 – 14 (ab 55 J.)

**Kursgebühr:** **60 Euro**

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, flache Schuhe

## Kurse

### Osteoporoseschule

In Kooperation mit dem Osteologiezentrum des König-Ludwig-Hauses dem Berufsverband der Orthopäden und dem Praxisnetz Würzburg

Intensivseminar mit Patientenschulung durch Experten aus Theorie und Praxis aufbauend auf den neuen Leitlinien des Jahres 2009  
Individueller Risikoanalyse, Erarbeitung eines persönlichen Gesundheitsprofils, umfassende praktische Anleitungen.  
Persönlicher Gesundheitspass

**Freitag: 16:00 – 18:00 Uhr**  
**Termin nach Vereinbarung**  
**8 Seminartage**

**Kursleiter:** Prof. Dr. F. Jakob (Endokrinologe, Osteologe)  
Dr. B. Ulsamer (Orthopäde, Osteologe)  
Dr. M. Schwab (Altersmediziner)

**Ort:** Seminarraum 1  
Bürgerspital Reha-Klinik

**Teilnehmer:** 10 – 18

**Kursgebühr:** **240 Euro**  
Bis zu 150 Euro erstattungsfähig – fragen Sie Ihre Krankenkasse.

**Anmeldung:** **erforderlich**  
3503-0 (Empfang Reha-Klinik)

## STIFTEN SIE ZUKUNFT!

### DIE „WÜRZBURGER SENIORENSTIFTUNG FUTURA“

Die Zukunft stellt uns alle vor große Herausforderungen. Unsere Zukunft das ist die Zukunft des Alters, die Zukunft der Menschen in hohem Lebensalter.

Würzburg steht hier seit langem an vorderster Stelle. Mit Prof. Dr. Hans Franke war in den Jahren 1949 bis 1981 ein Pionier der Altersforschung in Deutschland an der Medizinischen Fakultät der Universität Würzburg tätig. Bereits damals bestand eine enge Verbindung zwischen der Medizinischen Universitätspoliklinik unter Leitung von Prof. Dr. Hans Franke und dem Bürgerspital. Aus dieser engen Verbindung resultierte schließlich 1994 die Gründung der Geriatrischen Reha Klinik des Bürgerspitals als einer der ersten Einrichtungen dieser Art in ganz Bayern.

Mittlerweile sind unter dem Dach des Geriatriezentrums Würzburg im Bürgerspital die **Geriatrische Reha-Klinik**, das **Ambulanzzentrum** und die **Gesundheitsakademie 50 plus** vereint.

Mit Gründung der Stiftung FUTURA wird nun 60 Jahre nach Beginn des Wirkens von Prof. Franke in Würzburg ein neuer Meilenstein gesetzt.

Angelehnt an das lateinischen Wort futurus = zukünftig steht FUTURA für

**F**örderung  
**U**nd  
**T**raining  
**U**ngenutzter  
**R**essourcen im  
**A**lter.

Basierend auf dem Grundgedanken **Bürger für Bürger** dient die Stiftung FUTURA dem Zweck der regionalen Förderung zukunftsweisender Projekte zur Verbesserung der Gesundheit älterer Menschen in Theorie (Wissenschaft) und Praxis insbesondere auch durch die Förderung des bürgerschaftlichen Engagements.

Über die Stiftung FUTURA kann jeder durch Zustiftung eines Betrages in beliebiger Höhe seinen persönlichen Beitrag dazu leisten, die Zukunft unserer Gesellschaft auf dem Weg zum Alter positiv zu gestalten, Gesundheit zu fördern, selbst bestimmtes Altern zu ermöglichen und damit die Verbesserung von Gesundheitsangeboten für ältere Menschen in der Region fördern.

Ab einem Betrag von 100 Euro ist ein Namenseintrag in das „**Goldene Stifterbuch**“ verbunden mit einem **persönlichen Stifterspruch** möglich. Erststifter war der Würzburger Bürger Herr Alfred Mahn dessen Ehefrau viele Male als Patientin in der Reha-Klinik des Bürgerospitals behandelt wurde.



Unterzeichnung  
der Treuhandsatzung  
von links: Oberbürgermeister  
Georg Rosenthal,  
Erststifter Alfred Mahn,  
Dr. Michael Schwab,  
Dr. Michael Rückert

**STIFTEN SIE ZUKUNFT!**  
**DIE „WÜRZBURGER SENIORENSTIFTUNG FUTURA“**  
**KTO NR. 46005187**  
**SPARKASSE MAINFRANKEN BLZ 79050000**



# Eine neue Tagesklinik im Bürgerspital – Die neurogerontopsychiatrische Tagesklinik der Universität stellt sich vor



## Die Einrichtung

Die neurogerontopsychiatrische Tagesklinik ist eine interdisziplinäre, multiprofessionelle Einrichtung, entstanden durch Zusammenarbeit der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (Univ.-Prof. Dr. J. Deckert) und die Klinik und Poliklinik für Neurologie (Univ.-Prof. Dr. J. Volkmann). Sie befindet sich in den Räumlichkeiten des Bürgerspitals Würzburg und kooperiert eng mit der Geriatrischen Reha-Klinik des Bürgerspitals (Dr. M. Schwab).



## Indikation

Wir bieten Patienten aus Würzburg und Umgebung eine teilstationäre Behandlung von Montag bis Freitag jeweils von 8:30 bis 16:00 Uhr an. Zugang ist über die Pforte der Geriatrischen Reha-Klinik des Bürgerspitals (Sammelstrasse 2-4, 97070 Würzburg), eine Zufahrt ist ebenfalls über das Parkdeck des Bürgerspitals möglich (Sammelstrasse). Die tägliche An- und Abreise muss selbständig oder in Begleitung von Angehörigen möglich sein.

Es können gleichzeitig bis zu 18 Patienten behandelt werden. Behandlungsschwerpunkte sind die Behandlung von Patienten mit Depressionen in höherem Lebensalter und von Patienten mit Parkinson-Erkrankung. Es können aber auch Patienten mit anderen neuropsychiatrischen Erkrankungen in höherem Lebensalter behandelt werden. Patienten mit schwerer kognitiver Beeinträchtigung können wir allerdings leider nicht tagesklinisch behandeln.

## Konzept

Durch das multiprofessionelle Team bestehend aus Neurologen, Psychiatern, Fachpflegern, Logopäden, Psychologen und Sozialpädagogen und die enge Kooperation mit dem Team der Geriatrischen Reha des Bürgerspitals bestehend aus Internisten, Geriatern, Physio- und Ergotherapeuten sind wir in der Lage ein umfangreiches Angebot vorzuhalten.

Es werden krankheitsspezifische und altersspezifische, krankheitsübergreifende Einzel- und Gruppentherapien angeboten.

Durch die teilstationäre Behandlung bleibt der Patient im gewohnten Umfeld und kann Erlerntes im Alltag erproben und festigen.

Therapieangebote im Einzelnen:

- Medikamentöse Therapieeinstellung und -optimierung
- Bei Parkinsonpatienten Einstellung von Hirnschrittmachern und die Optimierung von Medikamentenpumpen
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Logopädie
- Psychotherapie
- Entspannungstraining
- Stressbewältigung
- Kognitives Training
- Sozialpädagogische Betreuung
- Alltagstraining.

## **Ansprechpartner**

Sekretariat:

Tel.: 0931-201 76062

## **Oberärztin**

Dr. Christine Leonhard (Psychiatrie)

email: [leonhard\\_c@klinik.uni-wuerzburg.de](mailto:leonhard_c@klinik.uni-wuerzburg.de)

Tel.: 0931-201 76064

## **Oberarzt**

Dr. Chi Wang Ip (Neurologie)

email: [ip\\_c@klinik.uni-wuerzburg.de](mailto:ip_c@klinik.uni-wuerzburg.de)

Tel.: 0931-201 76065



## **Expertentipp Gesundheit**

### **Mangelkrankheiten im Alter vermeiden**

### **Muskelschwund als Alterskrankheit**

Bereits ab dem 30. Lebensjahr verliert der menschliche Körper ohne entsprechendes Training an Muskelmasse. Dies ist anfänglich nur in speziellen Tests messbar, wird aber ab dem 50zigsten Lebensjahr auch im Alltag z.B. beim Treppen steigen deutlich spürbar.

Was anfänglich nur lästig erscheinen mag wird bei Hinzutreten chronischer Erkrankungen wie Osteoporose, Diabetes, Herz- und Lungenerkrankungen zur ernsthaften Gefahr für die eigene Gesundheit.

Auch ohne weitere Erkrankungen wird ein Mangel an Muskelkraft in höherem Alter ab 75 – 80 Jahren für jeden Menschen zu einer Bedrohung der Gesundheit.

Nach neuen Erkenntnissen der Altersmedizin ist der Verlust der Muskelmasse eine eigenständige Erkrankung des älter werdenden Menschen, die mit Veränderungen des Hormon-, Vitamin- und Immunhaushaltes einhergeht.

Glücklicherweise kann man durch gezielte Übungsmaßnahmen dem Muskelabbau mit den begleitenden Stoffwechselstörungen vorbeugen und durch ärztlich begleitete gezielte Trainingstherapie auch nach Eintritt einer chronischen Erkrankung entscheidende Verbesserungen der Gesundheit erzielen.

## Mangelkrankheiten im Alter vermeiden Muskelschwund als Alterskrankheit

Besonders beeindruckend sind die jüngsten Erfolge der Altersmedizin im medizinischen Muskelaufbautraining bei älteren und auch sehr alten Menschen in darauf spezialisierten altersmedizinischen Therapiezentren.

Die Gesundheitsakademie 50Plus bietet:

- 1) Informationsveranstaltungen zum Thema ***vorbeugende Gesundheitsförderung durch Kraftaufbau.***
- 2) Vorträge und Seminare zum Thema ***Muskelaufbau therapie bei verschiedenen Erkrankungen.***
- 3) ***Persönliche Beratung und Messung zur Ermittlung des Muskelfunktionszustandes*** zur Abschätzung des persönlichen Risikos im Rahmen von Aktionstagen und im Rahmen der „Servicestelle Sturzprävention“ nach telefonischer Anmeldung.

Eine Übersicht der Angebote finden Sie in diesem Heft.

Weitere Fragen beantworten wir Ihnen gerne telefonisch unter 0931-3503-0 per Rückruf.

## Expertentipp Gesundheit

### Vitamin D Versorgung im Alter

Vitamin D ist im menschlichen Körper für die Aufnahme von Calcium aus der Nahrung sowie den Einbau des Calciums in den **Knochen** und damit die Stabilität des Knochens verantwortlich.

Darüber hinaus wirkt Vitamin D auf die **Muskulatur** des Menschen und ist auf diesem Wege für die Stand- u. Gangstabilität mit verantwortlich.

Beim gesunden Erwachsenen kann Vitamin D durch ausreichende Sonneneinstrahlung (in den Monaten April – September) in der Haut selbst gebildet werden. In den Wintermonaten kann es bereits bei gesunden Erwachsenen zu einem Vitamin D Mangel kommen.

Durch Altersveränderungen der Haut ist eine ausreichende Vitamin D Bildung bei bis zu 80% der Menschen **jenseits des 70. Lebensjahrs** nicht mehr möglich, insbesondere dann, wenn sie sich wenig im Freien aufhalten.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass

**durch Einnahme von Vitamin D das Sturzrisiko sowie das Risiko für Knochenbrüche gesenkt**

werden kann. Für einen ausreichenden Schutzeffekt ist die Aufnahme von 2000 IE Vitamin D am Tag erforderlich. Die Kosten für eine vorbeugende Vitamin D Behandlung werden in Deutschland von den Krankenkassen nicht übernommen. So genannte Nahrungsergänzungsmittel enthalten Vitamin D nicht in ausreichender Menge.

Folgende in der Apotheke frei verkäufliche Präparate enthalten bei täglicher Einnahme von 2 Tablette Vitamin D in ausreichender Menge:

Vigantolekten 2000IE (2Tabletten a 1000IE)

Tagestherapiekosten 16,00Ct

4,86€/Monat

Vitamin D3 Hevert

Tagestherapiekosten 15,30Ct

4,60€/Monat

Ersatzweise kann Vitamin D als Depot Präparat alle 10 Tage eingenommen werden.

Folgende rezeptpflichtige Medikamente enthalten Vitamin D in ausreichender Menge:

Dekristol 20 000 IE/pro Kps. alle 10 Tage (50 Kapseln 18,28 Euro)

Tagestherapiekosten 3,48Ct

1,05€/Monat

Vigantol Öl 20 000 E/ml (gleich 30 Tropfen)

100 ml = 34,34 Euro

Tagestherapiekosten 1,64Ct

0,98€/Monat

Zusätzlich zu Vitamin D soll **Calcium** in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden. Bei Unverträglichkeit gegen Milch eignet sich hierfür auch calciumreiches Mineralwasser. Sofern eine ausreichende Zufuhr von Calcium auf natürlichem Wege nicht möglich ist, muss der behandelnde Arzt entscheiden, ob eine zusätzliche Gabe von Calcium Tabletten sinnvoll ist.

**Die Gesundheitsakademie 50plus im Bürgerspital empfiehlt:**

**Fragen Sie Ihren Hausarzt!**



# Persönliche Beratung zu Seniorenheimen, Seniorenwohnstiften, Ambulanten Dienst

## Seniorenwohnstifte

- Robert Krick-Wohnstift  
Sonnenstraße 2, 97072 Würzburg
- Seniorenstift Sanderau  
Königsberger Straße 1, 97072 Würzburg
- Seniorenstift Frauenland  
Valentin-Becker-Straße 9, 97072 Würzburg

## Ambulanter Dienst (Sozialstation)

Königsberger Straße 1, 97072 Würzburg

## Seniorenheime

- Eehaltenhaus und St. Nikolaus  
Virchowstraße 28, 97072 Würzburg
- Hueberspflege  
Kapuzinerstraße 4, 97070 Würzburg
- St. Maria  
Dürerstraße 12, 97072 Würzburg
- **Kurzzeitpflege**
- in den Seniorenheimen (siehe oben)

## Tagespflege

- im Seniorenheim St. Maria  
Dürerstraße 12, 97072 Würzburg

Telefonische Beratung:

0931 3503-421

Persönliche Beratung:

Mo-Fr 9:00 – 12:00 Uhr  
und nachmittags nach  
telefonischer Vereinbarung

Theaterstraße 19  
97070 Würzburg



**Claudia Faust**  
Seniorenberatung

## „Servicestelle Sturzprävention“

Gleichgewichtsstörungen, zum Teil mit Schwindel, beeinträchtigen das Wohlbefinden und können zu Stürzen mit ernsthaften Verletzungen führen.

Die **Stiftung Bürgerspital** und die **Universität Würzburg** haben eine:

## „Servicestelle Sturzprävention“

eingerrichtet. Durch ausführliche Beratung ergänzt durch spezielle Testverfahren kann das persönliche Sturzrisiko ermittelt werden und geeignete Behandlungsmaßnahmen können eingeleitet werden. Der Aufbau dieses Beratungs- und Untersuchungsangebotes wurde als Modellprojekt vom **Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit** gefördert und wird mit großzügiger Unterstützung der **Robert-und-Margret-Krick Stiftung** weiter kostenlos wie folgt angeboten:

### **Persönliche Untersuchung und Beratung**

**Jeweils Dienstag 15.00 – 18.00 Uhr**

Erforderlich ist eine telefonische Terminvereinbarung unter 0931-3503-0

Weitere Informationen zum Thema rund um die Uhr unter:

**[www.sicher-im-tritt.de](http://www.sicher-im-tritt.de)**

# Reha ohne Koffer - Ambulante Geriatrische Rehabilitation im Bürgerspital

Seit April 2005 bietet das Bürgerspital ambulante Reha im Herzen der Stadt

## Für wen ist ambulante Rehabilitation geeignet?

Patienten mit

- Frakturen, z.B. Schenkelhalsfraktur, Wirbelkörperfraktur
- Gelenkschäden (Arthrose) und Zustand nach Gelenkersatz (z.B. Hüft- oder Knie TEP)
- Osteoporose und chronische Schmerzen
- Gleichgewichtsstörungen und häufigen Stürzen (Sturzkrankheit)
- Schlaganfall
- Neurologischen Erkrankungen, z.B. der Parkinson-Krankheit
- Inneren Erkrankungen, z.B. Herzinfarkt, Lungenentzündung, Diabetes mellitus mit Folgeschäden
- PAVK (Durchblutungsstörungen der Beine) und Zustand nach Amputationen (Prothesentraining)
- Zunehmender Immobilität und drohender Pflegebedürftigkeit durch Multimorbidität (Vorliegen zahlreicher Erkrankungen)
- Allgemeine Schwäche (Sarkopenie) nach langen Krankenhausaufenthalten oder nach schweren Operationen.

# Reha ohne Koffer - Ambulante Geriatrische Rehabilitation im Bürgerspital

## Ihr Weg zu uns von zu Hause

Antrag durch den Hausarzt (Form. 60/61)  
aus dem Krankenhaus

Antrag durch den Klinikarzt (GRB Antrag)  
nach Genehmigung durch die Krankenkasse

melden wir uns bei Ihnen und vereinbaren  
gemeinsam einen Termin

## Therapie

3-5 Stunden an 2-5 Tagen die Woche unter  
Nutzung aller Therapieangebote der Reha  
Klinik (siehe auch Seite 19)

## Verpflegung

kostenlose Pausenverpflegung,  
komplettes Mittagessen gegen  
Unkostenbeitrag

## Fahrdienst

Würzburg und näherer Umgebung  
(kostenlos)

Noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Terminvereinbarung über 0931 3503-0 (Empfang)

Montag-Samstag 8.00 - 18.00 Uhr

Sonn-/ Feiertag 13.00 - 17.00 Uhr



**Dr. Michael Schwab**  
Chefarzt  
0931 3503-131  
nach Vereinbarung