



© iStockphoto.com/Cimmerian

smd₊transparent

Neues aus Schüler-SMD | Hochschul-SMD, Akademiker-SMD und SMD-International

Nr. 01_ März 2010

„... und vor allem Gesundheit!“ _Über das scheinbar höchste Gut der Deutschen

„Ich wünsche dir, dass du all deine Ziele und Träume erreichst, Erfolg im Beruf und vor allem Gesundheit!“ Wer kennt sie nicht, die gutgemeinten Wünsche von Freunden und Verwandten fürs neue Jahr oder zum Geburtstag? Erfolg, und damit verbunden Geld und Einfluss, scheint von der Allgemeinheit als wichtiges Ziel im Leben erhoben zu sein. Doch ist Erfolg wirklich alles? Nein, das wäre ja wohl zu materialistisch gedacht, da gibt es noch mehr! Der Zusatz „und vor allem Gesundheit“ zeigt: Vor oder über allem Erfolg im Privaten und im Beruf steht der Mensch, steht seine Gesundheit.

Zum Thema:

denken
Gesundheit in Deutschland.
Eine Analyse _5

glauben
Jesus – ein Fitnessfreak? _8

erleben
Alltagswahnsinn Krankenhaus _10

Außerdem:

Die Uni brennt _4

Neues vom Schüko 2010 _14

Zur Finanzlage der SMD _23

Christen stimmen darin überein, dass es im Leben nicht nur um materielle Werte geht. Trotzdem mögen sie bei so einem Satz schmunzeln, weil sie wissen, dass Gesundheit nur eine Dimension des Lebens beschreibt. Dass auch ein edler Wunsch wie Gesundheit eben nicht alles ist. Wenn Jesus die Menschen heilte, dann war das mehr, als sie wieder gesund zu machen. Jesus Christus schenkt das Heil – das hat eine spirituelle, ja eine ewige Dimension. Doch heute erwarten immer mehr Menschen das Heil nicht mehr von Gott, sondern vom Arzt – so diagnostiziert es Manfred Lütz, Bestsellerautor und Referent auf unserer Akademikon im Mai. Heute gelte eine Person nur noch dann als gesund, wenn sie nicht ausreichend untersucht worden sei. Lütz plädierte auf dem Christlichen Gesundheitskongress Ende Januar dafür, einen Menschen als gesund anzusehen, der mit seiner Krankheit leben kann.

Das wirft die Frage auf, was das eigentlich heißt, gesund zu sein? Weil das eine Frage ist, die irgendwann jeden betreffen kann, haben wir diesen Themenschwerpunkt gewählt. Und weil es innerhalb der SMD viele gibt, die etwas zu dieser Frage zu sagen haben. Denn es liegt ja auf der Hand, dass auch Christen auf Gesundheit angewiesen sind – und auf das Gesundheitssystem in Deutschland. Dass letzteres ein politisch hochbrisantes Thema ist, spüren wir nicht nur am anhaltenden Streit um Krankenkassenbeiträge. Was Gesundheit ist, wie sie funktioniert und wie man sie am eigenen Leib erfährt, damit beschäftigt sich Holger Petri ab Seite 5 („denken“). Was die Bibel zu all dem sagt, betrachtet Martina Huttenlocher ab Seite 8 („glauben“). Abgerundet wird das Thema von Erfahrungsberichten aus dem Krankenhaus, der Apotheke und einem sehr lezenswerten Bericht von Patrik Will über sein Leben mit einer chronischen Krankheit („erleben“, ab Seite 10). ■

Christian Enders



„... und vor allem Gesundheit!“

—Wer und was ist eigentlich gesund? Eine Bestandsaufnahme

Von Holger Petri

Gesundheit ist relativ. Als Leiter eines Zentrums für behinderte Kinder und Jugendliche hat mein Gesundheitsbegriff in den letzten Jahren eine ganz eigene Prägung erfahren. Viele unserer Patienten würden sich selber wohl als „gesund“ bezeichnen: aktuell kein Schnupfen, kein Husten, kein Fieber – also eben gesund. Einige recht gesund aussehende Menschen in meiner Umgebung werden eher als krank wahrgenommen: müde, nervös, belastet – also jedenfalls nicht „richtig“ gesund.

Eine Standortbestimmung

Ist man so gesund, wie man sich fühlt? Wir nehmen unsere Gesundheit wohl unterschiedlich wahr: z.B. als Abwesenheit von Schmerz, als leiblich-seelisches Wohlbefinden oder als von Medizinern festgestellten Unversehrtheitsstatus. Beispielszene: Auf dem Gang unseres Zentrums ruft mir ein Vierjähriger mit einer spastischen Lähmung der Arme und Beine zu: „Herr Arzt, ich bin krank“. Hinhocken, Nachfragen: „Was hast du denn?“ Antwort: „Ich habe nämlich einen Husten (demonstratives Räuspern)“. Abhören, Normalbefund, Abwägen: „Ja tatsächlich, du hast einen Husten – aber ich glaube, es ist nicht sehr schlimm.“

Die Gesundheit des Menschen ist laut Weltgesundheitsorganisation „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Der Besitz des bestmöglichen Gesundheitszustandes bildet eines der Grundrechte jedes menschlichen Wesens“ (Verfassung der WHO, 1946). Nach dem Medizinsoziologen Aaron Antonovsky ist Gesundheit nicht als Zustand sondern als Prozess zu verstehen. Gesundheit entstehe durch ein „Kohä-

renzgefühl“ (mit messbarer Ausprägung seiner Komponenten: der Verstehbarkeit, dem Gefühl von Bedeutsamkeit und der Handhabbarkeit). Unter diesem Aspekt sind ergänzend Begriffe wie Selbstwirksamkeitserwartung, Optimismus oder Widerstandsfähigkeit zu nennen.

Das System

Gesundheit ist ein teures Gut – keine Frage. Betrachten wir dazu einige Daten und Fakten. Gesundheit ist ein Markt: die Gesundheitsausgaben in Deutschland beliefen sich in 2007 auf insgesamt 252,8 Milliarden Euro (entsprechend 10,4 Prozent des Bruttoinlandsproduktes bzw. 3.070 Euro je Einwohner). Zwischen 1996 und 2006 stiegen die Gesundheitsausgaben kontinuierlich um insgesamt 25,7 Prozent, 2007 gab es allein gegenüber dem Vorjahr einen Anstieg um 7,8 Milliarden Euro. *Gesundheit ist ein Wirtschaftsfaktor*: das Gesundheitswesen zählt zu den wichtigsten Beschäftigungszweigen in Deutschland. Rund 11 Prozent aller Beschäftigten arbeiten in diesem Sektor. Zwischen 2001 und 2006 nahm die Zahl der Arbeitsplätze im Gesundheitswesen um 4,1 Prozent auf 4,31 Millionen zu. *Gesundheit fordert uns heraus*: 2005 waren in Deutschland rund 2,13 Millionen Menschen pflegebedürftig. Mehr als zwei Drittel der Pflegebedürftigen wurden zu Hause allein von Angehörigen versorgt.

Gesundheit ist nicht gerecht verteilt. Dem einen wird sie – mit oder ohne eigenes Verschulden – zerschlagen, dem anderen bleibt sie bis ins hohe Alter erhalten. Der eine hat Zugriff auf Ressourcen, die dem anderen verwehrt bleiben (etwa Einkommen, Informationen oder Durchsetzungsvermögen). Regelmäßig hört und liest man, dass derjenige, der seine Rechte kennt und energisch genug auftritt, doch eher ein Medikament der Wahl, eine Kur oder einen Arzttermin erhält.

Gesundheit ist nur in gewissem Umfang machbar – und niemals garantiert. Risiken und Nebenwirkungen bleiben uns in der Medizin nicht erspart, mancher Transparent-Leser wird das am eigenen Leib erfahren haben. Dazu kommt: Was machbar ist, ist lange noch nicht hilfreich. Will die Familie, bei deren Kind aufgrund einer ungeklärten Entwicklungsverzögerung ein genetisches „Screening“ angeboten wird, wirklich wissen, welches Chromosom dafür verantwortlich ist (meistens ja) – und welche sonstigen Erkrankungsrisiken noch alle drohen (eher nicht)? Und müssen sich aufgrund der vorgeburtlichen Dia-

agnostikmöglichkeiten unsere behinderten Patienten (bzw. ihre Familien) demnächst für ihre Existenz und die damit verbundenen Belastungen des Solidarsystems rechtfertigen? Wie kommt es, dass in unserer Gesellschaft über 90 Prozent aller Mütter, die vom Down-Syndrom ihres ungeborenen Kindes erfahren, trotz bester Beratung die Schwangerschaft beenden lassen? Wer hilft uns in dem Dilemma, Entscheidungen treffen zu müssen, deren Komplexität uns zunehmend überfordert, die wir aber selber herbeigeführt haben? Gut, wenn man Gott kennt, der aus liebevoller Schöpfersicht und der Erfahrung der eigenen Menschwerdung seine Kinder darin nicht alleine lässt. Trotzdem bleibt das tägliche Ringen um die ernstgenommene geschöpfliche Verantwortung anstrengend.

Schließlich: *Gesundheit ist nur in gewissem Umfang bezahlbar*. Wer ist bereit und in der Lage, eine gesamtgesellschaftliche Debatte darüber zu führen, was wir uns künftig leisten wollen – welche Behandlungen sich für wen (noch oder überhaupt) lohnen, welche Kriterien dafür maßgeblich sein sollen und wer über „Priorisierung“ bzw. „Rationierung“ entscheiden soll? Wie kann im Umgang



mit Gesundheit auch nur annähernd Verteilungsgerechtigkeit und –transparenz hergestellt werden? Wie können wir diese Verantwortung in einer weltweiten Dimension wahrnehmen: hier Lifestyle-Medizin – dort fehlende Impfstoffe für die wichtigsten Infektionskrankheiten? Fragen, die unsere Gesellschaft unter sich verändernden wirtschaftlichen Bedingungen beantworten muss, und für die mutige und verantwortungsbewusste Entscheidungsträger gesucht werden. Auch dafür bleibt zu hoffen, dass die Überlegungen barmherzig für die Geschöpfe und achtungsvoll gegenüber dem Schöpfer angestellt werden.

Am eigenen Leib

Gesundheit ist bedroht. Gesundheit aus gesellschaftlicher Sicht, und damit aus der Distanz zu betrachten ist das eine. Die eigene Gesundheit oder die eines nahen Angehörigen als bedroht zu erleben, etwas ganz anderes. Unser Verhältnis zu Fragen der Gesundheit hängt unmittelbar von der Nähe zu Menschen ab, die von Krankheit oder schwerer körperlicher Beeinträchtigung betroffen sind – auch zur Frage nach dem Wert von Gesundheit und danach „was sie kosten darf“. Die Bedrohung durch eine schwerwiegende Diagnose stellt das Selbstbild konsequent in Frage, durchkreuzt Lebenspläne, lässt in der Umgebung Sorge und Stress entstehen. Diese Erfahrung machen Glaubende wie alle anderen Menschen. Einen entscheidenden Unterschied kann dabei ausmachen, in welcher Haltung Gesundheit und dann eben auch Krankheit angenommen und verarbeitet werden.

Gesundheit ist ein wertvolles Geschenk – unverdient, unverfügbar. Eine Haltung dazu könnte für alle Gesunden tägliche Dankbarkeit sein, für Christen als Geschöpfe dem Schöpfer gegenüber, für die Unversehrtheit unseres Lebens. Paul Gerhardt dichtete 1653 so: „Dass unsere Sinnen wir noch brauchen können, und Händ und Füße, Zung und Lippen regen, das haben wir zu danken seinem Segen. Lobet den Herren!“ Gerade Ärzte tun gut daran, das nicht nur für ihre Patienten, sondern auch für sich selber von Herzen zu bekennen. Daneben können wir dankbar sein für das umfassende Angebot guter medizini-

scher Versorgung, das in unserem Land verfügbar ist. Zur Wiederherstellung oder zum weitestmöglichen Erhalt von Gesundheit und Lebensqualität tragen auch „Highend“-Disziplinen wie Transplantations-, Intensiv- und Palliativmedizin in vielen Fällen bei. Ich bin froh, mit meiner Familie in dieser Gesundheits-Umgebung zu leben. Daraus erwächst dem Einzelnen und der Gemeinschaft auch eine Verantwortung für den Umgang mit Gesundheit und gesundheitsbezogenen Ressourcen – hier seien die Bereiche Ernährung, Bewegung, Vorsorgeuntersuchungen und „Leben in der Balance“ nur kurz genannt.

Gesundheit braucht Ausdauer. Im Alltag des Gesundheits-Arbeiters werden eben auch die Grenzen und Überforderungen der Leistungserbringer und -empfänger immer wieder deutlich. Wie mache ich notwendige Therapien für eine Familie verfügbar, die als Hartz-IV-Empfänger in einer ländlichen Region ohne Auto zurechtkommen muss? Ärzte erleben sich dabei zunehmend als Papierkrieger und Praxismanager, denen bei Regelarbeitszeiten von oft mehr als 12 Stunden am Tag trotzdem allzu häufig Zeit und Kraft für die eigentliche ärztliche Tätigkeit zu fehlen scheinen. Andererseits muss auch jemand die Herausforderungen der differenzierten Therapiebegründung und Qualitätssicherung annehmen – hier sind kreative Modelle und neue Know-how-Verteilung gefragt. Auch (und vielleicht gerade) Christen kommen immer wieder in die Situation, dass man noch so viel tun könnte und befinden sich in der Zwickmühle zwischen Hingabe und Selbstaufgabe. Wenn es beispielsweise darum geht, nachts oder am Wochenende noch die dritte Stellungnahme für den medizinischen Dienst zu schreiben, der sich durch zwei bereits vorliegende Fachgutachten bisher nicht von der Notwendigkeit der vorgeschlagenen Rehabilitationsmaßnahme überzeugen konnte.

Wie agieren in diesem Spannungsfeld der Möglichkeiten und Begrenzungen denn nun die vermeintlichen Gesundheitsprofis? Gesundheit braucht Vorbilder. Ärzte leisten dazu wohl häufig keinen großen Beitrag. Immer mehr Akademiker im Alter zwischen 30 und 40 (u.a. Lehrer, Pfarrer und Manager) rutschen in eine Erschöpfungs-Depression. Auch bei Ärzten ist es so, dass einige (neben dem nicht seltenen Raubbau am eigenen Körper) nach zehn bis 15 Jahren ausgeprägten beruflichen Engagements ein „Burnout“ erleiden. Vielleicht tatsächlich eine neue Volkskrankheit.

Mit einer ständig weiter beschleunigten Lebensweise überfordern wir uns und andere konsequent – das bleibt nicht ohne Folgen. Die notwendige Entschleunigung durch Selbstbeschränkung erfordert Entscheidungen – um unserer Gesundheit willen und aus Verantwortung für die Menschen in unserer Umgebung: Familie, Mitarbeiter und Gemeinde. Ein angemessener Umgang mit den eigenen Begrenzungen ist keine leichte Lernaufgabe, insbesondere in einer Zeit, die uns nachhaltig ein grenzenloses,

dreihundertprozentiges Leben suggeriert – mit beruflichem Erfolg, glücklichem Familienleben und sinnstiftender Freizeitaktivität. Echtes „Leben in der Balance“ ist tatsächlich wohl nur im bewussten Verzicht zu führen. So wird die Frage nach der leib-geist-seelischen Gesundheit auch zur Frage danach, wofür ich meine Ressourcen einsetzen kann, soll und will – und wofür ganz bewusst nicht.

Die einschlägige Literatur beschreibt außerdem, dass das „Ausbrennen“ mit umso geringerer Wahrscheinlichkeit eintritt, wie andere bedeutsame Lebensinhalte den Alltag (qualitativ) mit ausfüllen. Deshalb erscheinen Familie und Gemeinde als ein möglicher Anker, an dem insbesondere sozialberufliche Hochleistungs-Performer festgemacht sein sollten. Im Arbeitsalltag kann das Gebet, allein oder mit anderen, Kraft und Rückendeckung geben, manches ins rechte Licht rücken und die Verhältnisse von Dringlichem, Wichtigem und Wesentlichem wieder klarer erkennen lassen.

Gesundheit, Glaube und Heil

In Zeiten ernster gesundheitlicher Bedrohung gewinnt für viele Menschen eine Frage ganz neu an Bedeutung: Wer Gott für sie ist und was Gott für sie will. Wichtig erscheint mir dabei der Aspekt, dass unser Leben als *Gesunder und Kranker* nicht nur in der Hand von Menschen (Ärzten, Pflegern, Angehörigen, Kostenträgern) liegt, sondern in der Hand eines anderen. Es ist Gott, der uns tiefer kennt, annimmt und trägt, als menschliche Barmherzigkeit reichen kann.



Gesundheit ist nicht alles. Mitten im Alltag der allgegenwärtigen Wellness-Werbung und ständigen Begegnung mit Gesundheitsthemen in den Medien scheint der Wunsch „... und vor allem Gesundheit“ ein ganz selbstverständlicher und völlig berechtigter zu sein. Trotzdem und trotz der skizzierten Verantwortung für die Erhaltung des Leibes und die Pflege des Gesundheitsgeschenkes gibt es tatsächlich noch Wichtigeres. Auch unsere leib-geist-seelische Gesundheit erscheint als diesseitiger Wert auf dem Hintergrund der Geschöpflichkeit, die sich in Zeit und Ewigkeit entfaltet. Gesundsein und Heil-



werden sind eben noch lange nicht das gleiche. So bewegen wir Menschen uns in dieser Zeit zwischen dem Kult um die Optimierung der innerweltlichen Existenz und der Notwendigkeit umfassender Heilung unseres Seins.

So einfach können wir allerdings „Hauptsache gesund“ nicht durch „Hauptsache heil“ ersetzen. Doch das eine ist im anderen enthalten. Gottes Heil für die Menschen schließt die Dimension ihrer Leiblichkeit und damit der Gesundheit mit ein. Anders gesagt: Wer seine Gesundheit verliert, bleibt deshalb

trotdem – und nach biblischem Zeugnis sogar ganz besonders – in der Nähe Jesu sowie der Fürsorge und dem Trost des Vaters im Himmel anbefohlen. Auch Menschen, die sich von Gott geliebt, von Schuld geheilt und für die Ewigkeit gerettet wissen, erleben den Verlust von Gesundheit bei sich oder ihren Nächsten als biographische Erschütterung. Mit unserem Leib sind wir als Geschöpf so sehr in dieser Welt beheimatet, dass Schmerz, Lähmung und Hilflosigkeit unsere ganze Existenz bestimmen können. Das bereitet uns zurecht Sorge und Angst. Aber die größere Beheimatung, die tiefere Dimension unseres Heils kann im Letzten weder von der Gesundheit ausgefüllt noch vom Verlust der Gesundheit überdeckt werden. Wie das Heil im Einzelnen in diese Welt der Leiblichkeit hineinragt, wird von Mensch zu Mensch anders aussehen dürfen – aber im Letzten gilt doch das Bekenntnis: „Hauptsache heil...“

Gesundheit wird durch den Glauben und in der Gemeinschaft der Glaubenden gestärkt. Neben den Alltagserfahrungen als Arzt im Umgang mit vielen nicht kurativ zu behandelnden Gesundheitsstörungen erlebe ich gerade im Raum der Gemeinde eine andere Ebene des Umgangs mit der Bedrohung von Leib und Leben. Das Eintreten füreinander im Gebet, das Auflegen der Hände im Vertrauen auf Gottes Handeln, die angstfreie Begegnung mit Schwerkranken und Sterbenden ereignet sich hier in einem Raum der Liebe und Barmherzigkeit, den keine medizinische Professionalität ersetzen kann. Darüber hinaus entsteht in der Gemeinschaft von Christen eine Atmosphäre der Hoffnung und der Geborgenheit, die sich auch immer wieder tröstend und im engeren Sinne heilsam auswirkt.

Studien zum Thema „Glaube und Gesundheit“ postulieren beispielweise einen positiven Zusammenhang des allgemeinen Gesundheitszustands mit der Häufigkeit des Gottesdienstbesuchs, der subjektiven Bedeutsamkeit des Glaubens und dessen Aktivierung bei der Verarbeitung von Problemen – sowie bei älteren religiösen Menschen u.a. eine geringere Depressivität, erhöhte subjektive Gesundheit, weniger körperliche Symptomaten, weniger Nikotin- und Alkoholmißbrauch, eine höhere Lebenszufriedenheit, mehr Selbstwertgefühl, eine bessere emotionale Anpassung, weniger Einsamkeit und mehr subjektives Glücklichein. Das Einbringen in religiöse Gemeinschaften weist einen stärkeren Zusammenhang zu Lebenszufriedenheit auf, als der körperliche Gesundheitszustand.

Der Münchener Jesuit und Religionspsychologe Bernhard Grom sagt es so: „Zwischen körperlicher Gesundheit und persönlicher Religiosität besteht also ein vielfach nachgewiesener positiver statistischer Zusammenhang, der vermutlich auch ein kausaler ist. Der Stärke nach ist er zwar so bescheiden, dass er noch keinen Frömmigkeitsbonus bei den Krankenversicherungsbeiträgen rechtfertigt, doch stellt er trotzdem ein beachtliches Potential dar.“ ■

Dr. Holger Petri, Chefarzt der Abteilung Sozialpädiatrie,
DRK-Kinderklinik Siegen, 43 Jahre, verheiratet, 3 Kinder,
Mitglied der EFG-Brüdergemeinde Siegen-Weststraße



Jesus – ein Fitnessfreak?!

© istockphoto.com/famygiala_imagery

„Gedankenanstöße aus dem Gesundheitsratgeber Bibel

Lange haben es Forscher um den russischen Ökonom Nikolai Kondratjew vorhergesehen – das Zeitalter der Gesundheit. Nun leben wir mittendrin. Fitnessstudios und Wellnessoasen sprießen nur so aus dem Boden, Zeitschriften und Fernsehsendungen sind voll mit Gesundheitsthemen und der Marktanteil der Gesundheitswirtschaft wächst und wächst. Kann denn das noch gesund sein?

Manfred Lütz, Psychiater und Theologe, spricht da von Gesundheitswahn und Fitnesskult, ja sogar von Gesundheitsreligion: „Unsere Vorfahren bauten Kathedralen, wir bauen Kliniken. Unsere Vorfahren retteten ihre Seele, wir retten unsere Figur!“ Als Christen brauchen wir keine Ersatzreligion, aber dennoch kann uns unsere Gesundheit nicht egal sein: „Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des heiligen Geistes ist, der in euch ist und den ihr von Gott habt, und dass ihr nicht euch selbst gehört?“ (1. Kor 6,19).

Die drei Säulen der Gesundheit

In der Fachliteratur spricht man von den sogenannten drei Säulen der Gesundheit: Bewegung, Ernährung und Entspannung. Natürlich sind dies Begriffe von heute und sie lassen sich nicht so ohne weiteres in der Konkordanz finden. Auch lebten die Menschen damals generell unter anderen, eher gesünderen Bedingungen. Dennoch gibt uns die Bibel jede Menge Hinweise für einen gesunden Lebensstil.

Bewegung: Jesus hat seine Jünger nicht auf das Fahrrad-Ergometer geschickt oder zum Aerobic-Kurs. Wie es damals so üblich war, ist er mit ihnen gewandert, auf einen Berg gestiegen und auch rudern gehörte hin und wieder zu ihrer leiblichen Ertüchtigung. Ganz normales Ausdauertraining für das Herz sozusagen. Da sie überwiegend an der frischen Luft und am Tageslicht waren, bekamen die Jünger genügend Sauerstoff und hatten ausrei-

chend UV-Strahlung zur Bildung von Vitamin D. Dies entspricht durchaus der medizinischen Empfehlung, sich mindestens zwei bis drei Mal pro Woche 30 bis 60 Minuten bei mittlerer Intensität zu bewegen.

Ernährung: „Hütet euch aber, dass eure Herzen nicht beschwert werden mit Fressen und Saufen und mit täglichen Sorgen.“ (Lk 21,34) Dieser Satz könnte auch von einem Kardiologen stammen, denn erhöhte Cholesterinwerte und Übergewicht, das dann auch oft noch zu Bluthochdruck und Diabetes führt, gehören zu den klassischen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sicherlich meinte Jesus nicht, dass wir permanent fasten oder eine Diät nach der andern machen sollten. Das Fasten hatte erstens nicht den Sinn abzunehmen, zweites kann man eine Gewichtsreduktion nur durch eine langfristige Umstellung seiner Ernährungsgewohnheiten erreichen. Nein, es gab bestimmte Zeiten für das Fasten und das bewusste Zurückhalten, aber es gab auch Zeiten des Feierns und Genießens, wie es etwa bei der Hochzeit zu Kana beschrieben wird. Sicherlich gab es dort frischen Fisch, Gemüse aus der Region oder saisonales Obst. Ähnlich lauten auch die Tipps von heutigen Ernährungsberatern. Auch der übliche Konsum von Wein war nicht unbedingt schlecht für die Gesundheit – im Gegenteil! Heutige Studien belegen, dass der Farbstoff im Rotwein die Gefäßwände vor Ablagerungen schützt und der Verkalkung vorbeugt. Wichtig ist selbstredend, hier Maß zu halten.

Entspannung: Hatte Jesus Stress? War er gar ausgebrannt? Wohl nicht, denn er hatte die Balance von Anspannung und Entspannung perfekt im Griff. Langweilig war ihm nicht, denn als Wanderprediger war er viel unterwegs und ständig von Menschen umgeben, die etwas von ihm wollten. Doch er wusste, wann es Zeit war, sich zurückzuziehen, über den See den Massen zu entkommen oder an einen einsamen Ort zu gehen und die Ruhe zu suchen. Er hat sich räumlich abgesetzt, auch wenn die Leute auf ihn warteten oder etwas von ihm erwarteten. Er hat die Stille und das Gebet mit Gott gesucht. Heute, 2000 Jahre später, ist wissenschaftlich erwiesen, dass wir weniger für Burnout und Depression gefährdet sind, wenn wir täglich eine halbe Stunde meditieren bzw. Stille Zeit halten und uns abends fünf positive Ereignisse des Tages vergegenwärtigen für die wir Gott dankbar sind. Gott selbst hat uns einen perfekten Rhythmus vorgelebt: „Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen und gemacht hatte.“ (1. Mose 2,3). Es ist erwiesen, dass man am leistungsfähigsten ist, wenn man nach sechs Tagen Arbeit einen Tag Pause macht. Natürlich ist dies mit unseren unregelmäßigen Arbeitszeiten (nicht nur im Gesundheitswesen) nicht immer zu vereinbaren. Dennoch empfiehlt es sich, einen Sabbat einzuplanen, wenn auch nicht zwingend am Sonntag. Denn letztendlich geht

es darum, ein Gleichgewicht von Arbeit und sozialem Leben hinzubekommen. So steht der Ursprung für die Theorie von Work-Life-Balance bereits in Prediger 3: „Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde.“

Die seelische Perspektive

Wenn wir uns regelmäßig bewegen, auf eine ausgewogene Ernährung achten und für genügend Schlaf- und Entspannungszeiten sorgen, wir eigentlich recht gesund sein müssten. Aber was ist, wenn wir krank sind? Sind die drei beschriebenen Säulen wirklich alles?

Seelen-Heil: Jesus geht es nicht nur um die physische Gesundheit, sondern vielmehr um einen ganzheitlichen Ansatz. Er weiß, dass uns nicht nur körperliche Probleme belasten, sondern er kennt auch unsere Seele. So auch bei der Heilung des Gelähmten. Einerseits sagt er zu ihm: „...steh auf, nimm Dein Bett und geh heim!“ (Mk 2,11), und wenn man weiß, wie steif Gelenke und wie schwach Muskulatur bereits nach sechs Wochen Gips sind, ist dies schon ein echtes Wunder. Doch andererseits sagt er ihm auch: „Mein Sohn, deine Sünden sind dir vergeben“ (Mk 2,5) – und dies hat noch eine viel tiefere Dimension. Dadurch darf der Gelähmte auch an seiner Seele heil werden. Er gewinnt nicht nur an Bewegungsfreiheit, sondern er wird auch von den Fesseln der Sünde befreit. Nur durch Jesus Christus können wir in dieser Dimension gesund werden.

Sorgen-Entlastung: Nicht umsonst schreibt Petrus: „All eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.“ (1. Petr 5,7). Nicht nur „Fressen und Saufen“ machen unser Herz krank, sondern auch die „täglichen Sorgen“. Der Leistungsdruck bei der Arbeit, der Streit in einer Beziehung oder aber die Angst vor der Zukunft belasten unser Herz und unsere Seele gleichermaßen und zerstören unsere Gesundheit. Stress und Depressionen steigern das Herzinfarkttrisiko. Darum sollen wir all diese Dinge bei Gott abladen. Welch eine Entlastung! Wenn uns die Last von den Schultern genommen wird, können wir uns wieder aufrichten und den Rücken strecken.

Innerer Friede: Doch „nicht jeder, der gesund ist, ist glücklich. Und nicht jeder, der krank ist, ist unglücklich. Aber wer öfter glücklich ist, wird seltener krank und lebt länger.“ (Eckhart von Hirschhausen, Mediziner und Kabarettist). Also ist es letztendlich nicht entscheidend, dass wir körperlich gesund

sind. Das wird besonders an Behinderten oder an todkranken Menschen deutlich, die trotz alledem fröhlich und frohen Mutes sein können und oftmals eine Bereicherung und ein Vorbild für die so genannten Gesunden sind. Sie haben zum Teil so einen tiefen Frieden in sich, den sich physisch Fitte sehnlichst wünschen würden. Von ihnen können wir lernen! Spätestens jetzt wird deutlich, dass das Thema Gesundheit sehr vielschichtig ist und wir uns in einem ständigen Spannungsfeld bewegen. Einerseits haben wir einen Teil un-



serer Gesundheit selbst in der Hand und tragen die Verantwortung dafür. So schreibt Paulus an die Römer: „Ich ermahne euch nun, liebe Brüder, durch die Barmherzigkeit Gottes, dass ihr eure Leiber hingebt als ein Opfer, das lebendig, heilig und Gott wohlgefällig ist. Das sei euer vernünftiger Gottesdienst.“ (Röm 12,1) Es ist Gott nicht egal, wie wir mit unserem Körper umgehen. Auch wenn vielleicht gilt: „Wer früher stirbt, lebt länger ewig.“ (Manfred Lütz). Andererseits weiß Gott, dass wir gewisse Dinge alleine nicht schaffen können. Da können und dürfen wir nur auf Gott vertrauen. Darauf, dass er für uns sorgt und auf seine Kraft: „...denn ohne mich könnt ihr nichts tun.“ (Joh 15,5).

Noch etwas ist wichtig zu wissen: Heilung geschieht eher selten von heute auf morgen. Das war auch bei den zehn Aussätzigen so, die Jesus um Erbarmen gebeten haben und von denen nur einer zurückgekehrt ist, um sich zu bedanken. Da heißt es: „Und es geschah, als sie hingingen, da wurden sie rein.“ (Lk 17,14) Sie sind auf dem Weg gesund geworden, nicht sofort. Es war also ein Prozess. Wie oft wünschen wir uns, dass eine Krankheit schnell vorbeigeht oder dass wir sofort zehn Kilo abnehmen und zum gutaussehenden Fitnessprofi werden. Aber Veränderungen brauchen Zeit, damit sie nachhaltig sind, und einen gesunden Lebensstil kann man nur nach und nach entwickeln. Denn wenn man sich zu viel auf einmal vornimmt, wird man wahrscheinlich scheitern und ist dann lediglich gefrustet und gibt auf. Und Wüstenzeiten sind zwar mühsam, aber schließlich die Zeiten, die uns in unserer Entwicklung weiterbringen. Von daher brauchen wir immer wieder neue Geduld und Ermutigung.

Was nun ist noch gesund und was ist schon Wahn? Jesus hat uns einen gesunden Lebensstil vorgelebt und aufgefordert, ihm nachzufolgen. Wenn wir uns an seinem Leben orientieren und versuchen, diese Lebensweise auf unsere heutige Zeit und unsere Bedingungen zu übertragen, dann liegen wir gut. Wenn wir überlegen, was Gott für uns im Sinn hat, dann tun wir letztendlich uns selbst einen Gefallen. Das Wichtigste ist, dass wir unser Herz nicht an eine diesseitsbezogene Gesundheit hängen, sondern an Gott! ■

Martina Huttenlocher, Physio- und Herztherapeutin, Coach aus Ratingen



Der ganz normale Wahnsinn

„Erfahrungen aus dem Krankenhausalltag einer Ärztin

6 Uhr, Radiowecker geht an, Aufstehen! Ein neuer Arbeitstag wartet. Kaffee muntert auf (Ärztinnen sind ja Kaffeetanten) und dann stille Zeit. Länger schlafen wäre gut, möchte aber den Tag mit Gott beginnen, ihm Zeit schenken, ihn mitnehmen in den Alltag. Vorsicht! Um 7:30 muss ich die Visite auf Station beginnen. An Zeitmanagement denken! Visite fängt pünktlich an. Ah ja, Kollegen wären für etwas mehr Schlaf auch dankbar gewesen. Die Schwester berichtet: In der Nacht kamen einige neue Patienten. Schön, dass wir anderen helfen konnten, heute entlassen zu werden. Dankbare Gesichter schauen einen an. Nicht, dass es am Gegenteil mangeln würde. Oh Gott, kann doch nicht allen Vorstellungen entsprechen! Bin doch nur Mensch, ja, keine Göttin in Weiß. Wie reagiere ich? Genervt? Mit Ruhe?

Patienten. Und sie erwarten: Ärztliche Betreuung, Unterstützung, Zusage. Was hat mir heute Morgen Gottes Wort zugesprochen? Denke nur kurz dran: ah ja, Frieden, Ruhe! Gut, dass die ambulanten Patienten



© istockphoto.com/Eric Hood

tenunterricht. Das Brötchen aus der Cafeteria lässt sich schnell verschlingen. Für warmes Mittagessen in Ruhe gibt's keine Zeit.

Nett, am Nachmittag zukünftigen Kollegen einen Einblick in die ärztliche Kunst geben zu können. Hoffentlich, haben sie nicht nur die Hektik mitbekommen. Danach ein Abstecher auf Station, die neu aufgenommenen Patienten zu besprechen. Alles geklärt. Aber Feierabend ist es längst nicht, auch wenn die Uhr es so vermittelt. Jetzt kommt erst der Papierkram dran und der ist nicht bescheiden: Arztbriefe diktieren, korrigieren, sich in der DRG-Codierung einüben (eine Wissenschaft für sich!), usw. Apropos Wissenschaft: auch ein Forschungsprojekt muss noch fertig gestellt werden.... schöne Freizeitaktivitäten würde man sagen, oder? Freue mich auf mein Zuhause. Da ich keine Familie versorgen muss, habe ich die (wenige) Zeit für mich. Was würde aber die Familie bei so einer Ehefrau und Mutter sagen? Das Bett ruft. Diese Tage kein Dienst, kann ruhig einschlafen. Kurzes Nachtgebet. Oder piept da was, der Dienstfunk? Nein, nur Einbildung beim Einschlafen. Gott, wie soll ich den (All)Tag zusammenfassen: Beruf oder Berufung? ■

Apropos Zeitmanagement! Röntgenbesprechung und Tumorkonferenz nicht vergessen. Anschließend wäre es schön, sich im Stationszimmer eine Frühstückspause zu gönnen. Kommunizieren wollen wir ja auch miteinander. Doch in der Ambulanz warten

versorgt sind. Das Gefühl im Magen lässt mich die Uhrzeit ahnen. Aber der Dienstfunk ist auch nicht still geblieben. Muss noch in der Chirurgie und Gynäkologie vorbeischaun. Wäre gut, die Mittagspause zu opfern, dann bin ich pünktlich zum Studen-

Dr. Diana Ivan, hat den Klinikalltag als Oberärztin mittlerweile hinter sich und ist seit letztem Jahr Fachärztin für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie in München.



Gibt's Gesundheit in der Apotheke?

„Über Ansprüche der Kunden und Herausforderungen der Pharmazeuten

Aus der verbreiteten Lebenseinstellung „Hauptsache gesund“ entwickelt sich immer stärker auch ein Anspruch, ja fast schon ein Recht auf Gesundheit. Dazu kommt in den östlichen Regionen Deutschlands die Prägung, dass es bis zur Wiedervereinigung 1990 alle Gesundheitsleistungen kostenlos gab. Die damals üblichen Einschränkungen durch die Mangelwirtschaft sind mittlerweile zwar weitgehend verdrängt. Aber der Gedanke, dass Gesundheit eigentlich kostenlos sein sollte, ist noch immer latent vorhanden.

Erwartungen an die Apotheke: Während die Ärzteschaft immer noch großen Respekt erfährt und nur wenige Patienten sich dort offene Kritik erlauben, bekommen die Apotheken-

mitarbeiter eher den Frust zu spüren oder werden mit Forderungen konfrontiert. Die Bürokratisierung des Arbeitsalltages in der Apotheke durch die Verträge zwischen Krankenkassen und bestimmten Pharmafirmen verstärken diese Tendenz. Manche Patienten schrecken auch vor Drohungen nicht zurück: „Wenn Sie mir nicht meine bisherigen Tabletten geben, gehe ich woanders hin.“

Einflusszone Apotheke: Die gestiegenen Erwartungen an die Gesundheit haben den Wellness-Markt auch in die Apotheke gebracht. Anbieter, die mehr das gute Gefühl als nachgewiesene Wirksamkeit verkaufen, versuchen dies intensiv zu nutzen. Besonders stark beobachte ich den wachsenden Einfluss anthroposophi-



© fotolia.de/Marco Wydmuch

scher Pharmahersteller (z. B. Weleda, Wala, Helixor, Dr. Hauschka). Da wird immer offener – auch auf den Packungsbeilagen – für die „alternative“, „gesunde“ Lebensweise geworben. Man könnte diese Beilagen auch als Missionstraktat für die dahinter stehende okkult-esoterische Ideologie ansehen. Und mit der sehr umstrittenen Misteltherapie wird

– durch politisch gewollte „Persilscheine“ – ohne Wirksamkeitsnachweis und ohne Verträglichkeitsprüfung sehr viel Geld verdient.

Christen in der Apotheke: Die Herausforderungen für den Christen als Mitarbeiter in der Apotheke sind mehrfach: Die Gespräche mit dem Patienten oder Kunden finden im Gegensatz zum Arztgespräch nur selten in der vertraulichen „Vier-Augen-Situation“ statt. Als Service-Unternehmen dem Kunden seine Wünsche und Erwartungen zu erfüllen und dabei eigene inhaltliche Schwerpunkte zu setzen, gelingt nur bedingt. Angestellte Mitarbeiter sind sehr von der Firmenphilosophie der Leitung abhängig. Schon bei der Stellensuche sollten daher inhaltliche Belange berücksichtigt werden. (Die Maxime „Umsatz um jeden Preis“ kann problematisch sein.) Apotheker genießen

zwar auch einen Vertrauensvorschuss qua Amt. Aber oft erst nach mehrjähriger ehrlicher und kundenorientierter Beratung kommen Leute gezielt: „Ich wollte Ihre Meinung einholen. Sie haben mich immer so fair und gut beraten.“ Für solche Rückmeldungen braucht es einen langen Atem. Aber es sind wichtige Motivationshilfen im immer stärker bürokratisierten und regulierten Berufsalltag.

Realistischer Anspruch: Der stark wachsende Gesundheitsmarkt zieht immer mehr Akteure an. Der Anspruch „Gesundheit zu verkaufen“ ist schon eine Übersteigerung an sich. Gesundheit als Ware ist eben nicht

verfügbar. Es kann maximal geholfen werden, gesund zu werden oder zu bleiben. Und auch das gilt nur mit Einschränkungen. Mehr zu versprechen ist unredlich.

Perspektive Apotheke: Für die Apothekenlandschaft inklusive Internethandel wird es eine immer stärkere Zweiteilung geben: Einerseits die Stammkundenapotheke mit persönlichem Kontakt und menschlicher Zuwendung, andererseits die Anbieter, die mit vielen Schnäppchen ein Billig-Image aufbauen und vom Massengeschäft leben wollen. ■

Jens Kreisel, Apotheker aus Plauen



„Ich hing den Glauben an den Nagel“ _Patrick Will über das Leben mit einer chronischen Rheuma-Krankheit

Im Sommer 1989, mit 19 Jahren, befinde ich mich im Rheumakrankenhaus Baden-Baden. Eine Ärzte-Odyssee geht zu Ende. Diagnose Rheuma! Eine Krankheit für ältere Menschen, so dachte ich immer. Schon als meine Erkrankung anfing, ahnte ich nichts Gutes. Ich lernte, es gibt nicht das eine Rheuma, sondern etwa 400 Arten. Harmlosere, schwere und letztlich tödliche. Die Bilder in der Klinik desillusionieren und lassen meine Zukunft unsicher erscheinen. Ein Mädchen in meinem Alter im Rollstuhl. Ein Mann, etwas älter als ich, auch an Krücken. Schlimme Deformierungen.

Am bittersten ist der Kontrollverlust. Wie soll es weitergehen? Die alte Schule mit vielen Treppen kommt nicht mehr in Frage. Die Ärzte empfehlen ein Internat. Es folgt eine Ämter-Odyssee. Dazu das Lernen, mit Einschränkungen zu leben – mit Medikamenten, Nebenwirkungen, ein bis zwei Arztterminen pro Woche, Krankengymnastik usw. Dann der Glaube und die Frage nach dem Leid. Ich kann Gott nicht verstehen, suche die Schuld bei mir, hänge den Glauben schließlich an den Nagel. Dann nach Monaten die Wende. Ich lese doch mal wieder Bibel (Joh 9) und schlagartig wird mir klar: Gott straft mich nicht mit der Krankheit! Mein Gottesbild fängt an heil zu werden. Ich gehe das erste Mal in meinem Leben in die Seelsorge und erlebe ein befreiendes Gespräch und Annahme. Ich lasse mich taufen und erlebe Gott so intensiv wie nie zuvor – und nie mehr danach. Ich werde innerlich heil(er) und äußerlich. 1989 im Herbst: Heilung nach Krankengebet für 8 Jahre. Übernatürlich. Meine Krücken lege ich bald zur Seite.

1998 zum Examen kehrt die Erkrankung zurück. Inzwischen bin ich verheiratet. Damals wie heute ist die Krankheit an sich gar nicht immer das



Schlimmste. Die sozialen Nebenwirkungen kosten auch Kraft. Die Blicke von Menschen, die sehen, dass meine Frau die Männerarbeit macht. Erneuter Kontrollverlust, Glaubenskrise, Ehekrise. Und die „Freunde“. Anfangs können viele noch gut mit Krankheit umgehen. Wird Krankheit chronisch, wird es oft kompliziert. „Wird schon wieder“ zieht nicht mehr. Für manche ist das zu schwer.

„...vor allem Gesundheit!“ – das scheint zu zählen. So spürt man immer wieder, dass man eben nicht normal ist. Ein Eintritt in die private Rentenversicherung, wie bei meinen Kollegen – unmöglich! Körperlich einigermaßen gesund, das ist heute normal, die Regel und manchmal auch die Latte. Doch man braucht Kraft, um krank zu sein: um seine Reha zu bekommen,

seine Physiotherapie, seine Spezialbandagen und Einlagen. Kraft, Zeit und Nerven. Und man fragt sich, wer eigentlich krank ist. Der Kranke oder unsere Gesellschaft, unser Gesundheitssystem? Was ist das eigentlich, gesund? Wir bestehen ja aus einem inneren und äußeren Menschen. Für Paulus nur die „Hülle“. Die „innere“ Gesundheit spielt oft gar keine Rolle. Dabei ist sie entscheidend. Ganzheitlich heil sein in der Beziehung zu Gott, mir selbst und anderen – anders kann ich mir chronisch krank sein nicht mehr vorstellen. Das ständige Erinnert-werden an die Endlichkeit kann den Blick zum Himmel und das Freuen auf die Ewigkeit frei machen. Die Kraft von oben, das Ja von Gott, der Selbstwert von ihm, das „Du bist okay, auch wenn du krank bist – und bleibst“, ist für mich überlebenswichtig geworden.

Patrick Will, ehemaliger Reise-sekretär, heute Pastor einer FeG



_Weiterlesen:

Mit dem Thema *Gesundheit* befassen sich auch die einschlägigen Fachgruppen der Akademiker-SMD. Eine kurze Vorstellung dieser Arbeit lesen Sie weiter hinten auf Seite 18. Das ACM-Journal zum Thema „Leben in Balance“ können Sie beim ACM-Sekretariat bestellen: Fon 0 60 85,98 76 56, Mail: acm@smd.org.