



Schlaganfall mit 49 Jahren

# Das Leben danach

## **Niemals aufgeben!**

Jörg Zuber kämpft sich nach einem Schlaganfall Schritt für Schritt zurück in sein Leben.

## **Die Vorteile als Landarzt**

Warum sich Friedemann von Lonski für eine Praxis in Laufen entschieden hat.

## **Online-Kurse machen fit**

Die fit-und-gesund-Video-Serie der AOK Heilbronn geht weiter und überrascht mit neuen Inhalten.

# Schlagartig ist alles anders...

Von einem Moment zum nächsten hat sich der Alltag von Jörg Zuber auf den Kopf gestellt. Ein Schlaganfall beendete seine Manager-Karriere und zwang ihn zu einem neuen Lebensentwurf. Sein Motto: Stark sein, niemals aufgeben!



**"In Selbstmitleid zerfließen? Den Kopf in den Sand stecken? Das kam für mich keine Sekunde in Frage."**

**D**er 20. Mai 2016 war sein „persönlicher“ schwarzer Freitag: Auf dem Weg zu einer Radtour erlitt Jörg Zuber einen schweren Schlaganfall. Von einer Sekunde zur anderen war für den damals 49-Jährigen nichts mehr wie zuvor. Der ehemals erfolgreiche Geschäftsführer aus Ilsfeld-Schozach ist heute Frührentner. Wie er es schafft, trotz vielfältiger Einschränkungen nie den Mut zu verlieren, sich Schritt für Schritt in ein gutes Leben zurückzukämpfen und dabei auch noch anderen Menschen zu helfen, darüber berichtet eine dreiteilige Artikelserie des Gesundheitsmagazins.

Mit einem breiten Lächeln im Gesicht streichelt Jörg Zuber liebevoll über den Kopf seiner Labradorhündin Ginny, während er von seinem Schlaganfall erzählt. Er ist im Reinen mit sich und seinem Leben. „Eine solche Erkrankung ist Schicksal – und das Schicksal muss man annehmen“, sagt er. Dies sind auch seine ersten Gedanken gewesen, nachdem ihm die Ärzte deutlich gemacht hatten, dass „es nie wieder so wie früher wird.“



Früher, das war vor dem 20. Mai 2016, da war Jörg Zuber Geschäftsführer der Fleischsparte bei Kaufland und verantwortlich für ein Team von über 200 Personen. Leistung bringen, Projekte koordinieren, Neues anstoßen – das war seine Welt. Ein Leben auf der Überholspur. Immer nur aufwärts auf der Karriereleiter. Auch

privat ist er ein Macher, leidenschaftlicher Musiker, Top-Sportler und begabter Rhetoriker. Überall mit an der Spitze – mit einem Schlag alles vorbei! „Nach dem Schlaganfall war ich ein anderer Mensch. Ich habe eine Weile benötigt, bis ich das verstanden habe und annehmen konnte“, verdeutlicht er.

Dabei lief an diesem Schicksalstag zunächst alles ganz normal. Er fährt mit zwei seiner vier Kinder, seinem besten Freund und dessen Kindern im Zug nach Hannover, um von dort nach Hamburg zu radeln. „Ich hatte bereits morgens Probleme mit dem Sehen, einen Druck im Kopf – aber diese Vorzeichen habe ich ausgeblendet. Zum Arzt gehen: Kein Thema!“, erinnert er sich. Beim Aussteigen taumelt er und bricht auf dem Bahnsteig zusammen. Obwohl es ihm kurzfristig wieder besser geht, wird ein Rettungswagen gerufen. Glück im Unglück, denn auf dem Weg zur Klinik erleidet Jörg Zuber einen zweiten Schlaganfall. Das Sprachzentrum im Gehirn, die Motorik und das Kurzzeitgedächtnis sind trotz schneller Hilfe nachhaltig gestört.

„Erst ein Jahr später habe ich wirklich begriffen, welch gravierende Folgen dies für mich hat. Zunächst hatte ich gedacht: Ich mache eine Reha, dann wird alles wieder gut und bald bin ich wieder als Geschäftsführer aktiv“, sagt er. Es folgen sechs langwierige Aufenthalte in Reha-Kliniken. Jörg Zuber wird immer mehr bewusst, dass er sein „altes“ Leben nicht mehr zurück bekommen wird.

Aufgeben? In Selbstmitleid zerfließen? Den Kopf in den Sand stecken? „Das kam für mich keine Sekunde in Frage! Ich hatte das unglaubliche Glück, dass mir meine Frau Tanja in jeder Phase Mut gemacht, mir Kraft gegeben und mich perfekt unterstützt hat. Auch wenn es manchmal sehr schwer fällt, darf man die Hoffnung nie aufgeben. Man sollte immer an sich glauben und muss vor allem auch lernen – was mir besonders schwer gefallen ist – Hilfe von anderen Menschen anzunehmen“, sagt er.

Jörg Zuber nimmt sein Schicksal an und begibt sich auf die lange Reise in „ein neues, anderes Leben. Es ist anders – anders gut“, wie er verdeutlicht. Wie sich dieses gestaltet, darüber wird das Gesundheitsmagazin in zwei weiteren Folgen berichten.

## Schlaganfall?

Das Thema Schlaganfall ist mit sehr vielen Unsicherheiten behaftet. Obwohl eine schnelle Behandlung wesentlich für den Therapieerfolg ist, wird die Erkrankung häufig nicht rechtzeitig erkannt. Hilfe bietet die **FAST-Test-App der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**. Mit ihr erkennen auch Laien schnell und rechtzeitig, ob spezifische Symptome vorliegen.

# Neue Möglichkeiten in Landarztpraxen

Entgegen dem Trend, dass junge Ärzte große Städte bevorzugen, wurde Friedemann von Lonski Inhaber der Hausarztpraxis Lauffen und hat diesen Schritt nie bereut.

Friedemann von Lonski ist mit Leib und Seele Landarzt.

**Ü**berfüllte Wartezimmer, in denen die Patienten stundenlang auf Ihre Untersuchung warten? Ein gehetzter Mediziner, der Tag und Nacht auf den Beinen ist und kaum Zeit für Familie und Freunde hat? Wer diese Vorstellung von einer „typischen Dorfpraxis“ hat, wird in der Hausarztpraxis Lauffen eines Besseren belehrt: Hier arbeiten drei hochmotivierte Allgemeinmediziner in einem neunköpfigen Gesundheitsteam auf 180 Quadratmeter modernster Praxisfläche. Im Interview schildert Friedemann von Lonski die Beweggründe für seine Entscheidung auf dem „flachen Land“ zu praktizieren.

## Herr Lonski, was hat Sie bewogen Teilhaber dieser Praxis zu werden?

Ich habe hier den letzten Teil meiner Weiterbildung zum Facharzt für Allgemeinmedizin absolviert und mich von Beginn an sehr wohl gefühlt. Als sich die Möglichkeit ergab die Praxis zu übernehmen, war dies für mich eine einmalige Gelegenheit meinen Traum vom Arbeiten in einem hervorragenden Team zu erfüllen.

## Was reizt Sie an den Aufgaben eines Landarztes?

Ich schätze die Möglichkeit Patienten langfristig und in allen Lebenslagen zu begleiten. Die Vielfältigkeit der Aufgaben und Menschen sowie die Beziehungen, die dabei entstehen, geben mir Kraft und Freude für meine Arbeit. Ich kann die medizinische Versorgung und Betreuung meiner Patienten bestmöglich gestalten.

## Welches Verhältnis haben Sie zu Ihren Patienten?

Ich bemühe mich allen mit Empathie

zu begegnen und sie in ihren teils sehr unterschiedlichen Bedürfnissen wahrzunehmen. Dabei entwickelt sich eine gewisse Vertrautheit und es werden auch persönliche Dinge ausgetauscht. Eine gute Beziehung zum Patienten hilft, wenn es um psychosoziale Probleme und Motivation zur Lebensstiländerung geht.

## Welche unterschiedlichen Spezialisierungen bieten die Ärzte Ihrer Praxis?

Wir sind alle Fachärzte für Allgemeinmedizin und widmen uns grundsätzlich der Primärversorgung aller gesundheitlichen Anliegen unserer Patienten. Frau Dr. Weiß bietet zudem Psychotherapie an. Herr Dr. Hirt arbeitet mit den Methoden der anthroposophischen Medizin und ich habe eine Weiterbildung in der speziellen Schmerztherapie absolviert. Zusätzlich haben Herr Dr. Hirt und ich Qualifikationen in der Chirotherapie und Akupunktur.

## Sie sind auch im AOK-Hausarztprogramm eingeschrieben – warum?

Das AOK-Hausarztprogramm bietet mir ein gutes und regelmäßiges Einkommen bei gleichzeitig geringerem Verwaltungsaufwand. Außerdem ist es ein Modell für ein Primärarztsystem, welches ich als zukunftsweisend für unser Gesundheitssystem sehe. Es kann dazu beitragen die Patientensteuerung zu optimieren und den Mangel an Facharztterminen zu mindern.

## Welche Vorteile haben Ihre Patienten davon?

Sie profitieren von einer besseren Zusammenarbeit zwischen Hausarzt und Fachärzten. Darüber hinaus können sie häufigere und umfangreichere Vorsor-

geuntersuchungen in Anspruch nehmen und müssen weniger Zuzahlungen auf Medikamente leisten.

## Was muss sich verändern, damit sich wieder mehr junge Ärzte für eine Tätigkeit in ländlichen Praxen entscheiden?

Die Gründe für den Mangel an jungen Ärzten im ländlichen Raum sind vielfältig. Zunächst wäre es wichtig, die Attraktivität der kleinen Kommunen über gute Infrastruktur und Anbindung an die Zentren zu verbessern. Viele Ärzte scheuen auch die Tätigkeit als „Einkämpfer“. Hier könnten Praxisverbände helfen, welche die Mediziner von Verwaltungsaufgaben entlasten und die Möglichkeit eines regelmäßigen Austauschs bieten. Ich würde angehenden Allgemeinmedizinern raten den Schritt in die Selbständigkeit zu wagen. Es gibt viele Unterstützungsangebote und mit einem guten Team kann es viel Spaß bringen seinen Arbeitsplatz und seine Tätigkeit nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten.



## Gut versorgt

→ Die AOK, der Hausärzterverband und MEDI Baden-Württemberg haben gemeinsam das Haus- und Facharztprogramm entwickelt. Eine ausführliche Darstellung finden Sie im Internet auf [aok.de/bw/hausarztprogramm](http://aok.de/bw/hausarztprogramm). Informationen zur Hausarztpraxis Lauffen finden sie auf [arztpraxis-lauffen.de](http://arztpraxis-lauffen.de)



Videofilmer Manuel Maier und Dr. Christina Montigel-Nickel.

# Stress abbauen und Superfood genießen

Immer mehr Menschen wollen für ihre Gesundheit aktiv werden – doch Zeit und Ort dafür selbst bestimmen. Kein Problem mit der fit-und-gesund-Video-Serie der AOK Heilbronn-Franken.

Der Erfolg der ersten Filmreihe über effektive Ganzkörperübungen, mit der Menschen der Region für mehr Bewegung motiviert werden sollten, hat die AOK Heilbronn-Franken dazu bewogen, weitere Sequenzen zu drehen. Das neue Format wurde von den Fachkräften der Gesundheitskasse in Zusammenarbeit mit Stimme-TV aus Heilbronn entwickelt. Insgesamt sieben Filme zeigen An-

leitungen für ein effektives Training, verraten, wie man müde Augen regeneriert, helfen beim Stressabbau oder geben Tipps für den Einkauf von gesundem Essen. Die aktuellen Themen sind Achtsamkeitsübungen, Superfood und Ruhe für die Augen.

Bewegungsfachkraft Nina Landwehr geht der Frage nach: „Müde Augen, schon mal pal-



miert?“ Gezeigt werden Übungen mit denen die Augen regenerieren können, die Konzentration gefördert und der gesamte Körper entspannt wird. Die Nutzerinnen und Nutzer erhalten alle Informationen, die notwendig sind, um eine effektive Kurzentspannung durchführen zu können – egal wo sie sich gerade befinden.

Ein weiteres Video beschäftigt sich mit einfachen Achtsamkeitsübungen für den Stressabbau. Geboten werden Infos, wie man zur Ruhe finden kann. Nina Landwehr: „Achtsamkeit befähigt im Hier und Jetzt zu sein und den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen. Das hilft Resilienz zu entwickeln. Bei regelmäßiger Anwendung kann das Training den Blutdruck senken, Schmerzen reduzieren und das Immunsystem zu stärken. Ich zeige in den Filmen anschaulich, wie dies geht.“ Dargestellt werden auch die Möglichkeiten von Meditation, Atemübungen und Yoga.

Mit dem Thema „Das bessere Superfood“ beschäftigt sich Dr. Christina Montigel-Nickel. Dabei steht insbesondere die Aroniabeere im Fokus. Diese wird zumeist zu Brotaufstrich, Saft oder Balsamico verarbeitet. Beim Dreh wurde ein regionales Anbaugebiet in Obersulm besucht. Die AOK-Ernährungsberaterin analysiert die Inhaltsstoffe der Aroniabeere und erläutert welche gesundheitsfördernden Eigenschaften diese besitzt. Ebenso wird die Wirkung der se-

FOTOS: MAIER/HERRMANN



Nina Landwehr  
Bewegungsfachkraft  
bei der AOK Heilbronn-Franken

Die „Fit und gesund Videoserie – digital bewegt“ ist online zu finden: [aok.de/bw/digital-bewegt](https://aok.de/bw/digital-bewegt). Die Videos gerne teilen und liken!

kundären Pflanzenstoffe von Holunder-, Heidel- und Brombeeren dargestellt. „Egal welches Superfood man auswählt, es sollte keine weiten Transportwege haben und immer saisonal gekauft werden“, rät Dr. Montigel-Nickel.



## Kurse vor Ort

→ Um mehr Wohlbefinden zu ermöglichen, bietet die AOK in den Landkreisen Heilbronn, Hohenlohe, Main-Tauber und Schwäbisch Hall jährlich rund 400 Kurse zur Gesundheitsförderung an. Mehr als 50 hochqualifizierte Fachkräfte informieren und beraten Interessierte über ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und tiefe Entspannung. Das Konzept bietet vielseitige Möglichkeiten für ein aktives und entspanntes Leben. Themenschwerpunkte des aktuellen Programms sind „Achtsamkeit erlernen“, „Gesünder essen, mehr genießen“, „Das Wohlbefinden steigern“, „Gerne bewegen, den Körper stärken“ sowie zahlreiche Entspannungsangebote. Alle Kurse sind für AOK-Mitglieder kostenfrei und werden von erfahrenen Spezialisten durchgeführt. Mehr Informationen auf [aok.de/bw/gesundheitsangebote](https://aok.de/bw/gesundheitsangebote)



## Hohenlohe gesund bewegen

Der Turngau Hohenlohe und die AOK sind neue Gesundheitspartner. Dies wurde durch die Unterzeichnung einer Kooperationsvereinbarung durch Dr. Friedrich Bullinger, Vorsitzender des Turngau Hohenlohe, und Michaela Lierheimer, Geschäftsführerin der AOK Heilbronn-Franken, besiegelt. Das gemeinsame Ziel ist es, **Menschen** für eine aktive Lebensführung zu begeistern. Die Teilnehmenden sollen sensibilisiert werden, mehr für ihre Gesundheit zu tun. Zielgruppe, der bis zum Jahr 2026 vereinbarten Kooperation,

sind Kinder und Jugendliche, deren Eltern, Übungsleiterinnen und -leiter, Ehrenamtliche, sowie Vereine und deren Mitglieder. So sollen Veranstaltungen des Turngau durch gesundheitsbezogene Inhalte von den Fachleuten der AOK gestaltet und ergänzt werden. Dazu zählen bereits bestehende Events, wie das Jugendturnfest, Turntage, das Gymwelt-Forum oder das Forum für Ältere. Die AOK-Experten bieten auch Vorträge zu gesundheitsbezogenen Themen wie Ernährung im Sport oder gesunden Schlaf an.

## Arztsuche leicht gemacht

Der AOK-Gesundheitsnavigator hilft Versicherten der Gesundheitskasse bei der Suche nach einem



passenden Arzt, Zahnarzt, Psychotherapeuten, Krankenhaus oder einer Hebamme in der Nähe des Wohnortes. Zusätzlich werden auch Informationen zu Krankheiten und Behandlungen **angeboten**. Die Nutzerinnen und Nutzer können nach verschiedenen Kriterien suchen und erhalten in der Ergebnisliste umfangreiche Darstellungen zu den jeweiligen Angeboten. Zu finden ist der Gesundheitsnavigator auf [aok.de/bw/gesundheitsnavigator](https://aok.de/bw/gesundheitsnavigator)

## Frage an den Bezirksrat

### Wie beeinflusst die Erderwärmung AOK-Versicherte?

Schon heute bereiten die Auswirkungen, die der Klimawandel auf die Gesundheit hat, Menschen erhebliche Sorgen. Laut einer WIdO-Befragung im Jahr 2019 gaben rund die Hälfte der Teilnehmenden (52 Prozent) an, dass sie mit Blick auf die eigene Gesundheit „ziemlich“ oder „sehr“ besorgt wegen der zunehmenden Hitzeperioden sind. Analysen des Klimaforschungsinstituts Mercator Research Institute on Global Commons and Climate Change (MCC) zeigten, dass es an Hitzetagen mit mehr als 30 Grad Celsius zu drei Prozent mehr Krankenhauseinweisungen bei Menschen über 65 Jahren kam. Die AOK Baden-Württemberg nimmt ihre Verantwortung als größte Krankenkasse im Land sehr ernst, weshalb sie ihre Versicherten für die sich verändernden klimatischen Bedingungen sensibilisieren und durch Präventionsangebote fit für die gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels machen möchte.

[aok.de/bw/nachhaltigkeit](https://aok.de/bw/nachhaltigkeit)

#### THILO FISCHER



ist Mitglied des Bezirksrats der AOK-Bezirksdirektion Heilbronn-Franken. Der Klimawandel mit all seinen Folgen beschäftigt ihn sehr. Deshalb achtet er in seinem täglichen Leben darauf, möglichst viele Arbeitswege mit dem Fahrrad zurückzulegen.