

Die Füsse im Fokus

RHEUMA Die diesjährige Aktionswoche der Rheumaliga Schweiz nimmt sich die Füsse zur Brust. Noch bis zum 12. September finden im ganzen Land Gesundheitstage zum Thema statt. Heute Montag auch in Bern.

Sie tragen uns ein Leben lang und gehen dabei dreimal rund um die Welt. Aber sind die Füsse erst einmal den Babyschuhen entwachsen, erhalten sie meist nur noch geringe Aufmerksamkeit. Dies will die Rheumaliga Schweiz ändern. Bis zum 12. September organisiert sie vierzehn öffentliche Gesundheitstage. Den Besucher erwarten dabei Referate, persönliche Beratung und praktische Tipps für gesunde Füsse.

Persönliche Beratung

An den kostenlosen Veranstaltungen erläutert ein Rheumatologe, welche Fussbeschwerden rheumatisch bedingt sind und wie die verschiedenen Behandlungskonzepte aussehen. Eine Fachperson aus der Orthopädiertechnik macht deutlich, wie spezielle Schuheinlagen die Füsse



Prominente Botschafterin: OL-Legende Simone Niggli-Luder. *zvg*

entlasten. Und ein Physiotherapeut zeigt, welche Übungen die Füsse stärken. Die Besucher können sich in den Pausen von Experten persönlich beraten lassen.

Von Bern bis Zürich

Der Gesundheitstag in Bern findet heute Montag statt (genaue Angaben am Schluss des Textes). Die weiteren Orte und Städte, wo die Rheumaliga gastiert: Zürich, Basel, La Chaux-de-Fonds, Lugano, Luzern, St. Gallen, Weinfelden, Zug, Lausanne, Schinznach, Rheinfelden, Bad Zurzach und Glovelier. Auch heuer stellen sich wieder verschiedene prominente Schweizerinnen und Schweizer als «Ambassadeure» in den Dienst der Rheumaliga – darunter die mehrfache OL-Weltmeisterin Simone Niggli-Luder. Ihr Motto: «Sei beweglich mit den Füssen – und im Kopf!»

Im Anschluss an die Gesundheitstage bietet die Rheumaliga vom 15. bis zum 26. September eine kostenlose Onlineberatung zum Thema Füsse an. Schmerzgeplagte können ihre Fragen auf der Website der Rheumaliga stellen (www.rheumaliga.ch). Die Fragen werden vertraulich an eine Fachperson aus den Bereichen Rheumatologie, Chirurgie, Podologie, Orthopädiertechnik oder Physio- und Ergotherapie weitergeleitet. Die Betroffenen erhalten dann eine Antwort per E-Mail. *pd/sae*

Gesundheitstag in Bern: heute Montag, 14 bis 17 Uhr, im Insepspital Bern (Auditorium Ettore Rossi, Freiburgstrasse 18). Die Veranstaltung ist öffentlich und kostenlos.

Weitere Informationen: www.rheumaliga.ch/Aktionswoche

Das Spital pflegt auch die Seele

GESUNDHEIT Unter dem Begriff «Spiritual Care» wird in der Medizin vor allem Achtsamkeit verstanden: Was braucht ein kranker Mensch in spiritueller Hinsicht, um gesund zu werden, mit seiner Krankheit zu leben – oder sterben zu können?

Den Tag, an dem sie ihre Kontrolle abgeben musste wie der eingefangene Vogel seine Freiheit, den vergisst Gabriela Brunner (Name von der Red. geändert) nie mehr. Sie selbst rief die Ambulanz, nachdem sie buchstäblich ihr Gleichgewicht verloren hatte: Ein Schlaganfall warf die fest im Berufsleben stehende Akademikerin aus der Bahn. «Die ersten Sorgen im Spital galten der Diagnose und den praktischen Dingen, wie dem Bescheidgeben der Angehörigen», sagt die 58-Jährige. Aber bald schon seien die Gedanken tiefer gegangen. Dahin, wo es keine «rein intellektuelle Lösung» mehr gibt.

Pures Menschsein

«Bei vielen gesunden Menschen hat Spiritualität im Alltag wenig Platz», sagt Pascal Mösl, Seelsorger am Insepspital in Bern. Er drückt es mit John Lennons Worten aus: «Das Leben klopfte an meine Tür, aber ich war gerade mit etwas anderem beschäftigt.»

Wenn ein Mensch krank werde, klopfte das Leben nicht an, sondern breche durch die Tür herein, weiss der Spitalpfarrer: «Am offensten für Spiritualität ist der Mensch dann, wenn er die Kontrolle abgeben muss. Wenn etwas Unbekanntes mit ihm etwas tut, das er nicht kennt. Dann wird er sich der eigenen Tiefenverletzlichkeit bewusst.» Es gehe nicht um die in der westlichen Welt weitverbreitete Sichtweise, durch Spiritualität immer auch Lösungen zu finden. «Spiritualität ist der Prozess der Auseinandersetzung eines Menschen mit sich selbst und dem Leben.»

Im Spitalalltag, in dem der Patient den Umständen ausgeliefert sei und sich oft auf die Krankenakte reduziert fühle, werde das wichtige Angebot der Seelsorge – oder eben der Spiritual Care – gerne wahrgenommen. Wenn er auf Wunsch einen Patienten besuche, sei es nicht seine Aufgabe, unbedingt «etwas Bestimmtes tun zu müssen», sagt der Theologe. «Es ist wichtig, offen und präsent zu sein, zuhören zu können und vor allem, das Leben geschehen zu lassen.» Ein-



Gibt dem oft kalten Spitalbetrieb eine menschliche Note: Seelsorger Pascal Mösl.

Stefan Andereg

«Am offensten für Spiritualität ist der Mensch dann, wenn er die Kontrolle abgeben muss.»

Pascal Mösl, Spitalpfarrer

mal habe er, berichtet Mösl, einen Burn-out-Patienten besucht, der ihm gesagt habe, gerade erst habe er entdeckt, dass er eine Seele habe. Mösl erzählt auch von einem spirituellen Erlebnis, das er mit einem sehr kranken Mann hatte. «Wir sassens zusammen auf seinem Bett und schwiegen. Plötzlich kam mir das innere Bild, dass wir beide am Fluss

standen und fischten. Unsere Wahrnehmung war scharf: Wir hörten die Vögel, sahen das Wasser und erschauberten in den Impulsen um uns herum. Plötzlich sagte der Mann, dass er gerade ein Bild gehabt habe, das uns beide beim Fischen zeigte... Es gab weder einen Gesunden noch einen Kranken. Wir waren einfach zwei Männer am Fluss, die fischten.»

Frei von Missionierung

Für Pascal Mösl bedeutet Spiritual Care ausserdem, nicht einfach «etwas wegzutrösten», sondern den Kranken zu helfen, die eigene innere Kraft wachsen zu lassen. «Wer zu sich selber findet, hat die Möglichkeit, auch bei grossen Erschütterungen und

Verletzungen in der Lebensspur zu bleiben.»

Schlaganfallpatientin Gabriela Brunner wurde durch ihre Krankheit zwar aus dem Alltag geworfen, jedoch nicht aus der Lebensspur. «Ich bin offen für Spiritualität und habe mich diesem Lebens-Lern-Prozess wohl auch deshalb stellen können.» Wenn der Mensch die Kontrolle abgeben müsse – «man muss lernen, sich helfen zu lassen» –, dann sei er eher bereit zur Selbstreflexion, sagt sie. Spiritual Care sei Begleitung in der Entscheidungsfindung, wie das Leben weitergehen solle, und Unterstützung bei der Neuorientierung. Die Seelsorger seien da, wenn Verzweiflung, Wut und Klage hereinbrächen. Für Brun-

ner beruht Spiritual Care auf einer wachsenden Beziehung zwischen Patientin und Seelsorger, sie ist keine planbare Technik und vor allem frei von Dogmen und Missionierungsgedanken.

Kein Placebo

Sie sei dankbar für dieses Angebot. Zudem könne sie dem Seelsorger als ausserstehender Person Dinge anvertrauen, die sie entlasteten und die sie den Angehörigen erst sagen könne, wenn sie klarer seien. «Jeder Mensch nimmt seine Sorgen mit ins Spital, niemand kann weglaufen – weder vor der Krankheit noch vor sich selbst. Also muss man sich selbst von innen heraus befreien.» Spiritualität sei, sich selbst Raum zu geben, Grundvertrauen zu entwickeln, sich Änderungen zu stellen oder sich verabschieden zu können.

Die ehemalige Patientin ist überzeugt, dass Spiritualität kein Placebo ist, und zitiert das Ende eines Referates zum Thema Spiritual Care (siehe Kasten) von Religionswissenschaftlerin Birgit Heller: «Einzusehen, dass all unser Leben begrenzt ist, dass wir alle miteinander verbunden sind, dass wir alle mit der Wirklichkeit verbunden sind.»

Sonja L. Bauer

SPIRITUALITÄT UND GESUNDHEIT

Im Berner Insepspital wird **Spiritual Care** schon seit Jahren als wichtiges Element bei der Heilung von Patienten oder der Sterbebegleitung eingesetzt. Erst Ende August fand zum Thema «Spiritualität und Gesundheit» eine **Fachtagung** mit internationalen Experten statt – darunter Birgit Heller, Lehrbeauftragte am Institut für Religionswissenschaft der

Universität Wien, und Stefan Vanistendael, Soziologe und Referent für Spiritualität, aus Holland.

Quintessenz der Tagung: Spiritualität ist (nicht nur) im Spitalalltag wesentlich für die Menschen. Ärzte und Pflegenden sollen daher offen sein für Spiritual Care, das vor allem für Achtsamkeit und gesunden Menschenverstand stehe.

Klar sei aber auch, dass die Zeit für tiefere Gespräche im Spitalalltag oft fehle, weil die Priorität der physischen Heilung gelte. Deshalb gebe es das Angebot der Seelsorge, das für praktische Anliegen wie auch als Begleitung in spiritueller Hinsicht da sei. *slb*

Infos und Referate unter: www.inseps.ch/seelsorge

Neue Bücher

PSYCHOLOGIE

Warum Gähnen ansteckend ist



Robert R. Provine, Ein seltsames Wesen

Wer hätte gedacht, dass es Parallelen gibt zwischen dem Niesen und einem Orgasmus? Und wer weiss, warum Gähnen ansteckend ist? Und was Rülpsen und Furzen mit der Sprachfähigkeit zu tun hat? Neuropsychologe Robert R. Provine wagt sich an Themen, um die Wissenschaftler normalerweise einen Bogen machen. (Rowohlt, ca. Fr. 25.–) *pd*

LIFESTYLE

Eltern zwischen Glück und Frust



Jennifer Senior, Himmel und Hölle

Eltern zu werden, ist eines der schönsten Ereignisse im Leben, gleichzeitig aber auch eine der heftigsten Zäsuren. Welche Auswirkungen Kinder tatsächlich auf Beziehung, Arbeit, Sex, Unabhängigkeit und Lebensgefühl haben, zeigt die Journalistin und Anthropologin Jennifer Senior in diesem Buch auf. (Kein & Aber, Fr. 29.90) *pd*

FITNESS

Fit im Nu mit der klugen Boxerin



Christine Theiss, Ich mach dich fit!

Sie ist Ärztin – und Boxerin: Mit dieser ungewöhnlichen Kombination weiss Christine Theiss eine Menge darüber, wie man den Körper in Schuss bringt. So hat sie ein effizientes Trainingskonzept entwickelt, das ganz ohne Geräte auskommt – für all jene, die keine Zeit oder Lust haben, ins Fitnessstudio zu gehen. (Zabert Sandmann, Fr. 29.90) *pd*

Check up

FORSCHUNG

Selbstheilung bei Diabetes möglich?

Im Jugendalter hat die Bauchspeicheldrüse ein grösseres Regenerationsvermögen als bisher gedacht. Bei Mäusen kann sie sich sogar von Diabetes heilen, wie Genfer Forscher berichten. In der Schweiz haben 40 000 Menschen Typ-1-Diabetes, die als Kind beginnt. Dabei versagen die Insulin produzierenden Zellen. Weil sich diese nicht erneuern, ging man davon aus, dass Diabetiker zeitlebens auf Insulin angewiesen seien. *sda*

INFEKTIONEN

Kampfansage an resistente Keime

Antibiotikaresistente Keime sprechen auf ein oder mehrere Antibiotika nicht mehr an. In-

fektionen mit ihnen lassen sich dann nur noch schwer oder gar nicht behandeln. Solche Keime kommen vor allem in Spitälern vor, da dort viele Antibiotika eingesetzt werden. Am relevantesten für Spitalinfektionen sind derzeit laut Bundsamt für Gesundheit zwei Typen von Keimen: MRSA-Bakterienstämme (die vor allem bei geschwächten Menschen zu schweren Infektionen führen können) und Darmbakterien (ebenfalls sehr gefährlich für immungechwächte Patienten). Der Bund ist derzeit daran, eine landesweite Strategie gegen Antibiotikaresistenzen auszuarbeiten. Federführend ist das Bundesamt für Gesundheit, das die Strategie zusammen mit den Bundesämtern für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen sowie Landwirtschaft ausarbeitet. Die Strategie soll bis Ende 2015 vorliegen. *sda*