

# Rückenwind!

Wenn uns nicht gerade sprichwörtlich  
„der Wind ins Gesicht bläst“ –  
es also mal gut läuft,  
dann verspüren wir „Rückenwind“.  
Aber was heißt das genau?

# KUCK!

Das Magazin für Klinikfernsehen

Ausgabe **17**



## Wind, der Flügel verleiht

„Nicht wie der Wind weht, sondern wie man die Segel setzt, darauf kommt es an!“

Die Reisenden waren sehr verstimmt. Sämtliche Flüge, die vom europäischen Festland kamen, verspäteten sich – teilweise um Stunden. Die Folge waren lange Wartezeiten und saftige Verzögerungen der Abflugzeiten.

Wie aber war es dann möglich, dass die Stimme des Piloten aus dem Cockpit beim verspäteten Abflug, dennoch eine Ankunftszeit im Zielort ankündigte, die die planmäßige unterschritt?

Eben gerade dieser Wind, der als Gegenwind die Verspätungen verursachte, war nun auf einmal der Rückenwind, der dem Flugzeug „Flügel verlieh“.

Der Flug verkürzte sich so, dass die verpasste Zeit nicht nur eingeholt, sondern sogar überholt werden konnte.

Zeit ist relativ. Das, was uns zunächst aufzuhalten scheint, kann plötzlich genau die

Komponente sein, die uns weiter- und vorwärts bringt. Oft ist es der Gegenwind, der unsere Flügel stärkt, so dass sie kräftig genug sind, um uns bei Rückenwind zu tragen und somit den Wind des Lebens richtig nutzen zu können.



Ein Krankenhausaufenthalt ist sicherlich auch eine Situation, die viele Patienten auszubremsen scheint und sie aus ihrem gewohnten Fluss herausreißt. Und gerade deshalb wünschen wir den Patienten, dass sie diesen Gegenwind letztlich für sich nutzen können und die Segel so für sich setzen, um gestärkt daraus hervor zu gehen.

Mit unserem Konzept von KiK-TV wollen wir Wind in den Rücken der Patienten und des Klinikpersonals sein und diese mit unserem Programm ermutigen und unterstützen.

Jürgen B. Brunner  
Geschäftsleitung

Böblingen im März 2010

Tobias Bartel  
Geschäftsleitung

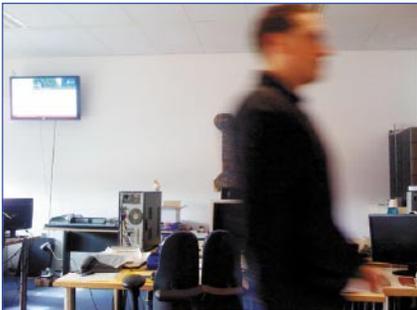
### Inhalt

Wind, der Flügel verleiht	02
Hingekuckt	03
Der KiK bringt`s	04 - 06
Kuckolores	07
Fit mit KiK	08
Kuckplus	09
KiK fragt ...	10 - 11
KUCK - das Thema	12 - 14
Let`s kuck	15
KiK bunt	16
Frisch gepresst	17 - 18
Kurz und bündig	19
Fit mit KiK / Lösungen	20

## Hingekuckt

### Tim Hennig: Neuer KiK-Mitarbeiter im Film- und Medienmanagement, mit dem Hang zum „Tempo machen“.

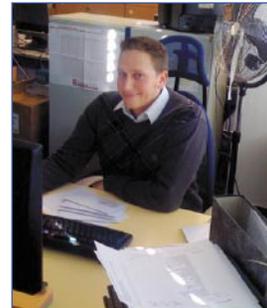
Tim Hennig eilt in das KiK-Großraumbüro, in dem sich auch sein Arbeitsplatz befindet, im Gepäck mit dabei eine größere Tasche und eine moderner Koffer. „Morgen“, ruft Hennig in die Runde, bevor er sofort in ein längeres Telefongespräch verwickelt ist und mit Kunden Vertragsdetails diskutiert. Danach arbeitet er mit einer respektablen Geschwindigkeit jede Menge Mails ab, bevor ein Meeting und viele weitere Telefonate anstehen.



Tim Hennig – bringt Schwung mit, spürt Rückenwind – ist kaum zu fassen.

Nein, seine Koffer will er beim Klinik Info Kanal nicht schon wieder packen. Im Gegenteil, Hennig ist jetzt viel mehr richtig angekommen hier bei KiK, wo er seit einigen Monaten als Herstellungsleiter im Bereich Film- und Medienmanagement tüchtig Tempo macht und sich als kommunikative Schnittstelle zwischen KiK-Projektleitern, Filmteams, Kunden und des internen KiK-Betriebs versteht. „Das ist genau mein Ding hier“, sagt er so energisch, dass man es ihm unmittelbar glaubt. Minimale Bürokratie, maximaler Raum für eigene Ideen – darum geht’s. „Diese Eigenständigkeit liegt mir, und auch die Abwechslung in meinen Aufgaben ist nicht zu vergleichen mit der ständigen Wiederholung früherer Berufe“, schwärmt Hennig, der sich vor seinem „Multimedia- und Kommunikationsstudium“ an der Hochschule Ansbach bereits ausbilden ließ zum „Groß- und Außenhandelskaufmann“. Dieser „abwechslungsarme“ Beruf hatte ihn aber schnell gelangweilt. Jetzt hat seine Karriere endlich die richtige Wendung gefunden: „Ich spüre Rückenwind!“, sagt er.

In der Tat, Hennigs Auftreten beim Klinik Info Kanal ist motiviert, schwungvoll – und wenn nicht alles täuscht, ist es kein Zufall, dass sich bei dem Hobbyläufer und Beachvolley-



Der Neue bei KiK im Bereich Film- und Medienmanagement, Tim Hennig.

baller jüngst auch privat viel verändert hat. Aus einer kleinen WG in Möhringen ging’s zusammen mit Freundin Barbara in eine schöne Wohnung nach Degerloch, hoch über Stuttgart. Aber natürlich im Geschwindsschritt: „Geplant und am Wochenende durchgezogen, kein Problem“, sein Fazit. Dass der Telefonanschluss noch nicht funktioniert, ärgert ihn aber. „Mein Anbieter hat einen schlechten Kundenservice, das darf nicht

sein“ – und würde mit ihm im Service sicher nicht passieren ...

Ach ja, die Koffer – die hat er nicht mitgebracht wegen seines privaten Umzugs. Abends geht es stattdessen noch auf einen Workshop für KiK-Projektleiter, mit Übernachtung. „Ich bin gespannt, was auf mich zukommt – da wird sicher viel gearbeitet“, sagt er und meint damit auch: „Ich gebe auf jeden Fall Gas!“ ❁

## Der KiK bringt`s

Am 02.02.2010 schrieb uns Herr Dr. Schumacher aus **Albstadt**:

Sehr geehrte Damen und Herren,  
sehr geehrter Herr Hennig,



gerne bestätige ich, dass wir mit der Zusammenarbeit mit Ihrem Haus und insbesondere auch mit der Filmproduktion zufrieden sind.

Wir waren offen gesagt zunächst etwas skeptisch, als wir die Referenzfilme im Internet gesehen hatten, weil unsere Vorstellung von unserer Selbstdarstellung doch in eine etwas andere Richtung ging.

Das Film-Team hat sich aber als sehr flexibel erwiesen.

Wir hatten von Anfang an das Gefühl, dass man verstanden hat, was wir wollen. Das hat sich dann auch im Ergebnis niedergeschlagen.

Wir freuen uns auf unseren Auftritt, den wir gerne auch im Internet zeigen.

Mit freundlichen Grüßen  
Dr. R. Schumacher  
Rechtsanwalt



Am 20. Januar erhielten wir folgendes Schreiben von Herrn Stefan Letzgas aus **Engen**:



Sehr geehrter Herr Thut,

Wir möchten uns auf diesem Wege nochmals recht herzlich für die Programmierung unserer Website bedanken. Ihr Engagement ging sicher weit über Ihre Pflicht hinaus, was sich am Ergebnis bemerkbar gemacht hat.

Des Weiteren möchte ich mich für die Tipps bezüglich der Gestaltung und Pflege der Website bedanken.

Ich werde Ihre Dienstleistung von FX-Net, insbesondere Ihre Arbeit, auf jeden Fall weiterempfehlen.

Mit freundlichen Grüßen

Stefan Letzgas



Am 21.01.2010 schrieb uns Herr Hofer aus **Erlangen**:



Sehr geehrte Damen und Herren,

ich bin mit den Vorbereitungsgesprächen, der Planung und Ausführung meiner Praxis sehr zufrieden.

Ich wurde von Herrn Graf in der Vorbereitung und von Herrn Music in der Planung und Erstellung immer kompetent beraten, und war über die gute und zeitnahe Umsetzung meiner individuellen Wünsche und Anregungen sehr erfreut.

Mit freundlichen Grüßen,

Martin Hofer



## Der KiK bringt`s

Folgendes Schreiben erhielten wir im Dezember 2009 von der **Sachsen-Klinik Naunhof**:



Sehr geehrte Damen und Herren,

mit Spannung erwarteten wir den offiziellen Sendestart unseres hauseigenen Klinik-Info-Kanals. Am 10. Juni diesen Jahres war es dann soweit.

Wichtige Informationen über die Klinik, die Leistungen und den allgemeinen Betrieb wurden bisher durch unser qualifiziertes Personal an die Patienten weitergegeben. Von nun an wird diese wichtige, vertrauensbildende Leistung auf eine sehr effiziente Art und Weise durch den Start des Klinik-Info-Kanals unterstützt.

Der Kanal ist eine einzigartige Mischung aus interessanten Dokumentationen, Reportagen über Gesundheit, Menschen und Natur, spannenden Spielfilmen, humorvollen und zugleich motivierenden Beiträgen. Diese Themen sowie bewegende Inhalte unter-

stützen durch ihre positive und entspannende Art den Heilungsprozess unserer Patienten, indem sie Optimismus und Lebensfreude vermitteln.

Auch die neuen Möglichkeiten, tagesaktuelle Informationen, wie Speisepläne oder Veranstaltungshinweise über das Programm an unsere Patienten weitergeben zu können, sind eine sehr sinnvolle Bereicherung für die Organisation des Klinikalltags.

Seit der Einführung des Info-Kanals berichten die Patienten täglich begeistert von dem neuen vielfältigen Programm. In dem über die Sachsen-Klinik gedrehten Präsentationsfilm lernen die Patienten Mitarbeiter und die Klinik kennen.

Besonders danken möchten wir dem Kamerteam Uwe Karcmarczyk und Jana Kressner, die eine Vielzahl an Eindrücken und Informationen sammelten, um im Ergebnis einen sehr gelungenen Film über die Sachsen-Klinik Naunhof zu präsentieren.

Weiterhin möchten wir an dieser Stelle Herrn Haupt für sein Engagement, die erfolgreiche

Organisation bis hin zur Einführung des Info-Kanals danken. Wir werden Sie gern anderen Kliniken weiter empfehlen.

Mit freundlichen Grüßen

Sachsen-Klinik Naunhof  
Hiltrud Boland / Verwaltungsleiterin



21.01.2010

Sehr geehrte Damen und Herren,

für die Erstellung eines TV-Spots auf dem Klinik-Info-Kanal Landshut möchten wir uns herzlich bei Ihnen bedanken.

Wir wurden freundlich und kompetent beraten und das Endprodukt kann sich – wie wir finden – “durchaus sehen lassen”.

Ein großes Lob an alle Mitarbeiter!

Mit besten Grüßen aus Landshut verbleibe ich  
Verkehrsverein Landshut e.V.  
Uschi Grüner / Direktionsassistentin

## Der KiK bringt`s

Am 12.01.2010 schrieb uns das **Evangelische und Johanniter Krankenhaus Dierdorf-Selters gGmbH**:



Sehr geehrter Herr Holtmann,

zwei Monate nach Einführung des Klinik-Info-Kanals in unseren Patientenzimmern möchten wir uns für die professionelle Zusammenarbeit bedanken.

Das abwechslungsreiche und informative Fernsehprogramm erfreut täglich unsere Patienten, die wir mit Hilfe der Informationstafeln zudem gezielt ansprechen können.

Unser Dank gilt Herrn Preuß für die freundliche Kontaktaufnahme zu den Sponsoren, Frau Arend und Herrn Glöckner, die einen wirklich sehr gelungenen Imagefilm über unser Haus gedreht haben, Herrn Leone für die technische Umsetzung, Herrn Lüth für die professionelle Präsentation während der Einführungsfeier sowie Ihnen, sehr geehrter Herr Holtmann, für die Gesamt-Koordination.

Wir empfehlen den Klinik-Info-Kanal gerne weiter!

Mit freundlichen Grüßen  
Reuhl



Aus **Oschatz** erhielten wir am 20. Januar folgenden Brief:



Sehr geehrter Herr Hennig,

hiermit möchte ich mich im Namen des ganzen Praxisteam's für die gute und unkomplizierte Zusammenarbeit bedanken. Ein besonderes Lob möchte ich dem Filmteam um Herrn Karczmarcyk aus Gera aussprechen. Obwohl wir etwas unter Zeitdruck standen und ich selbst auch noch zum Aufzeichnungstag verhindert war, erhielten wir schnell einen professionellen Werbefilm, den wir nun auch auf unserer Homepage zum besten geben wollen.

Mit freundlichen Grüßen  
i.A. Jens Hönisch



Die Saarland Heilstätten GmbH schrieb uns am 29.12.2009 aus **Quierschied**:

Sehr geehrter Herr Hennig,

für die Erstellung unseres Spots zur Einstellung in o.g. Programm möchte ich mich ganz herzlich bedanken.

Die Arbeit Ihres Filmteams war sehr professionell und hat dazu beigetragen, unsere Klinik einem größeren Patientenkreis zugänglich zu machen.

Ich kann daher nur meine beste Empfehlung aussprechen und verbleibe

mit freundlichen Grüßen  
A. Backes  
kfm. Direktor



## Kuckolores

### Jetzt wieder neu im Angebot: Der Heu(I)schnupfen

Von einem Redaktionsmitglied

Es geht wieder los! Jetzt kommt der Frühlingswind (ganz gleich, ob als Rückenwind oder von vorne) mit unzähligen Pollen und macht etwa 18 Millionen Menschen in Deutschland das Leben schwer. 18 Millionen – das ist fast jeder Vierte von uns. Man beginnt zu niesen oder zu husten, die Augen jucken und tränen, die Nase läuft. Wenn man, wie ich, Pech hat, kommt allergisches Asthma hinzu. Heuschnupfen heißt der Spaß – und es ist kaum zu glauben, dass angeblich die Hälfte aller Betroffenen nichts davon merkt. Hallo – was ist los mit euch? Noch nie über die merkwürdigen Atemgeräusche gewundert, mit denen man in Bahnhofsnähe als Lokomotive durchgeht. Noch nie gewundert, weswegen man ein halbes Jahr nichts riecht, nichts schmeckt? Oder über die roten Augen, mit denen man in Polizeikontrollen ausgelacht wird, wenn man behauptet, keine Drogen genommen zu haben? Gut, jetzt mag der Eine oder die Andere einwenden: „Lieber Gras rauchen als Heu schnupfen“ – aber das ist ja völliger Quatsch. Ich glaube, manchmal sieht man wohl den

Schnupfen vor lauter Pollen nicht – und die werden immer mehr!

Wegen des so genannten Klimawandels fliegen die Pollen der Gräser und Brennnesseln nicht mehr nur bis Oktober, sondern bis in den Dezember hinein. Es schließt sich ein teuflischer Kreis: Im Dezember beginnen bereits die ersten Haselnussgewächse und Erlen zu blühen. Und ganz neu aus Italien – von Juli bis November im Angebot: Die Beifußblättrige Ambrosie, kurz Beifuß-Ambrosie (*Ambrosia artemisiifolia*), auch Traubenkraut oder (engl.) Ragweed genannt. Eine ursprünglich aus Nordamerika stammende Pflanzenart, die sich in weiten Teilen Europas ausgebreitet hat und zu schweren heuschnupfenartigen Symptomen oder gar zu Asthma führt. Die Ambrosie zählt zu den stärksten Allergie-Auslösern. Schon kleinste Pollenmengen reichen für eine Reaktion aus!

Nun, was tun? Völlig klar – und richtig wichtig: Medikamente, so wie es die Ärzte empfehlen. Und darüber hinaus? Aus dem asiatischen Raum kommt eine praktische Idee:

Was meinen Sie dazu?



(Quelle: www.lustich.de)

Schicken Sie uns Ihre besten Hausrezepte gegen Heuschnupfen und gewinnen Sie eine Packung exklusiver Design-Taschentücher. Und bis dahin: Einen schönen Frühling!

Die Adresse:  
KiK-TV  
Stichwort: Heuschnupfen  
Calwer-Straße-Straße 1  
71034 Böblingen  
Mail: [kuck@kik-tv.de](mailto:kuck@kik-tv.de)



## Fit mit KiK

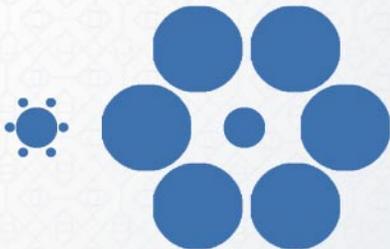
### 1. Aufgabe:

Hier wurde ein Bild sehr stark vergrößert. Was wurde auf dem Foto abgebildet?



### 2. Aufgabe:

Welches der beiden Kreiszentren ist größer?



### 3. Aufgabe:

Welche fünfstellige Zahl wird hier umschrieben?

- ✿ Die erste und dritte Ziffer sind identisch, alle anderen verschieden
- ✿ Die höchste Ziffer ist die Sieben, die niedrigste die Eins
- ✿ Die dritte Ziffer ist doppelt so groß wie die vierte.
- ✿ Die zweite Ziffer ist größer als die fünfte
- ✿ Die Quersumme der Zahl ist 23.

--	--	--	--	--

### 4. Aufgabe:

Wie nah könnte man mit der Schwester des Onkels des Cousins verwandt sein?



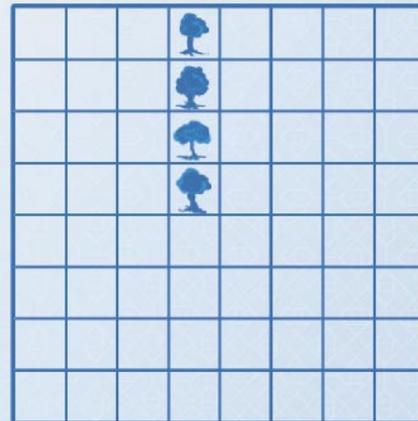
### 5. Aufgabe:

Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes „Rückenwind“ mindestens 20 Begriffe, die darin enthalten sind!



### 6. Aufgabe:

Vier Kinder erben ein quadratisches Grundstück mit vier Bäumen. Im Testament wurde festgelegt, dass jedes Kind ein formgleiches Feld erhält, auf dem ein Baum steht. Wie kann man das Quadrat aufteilen?



## Kuckplus

### Ein mörderisches Trauerspiel. Über die KiK-Weihnachtsfeier.

So hat sich Cora Tilling ihr Hochzeitsfest nicht vorgestellt. Zunächst kochen die Gerüchte über den rätselhaften Reichtum des Bräutigams, dann versümt der Pater die Trauung und schließlich garnieren Leichen das Festessen nach dem Jawort. Bei der finsternen Komödie „Hochzeit in Schwarz“ überschlugen sich die Ereignisse auf Schloss Darkwood. Zunächst stirbt der Halbbruder des Gatten, dann der Butler. Auch Falschgeld taucht immer wieder auf. Arme Lady Ashtonburry. Die Hausherrin, die einen Skandal um jeden Preis verhindern will, sorgte sich notgedrungen um die armen Gäste von KiK-TV und andere Besucher, denen zwischen den Szenen die drei kulinarischen Gänge serviert wurden.

So hat sich KiK-TV seine Weihnachtsfeier nicht vorgestellt: Entsetzliches Theater, abstoßendes Essen – dafür aber immerhin bleibende Erinnerungen gab es beim Krimidinner in Stutt-

gart. Zwischen heillosen Fischterrinen in Aspik, beängstigendem Rumpsteak und sauschlechtem Sorbet, das man besser nicht auch noch variiert kreierte hätte, mussten die „Hochzeitsgäste“ der Familienfehde beiwohnen. Dass mit den Leichen zugleich die sprichwörtlichen Leichen aus dem Keller geholt wurden, machte die ganze Sache zwar immer verzwickter, aber leider nicht besser. Die Familie zeigt Zähne und Klauen. Klar, da wird nicht unbedingt aus Liebe geheiratet. Alle sind pleite, alles ist pleite. Nicht zuletzt der Pfarrer, der seinen Klingelbeutel herun-

renovieren. Am Schluss wurde das beste Kostüm prämiert – Cornelia Blocher aus der KiK-Buchhaltung gewinnt. Kein Aufatmen, aber zumindest eine positive Überraschung. Dann hatte KiK-Geschäftsführer Jürgen B. Brunner mit dem besten Einfall des Abends. Er stand auf und flehte mit lauter Stimme verzweifelt in das ungenießbare Trauerspiel hinein: „Bitte, bitte, bitte aufhören!“ Er wurde erhört. Ende.



Cornelia Blocher gewann den Preis für das schönste Kostüm.



### Weihnachtszauber mit KiK-TV

KiK-TV versprühte in den Adventswochen 2009 traditionell wieder jede Menge Weihnachtszauber – dieses Jahr in den Kinderkliniken von Böblingen und Reutlingen. Geschäftsführer Hannes Tobias Bartel hatte Karten, Hütchen und allerhand andere Dinge dabei und unterhielt und überraschte viele kleine Zuschauerinnen und Zuschauer ein ums andere Mal mit feinen, kleinen Zaubertricks. Auch Mentalmagie fehlt nicht. Ein Film über den Weihnachtszauber finden Sie auf unserer Homepage ([kik-tv.de](http://kik-tv.de)) unter „Aktuelles“.



KiK-Geschäftsführer Tobias Bartel beim „Tricksen“ ...



## KiK fragt ...

**„Was bedeutet Rückenwind für dich?“**  
 Felix Schäffler, Aeroclub Stuttgart e.V., Segelfluggruppe, 18 Jahre.

Für die meisten Menschen ist Wind lästig, besonders wenn er von vorn weht. Ob man nun Fahrrad fährt, Fußball spielt oder in einem Flugzeug sitzt – Gegenwind ist nie besonders hilfreich. Man muss gegen ihn ankämpfen, um sein Ziel zu erreichen. Ungünstig ist außerdem, dass der Wind nicht einfach verschwindet, wenn man sich in die entgegengesetzte Richtung dreht. Aber: der Gegensatz zum Gegenwind ist der Rückenwind. Dieser ist bei den meisten Aktivitäten ein willkommenes Geschenk, denn er erleichtert den Menschen zum Beispiel die Reise, und vieles geht leichter und einfacher. So wird man beim Fahrrad fahren nicht gebremst, oder der Fußball fliegt

weiter. Für mich persönlich bedeutet Rückenwind, einen Aufschwung zu erleben sowie Unterstützung und Hilfe zu bekommen. Was hat das konkret mit dem lautlosen Gleiten am Himmel zu tun?

Segelfliegen ist eine faszinierende Sportart. Sie vereint Entspannung und Genuss, sportlichen Wettkampf und Naturerlebnis. Nirgendwo kann die dritte Dimension so intensiv erlebt werden wie beim motorlosen Flug. Mit dem Abheben vom Boden beginnt das Abenteuer: Im Aufwind ohne Motorkraft gewinnt man viele hundert Meter an Höhe, gleitet lautlos dahin und saugt die Natur während eines langen Thermikfluges in sich auf. Bei guten Wetterbedingungen können an einem Tag Strecken von mehreren hundert bis über zweitausend Kilometer zurückgelegt werden – und das al-

lein mit Hilfe der Sonnenenergie. Moderne Segelflugzeuge erreichen dabei eine Geschwindigkeit von mehr als 250 km/h. Sie brauchen zunächst keinen Wind. Die Maschinen fliegen auch (und ebenso gut), wenn es vollkommen windstill ist. Jedes Flugzeug bevorzugt aber beim Start zunächst Wind von vorn, also Gegenwind. Denn mit Rückenwind abzuheben, ist gefährlich. Schwebt die Maschine allerdings erst einmal in der Luft, so wirkt der Gegenwind wiederum störend, und jeder Pilot freut sich über Rückenwind. Besonders die Herzen der Segelflieger schlagen dann höher: Sind sie doch allein auf die besagten Kräfte der Natur angewiesen. Der günstige „Schub“ von hinten wirkt da Wunder und man kommt dem Ziel wie von Zauberhand gelenkt in sprichwörtlicher Windeseile näher. ➔

Moderne Segelflugzeuge erreichen Spitzengeschwindigkeiten von 250 km/h und mehr.



Quelle: Felix Schäffler

Blick aus dem Cockpit



Quelle: Christoph Seiferrth

Start frei.



Quelle: Felix Schäffler

## KiK fragt ...

### Nachgefragt:

**KUCK:** Herr Schäffler, wie funktioniert Segelfliegen?

**SCHÄFFLER:** Das Flugzeug wird mit einer Seilwinde oder einem Schleppflugzeug auf eine bestimmte Höhe gebracht. Dort angekommen, löst der Pilot die Seilverbindung zum Schlepper und schwebt fortan frei in der Luft. Das Segelflugzeug bewegt sich nun auf einer schwach nach unten geneigten Bahn und setzt dabei Flughöhe in Flugstrecke um – solange, bis es landen muss. Während des Fluges versucht der Pilot, Thermik zu finden. Thermik ist erwärmte, vom Boden aufsteigende Luft, gut zu erkennen zum Beispiel an „Schäfchenwolken“. Durch Kreisen innerhalb dieses Thermikaufwindes wird Höhe gewonnen. Beim Streckenflug gleitet das Flugzeug dann abwärts zum nächsten Aufwind, gewinnt dort wieder Höhe und gleitet weiter. Der SegelKUNSTflieger wiederum malt mit seinen akrobatischen Figuren wunderschöne Figuren in den Himmel, verliert dabei aber natürlich relativ schnell an Höhe.

**KUCK:** Wie wird man eigentlich Segelflieger?

**SCHÄFFLER:** Jeder Interessierte kann jederzeit einen der vielen Flugplätze besuchen und



den Segelflug mit allem Drum und Dran live miterleben. Die Ausbildung kann bereits mit 14 Jahren begonnen werden und läuft in Deutschland in der Mehrzahl über Luftsportvereine. Alternativ stehen auch Flugschulen zur Verfügung. Ab 16 Jahren darf man dann nach erfolgreich abgelegter Prüfung den Luftfahrerschein (GPL – Glider Pilot Licence) in

Empfang nehmen. Es gibt übrigens nicht wenige Jugendliche, die ihren Luftfahrerschein vor dem Führerschein in den Händen halten.

**KUCK:** Ist Segelfliegen teuer?

**SCHÄFFLER:** Segelfliegen ist nicht teurer als andere Vereinssportarten wie Tennis, Handball oder auch Skifahren. Das liegt im Wesentlichen daran, dass der Verein vom Schulflugzeug bis zum „High-Tech-Flieger“ alles zu Verfügung stellt, was zum Fliegen benötigt wird. Man braucht also kein eigenes Material anzuschaffen.



Web-Links:

[www.aeroclub-stuttgart.de](http://www.aeroclub-stuttgart.de)

[www.daec.de/se](http://www.daec.de/se)

Quelle: Christoph Seifarth



## KUCK - Das Thema

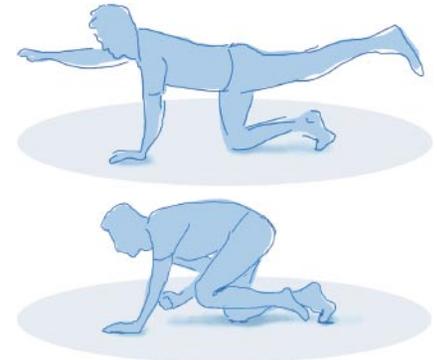
### Rückenwind für Ihre Rumpfmuskulatur. Kräftigungsübungen für den Alltag.

Er ist längst zur Volkskrankheit geworden: der Rückenschmerz. Drei Viertel aller Deutschen leiden ständig oder gelegentlich an Schmerzen im Kreuz. Und längst sind es nicht mehr nur ältere Menschen, die die Beschwerden haben. Orthopäden haben festgestellt, dass auch immer mehr Kinder und Jugendliche unter Haltungsschäden leiden und dabei Schmerzen im Rücken haben. Immerhin sind es bis zu 17 Prozent aller Kinder. Die Hauptursachen für Rückenschmerzen sind meist in den Gewohnheiten unserer modernen Gesellschaft zu finden: Der Mensch bewegt sich zu wenig und sitzt zu viel. Das hat zur Folge, dass sich die Rückenmuskulatur verspannt. Verstärkt wird dies zusätzlich durch eine schwache Bauchmuskulatur. Langes Sitzen führt auch dazu, dass sich die Hüftbeuger verkürzen und das Becken in eine gekippte Position gerät. Außerdem belastet langes Arbeiten am Computer den Hals- und Nackenbereich. Fehlstellungen solcher Art beeinflussen den gesamten Körper und führen zu Verspannungen, Verschleiß und mangelnder Durchblutung.

Damit das Wohlempfinden gar nicht erst durch Rückenschmerzen beeinträchtigt wird, empfiehlt es sich also, neben seelischer Ausgleichlichkeit, einer gesunden und aufrechten Körperhaltung, der Benutzung anatomisch geformter Stühle und einer richtigen Matratze v.a. durch regelmäßige Übungen Rücken und Bauch zu stärken. KUCK stellt in dieser Ausgabe einige wichtige Übungen vor. Bitte ein- bis zweimal die Woche nachmachen!

### Übungen

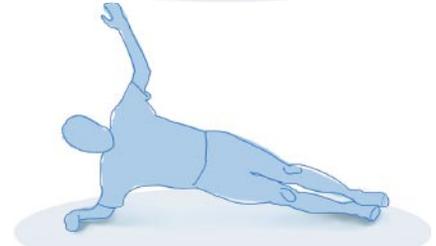
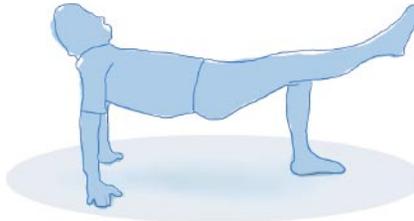
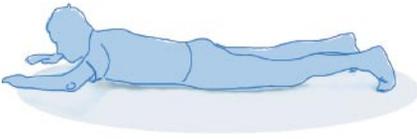
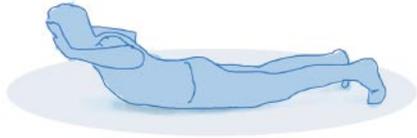
Um einen Kraftzuwachs zu erreichen, müssen Sie sich kurzfristig intensiver anstrengen. Im Gegensatz etwa zum Ausdauertraining gehen Sie dabei in den ‚roten‘ Bereich. Natürlich gibt es graduelle Abstufungen, je nach Anzahl der Wiederholungen. Machen Sie bei den Übungen mehrere Wiederholungen jeweils bis zur subjektiven Ermüdung der betreffenden Muskulatur, und wechseln Sie gegebenenfalls die Seiten. Dazwischen lockern Sie durch Ausschütteln oder leichtes Massieren die Muskulatur ein wenig. Atmen Sie während der Übung locker weiter, halten Sie nicht die Luft an.



### Rückenmuskulatur I:

Aus dem „Vierfüßlerstand“ heben Sie diagonal den linken Arm und das rechte Bein in die Waagrechte an. Halten Sie diese Position bis zur Ermüdung. Sie sollten dabei das Becken nicht seitlich hochdrehen. Führen Sie einige Wiederholungen für beide Seiten durch. Schauen Sie bei der Übung nach unten, der Hinterkopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule. Alternativ können Sie die Übung erweitern, indem Sie die ausgestreckten Körperteile abwechselnd zusammenführen und wieder ausstrecken. ➤

## KUCK - Das Thema



### Rückenmuskulatur II:

Sie liegen flach auf dem Bauch, spannen Beine und Gesäß an. Heben Sie die angewinkelten Arme leicht an und wippen Sie nun einige Mal hoch ins Hohlkreuz. Schauen Sie bei der Übung möglichst nach unten.

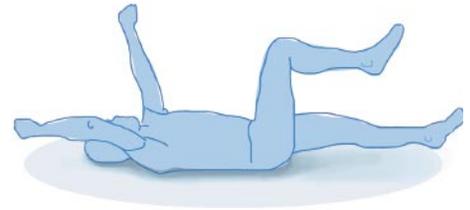
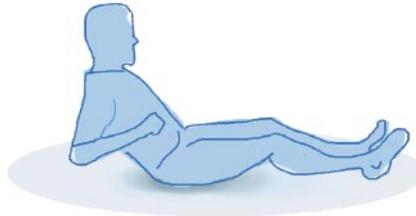
### Rückenmuskulatur III:

Bilden Sie zunächst mit abgestützten Armen eine waagrechte Brücke des Oberkörpers, strecken Sie dabei ein Bein ebenfalls waagrecht aus; winkeln Sie es anschließend zusammen, indem Sie ihren Körper insgesamt zusammenziehen und das Gesäß absenken. Machen Sie einige Wiederholungen und wechseln Sie anschließend das auszustreckende Bein.

### Seitliche Rumpfmuskulatur:

Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich mit dem Unterarm flach auf dem Boden ab. Der Körper ist gestreckt wie ein Lineal. Nun heben Sie die Hüfte an und gehen in den Seitstütz. Halten Sie diese Position eine Weile. Wenn Sie sich schon kräftig genug fühlen, können Sie versuchen, das obere Bein einige Male nach oben zu wippen. Machen Sie diese Übung auf beiden Seiten.

## KUCK - Das Thema



### **Bauchmuskulatur I:**

Sie winkeln in Rückenlage die Beine an und lassen sie entspannt. Nun heben Sie die Schulter von der Unterlage und haben die Arme abwechselnd wippend nach vorne gestreckt links, zwischen die Beine und nach rechts. So trainieren Sie auch die seitlichen Bauchmuskeln. Achten Sie darauf, dass – schonend für den Rücken – die Lendenwirbelsäule am Boden bleibt.

### **Bauchmuskulatur II:**

Bei dieser Übung berührt nur Ihr Gesäß den Boden. Winkeln Sie zunächst die Beine zum Körper hin an und strecken Sie die Arme aus. Strecken Sie sich anschließend aus: die Beine möglichst gerade, den Oberkörper möglichst weit zurück mit angewinkelten Armen.

### **Bauchmuskulatur III:**

Sie winkeln in Rückenlage die Beine 90° an und strecken die Arme nach oben. Bewegen Sie nun abwechselnd das rechte Bein und den linken Arm bzw. das linke Bein zusammen mit dem rechten Arm waagrecht über den Boden. Halten Sie diese Positionen mehrmals eine Weile.



Let`s kuck

Die Vernunft  
beginnt bereits  
in der Küche.

Friedrich Nietzsche



## Rückenwind, der aus der Küche weht.

Wussten Sie z.B., dass ein geliebter Apfel gegen Durchfall hilft?

Durch Reiben des Apfels bildet sich viel Pektin, das wiederum dafür verantwortlich ist vorhandene Giftstoffe und Krankheitskeime im Darm zu binden und einen Schutzfilm an der Darmwand zu bilden.

Ebenso gibt es ein hervorragendes Hausmittel, das schleimlösend bei Husten wirkt.

Man gibt die Mischung einer kleingewürfelten Zwiebel mit 3 Esslöffel Honig in ein verschließbares Glas und lässt sie 6 bis 8 Stunden stehen. In dieser Zeit zieht der Honig den Saft und die ätherischen Öle aus der Zwiebel, deren Wirkstoffe entzündungshemmend und antibakteriell sind.

Mehrmals am Tag ein bis zwei Löffel von diesem Saft genossen, kann gegen Husten helfen.

Und nun noch ein leckeres Rezept, das schon zu Großmutterns Zeiten neuen Wind gab, um bei grippalen Infekten wieder auf die Beine zu kommen:

## Hühnersuppe

### Zutaten:

- 1 ganzes Suppenhuhn
- 2 Liter Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 2 große Möhren
- Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch

Das Suppenhuhn waschen, mit Salz und kaltem Wasser aufsetzen und langsam zum Kochen bringen, dann gleich die Hitze reduzieren. Die Zwiebel schälen und vierteln. Petersilienwurzel, Sellerie, Lauch und Möhren waschen, schälen, grob in Würfel schneiden und nach der halben Kochzeit in den Topf hinzufügen. Die Suppe ca. 2 Stunden bei offenem Deckel köcheln lassen und immer wieder mit einem Schaumlöffel Schaum abnehmen. Danach das Huhn herausnehmen, die Brühe durch ein Sieb gießen und wieder in den Kochtopf geben. Das Huhn wird nun zerlegt und das Fleisch klein geschnitten – so dient es als Suppeneinlage. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den gehackten Kräutern bestreuen.

## KiK bunt

### In Judenburg hat's „Gong“ gemacht. Das Patientenaufsystem von KiK-TV, „Foyer-Gong“, startete erfolgreich.

Nach zwei Tagen Kabelverlegen, Bohren, Schrauben, Hämmern und natürlich Installieren war es schließlich soweit: Das österreichische Landeskrankenhaus Judenburg-Knittelfeld, eine Partnerklinik von KiK-TV, hat „Foyer-Gong“ in Betrieb genommen. „Foyer-Gong“ – so bezeichnet KiK-TV das individuell entwickelte Patientenaufsystem für die Klinik in Judenburg-Knittelfeld, das mit einem Gong-Sound und den entsprechenden, synchronen Informationen auf dem Foyer-Bildschirm die wartenden Patienten pünktlich, deutlich einfacher und zuverlässig in die Untersuchungsräume lenkt. „Das Klinikum und die gesamte Belegschaft war hocherfreut über „Foyer-Gong“ – die Technik hat reibungslos funktioniert und ist nun schon seit Wochen ohne jede Probleme der moderne Wegweiser für Patienten“, berichtet KiK-Systementwickler Olaf Ruppert, der die „Foyer-Gong“-Premiere in Judenburg zusammen mit dem KiK-Kollegen Veit Walter betreute.

„Foyer-Gong“ ist eine auf Wunsch des

Landeskrankenhauses Judenburg-Knittelfeld speziell entwickelte KiK-Technik, weil sie sich genau an die technischen Voraussetzungen der Klinik anpassen musste. „Wir haben Zeit, Know-How und Geduld in das System investiert – und der ausdrückliche Wunsch des Klinikums Judenburg war Motivation für uns, hier ein erfolgreiches System zu entwickeln“, sagt KiK-Geschäftsführer Jürgen B. Brunner, der für individuelle Wünsche der Partnerkliniken immer ein offenes Ohr hat: „Wenn es im Bereich des Möglichen liegt und wir die personelle Kapazität haben, machen wir gerne neue Sachen.“



### Entspannung in kleinen Dosen - Beauty-Reise-Kit geht nach Österreich

Für besinnliche Feiertage und einen vorsatzreichen Jahreswechsel der KiK-Kliniken und KiK-Partner verschickte KiK-TV zum Ende des vergangenen Jahres die neuen „Tabletten zum

KiK-Programm“ – das sind Tablettendosen mit sieben Kapseln mit jeweils positiven und anregenden Aphorismen, Weisheiten und Zitate – in Kombination mit einem passenden KiK-Tipp. Eine der Kapsel fordert den Leser auf, KiK-TV sein schönstes Foto von einem Urlaub mal ganz ohne Fernsehen zu schicken. Das schönste Bild erreichte uns von Verena Bespaletz aus Bad Vigaun in Österreich, die zwei Wochen Campingurlaub im italienischen Vieste machte – ohne TV, dafür mit ganz viel Sonne und guter Laune. Wie versprochen, gewinnt sie damit ein exklusives Beauty-Reise-Kit – herzlichen Glückwunsch! Weil entspannende Tipps nicht nur für Weihnachten nützlich sein können, verschicken wir die „Tabletten zum Programm“ weiterhin an unsere Partner – und somit wartet auch wieder ein neues Beauty-Reise-Kit auf einen glücklichen Gewinner. Der KiK-Tipp: Ab in den Urlaub, ohne Fernsehen, ein wunderschönes Bild an KiK-TV schicken und dann einfach mal Glück haben. ❁



Verena Bespaletz aus Bad Vigaun (Österreich) mit Partner.

## Frisch gepresst



18.12.2009

### Eigenes TV für Spital Davos

Beim Spital Davos geht man neue Wege: Seit Dienstag, 11 Uhr, ist ein hauseigener TV-Kanal in allen Zimmern aufgeschaltet, dazu steht im Foyer ein großer Bildschirm, der die Besucher über alles Wichtige im Hause aktuell und schnell informiert. Diese doppelte Neuerung ist bis anhin in der Schweiz einmalig.

Spitaldirektor Markus Hehli hat das Angebot der Firma KiK-TV – Klinik-Info-Kanal – seit 3, 4 Jahren beobachtet. Diesen Sommer ist man nun zusammengesessen und hat entschieden, das Spital Davos noch vor dem Start der Haupt-Wintersaison mit zwei Angeboten auszustatten: Einerseits ist seit Dienstag, 15. Dezember, 11 Uhr ein hauseigener TV-Kanal aufgeschaltet, und gleichzeitig steht im Foyer das so genannte KiK-Foyer. Das ist ein Bildschirm, welcher den Gästen, ambulanten Patienten und Besuchern des Spitals aktuell und schnell alle wichtigen Informationen, Angebote, Aktivitäten im und ums Spital vermittelt.

Dazu werden aktuelle Nachrichten aus aller Welt gezeigt, und es gibt Rätsel zu lösen; dies als Unterhaltung, beispielsweise für Wartende. Das Programm im Foyer ist komplett unterschiedlich zum TV-Programm. Im Foyer wird das Augenmerk auf Infos gelegt, die man aktuell und schnell transportieren wolle und bis anhin keine geeignete Plattform dafür vorfand. Als Beispiele nennt Hehli Informationen über den Rettungsdienst, die Spitex, das Pflegeheim oder die spitaleigene Kinderkrippe für das KiK-Foyer. Vorerst steht ein Bildschirm im Spital, später könnten an verschiedenen Punkten noch weitere folgen. Der Inhalt im Foyer wird vom Spital komplett hausintern gestaltet und aufgeschaltet. «Schön ist auch, dass wir nun Gäste und Kurse damit persönlich begrüßen können. Das schafft ein ganz anderes und schönes Ambiente», zeigt sich Hehli sehr angetan von diesem neuen Angebot. Diese Kombination von KiK-Foyer und KiK-TV ist bis anhin schweizweit einzigartig, und damit das Spital Davos Pionier in dieser Sparte. Und man schafft damit ein einzigartiges Zusatzangebot und einen deutlichen Mehrwert für alle im Spital Involvierten, «denn wir wollten schon immer ein gutes und passendes TV-Programm und können dort auch unsere eigenen Spezi-

alitäten präsentieren. Zudem ist dies eine ganz interessante Plattform fürs lokale Gewerbe, um sich zu präsentieren», führt Hehli aus.

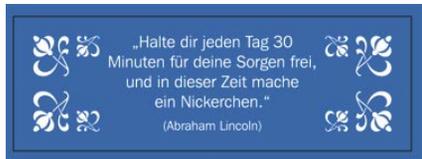
### Auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmt

Untersuchungen hätten ergeben, dass stationäre Patienten andere Sachen bevorzugt sehen wollen, als dies die «normalen» TV-Sender anbieten würden, erklärt Sieglind Schubert von KiK-TV. «Konkret heisst dies, dass Patienten nicht zappen wollen, auf Werbung verzichten möchten und ein auf sie abgestimmtes Programm möchten», so Schubert. Hochwertige Spielfilme, viele Dokumentationen, Berichte über gesundheitsrelevante Themen, dazu Un-



Sieglinde Schubert, Simone Gunkel und Markus Hehli (v.l.n.r.) präsentieren das neue KiK-Foyer. Foto tb

## Frisch gepresst



terhaltung, Entspannendes, Motivierendes, Wissenswertes wird den Patienten nun in Davos direkt ans Spitalbett geliefert. Ab Juni wird auf diesem hauseigenen TV-Kanal dann auch noch ein Infofilm über das Davoser Spital, welcher ebenfalls von KiK-TV produziert wird, zu sehen sein. Das ganze Programm wird von der KiK vom dem deutschen Böblingen aus programmiert und gesteuert, wobei das Spital Davos über Infotafeln in diesem Programm tagesaktuelle Informationen, die für die von Bedeutung sind, einfügen kann. Diese individuell und selber gestalteten Informationen beinhalten Spitalaktivitäten, Personalvorstellungen, Speisepläne, Geburtstage, Öffnungszeiten der Cafeteria und alles Wissenswerte rund ums Spital. Außerdem besteht die Möglichkeit, eigene Filmbeiträge zu zeigen wie beispielsweise die im nationalen Fernsehen gezeigte Serie «Notfall in Davos» der letzten Saison. Dieser spitaleigene TV-Sender ist für alle Patienten,

egal welcher Versicherungskategorie, kostenlos. «In Deutschland haben wir damit sehr gute Erfahrungen gemacht. Das Feedback von den Patienten ist sehr gut, weil eben der Inhalt ganz anders ist», berichtet Schubert.

### Für alle kostenlos

Sehr positiv diesen einschneidenden Neuerungen gegenüber steht auch Peter Engler, Kleiner Landrat und Präsident der Spitalkommission. «Ich finde das für die Patienten ein sehr gutes Zusatzangebot und für uns selber einen wertvollen Infokanal. Meiner Ansicht nach eine sehr gute Sache.» Außer der Anschaffung des großen Bildschirms im Eingangsbereich entstehen für das Spital keine Kosten. Für die Patienten dürfte dies aber ein großer Mehrwert sein. Neben dem hauseigenen Sender stehen ihnen auch in Zukunft alle anderen TV-Programme zur freien Verfügung. -Therry Brunner



## Rhein-Zeitung

RZ-Online 02.12.2009

Neuer Sender im Patientenzimmer Einführung des Klinik-Info-Kanals im Evangelischen und Johanniter-Krankenhaus Dierdorf-Selters

DIERDORF. Als erstes Haus der Region bietet das Evangelische und Johanniter-Krankenhaus Dierdorf-Selters seinen Patienten den Klinik-Info-Kanal (KIK). Der Sender verfügt über ein abwechslungsreiches, zielgruppenorientiertes Fernsehen mit einem Mix aus Dokumentationen und Reportagen über Themenbereiche wie Medizin, Vorsorge, Ernährung, Reisen oder Hobby. Bei der feierlichen Einführung des Kanals wurde auch der neue Präsentationsfilm des Krankenhauses vorgestellt.

Der Patient wird zukünftig mehrmals täglich direkt am Krankenbett über das Leistungsangebot des Krankenhauses informiert. „Zusätzlich können wir ab jetzt den Patienten über Informationstafeln, die täglich eingeblenndet werden, wichtige Mitteilungen machen und auf besondere Veranstaltungen oder neues Personal hinweisen“, berichtet Melanie Reusch, zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit im Krankenhaus, in ihrer Begrüßungsrede. \*

## Kurz und bündig

### „Die Augenprothetik – künstliche Augen aus Glas“.

Der neue Film bei KiK-TV.

„Durch Unfälle, Kriegseinwirkung und Krankheit sind 0,15 Prozent der deutschen Bevölkerung gezwungen, eine Augenprothese zu tragen. Die Zahl erscheint klein, doch sind das immerhin 120 000 Patienten, für die knapp 70 Augenprothetiker zur Verfügung stehen. Jede Praxis muss im Zeitraum von ein bis zwei Jahren etwa 2000 Glasaugen anfertigen und individuell einpassen.“ Mit diesen Worten beginnt die neue und beeindruckende reale Dokumentation des KiK-Programms: „Die Augenprothetik – künstliche Augen aus Glas“. Anschaulich und verständlich erfährt der Zuschauer darin alles Wichtige und Interessante über die Entstehungsgeschichte künstlicher Augenprothesen und wie heutzutage moderne Prothesen hergestellt werden.

Die Grundlage für die Herstellung eines jeden Glasauges liegt im Glasbläserhandwerk, das auch in Lauscha (Thüringen) seit Jahrhunderten zu Hause ist und das die „Augenrohlinge“ einschließlich der benötigten „Zeichenstengel“ seit 1832 herstellt. Innerhalb von drei Jahren entwickelte damals Ludwig Müller-Uri

Halbschalen aus Beinglas und perfektionierte das Herstellungsverfahren – später auch mit seinen Söhnen - nach und nach. 1889 endete eine über 50-jährige Entwicklungsphase mit einem marktfähigen Glasauge. Die Nachkommen der Uris ließen sich auf allen Kontinenten nieder und prägen bis heute die Herstellung von gläsernen Augenprothesen. Bis heute ist Lauscha ein Zentrum für die Glasbläserei und die Herstellung der Augenprothesen – fast die Hälfte der Ocularisten in Deutschland haben hier ihre Praxis. Einen gelungenen Einblick bekommt der Zuschauer dabei auch in die Ausbildungsabläufe der „Berufsschule Glas Lauscha“, die als einzige Schule in Deutschland eine dreijährige Ausbildung zum/zur künstlerisch gestaltenden Glasbläser/in anbietet. Wir erfahren anschließend durch die Perspektive zweier Patienten, wie die Augen-Rohlinge jeweils individuell angepasst und eingesetzt werden. Das Endprodukt ist stets ein optimal sitzendes, sich gut anführendes, druckstellenfreies Glasauge, das optisch keinen Unterschied zu einem ‚realen‘ Augen hat und damit tatsächlich völlig unauffällig ist.

Neu im KiK-Programm: „Die Augenprothetik – Künstliche Augen aus Glas“; Dokumentation, 19 Minuten. Von Rainer Liebold.

### Impressum

Herausgeber:  
Klinik Info Kanal  
Calwer Str. 1  
D- 71034 Böblingen

Telefon: +49 7031 648-211  
Telefax: +49 7031 648-286  
E-Mail: [info@kik-tv.de](mailto:info@kik-tv.de)  
Internet: [www.kik-tv.de](http://www.kik-tv.de)

Redaktion:  
Johannes Heil

Layout / Grafik:  
Klinik Info Kanal

## Fit mit KiK - Die Lösungen

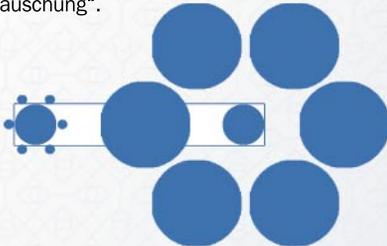
### 1. Aufgabe:

Es handelt sich um eine rote Zwiebel.



### 2. Aufgabe:

Das Auge lässt sich von den umgebenden Figuren täuschen. Die zwei Zentren haben die gleiche Größe. Man nennt es die „Delboef-Täuschung“.



### 3. Aufgabe:



Hinweis 1 und 3 lassen folgende Lösungsmöglichkeiten zu:

#### \* 1. Möglichkeit:

Die 1. und 3. Ziffer ist die 2, die vierte Ziffer ist die 1. Hierbei kann allerdings nicht die Quersumme von 23 erreicht werden.

#### \* 2. Möglichkeit:

Die 1. und 3. Ziffer ist die 4, die vierte Ziffer ist die 2. Jetzt würde den Vorgaben entsprechend noch die 1 und die 7 fehlen und die Quersumme von 18 erreicht werden.

#### \* 3. Möglichkeit:

Die 1. und 3. Ziffer ist die 6, die vierte Ziffer ist die 3. Berücksichtigt man den 4. Hinweis muss die 2. Ziffer die Zahl 7 und die 5. Ziffer die Zahl 1 sein. Die Quersumme beträgt 23.

### 4. Aufgabe:

Es könnte die eigene **Mutter** sein

### 5. Aufgabe:

Neid – Drei – Wein – Rein – Kinn – Drücken  
 – Würde – Wirken – Nicken – Dick – Dünn  
 – Kür – Kinder – Rinde – Werk – Deck – Dreck  
 – Düne – Winken – Reck – ... etc.



### 6. Aufgabe:

Das Grundstück kann wie in folgender Abbildung aufgeteilt werden.

