

Ausgabe 10 | 2017

## Kurzzeitangebote

Für die Heime auch ein betriebswirtschaftlicher Faktor – Seite 52

# CURAVIVA

Fachzeitschrift Curaviva

Verband Heime & Institutionen Schweiz



## Innere Kräfte

Wie der Geist dem Körper hilft

# TOPWELL-APOTHEKEN EIN VERLÄSSLICHER PARTNER

Die GlattalApotheke und das Seniorenheim Tertianum Bubenholz führen seit zwei Jahren eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Wieso die zwei Partner so gut miteinander funktionieren, erfahren Sie im folgenden Interview.

## In welchen Bereichen arbeiten die GlattalApotheke und das Tertianum Bubenholz zusammen?

Der Kern der Zusammenarbeit besteht in der Besorgung und der Rücknahme von Arzneimitteln. Die GlattalApotheke steht im Kontakt mit den behandelnden Ärzten und kümmert sich unter anderem um die Verlängerung von Rezepten. Sie prüft alle Bestellungen auf Interaktionen und Kontraindikationen. Die Apotheke übernimmt des Weiteren die administrativen Aufwände mit den Krankenkassen und prüft Möglichkeiten, um die Wirtschaftlichkeit zu verbessern. Die persönliche Beratung der Gäste in Form von Besuchen und Vorträgen wird sehr geschätzt.

## Weshalb ist diese Zusammenarbeit so erfolgreich?

Auf beiden Seiten arbeiten engagierte Teams. Es werden regelmässige Feedbackrunden durchgeführt, die für einen kontinuierlichen Wissensfluss sorgen. Die Lieferungen der GlattalApotheke sind zuverlässig und kontrolliert, auch wenn die Bestellungen manchmal kurzfristig eingehen, erzählt Christian Grothe. Dank der Flexibilität der GlattalApotheke und dem regelmässigen Austausch konnten zum Beispiel die Lieferungszeiten optimiert werden. Somit ist ein flüssiger Arbeitsalltag im Tertianum Bubenholz gewährleistet.

## Was sind die klaren Vorteile für das Tertianum Bubenholz? Was erleichtert Ihnen den Alltag?

Nebst drei festgelegten Lieferungen pro Woche steht die GlattalApotheke in Notfällen stets zur Seite, betont Herr Grothe. Die Stationen des Tertianum Bubenholz haben direkten Kontakt zur GlattalApotheke und erhalten immer eine kompetente Auskunft. Dies steigert die Effizienz, da die Medikamente gleich auf die richtige Station geliefert werden. Die Mitarbeiter sparen dadurch viel Zeit. Für die Rücknahme von benutzten Scheren musste ursprünglich eine spezialisierte Firma hinzugezogen werden. Heute übernimmt die GlattalApotheke auch diese Dienstleistung, was für das Tertianum Bubenholz weniger administrativen Aufwand bedeutet.

## «Die Übernahme der administrativen Aufgaben durch die GlattalApotheke schenkt uns mehr Zeit für unsere Gäste»

Christian Grothe

## Wie gestaltet sich der Austausch mit der GlattalApotheke und Cihan Yenipazar als Geschäftsführerin?

Sobald Schwierigkeiten, Krisen oder sonstige unvorhersehbare Vorfälle eintreten, hilft die GlattalApotheke in allen Angelegenheiten. Der Austausch mit Frau Yenipazar ist sehr professionell und, genau wie für uns, stehen auch für sie die Gäste an erster Stelle.



Cihan Yenipazar, Geschäftsführerin GlattalApotheke und Daniel Widmer, Geschäftsführer Tertianum Bubenholz. Nicht im Bild, Christian Grothe, Pflegedienstleiter Tertianum Bubenholz.

## «Wir handeln immer im Interesse des Kunden»

Cihan Yenipazar

## Wie profitieren die Gäste von Vorträgen, wie beispielsweise «Mangelernährung im Alter» oder «Ernährung bei Diabetes»?

Die Gäste haben direkten Kontakt zu den Fachpersonen, können Fragen stellen, erhalten Broschüren und kommen mit neuen Themen in Kontakt. Die Vorträge sorgen für Abwechslung, wecken Interesse und entwickeln bei den Gästen ein Bewusstsein für die Verantwortung für die eigene Gesundheit.

## Haben Sie ein Beispiel, bei welchem die Therapiesicherheit durch die Zusammenarbeit optimiert wurde?

Ja, bei der Ankunft eines Notfallgastes aus dem Spital war das Rezept noch nicht bei uns eingetroffen. Die GlattalApotheke konnte jedoch nach Erhalt des Rezeptes die benötigten Medikamente zeitnah liefern. Diese hohe Flexibilität schätzen wir sehr.

## Können Sie die GlattalApotheke für die Zusammenarbeit weiterempfehlen und wenn ja, warum?

Ja. Die Zusammenarbeit ist einfach etwas Besonderes.

GLATTAL APOTHEKE 

Topwell-Apotheken AG

Bereich Institutionelle Kunden, Lagerhausstrasse 11,  
8400 Winterthur, www.topwell.ch, Gratis-Hotline: 0800 268 800

## «Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.»

Aaron Antonovsky, Medizinsoziologe



**Elisabeth Seifert**

Chefredaktorin

## Liebe Leserin, lieber Leser

Nein, mit Hokuspokus hat es nichts zu tun, wenn wir uns in dieser Ausgabe mit den «inneren Kräften» beschäftigen. Wir reden von jenen Kräften, die wir in uns haben und die uns bei der Bewältigung des Alltags unterstützen – auch dann, wenn Krankheiten das Leben belasten.

Bereits in der Antike war bekannt, was in der modernen Wissenschaft durch zahlreiche Experimente und Studien belegt ist: Körper, Seele und Geist, unsere ganze Person, verfügen über erstaunlich viele und vielfältige Selbstheilungskräfte. Wir haben alle schon die Erfahrung gemacht, wie schnell wir uns von kleinen Verletzungen erholen, nach einem Schnitt am Finger zum Beispiel. Aber auch bei einer Grippe genügen oft Tee und etwas Ruhe, damit unser Immunsystem seine Arbeit machen kann. Körper, Seele und Geist stehen dabei in einer engen Wechselwirkung. Geht es dem Körper gut, fühlen wir uns auch geistig und seelisch in einer besseren Verfassung – und umgekehrt.

Forschung und Erfahrung zeigen immer wieder, wie Gedanken und Gefühle den Genesungsverlauf selbst nach schweren Operationen beeinflussen können. Wissenschaftler der Uni Marburg haben kürzlich mit einer entsprechenden Studie für Furore gesorgt: Herzpatienten, die vor einer Bypassoperation bereits Pläne für die Zeit danach schmiedeten, haben sich hinterher deutlicher schneller erholt als jene, die keine Zukunftspläne hatten. Die Zuversicht und die Hoffnung, dass alles gut kommt, wirken offenbar wie Medizin. Umgekehrt zeigen andere Studien, wie lang andauernder Stress, Ängste oder auch ein ausgeprägtes Einsamkeitsgefühl krank machen können.

Sollen wir uns also aller Ängste und Sorgen entledigen und uns das dauernde positive Denken auferlegen? Dies ist erstens kaum möglich, zweitens aber tappen wir damit leicht in eine Falle unserer Gesellschaft, die meint, alles kontrollieren zu können. Giovanni Maio, Professor für Bioethik an der Universität Freiburg, spricht von einem «Kult der Machbarkeit» der

modernen Medizin. Den Patienten werde vorgaukelt, dass es für jedes Problem ein wirkungsvolles Therapiekonzept gibt. Neben schulmedizinischen Behandlungen trifft dies auch auf falsche Versprechen der Komplementärmedizin zu – und auf die Vorstellung, sämtliche Probleme mit Zuversicht und Optimismus lösen zu können. Längst widerlegt, aber nicht aus der Welt zu schaffen, ist zum Beispiel die weit verbreitete Annahme, dass Krebs auf unterdrückte Gefühle und eine negative Lebenseinstellung zurückzuführen sei.

Wir können das Leben und die Gesundheit nicht vollständig kontrollieren. Wir können schwer krank werden, wir sind sterblich. In einer Welt, in der so vieles möglich ist, wollen wir das manchmal nicht wahrhaben – und werden dann unvorbereitet mit dieser Tatsache konfrontiert. Statt sich unrealistischen Heilungsvorstellungen hinzugeben, ist es heilbringender, sich mit einer Situation zu arrangieren, die sich nicht ändern lässt. «Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.» Zu dieser Erkenntnis gelangte Aaron Antonovsky, ein Medizinsoziologe, der sich in den 70er-Jahren darüber Gedanken machte, wie Gesundheit entsteht. Religiöse Menschen scheinen dies längst zu wissen, wie eine Reportage in diesem Heft zu den Lourdes-Pilgern zeigt: Es ist weniger die Hoffnung auf eine Wunderheilung, die diese Menschen an den Ort der Marienverehrung am Fuss der Pyrenäen führt, als vielmehr die Suche nach einer inneren, heilenden Kraft, um das Leben mit all seinen Herausforderungen bewältigen zu können. ●

# Schwer heilende Wunden?

Sie werden manchmal Wunden sehen, die einfach nicht zu heilen scheinen.

PICO lässt Wunden durch Reduzierung der prognostizierten Heilungsdauer um durchschnittlich 10 Wochen schneller heilen als eine Standardbehandlung.<sup>1\*</sup>

[www.smith-nephew.com/pico](http://www.smith-nephew.com/pico)

 **smith&nephew**  
**PICO**◊

Kanisterloses Unterdruck-  
Wundtherapiesystem



Unterstützung von medizinischem  
Fachpersonal seit über 150 Jahren

## Wallfahrtsort Lourdes



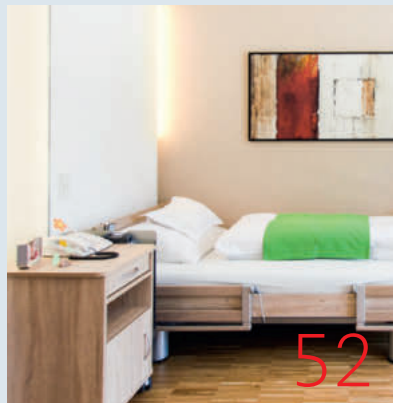
21

## Alterswohnheim Rütthubelbad



30

## Kurzzeitangebote im Pflegeheim



52

### Inhaltsverzeichnis

#### Innere Kräfte

##### Selbstheilungskräfte

Der Mensch besitzt eine Art «innere Apotheke». Diese wird vom Hirn angerufen, wenn Schäden am Körper repariert werden müssen. 6

##### Der Dualismus Körper-Geist

Wie hängen die Funktionsweise von Körper und Geist zusammen, und wie beeinflussen sie einander? Eine Menschheitsfrage. 11

##### Training für die inneren Kräfte

Die Mind-Body-Medizin ist eine integrative Medizin, die Körper und Geist als Einheit betrachtet. Meditation wirkt gesundheitsfördernd. 12

##### Einsamkeit kann krank machen

Soziale Isolation ist besonders für alte Menschen gefährlich. Oft beginnt bei ihnen das Sterben innerlich. 17

##### Kraft- und Heilort Lourdes

Lourdes gilt als Wallfahrtsort, wo Kranke auf wundersame Weise gesund werden. Der Alltag in Lourdes ist wesentlich profaner. Aber der Placeboeffekt des Glaubens wirkt. 21

##### Salutogenese

Was erhält einen Menschen gesund? Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky hat eine Lehre entwickelt. 27

##### Ganzheitliches Pflegeheim

Im anthroposophisch geprägten Alterswohn- und Pflegeheim Rütthubelbad werden Körper, Geist und Seele als eins betrachtet. 30

##### Innere Stärkung auch fürs Personal

Nicht nur für die Bewohner, auch für das Personal des Humanus-haus in Rubigen BE läuft ein Pilotprojekt «Salutogenese». 35

#### Innere Vitalität

Mit 20 Jahren wurde Peter Lude durch einen Unfall zum Tetraplegiker. Zu hadern oder gar aufzugeben war nie eine Option. 36

##### Entlastung in der Selbsthilfegruppe

Eine Selbsthilfegruppe ersetzt nie fachliche Beratung und Betreuung. Aber sie kann entlasten. 42

#### Betreuungsangebot

##### Tanz trotz Multipler Sklerose

Körperliche Beeinträchtigungen und Sport müssen sich nicht ausschliessen. Schon gar nicht beim Fitnesstraining Zumba. 48

#### Alter

##### Gegen leere Betten

Viele Pflegeheime bieten heute Zimmer für Kurzaufenthalte an. Welchem Zweck dienen sie? Eine Analyse zu Daten des BAG. 52

#### Journal

Lohrs Legislatur 55

Buchtipps: Christoph Helds «Bewohner» 56

Kolumne 57

Kurznachrichten 57

Stelleninserate 34, 50, 58

Titelbild: In Wladimir Majakowskis Oper «Totentanz» entschwebt der Geist dem Körper. Die Frage, wie das unfassbare Geistige des Menschen und seine materielle Hülle miteinander funktionieren, gehört zu den grossen Geheimnissen der menschlichen Existenz. Foto: Eckehard Schulz/Keystone

#### Impressum

Redaktion: Elisabeth Seifert (esf), Chefredaktorin; Urs Treppe (ut); Claudia Weiss (cw); Anne-Marie Nicole (amn) • Korrektorat: Beat Zaugg • Herausgeber: CURAVIVA – Verband Heime und Institutionen Schweiz, 2017, 88. Jahrgang • Adresse: Hauptsitz CURAVIVA Schweiz, Zieglerstrasse 53, 3000 Bern 14 • Briefadresse: Postfach, 3000 Bern 14 • Telefon Hauptnummer: 031 385 33 33, Telefax: 031 385 33 34, E-Mail: info@curaviva.ch, Internet: www.fachzeitschrift.curaviva.ch • Geschäfts-/Stelleninserate: Zürichsee Werbe AG, Fachmedien, Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa, Telefon: 044 928 56 53, E-Mail: markus.haas@fachmedien.ch • Stellenvermittlung: Telefon 031 385 33 63, E-Mail: stellen@curaviva.ch, www.sozjobs.ch • Satz und Druck: AST & FISCHER AG, New Media and Print, Seftigenstrasse 310, 3084 Wabern, Telefon: 031 963 11 11, Telefax: 031 963 11 10, Layout: Susanne Weber • Abonnemente: Natascha Schoch, Telefon: 041 419 01 60, Telefax: 041 419 01 62, E-Mail: n.schoch@curaviva.ch • Bestellung von Einzelnummern: Telefon: 031 385 33 33, E-Mail: info@curaviva.ch • Bezugspreise 2014: Jahresabonnement Fr. 125.–, Einzelnummer Fr. 15.–, inkl. Porto und MwSt.; Ausland, inkl. Porto: Jahresabonnement Fr. 150.–, Einzelnummer keine Lieferung • Erscheinungsweise: 11x, monatlich, Juli/August Sommerausgabe • Auflage: Druckauflage 4000 Ex., WEMF/SW-Beglaubigung 2013: 3000 Ex. (Total verkaufte Auflage 2911 Ex., Total Gratisauflage 89 Ex.), Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach Absprache mit der Redaktion und mit vollständiger Quellenangabe. ISSN 1663-6058



Der Körper besitzt ein Arsenal an Reparaturmöglichkeiten, das Hirn feuert es an

## «Innerer Arzt» und «innerer Apotheker» – ein gutes Team

Der Körper repariert kleine Schäden dauernd selber. Aber er braucht dazu das Hirn, denn dieses kann zusätzlich eine «innere Apotheke» anwerfen. Als Ganzes sind sie stark, und dann kann der Körper Verblüffendes, wie Beispiele von medizinischen «Wundern» immer wieder zeigen.

Von Claudia Weiss

Für den 35-jährigen Morris E. Goodman, Vertreter für Lebensversicherungen, lief alles bestens. Er hatte soeben eine eigene Firma gegründet und war beruflich oft in seinem Kleinflugzeug unterwegs. Bis er am 10. März 1981 beim Landeanflug in Virginia mit seiner Cessna in eine Hochspannungsleitung geriet und abstürzte. Kaum ein Knochen, der nicht gebrochen war, zwei Wirbel quetschten das Rückenmark, sämtliche grösseren Muskeln und diverse Organe beschädigt. Er musste beatmet werden und konnte nicht schlucken. Das Einzige, was er noch alleine konnte, war blinzeln. Das, teilten die Ärzte seiner Familie mit, werde auch so bleiben.

Aber da wussten sie noch nicht, dass Morris Goodman in seinem Kopf bereits einen unumstösslichen Entschluss gefasst hatte: «Noch vor Weihnachten spazierst du hier raus», habe ihm eine innere Stimme gesagt, wie er später erzählte. Und nach intensivster medizinischer Betreuung und Rehabilitation tat er genau das. Mühsam zwar, unter Schmerzen, aber Ende November stakste er zu Fuss durch die Spitaltür ins Freie. Seither reist Goodman, inzwischen 72 Jahre alt, als Motivationstrainer durch die USA und verbreitet mutmachende Sätze wie: «Man becomes what he thinks about» – der Mensch wird, was er denkt. ([www.themiracleman.org](http://www.themiracleman.org))

**Er konnte nur noch blinzeln. Aber eine innere Stimme sagte ihm, er werde aus dem Spital gehen.**

In den Monaten seiner Heilung haben Morris Goodman nicht ausschliesslich die Ärzte und die moderne Medizin geholfen: Sein Körper hat eifrig mitgearbeitet, denn der Mensch verfügt von Natur aus über enorme Selbstheilungskräfte.

### Einige unserer Zellen teilen sich rasend schnell

Die über zehn Milliarden Zellen, aus denen wir bestehen, erneuern sich teils rasend schnell. Die Zellen des Dünndarm-Epithels werden beispielsweise alle zwei bis vier Tage erneuert, jene der Lungenbläschen oder jene der Magenschleimhaut ungefähr alle acht Tage; Hautzellen werden nicht einmal zwei Wochen alt, und reife rote Blutkörperchen werden nach ungefähr 120 Tagen ersetzt. Eine Leber ist nach zwei Jahren rundum erneuert. Spendet man einen Teil der Leber, wächst dieser inert eines halben Jahres wieder auf die volle Grösse nach, während das Skelett für eine Rundumerneuerung an die zwanzig Jahre benötigt. Das Herz hingegen muss mit vielen seiner Zellen ein Leben lang auskommen – maximal vierzig Prozent davon erneuern sich.

Bestimmte Zellen erneuern sich sogar überhaupt nie. Dazu gehören die Eizellen sowie die Nervenzellen der Grosshirnrinde. Das ist jener Hirnbereich, der unser bewusstes Handeln steuert. Diese unterschiedliche Lebensdauer der Zellen mache durchaus Sinn, erklärte Zellbiologe Jonas Frisé, Professor am Karolinska-Institut in Stockholm gegenüber «Fo-

cus.de»: «Manches Gewebe wird mechanisch stark beansprucht, etwa die Schleimhaut in Magen und Darm. Viele Zellen gehen verloren und müssen schnell ersetzt werden.» Andere Zellen, etwa im Gehirn, müssten lang halten, weil sie dauerhafte Information speichern. «Es wäre nicht hilfreich, wenn unsere Zellen fürs Gedächtnis ständig mit neuen, leeren Zellen ersetzt würden.»



Hildegard von Bingen, René Descartes, Abū Alī al-Husain ibn Abd Allāh ibn Sīnā Avicenna (o.v.l.), Sigmund Freud, Hippokrates, Paracelsus (u.v.l.): Nachdenken über das Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist.

Dieser Zellaustausch hat zweierlei Auswirkungen: Zum einen können so unerwünschte, überalterte oder beschädigte Zellen abgestossen werden. Zum anderen bilden sich gesunde neue Zellen, sodass der Körper gebrochene Knochen oder Schnittwunden mithilfe von nachwachsendem Gewebe selber reparieren kann. Unter anderem dank dieser körpereigenen Mechanismen heilten auch die gebrochenen Glieder und die versehrten Organe des Flugzeugabsturzopfers Morris Goodman wieder einigermassen zusammen.

#### Organe im «Gesundheitsdienst»

Zugleich arbeiten im Körper ganze Organe als «Gesundheitsdienst»: Die Leber baut Alkohol und Gifte ab, und die Niere scheidet Stoffwechselprodukte und Gifte aus – der Organismus reinigt sich also quasi selbstständig. Und gegen Eindringlinge wie Bakterien, Viren oder Pilze verfügen wir gleich über eine doppelte Abwehrarmee: einerseits über eine unspezifische, «angeborene» Abwehr, die aus Makrophagen («grosse Fresszellen») und Granulozyten («kleine Fresszellen») besteht und sämtliche eindringenden Krankheitserreger bekämpft. Daneben wird sofort auch die spezifische «erlernte» Abwehr aktiviert, bestehend aus T- und B-Lymphozyten, die über eine Art Gedächtnis verfügen und

**Das Gehirn kann sich selber reparieren, und es kann dem Körper mit einer Art «Apotheke» helfen.**

sich bestimmte Erreger merken und gezielt bekämpfen können. Manchmal reagiert die Immunabwehr des Körpers allerdings zu heftig, beispielsweise wenn sie sich übermässig gegen vermeintliche Feinde wie Gräser oder Hausstaub wehrt und dadurch im Körper eine allergische Reaktion auslöst. Oder sie treibt es noch wilder: Bei einer Autoimmunkrankheit richtet sich die Abwehr gegen den eigenen Organismus und zerstört körpereigenes Gewebe. Häufige Autoimmunkrankheiten sind

Schuppenflechte (Psoriasis), kreisrunder Haarausfall (Alopecia areata) oder chronische Darmentzündung (Colitis ulcerosa).

Die Selbstheilungskräfte verändern sich im Lauf des Lebens: Kinder verfügen noch über ein schlecht ausgereiftes Immunsystem und sind deshalb anfällig für Infekte. Dafür profitieren sie dank ihren jungen, vitalen Zellen von einer raschen Heilung, ein Knochenbruch

bei Kindern heilt viel schneller als im höheren Alter. Mit ungefähr 25 Jahren ist das Immunsystem voll ausgereift – und manchmal so aktiv, dass es sich gegen sich selber richten kann und Allergien oder Autoimmunkrankheiten entwickelt. Mit zunehmendem Alter dann ermüdet die Immunabwehr, sie erkennt Eindringlinge schlechter und gewährt damit Krebszellen bessere Chancen.

>>

## Das Hirn bleibt bis zum Lebensende formbar

Allerdings ist der Körper nur die eine Seite. Das Hirn, das sich im Lauf der Evolution kräftig entwickelte, wurde zum Meister im Regenerieren. Werden durch einen Unfall oder Schlaganfall Hirnareale zerstört, können benachbarte Hirnregionen deren Funktion übernehmen. Entgegen früheren Annahmen bleibt das Gehirn sogar bis zum Lebensende enorm formbar, man spricht von «Plastizität». Diese ermöglicht es uns, bis ins hohe Alter Neues zu lernen.

Das Gehirn kann aber nicht nur sich selbst reparieren und neu formen, es kann auch die Körperabwehr mit einer Art «inneren Apotheke» unterstützen: Es kann Hormone produzieren, die uns gesünder und glücklicher machen, Serotonin, Dopamin und körpereigenes Morphin heissen die wirkungsvollsten unter ihnen. «Das Hirn weiss, wie es den Körper gesund halten muss», sagt der deutsche Neurobiologe Gerald Hüther in einer Dokumentation von Arte TV. Diese Balance werde jedoch von Schule, Beruf und Gesellschaft aus dem Gleichgewicht gebracht. «Dann muss man entweder dieses «schiefe Haus» reparieren

oder zurückgehen und die ursprünglichen Selbstheilungskräfte wieder finden.»

Nur ging das Vertrauen in diese Selbstheilungskräfte im Lauf der rasanten Technologisierung der Medizin vergessen, in den Vordergrund traten Machbarkeitsbesessenheit, Ungeduld und rasante technologische Entwicklungen (siehe Kasten «So kamen der innere und äussere Arzt einander abhanden»). Eine Erkältung beispielsweise braucht jedoch keine Medizin, sondern Zeit und Erholung.

**Selbstheilung ist nicht Schönfärberei, sondern bedeutet annehmen, was ist, und damit umgehen.**

### Meditation gegen Panikattacken

Unterstützend wirken dabei bewusst eingesetzte Entspannungstechniken, beispielsweise das achtwöchige Meditationsprogramm namens «Mindfulness-Based Stress Reduction» (MBSR oder Achtsamkeitsbasierte

Stressreduktion), das der Massachusetts-Professor Jon Kabat-Zinn Ende der siebziger Jahre entwickelt hat. Diese spezielle Meditationsform, das wurde bereits in zahlreichen Studien nachgewiesen, hilft bei der Behandlung von chronischen Schmerzzuständen, aber auch bei häufigen Infektionskrankheiten, Ängsten oder Panikattacken, Depressionen, Hauterkrankungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Magenproblemen und dem Burn-out-Syndrom.

Die Effekte der komplementären Medizin, noch längst nicht fertig untersucht, werden inzwischen zunehmend von der Schulmedizin anerkannt. Ausserdem kennen die meisten langjährig berufstätigen Ärzte ein Beispiel von «wundersamer Heilung» unter ihren Patienten; das Eingangsbeispiel von Morris Goodman ist nur ein besonders spektakulärer Fall.

Als allerdings die Arbeitsgruppe Biologische Krebs therapie unter Markus Horneber am Klinikum Nürnberg nach Gemeinsamkeiten unter den bekannten Fällen von «Wunderheilungen» suchte, entdeckten die Forscher – nichts. Jeder Fall schien anders gelagert, ein allgemein gültiges Selbstheilungsrezept liess sich aus den Fällen genauso wenig erstellen wie eine Anleitung zum Heilenden.

### Einfach positiv zu denken, hilft nicht gegen Krebs

Tatsächlich besteht genau darin die Gefahr: Bei Krebs oder Herzinfarkt versagt der «innere Doktor», er erkennt Krebszellen nicht und kann wohl neue Leber- oder Hirnzellen produzieren, aber keine brauchbaren frischen Herzmuskelzellen. Bei solchen Krankheiten funktioniert alles positive Denken nicht – im Gegenteil: Es wirkt sich kontraproduktiv aus, wenn jemand das Gefühl hat, er oder sie habe bloss nicht fest genug daran geglaubt und damit versagt.

Wahre Selbstheilung jedoch hat nichts mit Schönfärberei zu tun, sondern damit, dass man wahrnimmt, was ist, und mit dem so gut wie möglich umzugehen versucht. Dann kann der «innere Arzt» manchmal eben doch beinahe Wunder wirken. Erstaunliche Ergebnisse zeigte beispielsweise eine Studie des Medizinprofessors Ted Kaptchuk von der Harvard Medical School: Placebos helfen sogar dann gleich gut wie echte Medikamente, wenn die Patienten wissen, dass es sich um ein Scheinmedikament handelt.

Der Grund: Kaptchuk und sein Team erklärten den Patienten zugleich, dass Scheinmedikamente die positive Erwartung

## Selbstheilungskräfte wirken auf zwei Ebenen

Bei Springer Spektrum, dem führenden Verlag für Naturwissenschaften, erschien im Jahr 2000 ein Buch, das die zweifache Wirkung der Selbstheilungskräfte definierte:

### Fähigkeit eines Organismus, Krankheiten, Verletzungen und funktionelle Störungen zu überwinden

Hierzu gehören unter anderem das Immunsystem, die Ausscheidung über Haut, Niere, Lunge und Darm, das Enzymssystem und die Entgiftung durch die Leber. Das Ausmass der Selbstheilungskräfte ist zum einen genetisch bedingt, zum anderen durch die Lebensführung (zum Beispiel Ernährung, Schlaf, Stress oder Medikamenten- und Drogenmissbrauch). Bei Erkrankungen sollten die Selbstheilungskräfte unterstützt werden; so sollte zum Beispiel erhöhtem Schlafbedürfnis, reduziertem Appetit und einem mässigen Temperaturanstieg bei einem Infekt nicht entgegengewirkt werden.

### Therapieansatz der Hilfe zur Selbsthilfe, also Stärkung der menschlichen Ressourcen

Humanistische Theorien gehen davon aus, dass der Mensch Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Körperlich-seelische Gesundheit kann durch eigene Kraft und Motivation wiedergefunden werden. Heute zählen zu dieser Ebene der Selbsthilfe auch der Placeboeffekt sowie das vertrauensvolle Arzt-Patienten-Verhältnis: Sowohl der Glaube an die Wirksamkeit eines Medikaments wie auch das Gefühl, vom Arzt ernst genommen und verstanden zu werden, unterstützen den Heilungsprozess wesentlich oder können ihn sogar erst anregen.



steigern und damit die Selbstheilungskräfte anregen können. Genau das trat tatsächlich ein.

#### Placebo- und Nocebo-Effekt: Im Hirnscan messbar

Diese Wirkung ist nicht nur vage und subjektiv, sondern eindeutig im Hirn messbar. Das bewies Neurologin Ulrike Bingel, als sie noch am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf arbeitete: Sie verabreichte unzähligen Probanden schmerzhafte Hitzeimpulse auf dem Arm. Den einen hatte sie vorher erzählt, sie streiche ihnen eine hochwirksame schmerzlindernde Salbe ein, den anderen sagte sie, es sei ein Placebo – und strich den einen tatsächlich ein Placebo ein, den anderen jedoch die echte Schmerzsalbe, manchmal passend zu ihrer Aussage, manchmal genau umgekehrt.

Das Resultat bestätigte von allen Seiten immer wieder dasselbe: Die Erwartungshaltung der Probanden verstärkte das Ergebnis. Und alles liess sich anhand einer funktionellen Magnetresonanztomografie beweisen, jenem bildgebenden Verfahren, das live die Hirnaktivitäten aufzeichnet. Die Hirnregionen zeigten eine deutlich verstärkte Aktivität, und zwar passend zur Aussage der Probanden: Jene, die glaubten, die wirksame Salbe erhalten zu haben, spürten weniger Schmerz,

sogar wenn sie eine Placebocreme erhalten hatten. Bei jenen, die tatsächlich die echte Salbe erhalten hatten und das wussten, verstärkte sich die Wirkung. Sogar bei jenen, die glaubten, Placebocreme erhalten zu haben, war die Wirkung der schmerzlindernden Salbe stark herabgesetzt – obwohl sie in Wirklichkeit die wirksame Schmerzsalbe erhalten hatten. Solche Untersuchungen bestätigen die verblüffend starke

Wirkung – positiv oder negativ – der inneren Erwartungshaltung, und damit den Placebo- und den Nocebo-Effekt der Medizin.

**Von der Einheit «Leib und Seele» zur völligen Trennung. Und neuerdings wieder zur Einheit.**

#### Psyche kann nur heilen, was heilbar ist

Aber letztlich kann die Psyche nur beim Heilen unterstützen, was medizinisch heilbar ist. Beim abgestürzten Lebensversicherungsverkäufer Morris Goodman gelang die Hei-

lung entgegen allen Erwartungen der Ärzte, vielleicht weil seine Verletzungen letztlich doch weniger dramatisch waren, als sie anfangs aussahen. Aber mit aller Kraft konnten weder die Ärzte noch Goodman, «The Miracle Man», seiner zweiten, viel jüngeren Ehefrau Cathy helfen, als sie an Brustkrebs erkrankte. Vor acht Jahren starb sie an der Krankheit: Die aggressiven Krebszellen hatten ihr Abwehrsystem unrettbar überlistet. ●

Anzeige

## Schulthess-Wet-Clean – Die erste Wahl für alle Textilien



Schulthess Wet-Clean reinigt äusserst schonend mit Wasser und umweltfreundlichen Flüssigwaschmitteln:

- Uniformen
- Bettwaren
- Bekleidung
- Schutzbekleidung
- Sitzkissen
- Mikrofaserlappen

Ökologisch und intelligent,  
mit USB-Schnittstelle



Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne!

Schulthess Maschinen AG  
CH-8633 Wolfhausen, info@schulthess.ch  
Tel. 0844 880 880, www.schulthess.ch



**SCHULTHESS**

Wäschepflege mit Kompetenz



# für Heime und Spitex

**DAS ORIGINAL** (seit über 16 Jahren)  
**Die erste mobile Pflege-Doku im Markt**



**Mobilität = Zeitgewinn & Arbeitsfreude**

- **Mobile Wund-Doku** (Puppe / Fotos)
- **Menüwahl-Modul** (Vorlagen / Listen)
- **Bestell-Modul** (individuelle Anwendungen)
- **Tageszeit-Filter** (wer, was, wann, wie viel)
- **tacsCoach 2.0 mobile** (Controlling)

Tel. 044 360 44 24

topCare Management AG  
Stampfenbachstrasse 68, 8006 Zürich

[www.topcare.ch](http://www.topcare.ch)

## Welche Weiterbildung passt zu mir?

**MAS Spezialisierte Pflege**  
[gesundheit.bfh.ch](http://gesundheit.bfh.ch), Web-Code: M-PFL-4

**MAS Mental Health**  
[gesundheit.bfh.ch](http://gesundheit.bfh.ch), Web-Code: M-0-2

**CAS Angehörigen-Support kompakt**  
ab November 2017, [alter.bfh.ch](http://alter.bfh.ch), Web-Code C-GER-1

**CAS Demenz und Lebensgestaltung**  
ab November 2017, [alter.bfh.ch](http://alter.bfh.ch), Web-Code C-GER-3

**CAS Altern im gesellschaftlichen Kontext**  
ab Juni 2018, [alter.bfh.ch](http://alter.bfh.ch), Web-Code C-A-4

**Fachkurs Systemische Kompetenz in Veränderungsprozessen**  
8 Tage, März bis Juni 2018, Web-Code: K-BER-7

[bfh.ch/weiterbildung](http://bfh.ch/weiterbildung)

Besuchen Sie unsere  
Infoveranstaltungen:  
[bfh.ch/infoveranstaltungen](http://bfh.ch/infoveranstaltungen)

Der Leib-Seele-Dualismus beschäftigt die Menschheit seit Jahrhunderten

# So kamen der innere und der äussere Arzt einander abhanden

In der frühen Medizin gehörten Körper und Geist untrennbar zusammen. Im Lauf der zunehmenden Technologisierung ging diese Haltung vergessen. Erst in jüngster Zeit bezog die Schulmedizin die Psyche wieder mit ein und begründete die Psychosomatik.

Von Claudia Weiss

- Hippokrates entwickelte im vierten Jahrhundert vor unserer Zeit die Viersäftelehre und empfahl Kranken eine Anpassung des Lebensstils mit einer geeigneten Diät und Bewegungstherapie. Erst in zweiter Linie riet er zu Arzneimitteln und operativen Eingriffen. Ihm wird der Satz zugeschrieben: «Der Arzt behandelt, die Natur heilt.»
- Galen verfeinerte im dritten Jahrhundert die Viersäftelehre und erstellte das 14-bändige Werk «Methode des Heilens». Er betrachtete den Menschen als eine Leib-Seele-Einheit.
- Der grosse arabische Arzt Ibn Sina, besser bekannt als Avicenna, schrieb im 12. Jahrhundert den berühmten Kanon der Medizin in fünf Bänden. Er legte grossen Wert auf die enge Beziehung zwischen Gefühlen und körperlichem Zustand und befasste sich unter anderem mit der positiven Wirkung von Musik auf Patienten.
- Im 13. Jahrhundert verbreitete die Klosterfrau und Kräuterkundige Hildegard von Bingen ihre ganzheitliche Lehre, die die Gesundheit von Körper, Geist und Sinnen als voneinander abhängige Einheit betrachtet. Sie war überzeugt, dass ein Zusammenhang besteht zwischen seelischem Wohlbefinden und körperlichem Wohlbefinden, und befasste sich ausgiebig mit der Wirkung von Nahrungsmitteln, Kräutern und Gewürzen auf die Gesundheit.
- Paracelsus stellte im 16. Jahrhundert fest: «Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch.» Er war überzeugt, dass der Mensch es selber in der Hand hat, seine Gesundheit zu pflegen und zu erhalten.
- Im 17. Jahrhundert befasste sich der französische Philosoph René Descartes mit der «Leib-Seele-Frage» und kam zum Schluss: Eine Seele ohne Körper sei vorstellbar, also müssten beide getrennt existieren. Den menschlichen Körper betrachtete Descartes deshalb als etwas rein Mechanisches und begründete damit den Dualismus von Leib und Seele – auch in der Medizin.
- Die Trennung verstärkte sich im 19. Jahrhundert, als die Medizin in eine neue Ära trat: Fest eingerichtete Spitäler entstanden, moderne Instrumente wurden entwickelt, und die Lehre von Bakterien und Desinfektion veränderte



Freuds Couch: Von der Psychoanalyse zur Psychosomatik.

Erforschung und Behandlung von Krankheiten – eine rasante Entwicklung setzte ein. Die Medizin wurde zur Wissenschaft, in der die Seele scheinbar nichts zu suchen hat.

- Anfang des 20. Jahrhundert schien auf einmal alles möglich: Krankheiten wie die Tuberkulose, an denen früher die Menschen starben, konnten geheilt werden, die medizinische Machbarkeit nahm zu, die Seele ging ob der Wissenschaftsbegeisterung ziemlich vergessen.
- Mit seiner Psychoanalyse ebnete Sigmund Freud jedoch den Weg für die Psychosomatik: Um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert untersuchte er das Problem der damals weit verbreiteten Hysterie und kam zum Schluss, dass unverarbeitete psychische Probleme sich in körperlichem Leiden ausdrücken.
- Mitte des 20. Jahrhunderts schlug die Stunde der Psychosomatik: Der US-Forscher Franz Alexander, der sich mit psychosomatischen Symptomen beschäftigte, veröffentlichte das Grundlagenwerk «Psychosomatische Medizin».
- In den USA werden Themen wie Salutogenese, Kohärenz, Widerstandsfähigkeit und Resilienz, also innere Faktoren für Gesundheitsschutz und Stressresistenz, einfacher in die Wissenschaft aufgenommen als bei uns. Sie schafften es, sich auch an Elite-Universitäten zu halten, und wurden deshalb auch immer wieder im Zusammenhang mit medizinischen Fragen mit einbezogen.
- Heute hat sich die Psychosomatik auch bei uns ihren festen Platz in der Medizin zurückerobert. Sie sucht nicht nach einer einzigen Ursache für eine Erkrankung, sondern betrachtet den ganzen Menschen sowie die Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele. ●

Selbsteilung ist kein Zauber, Meditation wirkt – das war im Westen lange vergessen

## Neuer Schub für alte Kräfte

In uns stecken mehr Selbstheilungskräfte, als wir denken. Wir müssen nur herausfinden, wie wir sie anregen. Danach haben Mediziner geforscht und aus den Ergebnissen die Mind-Body-Medizin entwickelt – die integrative Medizin, die Körper und Geist wieder wie früher als Einheit betrachtet.

Von Claudia Weiss

Die Forscher rund um den Harvard-Kardiologen Herbert Benson waren verblüfft. Zwar hatten sie schon von den wundersamen Ritualen der tibetischen Mönche aus dem Himalaya gehört. Aber sie konnten sich nicht so richtig vorstellen, wie das sogenannte Hitze-Yoga, «Tum-mo», funktionieren sollte: Eine Methode, bei der die Mönche ihre Körpertemperatur quasi auf Knopfdruck derart erhöhen können, dass sie eiskalte und feuchte Leintücher, die man ihnen auf den Körper legt, sozusagen dampfrocknen können.

Als die Harvard-Forscher in den 1980er-Jahren erstmals Messungen vornahmen, waren die Ergebnisse eindeutig: Sie massen fast zehn Grad Celsius Temperaturunterschied bei den Mönchen, allerdings nur an Fingern und Zehen, dafür schon innert weniger Minuten. Die Erwärmung hielt an, und nach einer Stunde waren die Leintücher auf ihren Schultern trocken. Dreimal wiederholte jeder Mönch dieses Ritual, dreimal mit demselben Ergebnis und jedes Mal ohne Anzeichen von Unterkühlung oder Erschöpfung.

Diese Beobachtung, das war dem Harvard-Mediziner Benson sofort klar, würde neue Massstäbe in der Medizin setzen. Denn bis dahin galt die Gewissheit, dass sich Blutdruck, Herzfrequenz und Körpertemperatur vom Willen nicht beeinflussen

**Diese Beobachtung, das war Benson sofort klar, würde in der Medizin neue Massstäbe setzen.**

lassen. Herbert Benson wusste deshalb, dass er seine Beobachtungen umso einwandfreier wissenschaftlich beweisen musste. Kurzerhand gründete er an der Harvard Medical School das «Mind/Body Medical Institute», das heute «Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine at Massachusetts General Hospital» heisst und das er noch bis vor Kurzem selbst leitete.

2001 begannen Benson und sein Team, den Einfluss des Geistes auf den Körper im Labor unter wissenschaftlichen Bedingungen zu messen. Und sie staunten dabei immer wieder aufs Neue: Die Mönche konnten mithilfe ihrer Gedanken nicht nur die Körpertemperatur erhöhen, sondern wie in einer Art Winterschlaf den Sauerstoffverbrauch auf nur noch 40 Prozent senken. Oder sie atmeten nur noch einmal in anderthalb Minuten. Diese Phänomene, damit jetzt auch wissenschaftlich bewiesen, weckten das Interesse von Medizinern und Psychologinnen, auch wenn Benson während seiner ganzen Berufstätigkeit umstritten blieb.

Benson selbst glaubte jedoch fest daran, dass «eine fortgeschrittene Form von Meditation in Menschen Fähigkeiten freilegen kann, die uns helfen, stressbedingte Krankheiten besser zu heilen». Dafür entwickelte er eine eigene Methode namens «Relaxation Response». Diese «Benson-Meditation» soll unter anderem genetisch vorbestimmte Stressreaktionen, zum

Beispiel Ausschüttung von Stresshormonen wie Noradrenalin, verändern und damit Angst, depressive Zustände oder Aggressionen mindern.

### Mind Body Medicine auch in der Schweiz

Mittlerweile wird Mind Body Medicine auch in der Schweiz angeboten. Am Institut für komplementäre und integrative Medizin des Universitätsspitals Zürich werden dafür moderne wissenschaftliche Erkenntnisse und bewährte Methoden aus



Buddhistische Mönche schaffen, was bisher in der Medizin als unmöglich galt: Sie können durch Meditation ihre Körpertemperatur steigern oder die Atemfrequenz senken. Im Himalaya so gut wie im Forschungslabor.

Foto: Benson-Henry-Institute

Komplementärmedizin, Psychologie und Ernährungs- sowie Sportwissenschaften kombiniert. «Unsere Form der Mind Body Medicine ist sehr bodenständig», erklärt Professorin Claudia Witt, Direktorin des Instituts: «Es geht darum, den Körper mit der Psyche besser zu verbinden, aber auch darum, eigene Ressourcen zu stärken und Möglichkeiten zur Self Care zu erlernen.» Das Gute an der Mind Body Medicine sei, dass man sie immer den aktuellen wissenschaftlichen Entwicklungen anpassen könne.

#### **Parkinsonpatienten lösten im Notfall ihre Gangblockade**

Das enge Zusammenwirken von Körper und Geist spielt auch in der Placeboforschung eine wichtige Rolle. An einer Tagung von rund hundert Placeboforschern aus aller Welt an der für die Placeboforschung bekannten Universität in Tübingen versetzten Berichte über die verblüffenden Effekte der inneren Kräfte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Erstaunen. Da war beispielsweise die Geschichte von den 14 Patienten in einem Spital in den italienischen Abruzzen, die an einer schwe-

>>



Echte Arznei oder doch nur Placebo?  
Verblüffende Effekte.

ren Form von Parkinson litten und sich kaum bewegen konnten. Als aber bei einem schweren Erdbeben das Krankenhaus einzustürzen drohte, konnten sie schlagartig eine schier wundersame innere Kraft mobilisieren, die ihre Gangblockade schlagartig löste. Die Patienten retteten sich selbstständig ins Freie und konnten unterwegs sogar neun ihrer Pflegefachpersonen aus dem einstürzenden Spital mitziehen.

## So fördern Sie Ihre Selbstheilungskräfte

Der deutsche Neurowissenschaftler und Gesundheitsforscher Tobias Esch hat in seinem Buch «Der Selbstheilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit» vier Säulen benannt, die die Selbstregulation stärken können und die «auf jahrzehntelanger Forschung basieren», wie er sagt. Abgekürzt heißen sie BERN, abgeleitet von den englischen Begriffen «Behaviour» (Verhalten, Einstellung), «Exercise» (Bewegung), «Relaxation» (Entspannung, Meditation) und «Nutrition» (Ernährung).

Zahlreiche Entspannungsmethoden und Naturheilverfahren wie beispielsweise die Traditionelle Chinesische Medizin, Feldenkrais, Rolfing, Akupunktur, Meditation oder Yoga sind bereits ziemlich gut erforscht, sie haben messbare körperliche Veränderungen zur Folge. Auch andere Methoden können durchaus wirksam sein, sogar wenn ihre Wirkungsweise nicht wissenschaftlich messbar ist: Schon der Gedanke, man tue sich etwas Gutes, tut gut und kann die Selbstheilungsmechanismen aktivieren.

Gefährlich wird es allerdings, wenn Anbieter einer Therapieform unwissenschaftlich, abhängigkeitsmachend oder sektiererisch daherkommen. Psychotherapeutin Delia Schreiber beschreibt in ihrem Buch\* unter anderem, wie man seriöse von unseriösen Anbietern unterscheidet: Sie empfiehlt abzuklären, ob jemand auf der Therapeutenliste der Krankenkasse steht oder welche ZSR-Nummer die Person hat: «Diese erhalten Therapeuten nur, wenn sie bei einem der beiden Register für Komplementärtherapie und

Neurobiologinnen, Ärzte und Psychologinnen versuchten an der Tagung, der Antwort auf die Spur zu kommen: Wie gelingt es, dass innere Kräfte sozusagen Berge versetzen? Eine allgemein gültige Antwort fanden sie nicht.

Auf der Suche nach der Antwort auf diese Frage ist auch Tobias Esch, Neurowissenschaftler und Professor für Integrierte Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung an der Uni-

### Die wichtigsten Voraussetzungen für Selbstheilungskraft sind Entspannung und Schlaf.

versität Witten/Herdecke. Er arbeitete zwei Jahre in Harvard am «Mind Body Medicine Institute» und findet es höchste Zeit, dass auch bei uns die Medizin wieder komplementär wird. «Die Ärzte kümmern sich bisher meist um das Kranke, nicht um das Gesunde», sagte er in einer Dokumentation über Selbstheilung auf Arte TV. «Es ist aber etwas anderes, ob ich die Krankheit oder die Gesundheit in den Mittelpunkt stelle.»

#### «Jeder kann zu seiner Lebenszufriedenheit beitragen»

Ungefähr 50 Prozent des Gesundheitszustandes, vermutet er, seien genetisch festgelegt. Weitere 10 Prozent seien auf die gegenwärtigen Lebensumstände zurückzuführen. Auf rund 40 Prozent seines Zustandes jedoch könne der Mensch selber Einfluss nehmen. «Jeder hat also die Chance, trotz einer möglichen genetischen Benachteiligung auf diesem Weg einen Beitrag zu

Erfahrungsmedizin registriert sind.» In der Schweiz sind das zum einen das Erfahrungsmedizinische Register (EMR), zum anderen die Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin ASCA. Ein Eintrag bedeutet, dass jemand eine anerkannte Ausbildung absolviert hat, und das wiederum bietet einen gewissen Schutz vor Scharlatanerie.

Ausserdem gibt die Psychotherapeutin Anregungen, wie man die Selbsthilfekräfte auch ganz allein anregen kann. Zum Beispiel, indem man sich regelmässig zwischendurch für fünf Minuten auf einen Stuhl setzt, ganz tief durchatmet, den Körper bewusst wahrnimmt und ihm Achtsamkeit schenkt.



\* **Delia Schreiber**, «Die Selbstheilung aktivieren. Die Kraft des inneren Arztes», Beobachter-Edition 2016, 224 Seiten, 39.90 Franken

seiner Lebenszufriedenheit zu leisten.»

Wichtigste Voraussetzung für eine optimale Selbstheilungskraft ist Entspannung. Und Schlaf. Dann können sich die Zellen regenerieren. Genau das ist allerdings für viele schwierig in Zeiten von Stress und Überlastung. Chronischer Stress jedoch schwächt das Immunsystem, steigert die Anfälligkeit für akute Infekte oder löst bei chronischen Erkrankungen Schübe aus; Stress lässt Wunden langsamer heilen, fördert Entzündungsprozesse, kann Migräneattacken auslösen oder eine Depression verstärken, den Blutdruck steigen lassen oder den Schlaf verhindern.



Alte Frau bei der Handarbeit:  
Im Alter offenbar zufriedener und entspannter.

#### Äusserst positiv

Ein Trost für Dauergestresste: Studien bestätigen, dass Entspannungsmethoden tatsächlich helfen. Gleichzeitig zeigen andere Untersuchungen: Die Menschen werden offenbar mit zunehmendem Alter zufriedener und entspannter. Das geht aus der britischen Untersuchung «National Survey for Health and Development» hervor, die seit über 70 Jahren die Entwicklung von 3000 Menschen mit Jahrgang 1946 beobachtet.

Ähnliches zeigt auch die Heidelberger Hundertjährigenstudie: Obwohl diese hochaltrigen Menschen sich meist mit kognitiven und körperlichen Einschränkungen abfinden müssen, gaben die meisten hundertjährigen Menschen an, das Leben äusserst positiv zu sehen. Sie zeigen ein beachtliches Ausmass an psy-

chischen Stärken, gaben an, sie sähen durchaus Lebenssinn und hätten dementsprechend Lebensmut – Faktoren, die ihnen offenbar dabei helfen, mit Verlusten und Einschränkungen fertig zu werden.

Vielleicht hat das damit zu tun, dass Menschen im Alter automatisch wieder mehr Zeit und Gelassenheit finden und sich damit Gutes tun. Die Selbstregulation, also die Art, wie sie mit den gegebenen Umständen umgehen können, hat sich jedenfalls bei den meisten gegenüber jungen Jahren verbessert.

Damit werden sie vielleicht fast ähnlich gelassen wie die buddhistischen Mönche, die mit Gedankenkraft ihren Körper erwärmen und nasskalte Leintücher trocknen können. ●

**Trotz kognitiven und körperlichen Einschränkungen sind Hundertjährige wieder zufriedener.**

Anzeige



**Redline.**  
Software

**Ihr Wissen für eine erfolgreiche Betreuung**

[www.redline-software.ch](http://www.redline-software.ch)



RedLine Software GmbH - Telefon +41 71 220 35 41



**Berner  
Bildungszentrum Pflege**

**Pflegen Sie Ihre Zukunft!**



Jetzt mehr  
erfahren!  
[www.bzpflege.ch](http://www.bzpflege.ch)

**Weiterbildungen Langzeitpflege**

04.12.17 Nachdiplomkurs Dementia Care

05.01.18 Vorbereitungslehrgang  
Berufsprüfung Langzeitpflege  
mit eidg. Fachausweis

12.03.18 Nachdiplomkurs Palliative Care in  
der Langzeitpflege, Level B1

**CURAVIVA.CH**



**PERSONALBERATUNG**

WEIL GUTES PERSONAL ZÄHLT

**Wir finden Ihr Wunschpersonal.  
Persönlich. Professionell.**

Die Personalberatung von CURAVIVA Schweiz unterstützt Sie dabei, neues Fach- und Kaderpersonal zu suchen und gezielt auszuwählen. Profitieren Sie von unserem persönlichen umfassenden Netzwerk und langjährigen Branchenwissen.

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung, wir informieren Sie gerne (e.tel@curaviva.ch / Tel. 031 385 33 63).

[www.curaviva.ch/personalberatung](http://www.curaviva.ch/personalberatung)

**SWISS  
HANDICAP**

**Messe für Menschen  
mit und ohne Behinderung**

**1.-2.12.2017**

**Messe  
Luzern**

**Plusport**  
Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Handicap Svizzera



**Helsana**  
Engagiert für das Leben.

aussergewöhnlich  
gewöhnlich



[swiss-handicap.ch](http://swiss-handicap.ch)



Soziale Beziehungen stärken die inneren Kräfte – gerade im Alter

## Gemeinsam statt einsam

Einsamkeit kann krank machen. Das zeigen verschiedene neuere Studien. Gerade bei älteren, fragilen Menschen kann das Einsamkeitsgefühl besonders negative Folgen haben. Angestossen durch ein Pilotprojekt der Gesundheitsförderung, ergreifen Gemeinden Massnahmen dagegen.

Von Elisabeth Seifert

Es sind Erlebnisse, die beflügeln: Gespräche, bei denen wir einen interessanten Austausch pflegen und uns verstanden und geschätzt fühlen. Oder das Zusammensein mit Menschen, die für uns wichtig sind – und wir für sie. Verstimmungen oder Unpässlichkeiten scheinen plötzlich wie weggeblasen.

Wir Menschen sind ganz offenbar soziale Wesen. Wenn unser Bedürfnis nach Gemeinschaft gestillt ist, trägt dies zum Wohlbefinden bei, physisch wie psychisch. Fehlen hingegen soziale Kontakte, schleichen sich negative Gefühle ein. Hält soziale Isolation über einen längeren Zeitraum an, kann das krank machen. Dieser Zusammenhang ist durch eine Reihe von Studien, vor allem aus den USA, mittlerweile gut erforscht.

Wer sich einsam und sozial isoliert fühlt, leidet im Vergleich zu sozial gut eingebetteten Menschen häufiger unter Schlafstörungen, Bluthochdruck oder Depressionen. Bei älteren einsamen Menschen liegt das Risiko höher, an Demenz zu erkranken. Forschungsergebnisse belegen sogar, dass Menschen als Folge eines ausgeprägten Einsamkeitsgefühls eine kürzere Lebenserwartung haben.

Julianne Holt-Lunstad, Psychologie-Professorin an der Brigham Young University, analysierte gemeinsam mit Kollegen in einer breit angelegten Studie den Zusammenhang zwischen sozialen

Netzwerken und dem Sterberisiko. Das Fazit ihrer Untersuchungen: Menschen mit einem guten Freundeskreis haben eine bis zu 50 Prozent höhere Chance, alt zu werden. Das Fehlen von sozialen Kontakten hat indes ähnlich schädliche Wirkungen wie Rauchen und Alkohol und ist sogar um einiges schädlicher als Fettleibigkeit.

### Auch viele Junge fühlen sich einsam

Ein Forscherteam rund um den Neurowissenschaftler John Cacioppo von der Universität Chicago hat in den letzten Jahren die Prozesse und Mechanismen im Körper näher untersucht, die für die schädlichen Wirkungen des Einsamkeitsgefühls verantwortlich sind. Seit Längerem erforscht und belegt ist, dass Menschen, die unter ihrer Isolation leiden, sich in einem permanenten Stresszustand befinden. Es kommt zu einer Aktivierung des vegetativen Nervensystems und zu einer vermehrten Bildung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin.

Cacioppo und sein Team haben nun herausgefunden, dass der stressbedingte Adrenalinanstieg zur Bildung von besonders vielen unreifen weissen Blutzellen führt. In diesen Zellen ist die Aktivität von Genen erhöht, die bei Entzündungen involviert sind, und andererseits die Aktivität von Erbanlagen reduziert, die zur Abwehr von Viren beitragen.

Damit haben sie ein Erklärungsmodell gefunden, wie das Gefühl von Einsamkeit das Immunsystem des Körpers schwächt.

Die Untersuchung der Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Krankheit erfolgt vor allem vor dem Hintergrund, dass immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft Gefahr laufen, sozial isoliert zu werden. Die steigende Zahl von Single-Haushalten in den Städten und Agglomerationen ist ein Indiz dafür. Neben jüngeren Menschen, die ihr Single-Dasein oft selbst wählen,

**Bei älteren einsamen Menschen liegt das Risiko höher, dass sie an Demenz erkranken.**

>>



Gute soziale Beziehungen bereichern das Leben und fördern die Gesundheit. Das Gefühl, einsam zu sein, kann indes zu Schlafstörungen oder Depressionen führen – und sogar eine kürzere Lebenserwartung zur Folge haben.

Foto: Martin Glauser

wohnen auch viele ältere Menschen alleine, meist weil der Partner gestorben ist. Als Folge einer älter werdenden Gesellschaft wird sich diese Tendenz verschärfen. Bei betagten Männern und Frauen gibt es dabei eine Reihe weiterer Faktoren, die zur Einsamkeit führen können. Mit dem Tod von langjährigen Freunden und Bekannten fehlen vertraute Gesprächspartner. Krankheit und Gebrechlichkeit verhindern, dass man andere Menschen besuchen oder an Veranstaltungen teilnehmen kann.

Eine Befragung des Eidgenössischen Bundesamts für Statistik (2012) macht deutlich, dass bei Männern und Frauen, die 75 Jahre alt und älter sind, das Einsamkeitsgefühl ansteigt. Rund 35 Prozent der Menschen in dieser Altersgruppe leiden unter Einsamkeit. Befragt wurden Alte, die in einem eigenen Haushalt leben. Nicht eingeschlossen sind alle jene Personen, die in einem Heim wohnen. Auffallend ist in der Statistik allerdings, dass sich jüngere Menschen bis zum Alter von 44 Jahren öfter einsam fühlen als die Betagten. Am höchsten ist der Anteil bei den 25- bis 34-jährigen (43,1 Prozent). Weiter weist die Statistik aus, dass das Einsamkeitsgefühl in allen Altersgruppen gegenüber früheren Erhebungen tendenziell zunimmt.

#### Gemeinden und Kantone sind in der Pflicht

In der öffentlichen Debatte liegt der Fokus besonders auf der Einsamkeit im Alter. Neben der demografischen Entwicklung spielt eine Rolle, dass die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Einsamkeit und sozialer Isolation bei älteren, fragilen Menschen besonders ausgeprägt sind. Im Rahmen der Gesundheitsförderung im Alter hat die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz deshalb mit dem Pilotprojekt «Soziale Teilhabe. Massnahmen gegen Einsamkeit im Alter im kommunalen Rahmen» einen Schwerpunkt gesetzt. Unter der Leitung von

Sozialanthropologin Hilde Schäffler ist dieses nach einer dreijährigen Laufzeit eben abgeschlossen worden. Nach der Erarbeitung eines Grundlagenberichts wurden in Zusammenarbeit mit der Berner Gemeinde Ittigen und der Gemeinde Cham im Kanton Zug konkrete Vorgehensweisen und Empfehlungen erarbeitet.

Die Förderung der sozialen Teilhabe sei in vielen kantonalen Aktionsprogrammen verankert worden, freut sich Projektleiterin Schäffler. «Jetzt aber geht es darum, dass die Kantone

und vor allem die Gemeinden aktiv werden und konkrete Massnahmen entwickeln».

Hilde Schäffler ist sich sehr wohl bewusst, dass es in vielen Gemeinden eine Reihe von Angeboten für Senioren gibt. «Der Spardruck und auch die Ökonomisierung des Gesundheitswesens wirken aber oft kontraproduktiv», stellt sie fest. Sie spricht Einsparungen beim Fahrtendienst an, was die Mobilität der

Betagten und damit auch die Teilnahme an gesellschaftlichen Aktivitäten einschränkt. Und der enge finanzielle Rahmen der Spitex lässt oft kaum Zeit für ein Gespräch. Zudem müssen die Angebote so gestaltet werden, dass sie auch tatsächlich gegen die Einsamkeit wirken können. Kurse, Veranstaltungen und Treffpunkt etwa sollen den Austausch untereinander ermöglichen, wiederholt stattfinden sowie gut erreichbar und kostengünstig sein.

Besonders wichtig ist gemäss Hilde Schäffler die Sensibilisierung von Mitarbeitenden aufsuchender Dienste, etwa der Spitex, des Mahlzeitendienstes, der Haushaltsdienste oder der Besuchsdienste. Zu diesem Zweck hat sie im Rahmen des Pilotprojekts eine Schulung für Multiplikatoren respektive Führungspersonen in diesen Organisationen entwickelt. «Ziel ist es, dass die Teilnehmenden die Zeichen von Einsamkeit erkennen und wissen, welche Massnahmen sie einleiten können.

**«Der Spardruck und die Ökonomisierung im Bereich der Gesundheit wirken kontraproduktiv.»**

Dieses Wissen geben sie dann an ihre Mitarbeitenden weiter.» Neben einer Optimierung bestehender Angebote brauche es, so Schäffler, dringend eine kommunale oder regionale Vernetzung aller Anbietenden von Dienstleistungen im Bereich Alter. «An einem runden Tisch gilt es zu definieren, was die verschiedenen Akteure zur Verbesserung der sozialen Teilhabe von betagten Menschen unternehmen können.»

### Vernetzung von Anbietern und Senioren

Die Stiftung Gesundheitsförderung kann Projekte anregen, die Realisierung liegt aber in der Verantwortung der Kantone und Gemeinden. In der Pilotgemeinde Cham im Kanton Zug ist etwa das Netzwerk «Alter in Cham» entstanden, an dem alle im Altersbereich tätigen Organisationen teilnehmen, vom Alterszentrum über die Spitex bis hin zu Vereinen oder dem Mahlzeitendienst. «Wir wollen damit unsere Dienstleistungen sowie die Zugänglichkeit der Angebote verbessern», sagt Christian Plüss, Bereichsleiter für Jugend- und Gemeinwesenarbeit. Realisiert hat das Netzwerk verschiedene Massnahmen, mit denen man besonders der Einsamkeit begegnen will: So eine Schulung für Multiplikatoren, aber auch einen Austausch für Kursleitende. «Zudem wollen wir Hausärzte und Zivilstandsämter für das Thema sensibilisieren und sie ermuntern, vermehrt mit den Sozialdiensten zusammenzuarbeiten», betont

Plüss. Gerade bei Schlüsselereignissen im Leben, dem Tod des Partners oder einer schweren Krankheit, bestehe die Gefahr, dass sich jemand sozial isoliert und einsam fühlt. Darüber hinaus gibt es in Cham etwa einen jährlichen Info-Anlass für Neupensionierte, der Möglichkeiten für ein soziales Engagement in der Gemeinde aufzeigt, sowie diverse gesellschaftliche Anlässen für Seniorinnen und Senioren.

In der zweiten Pilotgemeinde, Ittigen im Kanton Bern, hat der Netzwerk-Gedanke seit vielen Jahren Tradition. Im Rahmen einer «Altersplattform» treffen sich zweimal pro Jahr Vertreter von Organisationen im Bereich der Altersarbeit sowie der Seniorinnen und Senioren. Als direkte Folge der Teilnahme von Ittigen am Pilotprojekt der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Organisation von und für Senioren gegründet worden. Im Oktober wird daraus der Verein «U100 Generationennetzwerk Ittigen/Worblaufen». «Es handelt sich hier um eine Art Selbsthilfegruppe für Senioren», sagt Urs Hofer, Leiter der Abteilung Soziales. «Die Senioren können in diesem Rahmen Anliegen definieren und Aktivitäten planen.» Gemeinsam mit der Gemeinde Bolligen hat Ittigen weiter eine Multiplikatorenschulung durchgeführt. Besonders stolz ist Urs Hofer vor allem auf den alle vier Jahre stattfindenden «Grossen Tag des Alters» mit einer Reihe von Erlebnisworkshops. Im Oktober 2016 stand er unter dem Motto «Gemeinsam statt einsam». ●

Anzeige



Zentrum für medizinische Bildung **medi**

## Höhere Fachschule für Aktivierung

**HF Diplom** 3-jährige Vollzeitausbildung  
Dipl. Aktivierungsfachfrau HF  
Dipl. Aktivierungsfachmann HF  
> Mehr zum Aufnahmeverfahren unter [medi.ch](http://medi.ch)

**Zertifikate FAB/FAA** Weiterbildung  
Fachperson in aktivierender Betreuung  
Fachverantwortliche/r in Alltagsgestaltung und Aktivierung  
> Mehr zu den Weiterbildungsangeboten unter [medi.ch](http://medi.ch)

medi | Zentrum für medizinische Bildung | Aktivierung HF  
Max-Daetwyler-Platz 2 | 3014 Bern | Tel. 031 537 31 10 | [at@medi.ch](mailto:at@medi.ch)

Das medi wird **X** im 2017



**diga** **PFLEGE BETTEN**  
care *Perfecta*

**Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis der Schweiz!** 



**10x** in der Schweiz

Infoservice: 055 450 54 19  
I d' diga muesch higa! [www.diga.ch/care](http://www.diga.ch/care)

## So können Alters- und Pflegeeinrichtungen beweisen, wie gut sie sind

**Woran erkennt man eine gute Einrichtung? Wie können zukünftige Bewohner sicher sein, dass sie sich an ihrem neuen Lebensort wohlfühlen werden? Woraus schöpfen Angehörige die Gewissheit, dass es ihren Liebsten dort gut geht? Und: wie können stellensuchende Mitarbeitende herausfinden, ob die Arbeitsqualität ihren Vorstellungen entspricht?**

Das Problem von sozialen Institutionen ist die Tatsache, dass sich die wichtigsten Reputationskriterien nicht quantifizieren lassen. Denn wie können «gute Betreuung», «angenehme Atmosphäre», «liebvolle Pflege», «hohe Lebensqualität», «angenehmes Arbeitsklima» usw. dokumentiert und vor allem bewiesen werden? Aber genau diese Aspekte weisen jedoch höchste Relevanz aus bei der Wahl einer Alters- und Pflegeeinrichtung als neuen Lebens- oder Arbeitsort. Aber auch als Kriterien für die interne Qualitätskontrolle und -Optimierung, sowie als Qualitäts-Index gegenüber Trägerschaften und finanzierenden Institutionen.

### Psychologisches Phänomen nutzen

Die Lösung liefern Empfehlungen und Bewertungen. Denn überall dort, wo Entscheidungskriterien nicht aufgrund von harten, quantifizierbaren Fakten getroffen werden können, kommt eine – durch unzählige Studien untermauerte – psychologische Tatsache zu Anwendung: Für Menschen haben die Erfahrungen und Empfehlungen anderer Menschen die höchste Glaubwürdigkeit. Dies gilt in ganz besonderem Masse bei wichtigen Entscheidungen von grosser Tragweite, wie es die Wahl einer Alters- oder Pflegeeinrichtung oder eines neuen Arbeitsplatzes sind.



### Softfaktoren quantifizierbar machen

Unser neues digitales System ermöglicht es sozialen Institutionen, auf einfache Art die Empfehlungen und Bewertungen von Bewohnern, Angehörigen und Mitarbeitenden zu erfassen. Diese werden neutral, objektiviert und automatisiert ausgewertet und so aufbereitet, dass sie als quantifizierte Resultate einsetzbar sind. Intern zur Qualitätskontrolle und -optimierung und gegen aussen als authentisches und glaubwürdiges Reputationsinstrument.

### Mehr Informationen und Kontakt

[www.swissqualiquest.ch/heime](http://www.swissqualiquest.ch/heime)

Swiss QualiQuest AG

Thunstrasse 7, 3005 Bern

Telefon 032 588 20 10

Ihr Ansprechpartner: Antonio Gerpe, Geschäftsleitungsmitglied

## Positive Praxis-Erfahrungen im ElfenauPark, Bern

Der ElfenauPark in Bern ist eine der Alterseinrichtungen, die dieses online-basierte System bereits anwenden. Die Bewohner- und die Mitarbeitenden-Zufriedenheit wird auf der Webseite ([www.elfenauPark.ch](http://www.elfenauPark.ch)) mittels Empfehlungs-Gütesiegeln dokumentiert. Und zudem sind die Details der Resultate auf einer separaten, neutralen Bewertungs-Webseite aufgeführt, wo auch Bewohner und Mitarbeitende authentisch zu Wort kommen. Über die Praxis-Erfahrungen berichtet Co-Geschäftsführer Urs Hirschi:

### Herr Hirschi, was hat den ElfenauPark dazu bewogen, das neue Empfehlungs- und Bewertungssystem einzusetzen?

Zufriedenheitsumfragen haben im ElfenauPark eine lange Tradition. Diese umfangreichen Standortbestimmungen hatten wir bisher in circa 3-jährigen Intervallen gemacht. Der enorm grosse Aufwand für alle Beteiligten, die Trägheit der Methode und die dadurch verzögerten Resultate bewogen uns, über die Bücher zu gehen. Wir haben uns auf dem Markt umgeschaut und sind so auf das Produkt von Swiss QualiQuest AG gestossen.

### Wie sind Ihre Praxiserfahrungen?

Das Empfehlungs- und Bewertungssystem ist nun seit rund 11 Monaten

online und aktiv. Dank der professionellen und weitsichtigen Unterstützung seitens Swiss QualiQuest konnten wir das System auf unsere Bewohner resp. deren Bedürfnisse anpassen. Die Bewertungen können nun auch mittels klassischen Papierfragebogen erhoben werden, die dann bei SQQ online umgesetzt werden. Dadurch können selbst Bewohner ohne digitale Erfahrung an der Befragung teilnehmen. Das System funktioniert sehr einfach und zuverlässig. Der Aufwand ist überschaubar und im Gegensatz zu einer klassischen Befragung kriegt man unmittelbar und kontinuierlich die Rückmeldungen.

### Wie reagierten Ihre Bewohner und Mitarbeitenden?

Mehrheitlich sehr interessiert und neugierig und die Mehrzahl der Bewohner wie auch der Mitarbeitenden beteiligt sich daran aktiv. Wichtig ist es, dass wir von der Geschäftsleitung sämtliche Bewertungen und Kommentare wöchentlich besprechen und so rasch wie möglich darauf reagieren sprich eine Antwort schreiben. Ich bin mir sicher, dass die Aussagen für alle Beteiligten einen Mehrwert darstellen. Sei es für potentielle neue Bewohner oder neue Mitarbeitende, wie auch für uns als Anbieter und Arbeitgeber.

Der Wallfahrtsort Lourdes lebt vom Wunderglauben und von der Kraft des Gebets

## «Daran zu glauben, tut gut»

Nach Lourdes pilgern gläubige Katholiken, wenn ihnen die Medizin nicht helfen kann. Wunder geschehen im südfranzösischen Wallfahrtsort zwar sehr, sehr selten. Trotzdem geht die Zahl der Heil- und Hilfesuchenden jährlich in die Millionen.

Von Urs Tremp

Man muss es nicht glauben. Die Kirche lässt die Katholikinnen und Katholiken selbst entscheiden, ob sie als kindlich-fromme Fantasie oder als wahre Begebenheit deuten, was im Jahr 1858 der 14-jährigen Müllerstochter Bernadette Soubirous widerfuhr: In einer Waldgrotte am Fluss Gave bei Lourdes erschien ihr ganze 18 Mal die Gottesmutter Maria und beauftragte sie, vom Quellwasser zu trinken und Busse zu tun. So jedenfalls will es die Überlieferung. Dazu trug der damalige Arzt von Lourdes wesentlich bei: Er attestierte dem Mädchen völlige geistige Gesundheit. Er konnte bei ihm weder Wahnsinn noch Hysterie ausmachen. Der Mythos Lourdes konnte rasch seine Wirkung entfalten. Das Städtchen am Fuss der Pyrenäen wurde zum Pilger- und Heilsort, zur Welthauptstadt der Marienverehrung. Die Menschen suchten die Waldgrotte auf, wenn Gebresten und Krankheiten sie plagten. Und schnell erzählten die Pilger Geschichten von wunderbaren Gesundungen, von medizinisch nicht erklärbaren Heilungen. Die frommen Menschen waren nun definitiv überzeugt: In der Grotte und im Quellwasser, das ihr entspringt, sind Wunderkräfte am Werk. Die Zahl der Pilger ging wenige Jahre nach Bernadettes Visionen bereits in die Zehn- und Hunderttausende. Sie kamen nun aus ganz Europa.

**«Je präziser Naturwissenschaft und Medizin, desto unwahrscheinlicher ist ein Wunder.»**

Die Amtskirche in Rom war und ist zwar jedes Mal skeptisch, wenn die Volksfrömmigkeit neue Mysterien gebiert. Aber was sollte sie machen angesichts der Eigendynamik, die Lourdes entwickelte? Sie tat, was sie in solchen Fällen immer wieder tut: Sie nahm die Lourdes-Erscheinungen ins breite Angebot der katholischen Wundersamkeiten auf und reihte sie ein in der Kategorie der «Privatoffenbarungen» – Offenbarungen, die geglaubt werden dürfen oder auch nicht. Inzwischen gehört es sich allerdings sogar für die Päpste, Lourdes zu besuchen.

### Vieles in Lourdes kreist noch immer um die 70 «Wunder»

Was immer die einzelnen Pilger von Bernadettes Visionen halten: Der fromme Glaube lebt in Lourdes bis heute. Und noch immer kreist vieles um die rund 70 «Wunder», die seit 1858 in Lourdes Kranke zu Gesunden, Gelähmte zu Gehenden, Verwirrte zu Beruhigten gemacht haben. 70 «Wunder» sind andererseits auch wieder recht wenig in 160 Jahren und angesichts von Hunderten von Millionen Pilgerinnen und Pilgern, die seit Mitte des 19. Jahrhunderts nach Lourdes gereist sind. Die vermeintlich unerklärlichen «Heilungen» werden freilich auch seit je einer strengen medizinischen Analyse unterzogen. Schon 1883 wurde ein «Bureau Médical» eingerichtet, das sicherstellen soll, dass die Wundermeldungen nicht ins Unendliche schiessen und falsche Hoffnungen wecken. Heute gibt es drei medizinische Institutionen und einen detaillierten Katalog von Bedingungen, die erfüllt sein müssen, bis auch nur eine Prüfung des «Wunders» vorgenommen wird: lückenlose Diagnose, klar prognostizierbarer Krankheitsverlauf, plötzliche vollständige und definitive Heilung, wobei vorausgegangene Therapien die Heilung weder bewirkt noch begünstigt haben dürfen. Pilger, die allen diesen Massstäben

>>

während einer Beobachtungszeit von 10 bis 15 Jahren genügen, werden von einer bischöflichen Instanz ihrer Diözese, der wiederum Ärzte angehören, abschliessend beurteilt, bevor eine Heilung als «Zeichen Gottes» und also als Wunder anerkannt wird. «Das Dilemma liegt auf der Hand», schrieb vor ein paar Jahren die «Schweizerische Ärztezeitung», «je naturwissenschaftlicher die Medizin, desto unwahrscheinlicher eine Heilung oder gar ein Wunder.» So ist, was man vor hundert Jahren noch als Wunder taxierte, heute erklärbar. Wunder sind also fast nicht mehr möglich.

**Der kranke Mensch steht im Zentrum**

Um Wunder gehe es auch gar nicht. Letztlich können Gott und sein Wirken auch mit wissenschaftlichen Ausschlussverfahren weder bewiesen noch verneint werden. «Wenn mit «Wunder» gemeint ist, dass ein Querschnittgelähmter spontan wieder aufstehen und wieder gehen kann, dann glaube ich, dass die wenigsten Pilger diese Erwartung haben. Wenn mit Heilung aber eine innere Heilung gemeint ist, dann eher ja», sagt Pfarrer Andreas Schönenberger.

Schönenberger ist verantwortlicher Seelsorger des Schweizer Lourdespilgerverbandes. Er sagt auch: «Es gibt kaum eine Krankheit, die noch nie nach Lourdes gereist ist.»

Es gibt wohl tatsächlich keinen anderen Ort auf der Welt, wo derart viele Kranke und Versehrte auf so engem Raum zusammenkommen. Man sieht Menschen, denen Gliedmassen fehlen,



Lourdes-Pilger in den charakteristischen blauen Rollstühlen beim



Lourdes-Grotte: Man muss es nicht glauben.



Supermarkt mit Devotionalien: Rummelplatz der Frömmigkeit.



gemeinsamen Gebet: «Hier muss sich niemand verstecken – und das macht Eindruck.»

Fotos: Michael Meier



todgeweihte fahle Gesichter, vom Krebs ausgeehrte Körper. «Was in Lourdes geschieht, berührt die meisten Menschen, auch die kritischen Geister. In Lourdes steht der kranke Mensch im Zentrum. Hier muss sich niemand verstecken, und das macht Eindruck», sagt Schönenberger.

#### Auch ein frommer Rummelplatz

Von einer stillen Waldidylle wie zu Bernadettes Zeiten hat der Ort heute nichts mehr. Alles in Lourdes ist auf die Pilger ausgerichtet: grosse Carparkplätze, Hotels, Restaurants, Souvenir- und Devotionalienläden. Es gibt Badehäuser, in denen im «heiligen Wasser» gebadet werden kann. Zehntausende von Menschen stehen jeden Tag geduldig in der Reihe, um den längst speckig gewordenen

Felsen der Grotte mit den Fingern zu berühren, Quellwasser in Plastikflaschen abzufüllen und einen kurzen Moment vor dem Ort mit der Marienstatue zu verweilen – genau dort, wo Maria als weissgewandete Frau dem Mädchen Bernadette seinerzeit

«Es gibt kaum eine Krankheit, die noch nie nach Lourdes gereist ist.»

erschienen sein soll. Wenn es dunkel geworden ist, ziehen Abertausende mit brennenden Kerzen durch den «Heiligen Bezirk».

Die Grotte ist zwar Zentrum des «Heiligen Bezirks» von Lourdes. Aber darüber thront seit 1889 eine mächtige Basilika.

Als sie endgültig zu klein wurde, um alle Pilger aufzunehmen, baute man 1958 zum 100-Jahr-Jubiläum der Marienerscheinungen zusätzlich eine riesige unterirdische Basilika. Der Betonbau gleicht zwar mehr einer Tiefgarage oder einem Velodrome, die Basilika Pius X. kann aber 25000 Menschen

>>

fassen und ist damit das weltweit grösste Gotteshaus der Christenheit.

Lourdes ist trotz dem Rummel auch ein Ort des Gebets, ein Ort der Busse. Darum auch ist die Beichte zentraler Teil einer Lourdes-Wallfahrt. Ein Geistlicher in Lourdes sagt: «Die Versöhnung mit Gott gibt ein inneres Wohlfühl.» Nirgendwo sonst auf der Welt wird auf so kleinem Raum so oft gebeichtet. Das kann durchaus einen therapeutischen Effekt haben. «Beten und Beichten», davon ist

---

**«Wenn ich an der Grotte stehe, spüre ich eine grosse Kraft in mir.»**

---

die Wissenschaft heute überzeugt, «können bei gläubigen Menschen Heilungsprozesse einleiten.» Es ist die Kraft der Rituale, die wirkt – ähnlich dem Placeboeffekt. Allein dass man betet, lässt einen daran glauben, dass das Gebet wirkt. Pfarrer Schönenberger sagt: «Es ist tatsächlich eine Art Heilung, wenn die Menschen dank einer Pilgerfahrt ihre Situa-

tion besser verstehen und akzeptieren können. Manche der Pilgerreisenden leiden seit vielen Jahren an unheilbaren Krankheiten oder an körperlichen Beeinträchtigungen. Sie kommen aber jedes Jahr mit, weil sie «in Lourdes wieder für ein ganzes Jahr Kraft bekommen», wie es eine Teilnehmerin unserer Lourdes-Wallfahrten einmal gesagt hat.»

#### Organisierte Pilgerreisen seit 130 Jahren

Wie viele Pilgerinnen und Pilger aus der Schweiz jedes Jahr nach Lourdes fahren, weiss man nicht. Eine offizielle Zahl gibt es trotzdem. Gut 1500 von ihnen sind organisiert unterwegs mit der Interdiözesanen Lourdeswallfahrt – viele von ihnen als regelmässige Pilger. Seit 130 Jahren gibt es diese Fahrten aus der Schweiz an den Fuss der Pyrenäen. Zahlreiche freiwillige Helferinnen und Helfer ermöglichen, dass auch bettlägerige und schwer kranke Menschen im Zug mitfahren oder im Flugzeug nach Lourdes mitfliegen können.

Elisabeth Suter gehört zu den freiwilligen Helferinnen und Helfern. Sie war viele Jahre Präsidentin des regionalen Lourdespilgervereins Baden. Auch sie, die nicht krank ist, erlebe jedes Mal, wenn sie nach Lourdes fahre, einen «seelischen Reinigungsprozess». Sie kennt zwar die Einwände der Lourdes-



Lourdes-Wasser-Abfüllstation: Seelischer Reinigungsprozess.

## Ein sehenswerter Spielfilm über Lourdes

Kann man gleichzeitig kritisch, witzig und respektvoll sein? Und das bei so heiklen Themen wie Krankheit, Hoffnung und Glauben? Man kann – oder besser: Frau kann!

Die österreichische Filmemacherin Jessica Hausner hat vor sieben Jahren einen Spielfilm über eine Pilgerfahrt nach Lourdes gemacht. «Lourdes» heisst er, und er erzählt von der MS-kranken jungen Christine, die mit einer Pilgergruppe nach Lourdes fährt. Besonders fromm ist sie nicht. Doch ausgerechnet ihr widerfährt ein «Wunder». Das weckt die Eifersucht der anderen Pilger. Als Christine sich in einen Betreuer verliebt und ihr statt tiefer Dankbarkeit Zweifel am Wunderbetrieb von Lourdes kommen, ist es mit der christlichen Nächstenliebe in der Pilgergruppe vorbei.

Das alles hat die Regisseurin subtil, mit Sinn für feinen Humor und mit ganz tollen Darstellerinnen und Darstellern in Szene gesetzt. Lourdes, das zeigt der Film, ist zwar ein besonderer Ort, ein Ort der Hoffnung, des Glaubens und der Gemeinschaft unterschiedlichster Menschen aus unterschiedlichsten Weltgegenden. Aber eben: Es sind Menschen. Auch wenn die fromme Miene, die gefalteten Hände und der zuweilen verklärte Blick in Lourdes quasi zur obligaten Gestik und Mimik gehören, so können die meisten doch nie ganz verbergen, dass auch weniger gottgefällige Regungen und Gedan-



Szene aus dem Film «Lourdes»: Mit feinem Humor.

ken in ihren Herzen wohnen. Selbst nicht so fromme Gemüter können an diesem Film aus dem Weltzentrum der Marienverehrung ihre Freude haben.

---

Der Film «Lourdes» (96 Min.) von Jessica Hausner ist auf DVD erhältlich.

---



## Lourdes-Grotten gibt es auch in der Schweiz



Lourdes-Grotte in Leuggern AG: Kopie aus Spritzbeton.

Wer die Reise nach Lourdes scheut, kann den Wallfahrtsort en miniature erfahren – hierzulande. Vor allem in den zwanziger und dreissiger Jahren des letzten Jahrhunderts, als der Lourdes-Kult seine Blüte und mit der Heiligsprechung Bernadettes 1933 den Höhepunkt erreichte, wurden in allen Landesgegenden der Schweiz und zumeist angeregt von begeisterten Lourdes-Pilgern in lauschigen Waldpartien kleine Lourdes-Grotten eingerichtet. Manchmal half man mit Spritzbeton nach. Gegen 300 Andachtsstätten und Grotten, die sich auf Lourdes beziehen, hat der Lourdes-Kenner Edgar Koller jüngst in der Schweiz ausfindig gemacht. Einige sind noch im 19. Jahrhundert entstanden, ein paar auch erst nach dem Zweiten Weltkrieg.

Von den Schweizer Lourdes-Grotten soll eine ähnliche magische Kraft ausgehen wie von der Grotte in Südfrankreich. Schweizer Lourdes-Wunder sind allerdings keine überliefert.

Die Grotte in Leuggern AG im unteren Aartal ist die bekannteste und wurde 1928 eingerichtet, in einer Zeit der Unsicherheit und Bedrohung und darum in einer Blütezeit volksfrommer Geschäftigkeit. Der Leuggener Pfarrer Franz Xaver Knecht – nach eigenem Zeugnis ein «glühender Marienverehrer» und von einer Lourdes-Reise «im Innersten erfasst und ergriffen» – hat den massstabgetreuen Nachbau der Massabielle-Grotte angeregt. Sie ist bis heute ein vielbesuchter Ort. Ein Buch, das am idyllischen Freilichtandachtsort aufliegt, zeugt von den Bitten der Menschen, die sich Linderung ihrer Schmerzen und Sorgen erhoffen. Von übernatürlichen Phänomenen weiss man zwar nichts. Aber, sagt der heute für die Grotte zuständige Pfarrer Stefan Essig, «für fromme Menschen ist die Lourdes-Grotte Leuggern ein schöner Ort, um Maria und dem Herrgott nahe zu sein. Und für alle anderen ein Ort der Einkehr und der Stärkung.»

Kritiker (diese führen unter anderem etliche stichhaltige Argumente gegen den seinerzeitigen Arzt von Lourdes und gegen die ersten Berichte über Wunderheilungen noch zu Bernadettes Lebzeiten ins Feld). Und sie bestreitet auch nicht, dass das Städtchen Lourdes ein riesiger fromm-kitschiger Rummelplatz ist («Wunderfabrik», spottete einst der «Spiegel»). Trotzdem glaubt sie an die heilende Kraft einer Lourdes-Reise, an die positive Wirkung der stillen Kontemplation und des Gebets, die trotz dem Menschengewühl an den heiligen Stätten von Lourdes möglich seien. «Wenn ich an der Grotte stehe, spüre ich eine grosse Kraft in mir», sagt sie.

Eine andere Lourdes-Pilgerin, die Ingenboehler Ordensfrau Erasma Höflicher, die in der Schweiz für die Lourdes-Grotte in Benken SG zuständig ist (s. oben), sagt es so: «In Lourdes wird der Austausch zwischen Himmel und Erde erfahrbar. Es ist eine geistliche Wirklichkeit, die nicht zu erklären ist.» Und der jüngst verstorbene und wohl renommierteste Marienforscher des 20. Jahrhunderts, René Laurentin, der allein über die Marienerscheinungen von Lourdes sechs Bücher geschrieben hat und alle wissenschaftlichen und theologischen Einwände gegen Bernadettes Visionen kennt, zog für sich die schlichte Bilanz: «Daran zu glauben, tut gut.» ●

Erfolgreich führen –  
persönlich wachsen.



Sie wollen im Gesundheitswesen eine Führungsposition wahrnehmen? Unsere stufengerechten Ausbildungen bereiten Sie sorgfältig und ganzheitlich darauf vor. Erweitern Sie mit einem anerkannten Abschluss Ihre Handlungskompetenz im persönlichen, sozialen und managementbezogenen Bereich.

wittlin stauffer  
Unternehmensberatung und Managementausbildung  
Schmelzbergstrasse 55  
8044 Zürich

Telefon 044 262 12 86  
info@wittlin-stauffer.ch  
www.wittlin-stauffer.ch

wittlin stauffer



**CURAVIVA** **weiterbildung**

Praxisnah und persönlich.

gesund  
für leben  
alle!

Gesundheitsförderung für Menschen  
mit Beeinträchtigung durch Bewegung  
und Ernährung

22. November 2017, Luzern

[www.weiterbildung.curaviva.ch/sozialpaedagogik](http://www.weiterbildung.curaviva.ch/sozialpaedagogik)

Betreuung Betagte

## Für individuelle Wohnformen im Alter.

In fünf Alterszentren und in der Tagesbetreuung Lindenhof bieten wir persönliche Betreuung und attraktive Ausbildungsplätze. [www.buespi.ch](http://www.buespi.ch)

*Viel mehr  
als ein Spital*



Bürgerspital Basel

## Das Konzept der Salutogenese

# Orientierung und Vertrauen helfen, gesund zu bleiben

Was erhält Menschen gesund, obwohl sie vielen schädlichen Einflüssen ausgesetzt sind? Diese Frage hat der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky in den 70er-Jahren gestellt. Die Entwicklung einer inneren Disposition, aber auch die Schaffung guter Lebensbedingungen spielen eine zentrale Rolle.

Von Elisabeth Seifert

Jeder von uns, egal in welchem Alter jemand sein mag, ist täglich psychischen und physischen Belastungen ausgesetzt. Die Arbeitswelt und das Privatleben stellen uns immer wieder vor neue Herausforderungen, die bewältigt werden wollen. Leistungsdruck und Zeitnot sowie persönliche Probleme, etwa Krankheit, finanzielle Sorgen oder ungelöste Beziehungsfragen, können uns nicht nur belasten, sondern überlasten – und Stress auslösen. Stress aber kann uns krank machen.

Wir sind diesem Stress jedoch nicht hilflos ausgeliefert. Das zeigen Beobachtungen und ein darauf basierendes Modell von Aaron Antonovsky, einem amerikanisch-israelischen Medizinsoziologen (1923–1994). Im Jahr 1970 führte er eine Untersuchung an Frauen aus Zentraleuropa zur Anpassungsfähigkeit an die Menopause durch. Die untersuchten Frauen waren teilweise in jungen Jahren in Konzentrationslagern inhaftiert gewesen. Dem Forscher fiel auf, dass ein Teil der Frauen trotz der Vorbelastung durch ihre Zeit im Konzentrationslager körperlich und geistig völlig gesund war. Sie verfügten offenbar über Ressourcen, die sie trotz der höchst belastenden Erlebnisse gesund bleiben liessen.

Diese Beobachtung führte zu der seine künftigen Studien bestimmenden Fragestellung: Was ist es genau, das Menschen

gesund erhält, obwohl sie vielen potenziell gesundheitsschädigenden Einflüssen ausgesetzt sind? Noch heute gilt es als grosser Verdienst von Aaron Antonovsky, diese Frage nach der Entstehung von Gesundheit respektive einer gesunden Entwicklung des Menschen in die Wissenschaft gebracht zu haben. Er hat dafür den Begriff «Salutogenese» geprägt, der sich aus zwei Wörtern zusammensetzt: «salus» ist lateinisch und bedeutet Gesundheit, Heil, Glück; «Génesis» ist griechisch und heisst Entstehung, Entwicklung.

### Der Kohärenzsinn

Der Grundgedanke ist nicht neu. Bereits in der antiken Medizin gab es entsprechende Empfehlungen und Konzepte. Im 20. Jahrhundert stiess zunehmend auf Kritik, dass bei der Erklärung und Behandlung von Krankheiten allzu stark organ- und symptombezogene Faktoren im Vordergrund standen, psychologische und soziale Aspekte sowie Einflüsse der Umwelt aber kaum berücksichtigt wurden. Aaron Antonovsky war dann der Erste, der nicht nur diese Sichtweise kritisierte, sondern die Forschung nach Krankheitsursachen um jene nach der Entwicklung und Erhaltung von Gesundheit ergänzte. In seinem Konzept der Salutogenese versteht er

Krankheit und Gesundheit dabei als zwei Pole innerhalb eines dynamischen Prozesses zwischen einer Vielzahl von belastenden und entlastenden Faktoren.

Die zentrale Einflussgrösse, die es Menschen ermöglicht, sich in Richtung des Pols Gesundheit zu bewegen, ist für Antonovsky der Kohärenzsinn. Diesen Kohärenzsinn definiert er als «globale Orientierung eines dynamischen wie beständigen Gefühls des Vertrauens». Er setzt sich aus den Komponenten Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit und Sinnhaftigkeit zusammen. Mit Verstehbarkeit ist gemeint, dass die Welt als geordnet und

**«Forschungsarbeiten machen deutlich: Der Kohärenzsinn ist eine wichtige persönliche Ressource.»**

>>



Das Leben mit all seinen Unwägbarkeiten gleicht einem reissenden, trüben Fluss: Die Herausforderung besteht darin, ein guter Schwimmer zu werden.

Foto: Dominik Steinmann/key

erklärbar wahrgenommen wird. Bewältigbarkeit bedeutet die Überzeugung, dass man über die nötigen Ressourcen verfügt, um Herausforderungen begegnen zu können. Die Sinnhaftigkeit charakterisiert das Ausmass, in dem der Mensch sein Leben als sinnstiftend empfindet und dadurch motiviert ist, Schwierigkeiten in Angriff zu nehmen. Je besser dieser Kohärenzsinn ausgeprägt ist, desto flexibler kann der Mensch auf Anforderungen und Belastungen reagieren. Der Kohärenzsinn darf dabei nicht einfach mit einem bestimmten Persönlichkeitstyp gleichgesetzt werden. Die Stärke oder Schwäche des Kohärenzsinn ist vielmehr auch abhängig von gesellschaftlichen Gegebenheiten und der familiären Sozialisation.

#### **Gute Lebens- und Arbeitsbedingungen schaffen**

Um die Ausprägung des Kohärenzsinn zu messen, hat Antonovsky einen Fragebogen entwickelt, der zahlreiche empirische Studien ermöglichte – bis in die heutige Zeit. «Diese auf der ganzen Welt durchgeführten Forschungsarbeiten zeigen, dass der Kohärenzsinn eine wichtige persönliche Ressource ist», sagt Georg Bauer. Er ist Gesundheits- und Arbeitswissenschaftler an der Universität Zürich und leitet das Anfang September am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention gegründete Zentrum für Salutogenese. Während Antonovsky, so Bauer, den Kohärenzsinn vor allem als Schutzfaktor und Puffer angesichts widriger Umstände begriffen habe, analysierten neuere Untersuchungen auch, wie ein positives Gesundheitsgefühl hervorgerufen werden kann.

Neben der Erforschung des Kohärenzsinn des einzelnen Menschen hat sich das Konzept der Salutogenese in den letzten Jahrzehnten vor allem in der auf die Praxis ausgerichteten Gesundheitsförderung etabliert und ist hier auf grosse Resonanz gestossen, weltweit und auch in der Schweiz. Bereits Antonovsky hat das salutogenetische Modell als Basis für die Gesundheitsförderung verstanden. Das Kohärenzerleben des Einzelnen, das teilweise von der Persönlichkeit geprägt ist, sei nur ein Teil der salutogenetischen Sichtweise, betont Georg Bauer. Darüber hinaus interessiert ein zweiter Aspekt, nämlich die Stärkung genereller Ressourcen wie die Einbettung in soziale Gemeinschaften und positive Arbeitsbedingungen. Bauer: «Diese Ressourcen stärken das Kohärenzerleben, den Umgang mit Belastungen, aber auch eine positive Gesundheitsentwicklung». Schaffe man also «gute, ressourcenreiche Lebensbedingungen für alle, dann können auch jene, die labiler sind, bestehen und sich positiv entwickeln».

In der praktischen Gesundheitsförderung dient das Konzept der Salutogenese als eine Art theoretischer Überbau für das Prinzip der Ressourcenorientierung. Mit einer Vielzahl von Projekten soll die psychische und physische Gesundheit der breiten Bevölkerung gestärkt werden.

Unabhängig davon hat sich im Jahr 2007 unter der Leitung von Georg Bauer eine international zusammengesetzte Arbeitsgruppe mit rund 20 Forschenden formiert, die das Salutogenese-Modell auf wissenschaftlicher Basis weiterentwickelt. Im Fokus der Wissenschaftler steht insbesondere, wie unser soziales Umfeld, etwa der Alltag in der Arbeitswelt

## **Pflegende für Projekt gesucht**

Das Team des Zentrums für Salutogenese um Georg Bauer an der Universität Zürich hat ein digitales Instrument zur Unterstützung der Teamentwicklung erarbeitet, den «wecoach» ([www.wecoach.ch](http://www.wecoach.ch)). Dieser digitale Coach unterstützt Führungskräfte darin, gemeinsam mit ihrem Team die Arbeitsbedingungen und das Teamklima zu analysieren und zu verbessern. Der Fokus liegt dabei auf der Verbesserung der Balance von arbeitsbezogenen Ressourcen und Belastungen, um die Gesundheit und das Engagement der Mitarbeiter zu fördern. In einem nächsten Schritt wird das Instrument nun gezielt auf die spezifischen Bedürfnisse in Pflegeberufen angepasst. Um Herausforderungen dieser Zielgruppe noch besser verstehen zu können, werden zurzeit Pflegende für die Teilnahme an zwei Fokusgruppen in Zürich gesucht. Interessierte Pflegende, die zu dieser Entwicklung beitragen möchten, finden nähere Informationen auf der Website ([www.ebpi.uzh.ch](http://www.ebpi.uzh.ch)) oder bei der Projektleiterin Sylvia Lisman-Broetje [sylvia.lisman-broetje@uzh.ch](mailto:sylvia.lisman-broetje@uzh.ch).

oder in der Schule, gestaltet sein muss, damit Belastungen besser zu bewältigen sind und eine positive Gesundheitsentwicklung ermöglicht wird.

Das Zentrum für Salutogenese untersucht in erster Linie die Arbeitsbedingungen. Bauer: «Wir interessieren uns dafür, welche Arbeitsbelastungen uns überfordern und dazu führen, dass wir krank werden, und gleichzeitig dafür, welche Arbeitsressourcen uns stärken und uns gesund und engagiert fühlen lassen. Beide Aspekte sind Voraussetzungen für eine nachhaltige Leistungsfähigkeit.» Ein besonderes Augenmerk liege bei den Teamprozessen, betont der Arbeitswissenschaftler. Ein

---

**«Stress ist Ausdruck eines bedrohlichen Auseinanderklaffens zwischen Ist- und Sollzustand.»**

---

guter Umgang miteinander, Wertschätzung, gegenseitige Unterstützung sowie genügend Entscheidungsspielraum tragen wesentlich zu einem guten Klima innerhalb eines Teams bei. Das Zentrum für Salutogenese konzipiert entsprechende Schu-

lungen für Führungskräfte unterschiedlicher Branchen – auch für die Langzeitpflege (siehe den Kasten unten).

#### **Unterstützung bei chronischen Krankheiten**

Neben den Anwendungen für die Gestaltung des sozialen Umfelds ist das Salutogenese-Modell auch in verschiedenen Bereichen der Medizin von Bedeutung. Die Erkenntnis, dass Gesundheit und Krankheit in dynamischer Wechselwirkung stehen, bedeutet, dass bei kranken Menschen immer auch die gesunden Anteile zu beachten sind. Gerade bei chronischen Krankheiten, die das Leben der Betroffenen über einen längeren Zeitraum beeinträchtigen können, ist diese Sicht gemäss Georg Bauer besonders wichtig.

«Indem die Ressourcen und die positive Gesundheitsdimension gestärkt werden, können zum Beispiel auch Menschen mit Multipler Sklerose eine bessere Lebensqualität erlangen.» Man habe in der Therapie hier bereits Fortschritte erzielt, beobachtet Bauer. «Oft aber steht die blosser Erhaltung von Basisfunktionen im Vordergrund, und man übersieht die Möglichkeit, auch positive Entwicklungen zu unterstützen, wie eine neue Prioritätensetzung und Sinnfindung oder einen gesünderen Lebensstil.»

Um die psychische und physische Gesundheit zu unterstützen, hat der deutsche Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Theodor Dierk Petzold, die salutogene Kommunikation entwickelt. Entsprechend dem Kohärenzsinn gelte es, zunächst die innere Wahrnehmung des Patienten dafür zu stärken, was für ihn bedeutsam und stimmig ist. Daraus folge die Motivation, sich mit dem eigenen Handeln diesem Idealzustand anzunähern. Im Verlauf dieses Prozesses mache der Betroffene die Erfahrung, dass er etwas bewirken kann. Und zudem lerne er, sein Tun sowie dessen Wirkung zu reflektieren und zu verstehen. Mit der salutogenen Kommunikation will Petzold, der im deutschen Bad Gandersheim ein Zentrum für Salutogenese leitet, seinen Klienten dazu verhelfen, Stress abzubauen. Stress, ein Faktor für viele chronische Krankheiten, sei immer Ausdruck eines bedrohlichen Auseinanderklaffens zwischen dem Ist- und dem Sollzustand. ●

**Miele**  
PROFESSIONAL

## Perfekte Hygiene-Sicherheit für Wäsche und Geschirr

Besuchen Sie uns  
an der IGEHO in Basel  
Halle 1.0, Stand E101



#### **Wäschepflege und Geschirreinigung aus einer Hand**

- Hygiene-Waschmaschinen für die gründliche Aufbereitung infektionsverdächtiger Wäsche
- Leistungsstarke Trockner mit kurzen Trocknungszeiten
- Platzsparende Muldenmangeln mit hohen Leistungsdaten
- Frischwasser-Geschirrspüler mit thermischer Desinfektion für hervorragende Reinigungshygiene
- Beste Wirtschaftlichkeit über die gesamte Nutzungsdauer

Telefon 056 417 27 51

professional@miele.ch | www.miele.ch/professional

## Das Pflegeteam im Rüttihubelbad bei Worb BE setzt auf eine ganzheitliche Betreuung

# Lavendelwickel statt Beruhigungspillen

In der Pflege des anthroposophisch geprägten Alterswohn- und Pflegeheims Rüttihubelbad bei Worb BE werden Körper, Geist und Seele als eines betrachtet. Viel Natur, biologisches Essen, Rituale und Zuwendung sollen die inneren Kräfte stärken und die Lebensqualität steigern.

Von Claudia Weiss

Allein die Lage muss heilsam wirken: Auf einem grünen Hügel über Worb bei Bern, neben Weiden mit grasenden Kühen, inmitten von Obstbäumen und Blumenrabatten liegt das stattliche Alterswohn- und Pflegeheim Rüttihubelbad.

Die Baumallee lädt Bewohnerinnen und Bewohner sowie Besucher zum Spazieren ein. Der Blick führt über die sanft gewellte Landschaft bis zum grossen hauseigenen Gemüsegarten, dessen Gemüse – biodynamisch angebaut – später liebevoll frisch zubereitet wird. Fertigprodukte passen nicht zum Konzept des Rüttihubelbad, deshalb ist vom Bratenjus bis zu den Weihnachtsgüetzi alles frisch und selbstgemacht: Der Einklang von Mensch, Natur und Jahreszeiten ist hier wichtig.

Auch im Hausinneren zeugen Blumenarrangements, farbenfrohe Bilder und geschwungene Brunnen von der anthroposophischen Haltung, die sich weiterzieht bis in die Therapieangebote. Heileurythmie, Musiktherapie, Maltherapie und rhythmische Massage – die Therapeutinnen greifen auf eine breite Palette zurück, um die inneren Kräfte der Bewohnerinnen und Bewohner zu stärken.

Das Haus unterscheidet sich in einigen Belangen von anderen, sagt Heimleiterin Sibylla Wetli: Schon beim Bau in den achtziger Jahren wurden alle Zimmer als Einzelzimmer mit eigenem Bad konzipiert, viele davon mit Balkon – fortschrittlich für diese Zeit. «Die Natur mit einbeziehen, die Seele pflegen und Kraft



Schon dieser Blick muss heilsam wirken: Das Alterswohn- und das biodynamische Gemüse landet später auf den Tellern.

schöpfen – auch mit diesen Themen waren wir damals der Zeit voraus, und unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben das Haus gerade wegen dieser Ganzheit ausgewählt.»

Ein Drittel der Bewohnerinnen und Bewohner haben einen anthroposophischen Hintergrund, die anderen kommen, weil sie die Haltung schätzen oder eine biografische oder geografische Nähe zum Rüttihubelbad haben. Jahreszeitenrituale, sonntäglicher Wochenbeginn, Tagesabläufe bis hin zum Menü – im Rüttihubelbad können sich alle einbringen. Und sie tun es auch: Mitsprache ist ein wichtiger Punkt und sehr gefragt.

#### Zeit für natürliche Pflege

Der Mensch im Zentrum und die Natur rundum – für Pflegedienstleiterin Esther Wenger steht fest: «Diese Haltung kommt letztlich auch den Pflegenden zugute.» Sie achtet deshalb schon bei der Personalrekrutierung darauf, dass künftige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bereit sind, auch komplementäre Methoden mit einzubeziehen. «Auf diese Art verbessern sie das Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner.»

---

**Mensch im Zentrum,  
Natur rundum: Diese  
Haltung kommt  
letztlich auch den  
Pflegenden zugute.**

---

Ist jemand unruhig oder angespannt, haben die Pflegenden die Möglichkeit, dies mit rhythmischer Einreibung oder einem Lavendelwickel zu lindern. Bei Husten helfen Kartoffelwickel, bei Verdauungsproblemen Leberwickel. Schulmedizin wird nur auf Wunsch der Bewohnerinnen und Bewohner, der Angehörigen oder auf Verordnung der Ärztin angewendet. «Die natürlichen Pflegemassnahmen benötigen jedoch Zeit, die im normalen

Pflegealltag nicht immer vorhanden ist», sagt Heimleiterin Wetli. «Das stellt uns auch in Zukunft vor grosse Herausforderungen.» Pflegende, Therapeutinnen sowie Ärztinnen und Ärzte tragen diese Philosophie gemeinsam. «Alle sind bereit, die nötige Unterstützung zu bieten, damit Körper und Seele im Einklang behandelt und gepflegt werden», sagt Esther Wenger. Das bedeute weit mehr

Zeitaufwand, als einfach eine Pille zu verabreichen. Dafür sei der Effekt teils langfristiger: «Sich Zeit zu nehmen und jemanden zu berühren, das wirkt auf mehreren Ebenen angenehm.» Zudem werden Pflegende im Rüttihubelbad regelmässig darin geschult, Wickel und Einreibungen zu verabreichen.

>>



Pflegeheim liegt inmitten von grünen Hügeln und Obstbäumen. Die Natur wird in den Alltag mit einbezogen,

Fotos: Marco Zanoni

### Frische Blumen und Farben im Blumenatelier

Wohlfühlen und alle Sinne ansprechen lassen: Das ist an diesem Nachmittag im zweiten Stock spürbar, wo die «Blumenwerkstatt» angeboten wird. Rund um den grossen Esstisch sitzen Bewohnerinnen und Bewohner, auf dem Tisch liegen bundweise Herbstblumen aus dem Garten. Gelbe und blaue Astern, rosa Fetthennen und weisse Herbstanemonen, die Farben und der leise Herbstgeruch machen den Raum heiter.

Vor allen Bewohnerinnen und Bewohnern steht eine Vase.

### Das Einbinden der Jahreszeiten sowie die regelmässigen Rituale spielen eine wichtige Rolle.

Während die einen in Windeseile einen Strauss zusammengestellt haben, lassen sich andere Zeit, probieren Kombinationen und tauschen die eine Blume gegen eine andersfarbige aus. «Ein Luxus, dass wir hier so viele frische Blumen zur Verfügung haben», freut sich Graciela Wyss, Leiterin Aktivierung. Jeden Donnerstag stellt sie mit einer Gruppe frische Strässer her, die dann auf die Tische der Abteilungen verteilt werden. «Das Einbinden der Jahreszeiten ist sehr wichtig», sagt sie. Sie und ihr Team, eine zweite Aktivierungsfachfrau, eine Mitarbeiterin Aktivierung und zwei Studierende begleiten auch die regelmässigen Rituale im Haus: Sehr beliebt sind die Jahreszeitenfeste – von Weihnachten und Ostern bis Michaeli und Johanni. Der sonntägliche Wochenbeginn oder der besinnliche Morgenkreis mit den freiwilligen Helfern sind ganz wichtige Punkte im Tagesablauf und zum gemeinsamen Austausch. «Auch das freiwillige dreitägige Abschiedsritual, wenn jemand gestorben ist, stellt einen wichtigen Teil im Leben hier dar und erlaubt Angehörigen, Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Mitarbeitenden, in Ruhe Abschied zu nehmen.»

Diese Verbindung aus Ritualen und Therapien eigne sich auch ideal für Menschen mit Demenz, sagt Pflegedienstleiterin

Während die einen in Windeseile einen Strauss zusammengestellt haben, lassen sich andere Zeit, probieren Kombinationen und tauschen die eine Blume gegen eine andersfarbige aus. «Ein Luxus, dass wir hier so viele frische Blumen zur Verfügung



Alterswohn- und Pflegeheim Rütthubelbad:  
Durchdrungen von Anthroposophie.

Esther Wenger: «Düfte, Musik, Berührung und weitere basale Stimulationen wirken beruhigend und wecken Erinnerungen.»

### Entspannende Wärme mit rhythmischer Massage

Im Therapieraum wartet die Heilmasseurin Theres Blaser. Soeben betritt die 94-jährige Margarete Day den Raum, ihr Rollator ist mit gelben Plastikrosen verziert und über und über mit Farbspritzern gesprenkelt. Die alte Dame mit wachem Blick

lächelt zufrieden und zeigt auf zwei hochformatige Bilder in Blautönen. «Ach, die haben sie hier aufgehängt?» Die Bilder hat sie gemalt, sie war zwanzig Jahre lang Maltherapeutin in der Strafvollzugsanstalt Thorberg, später selbstständig schaffende Kunstmalerin. Immer noch ist sie ausgesprochen aktiv – gerade letzthin veranstaltete sie im Haus eine Ausstellung. Ihr Zimmer hat sie kurzerhand zum Atelier umfunktioniert und den Holzboden mit Papier auslegen lassen. Als sie vor einiger Zeit ihren linken Arm nach einem Bruch ausheilen lassen musste, empfand Margarete Day die rhythmische Massage als grosse Wohltat. Heute



Die 94-jährige Margarete Day geniesst die rhythmische Heilmassage.  
Sie wirkt auch dank Zuwendung und Zeit, und sie entfaltet ihre Wirkung langfristig.



hat sie sich spontan für eine rhythmische Massage zur Verfügung gestellt, und als Theres Blaser das Öl mit kreisenden Bewegungen auf ihrem Arm einmassiert, findet sie: «Sehr schön entspannend.»

Die Therapeutin bestimmt jeweils, welche Körperteile sie wie behandeln will, und wählt dazu ein entsprechendes Öl aus. Zur Unterstützung der inneren Organe kann eine Organeinreibung mit der passenden Salbe gemacht werden: Aurum und Lavendulae Rosa für das Herz beispielsweise oder Cuprum metallicum für die Leber. «Wichtig ist eine wohlige Wärme», sagt sie und breitet eine zusätzliche rosa Wolldecke über Margarete Day. Diese bleibt entspannt auf der Massageliege liegen: Nach der Behandlung erfolgt die Nachruhe, damit sich die Wirkung der Massage auf Leib und Seele entfalten kann.

#### Vibrierende Töne in der Musiktherapie

Die Herbstsonne scheint warm in Yvonne Yuilles Zimmer im dritten Stock. Musiktherapeutin Diana Sennhauser hat eine grosse Leier mitgebracht, und die alte Dame strahlt. «Die Saiteninstrumente liebe ich einfach», sagt sie und rutscht auf dem Stuhl etwas nach vorne, damit die Therapeutin die Leier darauf stellen und an ihren Rücken lehnen kann. Diana Sennhauser streicht mit den Fingern über die Saiten, die Melodie klingt wie Herbstwind in den Blättern. Yvonne Yuille atmet tief durch. «Das spüre ich bis in die Schultern hinauf», sagt sie glücklich. Besonders die tiefen Töne, die schön im Bauch vibrieren, haben es der 85-Jährigen angetan.

Als die Musiktherapeutin Yvonne Yuilles Füsse auf eine Chrotta – eine Art viereckiges Cello – stellt und mit dem Bogen über die Saiten streicht, lauscht Yvonne Yuille in sich hinein und schüttelt dann den Kopf. Sie spürt dieses Mal nichts in den Füssen, nichts in den Beinen, auch nichts, als die Musiktherapeutin die tiefste Saite anspielt. Das musikalische «Fussbad», das unter anderem die Durchblutung und den Stoffwechsel anregen und die Atmung vertiefen kann, hat ihr dieses Mal nicht spürbar geholfen. «Das kann wieder kommen», beruhigt Diana Sennhauser. «Es unterstützt trotzdem, auch wenn Sie das nicht direkt spüren.»

Im hohen Alter gehe es oft nicht mehr darum, völlige Heilung anzustreben, erklärt Pflegedienstleiterin Esther Wenger. «Es geht darum, trotz vorhandenen Einschränkungen noch mög-

lichst viel Lebensqualität und Wohlbefinden zu erzeugen. Und da gibt es viele Möglichkeiten, die Selbstheilungskräfte anzuregen.» Multimorbidität können sie und ihr Team nicht wegzaubern, «aber die anthroposophischen Medikamente, Wickel, Öle, die Therapien und die zusätzliche Zuwendung wirken unterstützend auf Organe und Psyche».

#### Herausforderungen Zeit und Finanzen

Diese Art von Pflege und Zuwendung braucht Zeit. «Weil gegenwärtig für die Pflegefinanzierung immer noch ein Menschenbild massgebend ist, das für diese Qualitäten zu wenig Bewusstsein hat, steht die notwendige Zeit im Pflegealltag nicht einfach so zur Verfügung», sagt Heimleiterin Sibylla Wetli. Es sei daher eine Herausforderung, im komplexen Pflegealltag die Zeit so zu gestalten, dass anthroposophisch erweiterte Pflegemassnahmen wie die rhythmische Einreibung ihren Lebensraum haben. Um diesen zusätzlichen Anforderungen zu begegnen, hat sie im Rüttihubelbad drei zusätzliche Pflegestellen geschaffen. «Ohne finanzielle Unterstützung der Stiftung Rüttihubelbad wäre all dies gar nicht möglich.»

---

**Das «musikalische Fussbad» kann den Stoffwechsel anregen und die Atmung vertiefen.**

---



Yvonne Yuille, 85, geniesst die Vibration der Chrotta an den Füssen. Die Vibrationen regen die Durchblutung an – und tun ganz einfach gut.

Die ausgeglichenen Bewohnerinnen und Bewohner sprechen jedoch für sich, und so werden sich Sibylla Wetli und ihr Team weiterhin mit besonderen Pflegemassnahmen für ihr Wohlbefinden einsetzen. Unterstützung erhalten sie täglich durch die prächtige Aussicht über Blumenrabatten, Obstbäume und Hügel – schon allein die schöne Lage muss gesundheitsfördernd wirken. ●

Die **BESA Care AG** mit Sitz in Bern entwickelt Lösungen zur Erfassung des Pflege- und Betreuungsbedarfs im Gesundheits- und Sozialwesen. Heute nutzen rund 800 Pflegeinstitutionen in der Schweiz und in Vorarlberg das System BESA. Dieses entwickelt sich aufgrund von pflegfachlichen und gesetzlichen Veränderungen, Digitalisierung und neuen Zielgruppen ständig weiter. Haben Sie Lust, bei dieser spannenden Entwicklung dabei zu sein? Wir suchen ab Oktober 2017 oder nach Vereinbarung eine/einen

## Leiter/in BESA Schulungen & Mitglied GL (80 – 100 %)

**BESA** schult jährlich über 4000 Personen mit unterschiedlichen Ausbildungsniveaus. Mit Ihrer dienstleistungsorientierten Haltung gewährleisten Sie eine hohe Schulungsqualität und Kundenzufriedenheit. Einzelne Aufträge in den Institutionen übernehmen Sie persönlich, aber in erster Linie kümmern Sie sich um die Organisation der Schulungen und stehen Ihrem Team von zehn Dozentinnen als Vorgesetzte und Fachperson zur Seite. Um die Umsatzziele und eine hohe Kundenzufriedenheit zu erreichen, entwickeln Sie das Schulungsangebot stetig weiter und kommunizieren es zielgruppengerecht. Darüber hinaus sind Sie als Geschäftsleitungsmitglied mitverantwortlich für das Gesamtunternehmen und die Koordination der Prozesse mit der Administration und dem IT-Support von **BESA**. Einige der bereichsübergreifenden Projekte werden von Ihnen selbstständig geleitet.

**Wir suchen eine flexible und führungserfahrene Pflegefachperson auf Tertiärstufe.** Sie kennen die Herausforderungen der **BESA** Anwenderinnen und können die Verantwortlichen im Heim mit Ihrer kommunikativen Art gut abholen. Sie sind ein Organisationstalent und verstehen es, Ihre Mitarbeitenden zu unterstützen und zu fördern. Ihr unternehmerisches Denken lässt Sie Chancen über Ihren Bereich hinaus erkennen. Dazu fällt Ihnen ein interdisziplinäres, lösungsorientiertes und strukturiertes Arbeiten leicht. Wenn Sie sich in Erwachsenenbildung weitergebildet haben und gut Französisch sprechen, ist dies von Vorteil.

Es erwartet Sie ein dynamisches Unternehmen mit einem grossen Innovationspotential. Hier haben Sie viel Gestaltungsspielraum bei kurzen Entscheidungswegen. Bei **BESA** pflegen die fachlich starken Mitarbeitenden einen unterstützenden Teamspirit!

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?** Dann senden Sie uns Ihre Bewerbung per Post oder E-Mail an: **CURAVIVA Schweiz**, Personalberatung, Frau Elise Tel, Zieglerstrasse 53, 3000 Bern 14, e.tel@curaviva.ch. Telefonische Auskünfte unter 031 385 33 63.

[www.curaviva.ch/personalberatung](http://www.curaviva.ch/personalberatung)



Auf unsere Gets Lichtrufanlage müssen wir uns rund um die Uhr verlassen können. Mit eastphone haben wir den zuverlässigen Partner, der sich professionell um unsere Systeme kümmert.

Kurt Schmid, Seniorenzentrum Horn

Im Gesundheitsbereich sind wir Ihr Spezialist und Partner für Lichtruf- und Kommunikationslösungen. Gerne beraten wir Sie persönlich und helfen Ihnen die optimale Lösung zu finden.

**Optimal verbunden.**

Telefonie - Voip • Unified Communications • IT-Lösungen • Lichtrufanlagen  
Gübsenstrasse 85 • 9015 St. Gallen • Telefon +41 71 388 68 68 • info@eastphone.ch

[eastphone.ch](http://eastphone.ch)

Certified Partner  gets  
Medical Safety Systems

**eastphone**

## Das Humanushaus Rubigen BE lancierte ein Beratungsangebot für Mitarbeitende

# Gesundheitsfürsorge für alle

Was sich zum Stärken der Ressourcen von Bewohnerinnen und Bewohnern gut bewährt hat, soll im Humanushaus in Rubigen bei Bern auch den Mitarbeitenden zugute kommen: Seit Kurzem läuft das Pilotprojekt «Salutogenese für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter». Erste Resultate zeigen sich in einem halben Jahr.

Von Claudia Weiss

Die Bewohnerinnen und Bewohner im Humanushaus in Rubigen BE, einer sozialtherapeutischen Lebens- und Arbeitsgemeinschaft für Menschen mit Behinderung, profitieren von einer breiten Palette an Therapien und stärkenden Ritualen. Innere Kräfte tanken und pflegen ist ein wichtiges Thema für das anthroposophisch geführte Haus – für die Bewohnerinnen und Bewohner, aber auch für die Mitarbeitenden. Neu ist deshalb das Pilotprojekt «Salutogenese für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter» ins Leben gerufen worden. Die Idee dazu kam an der letztjährigen Versamm-



Tanzvorführung im Humanushaus: Innere Kräfte pflegen.

lung auf. Das Ziel lautete, Ressourcen stärken und übermässiger Belastung vorbeugen. «Belastung ist überall im Sozialwesen ein Thema, und sie kann ab und zu auch bei uns zu einem Burnout führen», sagt Ralf Mathesius, Leiter Werkbereich.

Im Allgemeinen, sagt er, fühlten sich die 150 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gut betreut und könnten Wünsche und Ängste auch an Standortgesprächen besprechen.

### Beratungsgruppe aus ausgebildeten Mitarbeitern

Aber sie hätten beschlossen, was sich schon seit zwei Jahren für die Bewohnerinnen und Bewohner bewährt habe, solle auch ihnen zugute kommen: Ein niederschwelliges, internes Angebot für Fragen rund um private Probleme, aber auch bei Unstimmigkeiten auf der Wohngruppe oder bei Anliegen punkto Ferienanspruch oder Weiterbildung.

### Niederschwelliges internes Angebot für Fragen und Probleme privater und beruflicher Art.

«Die persönliche Salutogenese der Mitarbeitenden fördern und dafür die internen vorhandenen fachlichen Ressourcen einsetzen», heisst es dazu in der neuen Broschüre. Für die Beratungsgruppe haben sich drei Mitarbeiterinnen und zwei Mitarbeiter zur Verfügung gestellt: Einer von ihnen ist in Deeskalationsmanagement ausgebildet, die anderen befinden sich in einer Weiterbildung in Facilitating Change («Veränderungsbegleitung») oder Systemischer Beratung. Das Angebot ist vertraulich, kann während der Arbeitszeit genutzt werden, und es steht allen Angestellten kostenlos zur Verfügung.

Ralf Mathesius ist gespannt, wie das Salutogeneseprojekt bei den Mitarbeitenden ankommt. Die «Fachstelle für systemische Beratung» für die Bewohnerinnen und Bewohner, so habe die Erfahrung der letzten zwei Jahre gezeigt, werde jedenfalls rege genutzt: Sehr oft gehe es dabei um Fragen rund um Partnerschaft und Beziehung, aber auch um Fragen zum selbstständigen Wohnen oder Arbeiten. «Es geht auch darum, unsere Mitarbeitenden zur Selbstverantwortung zu bringen», sagt Mathesius. «Sie sollen den ersten Schritt machen.» Das gelinge viel eher, wenn sie niederschwellig Kollegen der neuen Beratungsgruppe ansprechen können. Tatsächlich seien in den ersten Wochen bereits einige Anliegen vorgebracht worden.

«Wir wollen herausfinden, wie gross die Überbelastung des Personals ist.»

### Fragen und Dunkelziffer von Überbelastung kennen

Wie intensiv das Beratungsangebot genutzt wird und wie unterstützend es wirkt, wird in einem halben Jahr erstmals ausgewertet, und zwar in Form einer Studie, die Studienleiterin Stefania Calabrese von der Hochschule Luzern erheben will. «Wir wollen hören, was an Fragen ansteht, und herausfinden, wie gross die Dunkelziffer von Überbelastung ist», sagt Ralf Mathesius. ●

**Obwohl er gelähmt ist, empfindet Peter Lude eine grosse innere Vitalität**

## «Daliegen bedeutet innere Weite, Zeitlosigkeit und totale Regeneration»

Mit knapp 20 Jahren wurde Peter Lude durch einen Unfall zum Tetraplegiker. Aufgeben war für den sportlichen Mann keine Option. Stattdessen suchte er nach Wegen, wie er sein Leben erfüllen kann. Heute arbeitet er als Psychotherapeut sowie Dozent und ist Gemeinderat in Bad Zurzach AG.

Interview: Claudia Weiss

Eine Sekunde macht den Unterschied. Das ist es, was Peter Lude noch heute prägt. Dieser eine Moment, der einem Leben abrupt eine vollkommen andere Wendung gibt. Der sich nicht rückgängig machen lässt. Nicht dass er haderte, damit hat er gar nicht erst angefangen, das frisst nur unnötig Energie. Aber ihm ist noch heute ständig bewusst, wie fragil das Leben ist.

Bei ihm passierte das lebensverändernde Ereignis in dieser einen Sekunde, kurz vor dem 20. Geburtstag, in einem Italie-

nisch-Sprachaufenthalt in der Toskana. Ein flacher Startsprung ins knietiefe Wasser, vielleicht doch nicht flach genug, vielleicht schräg in eine Welle, vielleicht ungünstig für einen schon vorher leicht verschobenen Wirbel, er weiss es nicht. Es spielt auch keine Rolle. So oder so, diese eine Sekunde machte den sportlichen Schwimmer zum Tetraplegiker C 4/5, zwischen dem 4. und 5. Halswirbel ist das Rückenmark durchgetrennt, Peter Lude ist von dort abwärts vollständig gelähmt – seit 33 Jahren inzwischen.

Den abrupten Kurswechsel in seinem Leben und den Weg, den er hinter sich hat, beschreibt der 53-Jährige in seinem Buch «Querschnittlähmung – Schritte der Bewältigung. Die Kraft der Psyche». Nüchtern schildert er die entscheidende Sekunde, die unsanfte Einlieferung ins italienische Spital, den Rücktransport in die Schweiz, zuerst ins Kantonsspital Basel, ins Querschnittszentrum Basel und nach einem Jahr den Weg ins elterliche Haus in Bad Zurzach AG – ins neue Leben.

An etwas erinnert er sich glasklar: an den Gedanken, weiterleben zu wollen. Eines der ersten Worte, das ihm durch den Kopf schoss, während er noch bewegungsunfähig im Wasser lag, war «vorwärts». Dieser Gedanke hat ihn bis heute nicht verlassen.

**Peter Lude, haben Sie mehr innere Kraft als andere Menschen?**

**Peter Lude:** Nein, das glaube ich nicht. Lebensbedrohliche Ereignisse haben lebenszuwendende, reflexartige Reaktionen zur Folge: Wer sich verschluckt, der hustet und wird nicht spontan depressiv. Diese starke, von aussen nicht sichtbare innere Überlebensreaktion setzt sich quasi bis heute in mir fort. Darin mag ein Unterschied zu anderen liegen.

**Tatsächlich gelingt das ja nicht allen Betroffenen. Was war bei Ihnen anders?**

Überlebensreaktionen sind nicht willentlich beeinflussbar, die



**Peter Lude**, «Querschnittlähmung – Schritte der Bewältigung. Die Kraft der Psyche», Springer-Verlag, 2016, 280 Seiten, 36.90 Franken

nachfolgenden, sekundären Prozesse der Verarbeitung hingegen schon. Hier bestehen Gestaltungsmöglichkeiten. Dabei spielt neben den körperlichen Abläufen auch die Qualität der Beziehungen zu anderen eine entscheidende Rolle. Ich habe das Glück, dass ich ein tragendes soziales Umfeld habe. Und mein wertvollstes «Hilfsmittel» ist meine Frau.

#### Ihr Hilfsmittel?

Ja, ohne sie würde ich vieles nicht schaffen. Sie weiss das, aber sie nützt es nie aus. Fachleute raten zwar, Partnerschaft und Pflege zu trennen. Für uns ist das aber kostbare Zeit, die wir zusammen verbringen. Meine Frau hat mich von Anfang an mit Rollstuhl gekannt, und sie steht mir seit dreissig Jahren zur Seite, jeden Tag. Meine tägliche Pflege dauert über den Tag verteilt mindestens fünf Stunden.

#### Ist das nicht sehr einseitig?

Nein, jeder hat seinen Aufgabenbereich und nimmt die gegenseitige Verantwortung wahr.

Ich gebe zu: Diesbezüglich lebe ich im Paradies, denn es wäre ätzend, wenn ich auf fremde Hilfe angewiesen wäre. Auf meine Frau hingegen kann ich mich voll verlassen, und ich weiss ihre Sorgfalt sehr zu schätzen.

#### Dieses Gleichgewicht ist wahrscheinlich eher fragil?

Wie man es nimmt. Meine Frau könnte mich die Abhängigkeit spüren lassen, indem sie immer wieder feine Bemerkungen über ihre Arbeitsbelastung fallen lässt. Oder ich könnte ihre Hilfsbereitschaft unnötig ausnützen und sie Sachen übernehmen lassen, die ich selber erledigen kann. Wir legen jedoch Wert auf einen gepflegten Umgang, nicht auf einen Umgang mit Pflege.

#### Und das ist Ihnen über all die Jahre gelungen?

Ich bin nicht Berufstetraplegiker. Es geht darum, den Widrigkeiten nicht zu viel Raum zu geben, sondern sich auf das Wichtige zu konzentrieren, dann löst sich die Schwere der Tetraplegie weitgehend auf.

#### Und was ist das Wichtige?

Beziehung. Ich komme immer mehr zur Überzeugung, dass viele psychische Symptome im Kern Ausdruck von Beziehungsstörungen sind. Schaut man das so an, gibt es zahlreiche Menschen, die zwar körperlich voll funktionsfähig sind, aber an sich und ihrer eingeschränkten Beziehungsfähigkeit leiden.

#### Das klingt plausibel. Dennoch frage ich mich: Wie schaffen Sie es, das Leben grundsätzlich so positiv zu sehen?

Ich stelle mich darauf ein. Auch auf die Einschränkung. Klar sähe mein Leben anders aus, wäre der Unfall nicht passiert. Aber wer sagt mir, dass es besser geworden wäre, hätte ich beispielsweise Medizin studiert? Wir sind erschreckend konditioniert auf die Vorstellung davon, was Glück oder Unglück bedeutet. Natürlich ist Laufenkönnen eine Qualität. Aber das Leben hängt nicht davon ab. Im Gegenteil, auch körperlich nicht eingeschränkte Menschen begehen Suizid.

#### Und doch müssen Sie auf vieles verzichten. Früher waren Sie sehr sportlich, heute liegt Sport in weiter Ferne.

Es gibt eine innere Fitness. Leicht wird übersehen, dass Gelähmtsein ein innerlich hochaktiver Prozess und nicht nur ein Zustand ist. Früher dachte ich immer, Herumrennen sei anstrengend. Heute weiss ich, dass Nicht-Herumrennen-Können wesentlich anstrengender ist, insbesondere wenn man unter solchen Bedingungen sein Leben organisieren muss. Mit einer Hopp-und-Hopp-Fitness bewältigt man keine Querschnittslähmung. Dazu braucht es ganz andere Qualitäten, ein unablässiges Bemühen.

In seiner hellen Praxis in Bad Zurzach empfängt Peter Lude seit 1994 Menschen, die psychotherapeutische Unterstützung suchen. Wie man mit Problemen, psychischen Belastungen oder Enttäuschungen umgeht, weiss er gut. Er musste lernen, nicht nur die körperlichen Verluste zu verarbeiten, sondern auch den Verlust der gewohnten Unabhängigkeit.

Auch damals, bei der Rückkehr ins elterliche

Zuhause wurde schnell klar: Es ist weit mehr als der Rollstuhl, der sein Leben von jetzt an beeinflusst. Die Folgen wirkten sich sogar auf den Berufswunsch aus. «Etwas wie KV», hatte ein Berater vorgeschlagen. Für ihn stimmte das «eher nicht», er hatte ja sein Medizinstudium zum Ziel. Nur: Für Medizin wurde «alles oder nichts» verlangt, also blieb für ihn hier das Nichts.

Stattdessen studierte Peter Lude Psychologie an der Universität Bern. Er nahm etliche Vorlesungen auf Tonband auf und transkribierte sie zuhause mühsam: Mit einem Holzstäbchen tippte er auf die Computertastatur. Und das Schreiben von Hand brachte er sich mit viel Training so gut wieder bei, dass er nicht mehr krakeliger schrieb als mancher Kommilitone.

Über die Jahre absolvierte er so drei Psychotherapie-Ausbildungen. Das erhöhte seine beruflichen Fähigkeiten und damit seine Selbstständigkeit – nicht so sehr in alltäglichen Verrichtungen, aber im Leben. «So eigenständig wie möglich werden», darum ging es ihm.

Seine Frau Yvonne, eigentlich begeisterte Physiotherapeutin, studierte als Begleitperson, also aus praktischen Gründen, ebenfalls Psychologie. Sie arbeitet heute wieder als Physiotherapeutin mit eigener Praxis. Das Motto des Ehepaars: «Gleichwertiges Zusammenleben und Zusammenwirken».

#### Was war Ihre grösste Herausforderung während des Studiums?

Die Wege waren lang, allein für die Strecke nach Bern war ein enormer Aufwand nötig. Und dann waren die Universitätsinstitute auf verschiedene Gebäude verteilt. Ich war oft schon geschafft, wenn ich morgens ankam.

#### Und trotzdem haben Sie Studium und Dissertation durchgestanden und haben später sogar als Dozent vor Studenten Vorlesungen gehalten. Waren Sie nie versucht, aufzugeben?

Das kam nicht infrage. Ich musste alles auf eine Karte setzen, wenn ich irgendwie im Leben vorankommen wollte. Das Studium

«Die starke, unsichtbare innere Überlebensreaktion setzt sich bis heute in mir fort.»

«Es gibt eine innere Fitness. Gelähmtsein ist ein hochaktiver Prozess und nicht nur ein Zustand.»



Psychotherapeut und Buchautor Peter Lude am Ufer des Rheins bei Bad Zurzach: «Ich bin nicht Berufstetraplegiker. Es geht darum, den Widrigkeiten nicht zu viel Raum zu geben, sondern sich auf das Wichtige zu konzentrieren.»



Foto: Alex Spichale/AZ

erwies sich als möglicher Weg. Ausserdem fand ich das Studium ganz einfach «sackspannend».

### **Und doch brauchte es wahrscheinlich immer wieder einen Kraftakt, um weiterzumachen.**

Ich erinnere mich gut an jenen kalten Wintertag. Es war noch dunkel, und ich lag extrem bequem im Bett. Da schlich sich der Gedanke in meinen Kopf, ein Tag verpasster Vorlesung spiele doch keine Rolle. Selbst zehn Tage nicht. Und gleichzeitig war mir augenblicklich klar: Das kann ich mir nicht leisten! Das wäre der Anfang vom Ende gewesen. Für mich war das ein Schlüsselmoment: Es ging nicht um den einen Tag. Es ging um den damit verbundenen inneren Wandel hin zu einer leichten Nachlässigkeit. Ich durfte nie anfangen, den Aufwand infrage zu stellen.

### **Und so haben Sie sich immer wieder motiviert?**

Ich weiss noch, wie eiskalt es an diesem Tag war. Die Kälte machte meinem gelähmten Körper zu schaffen. Ob sich die Vorlesung wenigstens gelohnt hat, weiss ich nicht mehr, das war nicht wichtig. Doch ich wusste: Wenn ich jemals beginnen würde, auch nur ein wenig nachlässig zu werden, dann verändert sich mein Leben entscheidend – so wie mit dem Sprung seinerzeit. Dieses Weitergehen, das Nicht-Aufgeben ist eine innere Verbindlichkeit vor allem dem Leben gegenüber.

### **Das Motto lautet also «einfach weitermachen» ...**

Ja, unbedingt. Ich verdränge das Negative nicht – ich gehe drüber hinweg und nehme es, ohne mich aufzuregen. Das ist ein wenig wie beim Reisen: Das Organisieren und Packen ist auch ein Riesenaufwand, aber deswegen bleibt man nicht einfach zuhause. Man hat ein übergeordnetes Ziel. Die Mühsal auf dem Weg dazu nimmt man in Kauf.

Tatsächlich lässt Peter Lude in seinem Buch kaum unangenehme Punkte aus, die er wie all seine Mitpatienten während der Rehabilitationszeit durchmachen musste: Blasentraining, Darmentleerung und -management, Nierenbeckenentzündungen, Thrombosen, Kreislaufprobleme und vor allem das Ausgeliefertsein, selbst in der Rehabilitation.

Doch immer wieder ist der grosse Lebensmut spürbar: Wenn er beispielsweise mit seinem Zimmernachbarn Bruno scherzte, wer von beiden in den Hof hinunterrennen und dem anderen eine Wurst vom Grill des Spitalfests holen sollte. Und erstaunt feststellte, dass eine Pflegefachfrau ihn daraufhin rügte, weil er

sich nicht endlich in eine «gesunde Depression» ergebe. Genau das tat er nicht, weil er nämlich den starken Verdacht hegte, eine Depression könne per se nie gesund sein.

Stattdessen setzt er sich seither dafür ein, dass Rehabilitationsfachleute in ihren Patienten zuerst den Menschen und erst dann die Lähmung sehen sollten. So lautete der Titel seiner Doktorarbeit denn auch «Innensicht versus Aussensicht des Verarbeitungsprozesses bei Direktbetroffenen. Ergebnisse einer Längsschnitt- und einer Querschnittstudie».

---

### **Er staunte, als eine Pflegefachfrau ihn rügte, weil er sich nicht in die «gesunde Depression» ergab.**

---

ner Längsschnitt- und einer Querschnittstudie». In seinem Buch – eigentlich hätte er es am liebsten mit «Wenn das Gelingen ein Geheimnis ist» betitelt – schreibt er: «Es mag nicht leicht sein, sich vorzustellen, dass parallel zur körperlichen Querschnittlähmung innerlich hochaktive, lebendige Prozesse ablaufen.»

### **Eine Menge innere Energie im äusserlich gelähmten Körper**

Auch äusserlich ist Peter Lude ständig in Bewegung, er reckt die Arme hinter die Schultern oder über den Kopf, er ruckelt mit winzigen Bewegungen auf dem elektrischen Rollstuhl und verstellt ab und zu seine Position. Das muss er, damit er keine Druckstellen bekommt. Und so wie es aussieht auch, um ein wenig Energie abzulassen. Denn es ist eine ganze Menge Bewegung in diesem Körper, der eigentlich durch die Tetraplegie zur Bewegungslosigkeit verurteilt ist.

Diese Energie ist es vor allem, die man an Peter Lude wahrnimmt: wache dunkle Augen, ein lebhafter Geist und mehr Lebenskraft als in manchen Menschen, die ihren Körper bewegen können. Er ist neben seiner psychotherapeutischen Tätigkeit auch Vize-Ammann von Bad Zurzach, hält Referate auf internationalen Kongressen und schreibt wissenschaftliche Beiträge über seine Forschungsergebnisse in renommierten Fachmagazinen und Fachbüchern. Die Themen lauten beispielsweise «Lebensqualität während und nach der Rehabilitation von Querschnittlähmungen: Eine multizentrische Längsschnittstudie». Ein Satz daraus lautet: «Psychische Ressourcen sind starke Vorhersager punkto Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden.»

Lude weiss, dass nicht alle gleich mit einem solchen Schicksal umgehen. Schon als junger Mann hat er das Buch «Whose life is it anyway?» («Ist das nicht mein Leben?») von Brian Clark gelesen, in dem

der vom Hals abwärts gelähmte Protagonist vor Gericht darum kämpft, seinem Leben ein Ende zu setzen.

### **Wie wirkt denn dieses Buch auf Sie?**

Es ist unglaublich, mit welcher enormer Energie der Mann für sein Sterben kämpft. Mit dieser Energie hätte er genau so gut leben, etwas Sinnvolles erreichen können. Ich kann das zwar nachvollziehen: Wer denkt, das Leben sei nur erfüllt, wenn man sportliche Abenteuer erleben oder wie Ken Harrison, der Protagonist aus

>>

## Neue Ansätze in der Wundbehandlung

# Eindruckliche Erfolge bei schwer heilenden Wunden

Schwer heilende Wunden belasten die Betroffenen, fordern die Pflegefachpersonen und verursachen hohe Kosten. Mit dem Unterdruck-Wundtherapiesystem PICO heilen solche Wunden bis zu 12 Wochen schneller, die Zahl der Verbandswchsel halbiert sich, die Behandlungskosten sinken um zwei Drittel und die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten wird markant verbessert.

Bei den meisten Menschen heilen Wunden unter konventioneller Therapie schnell und vollständig, bei manchen aber nur schwer, langsam und oft inkomplett. Solche «H2H-Wunden» (Hard to heal, engl.: schwer zu heilen) beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen nachhaltig, denn sie verursachen oft Schmerzen, verringern deren Selbstständigkeit und führen nicht selten in eine soziale Isolierung.<sup>1,2,3.</sup>

Zugleich fordern schwer heilende Wunden die Pflegenden. Für die Versorgung einer einzigen H2H-Wunde benötigt eine Pflegefachperson durchschnittlich 61 Minuten pro Woche. Die Behandlungsdauer beträgt im Mittel 9 Monate – und 15% derartiger Wunden heilen selbst nach einem Jahr oder länger nicht<sup>4.</sup>

### Unterdruck-Therapie: Effizient dank Mehrfachwirkung

Abhilfe schaffen innovative Wundverbandssysteme, allen voran die Unterdruck-Wundtherapie (Negative Pressure Wound Therapy, NPWT). Mehr als 1'000 geprüfte Veröffentlichungen belegen deren Wirksamkeit bei schwer heilenden, geschlossenen Inzisionen sowie offenen Wunden. Die NPWT verbessert das Exsudat-Management, reduziert Ödeme und fördert die Kontraktion sowie die Durchblutung der Wundränder. Zugleich regt sie die Angiogenese und die Bildung von Granulationsgewebe an, stimuliert die geweblichen Reparaturmechanismen und minimiert – da die Wunde verschlossen ist und Verbandswchsel seltener nötig sind – das Infektionsrisiko<sup>5-12.</sup>

### Das NPWT-System PICO: kompakt, einfach und hochwirksam

Ein konkurrenzlos einfaches NPWT-System ist PICO von Smith & Nephew. Der Verband lässt sich ebenso leicht wie schnell anbringen und entfernen, das zugehörige Gerät ist sehr einfach zu bedienen (nur ein Knopf) und benötigt keinen Kanister. Daher ist PICO so klein und leicht, dass es – absolut diskret – in jeder Kleidungsstasche verstaut werden kann.

Ganz gross ist PICO indes puncto Effektivität. Eine silikonbeschichtete Wundkontaktauflage sorgt für hohen Tragekomfort und schmerzfreie Verbandswchsel. Die darüber liegende innovative Luftschleusenschicht verteilt den Unterdruck perfekt auf die ganze Fläche – und eine Superabsorbierschicht nimmt das Exsudat auf, welches dann über die hoch wasserdampfdurchlässige Aussenfolie verdunstet. So entsteht ein ideales Wundheilungsmilieu, das die Wunde schnell komplett heilen lässt.

### Durchschnittlich 12 Wochen kürzere Wundheilungszeit

Wie effizient PICO wirkt, belegt eine Studie: Bei Patienten mit im Schnitt seit sechs Monaten, mindestens aber sechs Wochen

bestehenden H2H-Wunden reduzierte eine 14-tägige Therapie mit PICO die für konventionelle Behandlung prognostizierte Heilungsdauer um durchschnittlich 12 Wochen<sup>13,14.</sup>

### Halb so viele Verbandswchsel, zwei Drittel weniger Kosten

In derselben Studie sank die Zahl der wöchentlich nötigen Verbandswchsel um 50%. Zugleich beanspruchten die Verbandswchsel 20% weniger Zeit. Das heisst: Pro Woche sparten die Pflegefachkräfte bei der Wundversorgung rund 60% Zeit. Überdies stellte sich nach nur zwei Wochen PICO-Anwendung ein vergleichbar gutes Ergebnis ein, wie nach zehn Wochen konventioneller Behandlung – und nach diesen zwei Wochen sanken die Kosten der Standardbehandlung auf ein Drittel.

### Klar höhere Lebensqualität für die Betroffenen

Wie schnell und nachhaltig eine wirkungsvolle Wundtherapie die Lebensqualität von Menschen mit H2H-Wunden steigert, zeigt eine Studie mit 326 Patientinnen und Patienten, deren Wunden mit PICO therapiert wurden. Mehr als 98% von ihnen hatte während der Tragedauer keinerlei Beschwerden oder Schmerzen. Die Verbandswchsel verliefen bei mehr als 92% völlig schmerzfrei – und bei fast 70% verheilten die Wunden innerhalb von nur 8 Wochen<sup>15.</sup>

<sup>1</sup> Vowden P; Hard-to-Heal wounds made easy; Wounds International; Volume 2 Issue 4; November 2011.

<sup>2</sup> T. Hurd; Evaluating the costs and benefits of innovations in chronic wound care products and practices; Ostomy Wound Management, June 2013.

<sup>3</sup> Moffatt C et al., International consensus. Optimising wellbeing in people living with a wound. An expert working group review. London, Wounds International, 2012.

<sup>4</sup> S.F. Jorgensen; Meeting the challenges of wound care in Danish home care; Journal of Wound Care; Volume 22 No. 10; October 2013.

<sup>5</sup> Karlakki et al., Negative Pressure Wound Therapy for management of the surgical incision of orthopaedic surgery. A review of evidence and mechanisms for an emerging indication. Bone Joint Res 2013; 2:276-84 (in-vitro).

<sup>6</sup> Assessment of Project Poole Simplified NPWT Device in Pre-clinical Blood Flow Studies – Dr Robin Martin PhD DOF 1104011.

<sup>7</sup> Saxena V, Hwang C W, Huang S, Eichbaum Q, Ingber D, Orgill D P; (2004) Vacuum-assisted Closure: Microdeformations of Wounds and Cell Proliferation. Plast Reconstr Surg. Oct; 114 (5): 1086-96; discussion 1097-8.

<sup>8</sup> Wilkes R, Zhao Y, Kieswetter K, Haridas B; (2009) Effects of Dressing Type on 3D Tissue Microdeformations during Negative Pressure Wound Therapy: a Computational Study. J Biomech Eng. Mar; 131 (3): 031012 (in-vitro).

<sup>9</sup> Data on file reference DS/11/037/R2 – In-vitro wound model testing of PICO™ at a moderate exudate flow rate; Sarah Roberts, March 2011.

<sup>10</sup> Data on file reference DS/11/057/R2 – In-vitro wound model testing of PICO at a low exudate flow rate; Sarah Roberts, April 2011.

<sup>11</sup> CT09/02 – Statistics Results sheet – A Prospective open, Non Comparative, Multi-Centre Study to Evaluate the Functionality and Dressing Performance of a new Negative Pressure Enhanced Dressing in Acute Wounds – Hussain Dharma, February 2011.

<sup>12</sup> Data on file reference 1102010 – Bacterial barrier testing (wet-wet) of PICO dressing with a 7 day test duration against S. marcescens; Helen Lumb, February 2011 (in-vitro).

<sup>13</sup> Hampton J, Providing cost-effective treatment of hard-to-heal wounds in the community through use of NPWT. British Journal of Community Nursing, Vol 20, No 6, Community Wound Care, June 2015

<sup>14</sup> Hampton J. Accelerated healing in a community setting. Presented at EWMA Conference, London; 2015.

<sup>15</sup> Hurd et al., Use of a portable, single-use negative pressure wound therapy device in home care patients with low to moderately exuding wounds: A case series. Ostomy Wound Management, March 2014.



dem Buch, bildhauern könne, muss die Bewegungslosigkeit schrecklich finden. Aber wie man damit umgeht, hat mit einem qualitativen inneren Wandel zu tun. Es ist ein Irrtum, zu glauben, wenn man etwas tun könne, gehe es einem automatisch besser.

**War Sterbenwollen für Sie in diesen Jahren nie ein Thema?**

Nein, nie. Salopp ausgedrückt – warum auch, ich sterbe so oder so. Etwas philosophischer betrachtet: Nein, ich gehe lieber der Frage nach, was das Leben, das Zusammenleben ausmacht und wie etwas im Guten gelingen kann. Ich will nichts Heroisches daraus machen. Aber man kann auch zugrunde gehen, wenn man alles hat.

**Voll auf Hilfe angewiesen zu sein, kann sicher trotzdem sehr mühsam sein.**

Wenn Sie die Auswahl aus 100 Joghurts haben und eins auswählen, weil die Werbung Ihnen suggeriert, das sei das beste: Hatten Sie dann Freiheit, weil Sie vermeintlich wählen konnten? Nein, die wahre Freiheit besteht darin, den Joghurt nicht zu kaufen! Freiheit liegt auch im Verzicht.

**Haben Sie denn eine Methode, wie Sie innere Kraft tanken können?**

Geradeausliegen ist eine wunderbare Methode: Es ist schwer vorstellbar, aber obwohl ich ja meinen Körper nicht spüre, kann ich flach auf dem Rücken im Bett liegen und durch kleine Veränderungen der Kopfposition erreichen, dass der Körper sehr wohligh liegt. Das bedeutet für mich innere Weite, Zeitlosigkeit und totale Regeneration. Von aussen mag das Leben eines Menschen mit Tetraplegie sehr eingeschränkt aussehen, innen kann es sehr reichhaltig sein. Das sind subtile, vor allem psychische Prozesse, und diese leise Kraft interessiert mich. Das Thema lautet immer wieder: «Wo ist etwas, das werden kann?»

**Können Sie auch anderen Menschen erklären, wie sie dieses «etwas» finden können?**

Wie man innere Kraft findet, habe ich erlebt. Die Suche danach ist eine innerliche, hochspannende, lebendige Angelegenheit. Ich vermute stark, dass diese innere Lebendigkeit mit der Beziehungsgestaltung zu tun hat: mit der Beziehungsgestaltung zu sich selbst und zu anderen. ●

Anzeige

Modulare Weiterbildung für Fach- und Führungspersonen in Heimen  
 individuell – flexibel – zielorientiert  
[www.careum-weiterbildung.ch](http://www.careum-weiterbildung.ch)

*Altersarbeit/  
 Praktische Gerontologie  
 Einstieg mit jedem Modulstart möglich*

careum Weiterbildung

**CURAVIVA.CH**

**LEBENSQUALITÄT – SPRECHEN SIE IN IHRER INSTITUTION EINE GEMEINSAME SPRACHE?**

[www.curaviva.ch/qualitaet](http://www.curaviva.ch/qualitaet)

## Selbsthilfegruppen können helfen, mit schwierigen Situationen umzugehen

# Es geht um Entlastung

**Selbsthilfegruppen ersetzen keine Fachpersonen. Aber sie verbessern das allgemeine Wohlbefinden und können so zu einem guten Therapieverlauf beitragen. Durch den Erfahrungsaustausch bekommt man Ideen, wie man seiner anspruchsvollen Situation begegnen könnte.**

Von Ursula Morel\*

In einer Selbsthilfegruppe schliessen sich Menschen mit gleichen Problemen, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer ähnlichen Lebenssituation zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Das kann eine körperliche oder psychische Krankheit, aber auch eine schwierige soziale Situation sein.

In einer Selbsthilfegruppe muss man die Bereitschaft mitbringen, von seiner Situation zu erzählen, aber auch den anderen zuzuhören. Von dem her ist Selbsthilfe eigentlich für fast alle Menschen eine Option.

Für die meisten Krankheiten oder Krisen gibt es zwar Fachstellen, die Hilfe anbieten. Aber Fachstellen und Selbsthilfegruppen sind nicht dasselbe. Sie konkurrieren sich auch nicht. Eine

Selbsthilfegruppe soll die professionelle Versorgung ergänzen, also die spezifische fachkompetente medizinische, psychologische oder soziale Betreuung.

### Das Heft selbst in die Hand nehmen

In der Selbsthilfegruppe treffen sich – wie wir sie im Gegensatz zu den Fachexperten nennen – die Erfahrungsexperten. In erster Linie geht es um Fragen rund um die Alltagsbewältigung. Aber auch der Austausch über die Erfahrungen, die man in der

**In erster Linie geht es um Fragen rund um die Alltagsbewältigung.**

Gruppe mit der fachlichen Versorgung macht, ist für die Gruppenteilnehmenden sehr wertvoll. Es geht nicht um Instruktionen oder Ratschläge. Aber durch den Erfahrungsaustausch bekommt man Ideen, wie man seiner anspruchsvollen Situation

auch noch begegnen könnte oder welche zielführenden Fragen man an die Fachexperten richten kann. Dies kann «Spiessrutenläufe» verhindern und den Gesundungsprozess positiv beeinflussen. Man nimmt das Heft quasi selbst in die Hand und erduldet nicht einfach sein Schicksal.

### Keine «Jammerklubs» oder «Klöntreffs»

Die Gesundheitskompetenz der Menschen wird durch die Teilnahme an Selbsthilfegruppen erhöht. Selbsthilfegruppen sind keine «Jammerklubs» oder «Klöntreffs». Dieses Image herrscht zwar noch immer in vielen Köpfen vor, aber Selbsthilfe wirkt wirklich und kann das Wohlbefinden jedes einzelnen Gruppenteilnehmers erhöhen. Zum Wohlbefinden gehört – gerade bei somatisch und psychisch Erkrankten – auch der soziale Aspekt. Beispiel Einsamkeit: Es ist oft so, dass eine Krankheit oder eine Krise einen sehr einsam macht. Schnell kommt das Gefühl auf:



\* Ursula Morel, 40, ist diplomierte Sozialpädagogin FH mit CAS in systemisch lösungsorientierter Kurzzeitberatung und CAS in Mediation. Sie leitet das SelbsthilfeZentrum Aargau. Dieses ist Informations- und Beratungsstelle für rund 166 Aargauer Selbsthilfegruppen mit gegen 70 Themengebieten: [www.selbsthilfezentrum-ag.ch](http://www.selbsthilfezentrum-ag.ch)

«Ich bin der einzige Mensch auf der Welt, dem es so ergeht wie mir.» Da kann bereits der Aha-Effekt, den man hat, wenn man in der Selbsthilfegruppe erfährt, dass dem nicht so ist, eine sehr positive Wirkung haben. Man versteht sich gegenseitig, man spricht die gleiche Sprache. Das entlastet – und zwar nicht nur die teilnehmende Person, sondern auch die Angehörigen.

#### **Abbau von Schuldgefühlen**

Die Selbsthilfe hat also auch einen wichtigen präventiven Aspekt, gerade im Bereich der Angehörigengruppen. Unser Ge-

In diversen Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit chronischen Leiden, mit psychosozialen Problemen, die sich nicht von einem Tag auf den andern lösen lassen. Da steht nicht die Genesung oder Überwindung im Zentrum, sondern der Umgang mit der Situation. Es geht nicht nur um psychische Entlastung, sondern auch um Entlastung im Alltag. In den Gruppen bekommt man Tipps, wie man Schwierigkeiten bewältigen und so Lebensqualität dazugewinnen kann. In Gruppen mit psychosozialen Problemen und in Angehörigengruppen ist auch der Abbau von Schuldgefühlen ein wichtiges Thema. Da kann



Treffen einer Selbsthilfegruppe: Durch den Erfahrungsaustausch bekommt man Ideen, wie man seiner anspruchsvollen Situation auch noch begegnen könnte oder welche zielführenden Fragen man an die Fachexperten richten kann.

sundheitssystem gibt dem Einbezug von Angehörigen von kranken Menschen wenig Gewicht. Selbsthilfegruppen können mithelfen, dass solche Angehörigen infolge der psychosozialen Belastung, die ein krankes Familienmitglied mit sich bringen kann, nicht selbst krank werden.

der Austausch mit anderen Menschen, die in ähnlichen Situationen sind von ähnlichen Problemen betroffen sind, sehr hilfreich sein. Und es kann helfen, sich sozial nicht zu isolieren. Denn die Gefahr besteht immer, dass man die Gesellschaft meidet, dass man sich zurückzieht, wenn man leidet.

>>



Stadt Zürich  
Pflegezentren

Nr.

# 02

**Unser Umgang ist geprägt von gegenseitigem Respekt. Im Team genauso wie mit den Bewohnerinnen und Bewohnern.**

Aus 10 guten Gründen: Arbeiten bei den Pflegezentren der Stadt Zürich.

Weitere Gründe finden Sie unter [www.10gruende.ch](http://www.10gruende.ch)

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

**zh  
aw** Gesundheit

## Neue Kommunikationsmöglichkeiten in der Patientenedukation

Screencast, Podcast oder Videos – der Einsatz von digitalen Medien in der Patientenedukation hat grosses Potenzial. Erwerben Sie Grundlagen der Mediendidaktik und der Gestaltung von audiovisuellen Medien.

Weiterbildung Interprofessionell

### Digitale Medien in der Patientenedukation

Start: 18. Juli 2018, Dauer: 8 Kurstage

Mehr unter [zhaw.ch/gesundheit/weiterbildung](http://zhaw.ch/gesundheit/weiterbildung)

Bei uns finden  
Sie das passende  
Personal!

CURAVIVA.CH

**sozjobs.ch**

Der Stellenmarkt für Sozial- und Gesundheitsberufe

Selbstverständlich braucht es die Bereitschaft, sich Menschen gegenüber zu öffnen, die einem überhaupt nicht bekannt sind. Aber es ist nicht nur die Bereitschaft, sich zu öffnen. Ebenso muss man bereit sein zuzuhören. Das kann zwar gerade in der Anfangsphase eine zusätzliche Belastung bedeuten. Nach kurzer Zeit überwiegen jedoch in der Regel die positiven Effekte der Selbsthilfegruppe.

Wenn dem allerdings nicht so ist, kann dies heissen, dass die Selbsthilfegruppe nicht das richtige Angebot für eine Person ist oder dass der Zeitpunkt dafür ungünstig ist.

### **Nicht für alle, nicht in jeder Situation**

Eine Selbsthilfegruppe ist ein dynamisches Gefüge, das sich in stetigem Wandel befindet. Konflikte gehören dazu. Die Selbsthilfzentren können in diesem Fall zur Beratung beigezogen

## **Selbsthilfegruppen in der Schweiz**

In der Schweiz gibt es derzeit über 2500 Selbsthilfegruppen. Die meisten von ihnen sind unbegleitet, ein kleinerer Teil wird von einer Fachperson begleitet. Diese Gruppen befassen sich mit gegen 300 unterschiedlichen Themen.

Schweizweit gibt es 20 regionale Selbsthilfzentren. Diese bieten Unterstützung im Aufbau von neuen Gruppen sowie Begleitung von bestehenden Gruppen an. Sie sind Drehscheibe für Betroffene, Angehörige, und sie sind Kooperationspartner von psychiatrischen Kliniken, Spitälern, Sozialberatungsstellen, Behindertenorganisationen und Gesundheitsligen.

Im August 2017 ist die erste nationale Studie erschienen, die die gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz untersucht hat ([www.selbsthilfeschweiz.ch/studie](http://www.selbsthilfeschweiz.ch/studie)): Drei Viertel der Selbsthilfegruppen sind aus dem Gesundheits-, ein Viertel aus dem Sozialbereich. Schweizweit gibt es etwa 43000 Teilnehmende. Die Studie hat ergeben, dass die Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen überdurchschnittlich oft weiblich und gut gebildet sind und einer älteren Generation angehören. Durchschnittlich gibt es schweizweit 32 Selbsthilfegruppen auf 100000 Einwohnerinnen und Einwohner. Zwischen den Regionen bestehen teilweise grosse Unterschiede: Mit 55 Selbsthilfegruppen pro 100000 Einwohnerinnen und Einwohnern liegt der höchste Wert in der Region Zürich. Den tiefsten Wert weist die Region Tessin auf; dieser liegt bei 13 Selbsthilfegruppen pro 100000 Einwohnern. Die Gründe dafür sind unterschiedlich. Der Urbanisierungsgrad spielt dabei sicherlich eine Rolle. Im Vergleich zum Ausland ist die Schweiz ein Selbsthilfe-Entwicklungsland. In Deutschland gibt es pro Kopf etwa zwei bis drei Mal so viele Selbsthilfegruppen. Immerhin ist aber die Zahl der Gruppen in unserem Land im letzten Jahrzehnt um mehr als die Hälfte gewachsen.

[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)

werden. Wir gehen zu Standortbestimmungen und Konfliktklärungen in die Gruppen, um sie in der Lösungsfindung zu unterstützen. Manchmal heisst das auch, dass sich eine Gruppe wieder auflöst.

Es gibt allerdings Situationen, in denen sich die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe weniger eignet – oder aber auch die gesamte Gruppendynamik zerstören kann. Wenn sich jemand in einer sehr akuten Krise befindet – zum Beispiel suizidal ist –, dann braucht diese Person fachliche Unterstützung. Oder ein Mensch, der in einer tiefen Depression steckt, ist unter Umständen

gar nicht fähig, regelmässig eine Gruppe zu besuchen. Dies sind sicherlich Situationen, in denen von der Teilnahme an einem Treffen eher abgeraten wird und es eine fachliche Unterstützung respektive medizinische Therapie braucht. Ein wichtiges Kriterium für die meisten Selbsthilfegruppen ist, dass man fähig und bereit ist, regelmässig an den Treffen teilzunehmen. Dies ist in gewissen Lebenssituationen oder in gewissen Phasen eines Krankheitsverlaufs schlicht nicht möglich.

### **Wohltuende Wirkung**

Allerdings gibt es auch Gruppen, zu denen man relativ unverbindlich stossen kann. Im Aargau gibt es beispielsweise die Trauertreffs, in denen Menschen zusammenkommen, die um jemanden oder etwas trauern. Dabei kann es sich um eine nahestehende Person handeln, die man durch Tod oder Trennung verloren hat, aber auch um den Verlust einer Arbeitsstelle, der

Heimat oder anderes. Für diese Trauertreffs muss man sich nicht anmelden. Es gibt Gruppenmitglieder, die besuchen den Treff über mehrere Jahre, andere gehen ein paar wenige Male hin oder kommen nach längerer Pause wieder zu den Treffen. Die

Tatsache, dass man bei diesen Treffen seiner Trauer Raum geben kann, auch wenn das eigene Umfeld vielleicht längst kein Verständnis mehr dafür hat, hat eine sehr wohltuende Wirkung.

**Einige Gruppen  
treffen sich alle  
zwei, drei Wochen,  
andere nur drei, vier  
Mal im Jahr.**

### **Alles basiert auf Freiwilligkeit**

Diese relative Unverbindlichkeit gilt aber nicht für alle Selbsthilfegruppen. In anderen Gruppen entscheidet man nach zwei bis drei Mal, ob man weiterhin regelmässig an den Treffen teilnehmen möchte. Das hängt auch vom Rhythmus der Treffen ab. Es gibt Gruppen, die treffen sich alle zwei, drei Wochen, andere nur drei, vier Mal im Jahr. Den Turnus sowie auch den Inhalt der Treffen legen die Gruppen selbst fest. Aber es gibt Themen, bei denen eine gewisse Kontinuität notwendig und sinnvoll ist.

Wichtig ist: Selbsthilfegruppen können nicht verordnet werden. Sie basieren immer auf der Freiwilligkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. ●

# FRISCHFLEISCH NACH MASS

**Marcus Kaspari schätzt die Bereitschaft seiner Hauptlieferantin Pistor, individuelle Kundenwünsche zu erfüllen, sehr, besonders im Bereich Frischfleisch. Er ist Leiter Verpflegung des Dietlikoner Alterszentrums Hofwiesen und bestellt grundsätzlich alles online – ausser Frischfleisch.**

«Die Fleischbestellung erledige ich immer telefonisch. Ich möchte mich persönlich bezüglich Menge, Kalibrierung, Qualität und Herkunft des Fleisches mit einer Fachperson absprechen. Ich fühle mich sehr gut betreut und das Handling ist viel einfacher für mich», lobt Marcus Kaspari den zuverlässigen Service und die hohe Fachkompetenz der Frischfleisch Fachberatung von Pistor.

## **Kompetent und massgeschneidert**

Auf seinen Wunsch hin wird Marcus Kaspari – wie andere Pistor Kunden auch – wöchentlich von einer Fleischfachperson angerufen, damit er seine Bestellung persönlich aufgeben kann. «Am Telefon kann ich genau sagen, was ich brauche, etwa: Ich wünsche 50 Mal 80 Gramm von diesem Stück. Das panierte Schnitzel möchte ich nicht vorgepaniert, sondern roh. Ich benötige ein paar Würste in dieser Grösse.» Ich kann Extra-Anfertigungen somit unkompliziert bei Pistor beziehen», zählt er die Vorteile auf. «Die beiden Fleischfachberaterinnen nehmen Rücksicht auf unseren Tagesablauf im Heim. Sie wissen genau, wann ich meine Wochenmenüpläne schreibe und welche Zeit die beste ist, um mich zu erreichen», lobt Kaspari. Auch mit den Lieferkonditionen ist er sehr zufrieden: «Früher lieferte Pistor einmal wöchentlich, heute fährt der Pistor Camion bis zu vier Mal pro Woche vor – ganz unseren Bedürfnissen entsprechend. Ein weiteres Plus sind die frühen Anlieferzeiten. Um sechs Uhr steht der rote Lastwagen bereits an der Anlieferrampe. Am frühen Morgen alle Zutaten für die Tagesverpflegung im Haus zu haben, ist ein entscheidender Vorteil für uns.»



## **Frisch aus der Schweiz**

Der Leiter Verpflegung im Alterszentrum Hofwiesen, Marcus Kaspari, stammt ursprünglich aus Norddeutschland. Nach seiner Lehre zum Koch kam er zunächst als Saisonnier in die Schweiz. Nach vielen Jahren in der Hotellerie und Weiterbildungen zum Küchenmeister sowie Hotel- und Betriebswirt suchte er in der Heim- und Spitalküche eine neue Herausforderung. Marcus Kaspari fand sie im Alterszentrum Hofwiesen. «Beim Kochen besteht grundsätzlich kein grosser

Unterschied», erzählt er, «mein Auftrag lautete von Anfang an, frisch und mit Schweizer Fleisch zu kochen. Knackiges Gemüse ist zwar kein Thema mehr – die Bewohner mögen es weichgekocht –, aber gut aussehen muss es trotzdem», schmunzelt Kaspari. «Anfangs war es herausfordernd, diesen Spagat hinzubekommen», meint er rückblickend, «ich wollte die Hotellerie bewusst in die Allgemeynküche bringen. Deswegen habe ich nicht noch die Ausbildung zum Heim- und Spitalkoch gemacht.»

## **«Gimme five»**

«Essen nimmt im Alter eine wichtige Position ein», weiss der Küchenchef. «Die Bewohner damit bei Laune zu halten, liegt mir am Herzen. Gerne nehme ich ihre Menüwünsche entgegen oder sie geben mir ihr Rezept. Das ist sehr spannend und ich kriege Ideen, die ich in die Menüplanung einfließen lasse. Daraus entstehen unter anderem sogenannte Themenmenüs wie zum Beispiel «aus Grossmutter's Küche», unser heutiges Motto. Es gibt «Grosis Sommersuppe», Brasato mit Spinatknöpfli und Gemüse. Das Dessert heisst «s Träumli»», stellt Kaspari das Mittagmenü vor. Weil das Restaurant «Giardino» öffentlich ist, profitiert auch die Dietlikoner Bevölkerung vom Angebot. «Ich liebe die Zusammenarbeit mit Menschen und bin immer offen für den regen Austausch mit den Bewohnern», erzählt Marcus Kaspari lächelnd. «Da entstehen wunderbare Momente. Die morgendliche Begrüssung kann beispielsweise folgendermassen ablaufen: «Schönen guten Morgen! Wie geht es Ihnen?» Und obendrauf wird sich noch mit «Gimme five» abgeschlagen», schmunzelt er.

## **Rundum zufrieden**

«Die Bewohner geben mir Feedback, ob das Essen gut war. Habe ich den Geschmack der Bewohner mal nicht getroffen, gehe ich hin, entschuldige mich und gebe beispielsweise als Antwort: «Wissen Sie, es ist wie in einer Familie. Mama hat damals auch nicht täglich den Geschmack von allen getroffen. Aber morgen ist vielleicht wieder Ihr Lieblingsessen dabei.» Dann ist es gut und man hat wieder Spass zusammen. Genau wie bei Pistor.» Marcus Kaspari erklärt den Vergleich: «Ich hatte eine Beanstandung, einer Kalbsleber betreffend. Das kann ja mal passieren, aber wichtig ist, wie man damit umgeht. Das Qualitätsmanagement von Pistor ist toll! Die Verantwortlichen haben sich nicht nur entschuldigt, sondern mit spürbarem Inter-



esse nachverfolgt, was wirklich geschehen ist, und mir anschliessend Rückmeldung gegeben. Das ist super – ich bin rundum zufrieden mit Pistor», schliesst er das Gespräch.

## **«MASSGESCHNEIDERT»**

Sie benötigen spezielle Füllungen oder Spiessli-Kreationen? 08/15 war gestern:

- Gewicht nach Wunsch
- Verarbeitungsschritte (klopfen, steaken)
- Verpackung nach Vorgabe (vakuumieren, einzelvakuumieren)

**Pistor AG**  
**Bäcker-Konditor-Gastro-Service**  
**Hasenmoosstrasse 31**  
**CH-6023 Rothenburg**  
**Tel. 041 289 89 89**

**info@pistor.ch**  
**www.pistor.ch**

## **ALTERSZENTRUM HOFWIESEN, DIETLIKON**

Rund 65 Bewohnerinnen und Bewohner werden hier liebevoll auf ihrem letzten Lebensabschnitt begleitet – entweder in der betreuten Wohngruppe oder im Haus mit Pflegeabteilung. Das hauseigene Restaurant «Giardino» ist mittags auch der Öffentlichkeit zugänglich. Zudem werden während dem Jahr diverse Veranstaltungen (Hofwiesen-Fest, «Musig-Plausch» etc.) in den Alltag des Zentrums miteinbezogen, um den Kontakt der Bewohnerinnen und Bewohner mit der Dorfbevölkerung zu fördern.



## Zumba-Kurse für Menschen mit Multipler Sklerose

# Glückshormone im Wochentakt

**Multiple Sklerose und Sport müssen sich nicht ausschliessen. Schon gar nicht beim Zumba. Das Fitnesstraining punktet mit Musik und Gruppenerlebnis, was Körper und Seele gut tut. Die schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft bietet entsprechende Kurse an.**

Von Annetrin Kaps

Mit den ersten Takten von «Guantanamera» strömen kubanische Rhythmen durch den grosszügigen Trainingsraum. Die breite Fensterfront lenkt den Blick auf einen grünen Hang und die Zürcher Stadtlandschaft. Das Panorama, das sich von der Klubschule Migros am Limmatplatz bietet, ist schlichtweg umwerfend. Doch alle Augen sind auf Lena Ross\* gerichtet. Die Kursleiterin zählt lächelnd den Takt mit, als sie mit kreisenden Armbewegungen und Seitwärtsschritten eine Übung vortanzt. Die acht Frauen, die heute den Zumba-Kurs für Menschen mit Multipler Sklerose (MS) besuchen, schliessen sich ihr schnell an. Eine von ihnen sitzt in einem Elektro-Rollstuhl, die anderen haben Stühle vor sich stehen.

Zusammen trainieren sie die kleineren und grösseren Armkreise, die Anzahl der komplizierten Wiederholungen zeigt Lena Ross mit hochgestreckten Fingern an. Mit aufmunternden Rufen feuert sie die Kursteilnehmerinnen an, durch die längsseitige Spiegelwand alle im Blick behaltend. «Geht es mit der Musik?» Die Trainerin wirbelt zum CD-Player, als eine der Frauen diese zu laut findet. Mit dem Zwischenruf «Salsa» geht sie zur Beinarbeit über. Die Arme seitlich gestreckt, turnt Lena Ross die Schrittfolge vor. Die Teilnehmerinnen tanzen sie nach, eine der jüngeren Frauen stützt

sich dabei auf die Stuhllehne. Die grauhaarige Rollstuhlfahrerin sitzt aufrecht vorgerückt; während sie Arme und Hände spiralförmig bewegt, wirkt sie entspannt und konzentriert zugleich. «Das Sitzen mit stabiler Hüfte ist selbst eine Übung», wird Lena Ross später erklären. Fast unmerklich beginnt sie nun, die geübten Schritte und Bewegungen zu koordinieren, bis zum Ende des Lieds scheinen alle mühelos zu folgen.

### Arme und Beine im Rhythmus koordinieren

Mit orientalischer Musik geht es im Sitzen weiter. «Jetzt sind die seitlichen Bauchmuskeln dran», erläutert Lena Ross die schlangenförmigen Arm- und Handbewegungen bei gleichzeitigem Drehen des Oberkörpers. Das Strecken der Beine zeigt sie danach, bevor alle Bewegungen ineinander übergehen. «Wenn es nicht geht, macht das, was für euch okay ist», instruiert sie ihre Kursteilnehmerinnen.

Auch bei den folgenden Übungen wird Lena Ross immer wieder betonen, nichts zu erzwingen. Nach dem Bauch- und Beintraining kommen die Hände dran. «Wenn es zu schwierig ist oder ihr keine Lust habt», ruft sie in das aufbrandende Gelächter, «macht kleinere Kreise, aber bitte alle irgendetwas.» Das Kreisen der Handgelenke sei für MS-Betroffene schwierig, sie weiche deshalb auf Schlangenlinien aus, beschreibt sie nach der Lektion die Trainingseinheit.

Obwohl die Stunde voranschreitet, steigt der Spassfaktor sichtbar, die meisten der Frauen tanzen lächelnd. «Regula, Dein Lied!», ruft Lena Ross der Rollstuhlfahrerin zu, die sich «Torero» als letztes Lied wünscht. Mit spiralförmigen Armbewegungen und synchronem Händeklatschen folgen die Teilnehmerinnen der vorwärtstreibenden Stimme des Sängers. Kaum ist sie verklungen, beginnt der nächste Song. Nahtlos und mit strahlenden Gesichtern tanzen alle zu den «99 Luftballons» von Nena

**Die physische Stabilisierung ist eines der Ziele des dreimonatigen Kurses.**



weiter. «Mit Gleichgesinnten zu lateinamerikanischer Musik zu tanzen, ist einfach super», sagt Florence Jaques. Die 55-Jährige besucht den Kurs seit Frühjahr 2016 – wenn ihre Tagesform es zulässt. Seit 1988 leidet die Wahlzürcherin an Multipler Sklerose, die «anfangs schubweise auftrat, jetzt langsam progredient wird».

Allein das Gleichgewicht zu halten, ist für sie problematisch. Die verminderte Sensibilität in den Beinen verunsichert sie, «an manchen Tagen muss ich nur aufstehen, um fast hinzufallen», erklärt Florence Jaques ihre Einschränkungen. Für weitere Strecken benutzt sie deshalb einen Rollator. Die Arm- und Handbewegungen sind ihr nur langsam möglich. Manchmal sind die Hände mehr betroffen, «ich spüre sie im Rücken, dabei halte ich sie vorn».

Beim Zumba die Arme und Beine im Rhythmus zu koordinieren, sei für alle herausfordernd. «Wie Vögel nach einer Ölpest», illustriert die gebürtige Waadtländerin die verlangsamten Bewegungen. «Bewegung ist sehr gut als Therapie, nicht nur seelisch», weiss Florence Jaques aus Erfahrung. Mit ihrem Mann habe sie früher viel Standard getanzt und Kickboxen betrieben. Bei späteren Rehabilitationskuren schätzte sie besonders die Therapie in der Gruppe.

### Kardiotraining erhöht die Herzfrequenz

Auch Lena Ross ist von der Musik und Lebensfreude beim Zumba fasziniert. «Happy-Hormone» nennt die Trainerin die Botenstoffe, die der menschliche Körper beim Sport, insbesondere beim Tanzen produziert. Das damit verbundene Schwitzen sei nicht nur gut für die Psyche. Sei doch die physische Stabilisierung das andere Ziel des dreimonatigen Kurses. Dafür trainiert sie lektionenweise vermehrt eine Muskelgruppe, wie heute die Bauchmuskulatur. Als Zumba-Gold-Instruktorin ist sie zudem für Senioren und Rollstuhlfahrer ausgebildet. Dem fünfminütigen, weniger intensiven

Warm-up folgen die eigentlichen Übungseinheiten. «Nach einem Lied im Stehen wechsele ich, damit die Beine Pause haben», erläutert die Fitnesstrainerin ihr Konzept. Das stehende Kardiotraining erhöhe die Herzfrequenz, im sogenannten Workout wird die Muskulatur zu Songs im Sitzen trainiert. Mit den Dehnungsübungen des Cool-downs ende die Stunde langsamer.

Jedes Lied ist dabei für eine andere Muskelgruppe geeignet. Salsa sei besser für die Beinarbeit, der dem Flamenco ähnelnde Reggaeton nütze dem Oberkörper. Die orientalisches anmutenden Songs formen das Sixpack. Doch wie trainiert jemand die

---

**Jedes Lied ist für andere Muskeln geeignet. Salsa zum Beispiel ist gut für die Beinarbeit.**

---

>>



Zumba hat einen hohen therapeutischen Wert: In England zum Beispiel profitieren Menschen mit verschiedenen körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen (Bild) von Zumba-Tanzkursen.

Foto: key

*Ihr Leben.  
Unser Arbeits-  
modell.*



#### Pflegefachfrau/-mann

Temporär. Fest. Springer. Pool: Wir finden für Sie jenes Arbeitsmodell, das zu Ihrem Lebensplan passt. Neben beruflichen Herausforderungen bieten wir Ihnen attraktive Sozialleistungen, Vergünstigungen und gezielte Weiterbildungen.

Wann sind Sie zur Stelle?

**careanesth**

jobs im schweizer gesundheitswesen

Unsere Stellen:



[www.careanesth.com](http://www.careanesth.com)

T +41 44 879 79 79



**ALMEDICA**  
MONITORING & SAFETY IN HYGIENE

Almedica AG · Hauptstrasse 76 · 3285 Galmiz  
026 672 90 90 · [almedica.ch](http://almedica.ch) · [office@almedica.ch](mailto:office@almedica.ch)

*Wir machen Hygiene sichtbar!*

### BERATUNG, ANALYSE, KONTROLLE UND SCHULUNG

Mit den Almedica Services & Produkten wird die Gewährleistung der Hygienesicherheit zu einer effizient lösbaren Aufgabe.

#### Services

- Hygiene Hotline 026 672 90 90
- Hygiene-Erstcheck
- Hygiene-Risikoanalyse 360°
- Hygieneberatung für Neubau und Umbau
- Hygieneaudit
- Hygieneschulung
- Revalidierung Sterilisator
- aktuelle Hygienenews

Besuchen Sie  
unsere neue Website  
[almedica.ch](http://almedica.ch)



**CURAVIVA.CH**

WEIL GUTES PERSONAL ZÄHLT

Das Alters- und Pflegeheim ALLMENDHOF bietet 55 betagten Menschen ein Zuhause mit fachkompetenter Pflege und Betreuung. Das Credo vom Allmendhof lautet: «Wir gestalten ein Altern in Würde und Geborgenheit». Die Personalberatung von CURAVIVA Schweiz sucht im Auftrag per 1. Mai 2018 oder nach Vereinbarung eine

## Leitung Pflege und Betreuung (w/m) / Mitglied der GL 100 %

Als Leitung Pflege und Betreuung sowie als Mitglied der Geschäftsleitung sind Sie für den Bereich Pflege und Betreuung sowie für die Erreichung der strategischen Ziele des Bereichs verantwortlich. Die Führung der rund 35 Mitarbeitenden in der Pflege zählt zu Ihren zentralen Aufgaben. Der Allmendhof steht kurz vor einem grossen Veränderungsprozess, der eine Ausgliederung an einen neuen Betreiber sowie einen Erweiterungsbau beinhaltet. Sie vertreten die fachspezifischen Standpunkte und arbeiten aktiv in der Gestaltung und Umsetzung mit. Mit Ihrer reifen Persönlichkeit und Ihren Fähigkeiten, Menschen in einem solchen Prozess begleiten zu können, leisten Sie hierzu einen grundsätzlichen und wichtigen Beitrag. Sie stehen für einen wertschätzenden Umgang mit Mitarbeitenden, und diese liegen Ihnen ebenso am Herzen wie die Bewohnenden.

**Voraussetzung** für diese verantwortungsvolle Position ist nebst einem pflegerischen Abschluss (Dipl. Pflegefachperson HF oder vergleichbar), ausgewiesene Erfahrung in der Langzeitpflege und eine Managementweiterbildung. Ausserdem kennen Sie sich in der elektronischen Pflegedokumentation sowie im RAI-System aus. Sie sind zudem kommunikativ, verfügen über eine hohe Sozialkompetenz, und nicht zuletzt interessieren Sie sich für die Führungspraxis in der Pflege von betagten Menschen.

**Ihr neuer Arbeitgeber bietet** Ihnen ein abwechslungsreiches, entwicklungsfähiges und kollegiales Arbeitsumfeld mit anspruchsvollen Anstellungsbedingungen, Freiraum für Eigeninitiative sowie ein tolles Arbeitsklima, in dem menschliche Werte und Vertrauen gelebt werden.

**Haben wir Interesse** an dieser vielseitigen und herausfordernden Tätigkeit geweckt? Dann freut sich Frau Elise Tel, Leiterin der Personalberatung von CURAVIVA Schweiz, auf Ihre Bewerbung per Post oder E-Mail. Frau Tel gibt auch gerne Auskunft unter der Nummer 031 385 33 63.

[www.curaviva.ch/personalberatung](http://www.curaviva.ch/personalberatung)

Beine, dem die Kraft zum Knieheben fehlt? Die Spannung in den Oberschenkeln zu halten, sei dann die Übung und funktioniere auch sitzend. «Meistens sagen mir die Frauen selber, ob sie heute stehen oder sitzen wollen», fügt Lena Ross an.

Um Überforderungen bei Koordination oder Balance zu vermeiden, bietet sie bei Bedarf zwei Variationen an. Die einfachere übernimmt Diane Reinhard-Deroo, die sich, wenn nötig, auch um Einzelne kümmert. Nur einmal sei das bisher passiert, berichtet Lena Ross. «Die Frauen wissen, dass sie immer eine Pause machen können.»

pathie. MS sei zwar nicht heilbar, «aber ich kann für eine kurze Zeit jemandem eine Freude machen». Und nicht zuletzt «die Stunde auch selbst geniessen», so Diane Reinhard-Deroo.

### Lebenserwartung ist gestiegen

Wie viele MS-Betroffene in der Schweiz leben, ist nicht mit Sicherheit zu sagen. «Die Prävalenz wird heute auf etwa 150 Erkrankungen pro 100000 Einwohner geschätzt», weiss Regula Muralt von der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft. Das würde bei gegenwärtig 8,43 Millionen Einwohnern 12645

## Die Ursachen für Multiple Sklerose sind nicht vollständig geklärt

Die Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, deren multifaktorielle Ursachen nicht vollständig geklärt sind. Als eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen gilt die MS als nicht heilbar.

Bei der Autoimmunkrankheit greifen körpereigene Abwehrzellen die sogenannten Myelinscheiden der Nerven an. Diese schützen die Nervenbahnen durch Umhüllung. Die verminderte Leitfähigkeit kann sich auf das gesamte zentrale Nervensystem auswirken. Dadurch können Symptome wie das als Ameisenlaufen beschriebene Kribbeln, Sehstörungen,

gen, Fatigue, Spastiken, Blasen- und Darmstörungen sowie Paresen ausgelöst werden. Die ersten Symptome treten mehrheitlich im Alter zwischen 20 und 40 Jahren auf. Frauen sind doppelt so häufig wie Männer betroffen. Der Krankheitsverlauf wird in schubförmig-remittierend primär und sekundär chronisch-progredient unterschieden. Die individuell verlaufenden Krankheitsformen können sich während der Erkrankung ändern. Statistiken zeigen, dass der schubförmig-remittierende Verlauf nach zirka zehn Jahren in einen sekundär-progredienten Verlauf übergeht. Eine eindeutige Prognose ist deshalb nicht möglich. (ak)

### Tanzen fördert die Konzentration

Diane Reinhard-Deroo ist nicht an MS erkrankt. Die US-Amerikanerin begann wegen eines Rückenleidens mit Zumba, heute ist sie beschwerdefrei. Eine an MS erkrankte Freundin war der eigentliche Auslöser für ihr Engagement. Victor Voliente, «einer der besten Zumba-Lehrer in der Schweiz» habe mit ihr ein Konzept für MS-Betroffene entwickelt. Sie fungierte zuerst als seine Assistentin, als Zweitkursleiterin unterstützt sie nun Lena Ross. Die jüngste von insgesamt 12 Teilnehmerinnen sei 28 Jahre, 80 die älteste, erzählt Diane Reinhard-Deroo weiter. Dass es keine Männer im Kurs gibt, führt sie auf deren Interesse für andere Sportarten zurück.

Im Unterschied zum Yoga, dass eher die Muskulatur kräftigt, fördert das Tanzen die Konzentration. Ganz abgesehen vom spielerischen Lerneffekt. «Die lateinamerikanischen Tänze haben viel Schwung. Ich bewege mich weniger in den Hüften, mehr mit Armen und Beinen», erklärt die Wahlzürcherin die Vereinfachung. Das Gleichgewicht zu halten, sei für MS-Betroffene wichtiger. Auch das Klatschen oder die Lautstärke könnten ein Problem sein. «Manchmal schaue ich einfach die Gesichter an», fügt die Künstlerin an. Durch den aufmerksamen Kontakt mit körperlich eingeschränkten Leuten entwickle sie mehr Em-

MS-Erkrankte bedeuten. Die gestiegene Lebenserwartung der MS-Betroffenen, kantonale Unterschiede in der Prävalenz sowie Versicherungsdaten lassen vermuten, dass «die Zahl näher bei 15000 liegt. Diese Frage soll mit dem MS-Register geklärt werden», so die Leiterin Kommunikation & Fundraising.

Die 2016 lancierte Datenbank hat zum Ziel, die Verbreitung von MS und die Lebensqualität von Betroffenen in der Schweiz zu dokumentieren. «Per 18. August 2017 haben sich bereits 1550 Betroffene angemeldet. Im Moment kommen etwa 1 bis 2 Betroffene täglich hinzu», fügt Regula Muralt an.

In den Metropolenräumen der Deutschschweiz lassen sich die auf MS spezialisierten Pflegeeinrichtungen bisher an zwei Händen abzählen. Davon liegen die meisten im Kanton Bern, so auch das Zentrum Schlossmatt in Burgdorf. Eine spezielle Wohngruppe bietet dort seit Januar 2016 MS-Betroffenen unter 65 Jahren ein Zuhause.

«Unsere Bewohner können selbst entscheiden, welche Bedürfnisse sie haben», erläutert die Teamleiterin Fabienne Gilomen das autonome Wohnkonzept. Von den 16 Pflegebedürftigen ist ein Viertel an MS erkrankt und im Rollstuhl sitzend auf Hilfe angewiesen. Eine der betroffenen Personen könne an guten Tagen mit Unterstützung zehn Schritte laufen. Die Arme können alle bewegen.

«Sie erhalten alle eine individuelle Physiotherapie», wie beispielsweise Transferübungen und Stehtraining. Die MS-Gesellschaft ist der Pflegefachfrau bestens bekannt, das besondere Angebot der Zumba- und Yoga-Kurse von Basel und Zürich kennt sie indes noch nicht. «Gäbe es in Bern ebensolche Möglichkeiten, würden wir auf jeden Fall darauf zurückgreifen», sagt Fabienne Gilomen überzeugend. ●

### Das Angebot

Die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft bietet für Menschen mit MS Zumba-Kurse in Zürich und Basel an. Die in Basel und Bern stattfindenden Yoga-Kurse für MS-Betroffene finden ebenfalls an den Standorten der Klubschule Migros statt. Deren Kursleiterinnen sind für die Bedürfnisse von Menschen mit MS geschult.

\* Name von der Redaktion geändert

## Analyse der neuesten Pflegeheim-Kennzahlen

# Kurzaufenthalte verzögern den Eintritt ins Heim – und füllen leere Betten

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) veröffentlicht von jedem Schweizer Pflegeheim ein Set von Kennzahlen. Eine Analyse der aktuellsten Daten (2015) zeigt: Betriebswirtschaftlich denkende Heime bieten Kurzaufenthalte vor allem dann an, wenn sie leere Betten zu belegen haben.

Von Ruth Köppel

Das Ergebnis der Analyse vorweg: Wie erhofft, ist die durchschnittliche Dauer der Langzeitaufenthalte in Heimen in Kantonen mit einem höheren Anteil Kurzaufenthalte tendenziell kürzer. Entgegen der Erwartungen steigt jedoch die Zahl der Heimbewohnerinnen und Heimbewohner pro hundert 80-Jähriger und Älterer mit zunehmendem Anteil von Kurzaufenthalten leicht an. Keine Aussage kann wegen mangelhafter Daten zum Zusammenhang von Kurzaufenthalten und durchschnittlicher Pflegestufe gemacht werden. Um zu diesem Resultat zu kommen, wurden 1546 verwertbare Datensätze des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und die Statistik der Sozialmedizinischen Institutionen ausgewertet.

### 26 Kantone – 26 Lösungen

Die Schweiz zeigt sich bezüglich der Angebote für Betagte als grosses Experimentierfeld, wie sich aufgrund der grossen Streuung fast aller kantonalen Kennzahlen vermuten lässt. Erleichtert atmeten Interessierte deshalb auf, als das Schweizerische Gesundheitsobservatorium Obsan verschiedene Betreuungsmodelle beschrieb («Obsan Bulletin» 13/16). Beim Analysieren der Kurzaufenthalte bestätigte sich diese vermeintliche Klarheit jedoch leider nicht. Ein Beispiel zeigt nebenstehende Grafik, welche

den Zusammenhang zwischen dem Anteil der Kurzaufenthalte und jenem der Heimbewohnerinnen und Heimbewohner pro hundert 80-Jährige und Ältere darstellt. Zwar ist es so, dass vier von fünf Kantonen des Modells «Lateinische Schweiz» einen niedrigen Anteil an Heimbewohnern haben, beim Anteil der Kurzaufenthalte sind sie jedoch quer über das ganze Diagramm verstreut. Dies hat zwei Gründe: Erstens hat eine von Obsan in Auftrag gegebene Studie gezeigt, dass die Kantone der Romandie bei den ambulanten und intermediären Angeboten nicht im Gleichschritt marschieren, sondern dass es Kantone mit vielen als auch wenigen intermediären Strukturen gibt und teilweise sogar die Spitex wenig beansprucht wird. Ein zweiter Grund liegt bei der Art der Anbieter von Kurzzeitplätzen, welche nicht alle in der Statistik enthalten sind (zum Beispiel Spitäler mit Wartebetten).

### Betriebswirtschaftliche Logik

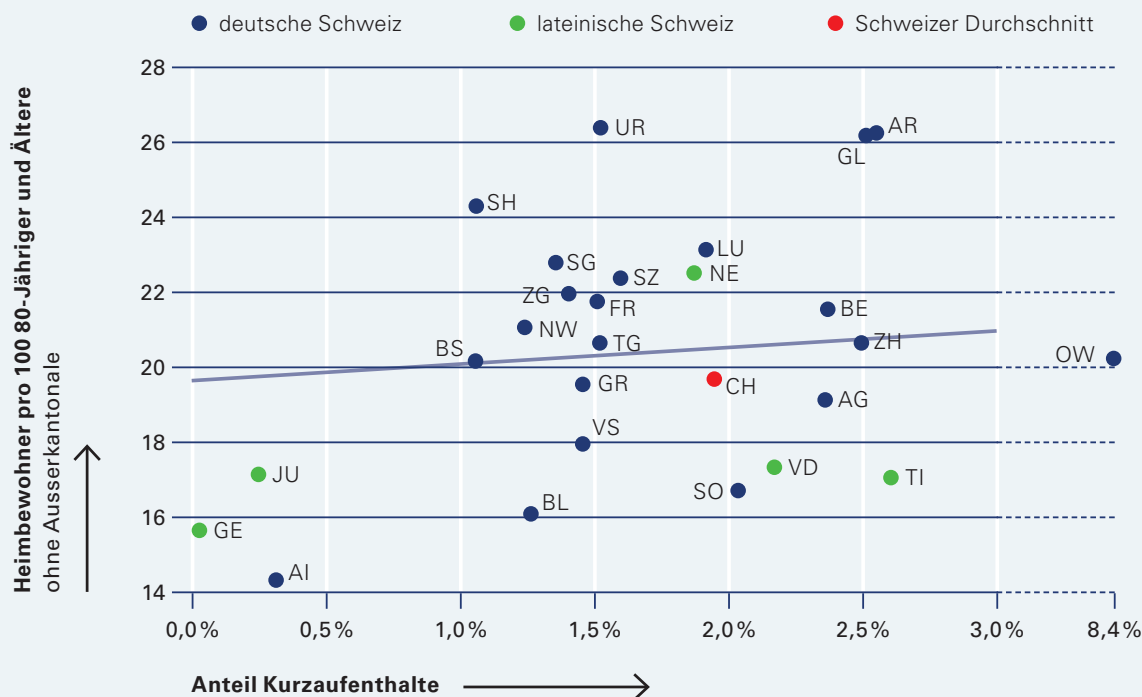
Der in der Grafik gezeigte Zusammenhang «steigende Kurzaufenthalte bei steigendem Anteil an Heimbewohnern» lässt die Vermutung aufkommen, dass Kurzaufenthalte für einen nennenswerten Teil der Heime nicht primär zum Vermeiden von Eintritten dienen. In einer weiteren Analyse zeigte sich, dass der Anteil Kurzaufenthalte bei einer geringeren Auslastung tendenziell grösser wird. Dies lässt den Verdacht aufkommen, dass Kurzaufenthalte gar nicht zum Verzögern von Heimeintritten, sondern zum Füllen leerer

Betten eingesetzt werden. Diese These wurde auf zwei weitere Arten überprüft: Erstens können leere Betten nicht nur mit Kurzaufenthalten, sondern auch mit ausserkantonalen Gästen belegt werden. Die Auswertung zeigte: Steigende Anteile von Kurzaufenthalten und ausserkantonalen Bewohnern gehen Hand in Hand. Zweitens wurde der Zusammenhang von Kurz-

---

**Kurzaufenthalte sind für Heime nur dann interessant, wenn sie dafür eine Abgeltung erhalten.**

---



Die Grafik zeigt den Zusammenhang auf zwischen dem Anteil von Kurzaufenthalten und der Anzahl Heimbewohner: Entgegen den Erwartungen steigt die Zahl der Heimbewohner mit zunehmendem Anteil von Kurzaufenthalten leicht an. Grafik: rk

zeitplätzen und -tagen sowie der Auslastung genauer angeschaut. Tabelle 1 zeigt, dass 72 Prozent der Heime angeben, keine Kurzzeitplätze zu haben, aber 37 Prozent trotzdem Kurzzeittage ausweisen. Letzteres ist zugleich der Quadrant mit der geringsten Auslastung der Langzeitplätze, wie Tabelle 2 zeigt. Dies lässt vermuten, dass hier Kurzaufenthalte nicht auf die Dauer beabsichtigt sind, sondern nur kurzfristig zum Füllen leerer Betten dienen.

**Tabelle 1: Anteil der Heime mit Kurzzeitplätzen und -tagen 2015**

| Anteil Heime<br>N=1546 | ohne<br>Kurzzeittage | mit<br>Kurzzeittagen | Total       |
|------------------------|----------------------|----------------------|-------------|
| ohne Kurzzeitplätze    | 35%                  | 37%                  | <b>72%</b>  |
| mit Kurzzeitplätzen    | 2%                   | 25%                  | <b>28%</b>  |
| <b>Total</b>           | <b>37%</b>           | <b>63%</b>           | <b>100%</b> |

**Tabelle 2: Auslastung Langzeit 2015**

| Ø Auslastung<br>Langzeit, N=1546 | ohne<br>Kurzzeittage | mit<br>Kurzzeittagen | Total        |
|----------------------------------|----------------------|----------------------|--------------|
| ohne Kurzzeitplätze              | 94,7%                | 90,2%                | <b>92,4%</b> |
| mit Kurzzeitplätzen              | 99,5%                | 95,8%                | <b>96,1%</b> |
| <b>Total</b>                     | <b>95,0%</b>         | <b>92,5%</b>         | <b>93,4%</b> |

Fazit: Die Vermutung, dass Kurzaufenthalte in vielen Kantonen eher als Mittel eingesetzt werden, um leerstehende Betten zu füllen, als um Heimeintritte hinauszuzögern, scheint richtig

zu sein. Gut erklären lässt sich dieser Sachverhalt mit betriebswirtschaftlicher Logik. Das Angebot an Kurzaufenthalten mag alterspolitisch zwar sehr sinnvoll sein, betriebswirtschaftlich ist es aber ohne entsprechende Einnahmen nicht interessant:

1. Die Ein- und Austritte verursachen Arbeit, welche öfters nicht im notwendigen Ausmass abgegolten werden.
2. Die Auslastung der Kurzzeitbetten ist geringer als von Langzeitplätzen. Dies bedeutet, dass die durch Abschreibungen, Kapitalzinsen, Unterhalt etc. entstehenden Kosten auf weniger Aufenthaltstage verteilt werden müssen.
3. Der Einsatz des Personals kann oft nur bedingt den Schwankungen des Arbeitsanfalls angepasst werden.

Aufgrund dieser Ausgangslage kann man annehmen, dass betriebswirtschaftlich denkende Heimleitungen nur Kurzaufenthalte anbieten, wenn sie entweder leerstehende Betten zu belegen oder einen entsprechenden Leistungsauftrag haben, der auch die höheren Kosten abdeckt.

**Keine Aussagen zu Pflegestufen möglich**

Inwieweit führen Kurzaufenthalte dazu, dass Betagte mit niedriger Pflegestufe nicht in ein Heim ziehen? Analysiert man zuerst die durchschnittliche Pflegestufe der 1546 auswertbaren Institutionen, so ist diese in den vier Kantonen höher, in welchen das Pflegebedarfserhebungsinstrument Plaisir eingesetzt wird (GE, JU, NE, VD). Eine Überprüfung der Kosten und Stellenprozentage pro Pflegestufe zeigt, dass diese bei Plaisir 26 Prozent unter denjenigen der anderen beiden Instrumente Besa und Rai-Rug liegen. Dies bedeutet, dass Plaisir für den gleichen Pflegebedarf höhere Stufen vergibt als die anderen beiden Instrumente. Dadurch ist der Anteil der Bewohner mit

>>

einem Pflegebedarf von 3 Stunden und mehr pro Tag markant höher und jener mit höchstens 40 Minuten Pflege verschwindend klein. Aufgrund dieser unzuverlässigen Datenlage sollte die Politik vorsichtig damit sein, die Romandie als Benchmark für den Anteil von Bewohnern mit niedriger Pflegestufe zu nehmen.

#### Konsequenzen für die Politik

Gemäss obigen Analysen müssen die politischen Entscheidungsträger davon ausgehen, dass das Angebot für Kurzaufenthalte ohne entsprechende Abgeltungen vor allem in Regionen mit einem Überangebot an Pflegeplätzen vorhanden ist. In Regionen mit bereits knappem

Platzangebot dürfte es für Betagte und ihre pflegenden Angehörigen schwierig, vorübergehend in ein stationäres Umfeld zu wechseln, wenn die öffentliche Hand nicht für das Schliessen der Finanzierungslücke bei Kurzaufenthalten besorgt ist.

Im Weiteren benötigt die öffentliche Hand für fundierte Entscheide zuverlässige statistische Grundlagen. Das bedeutet erstens, dass bei der Pflegeeinstufung Plaisir den anderen beiden Instrumenten angeglichen (und von Besa auch nur noch die kalibrierte Version verwendet)

wird. Zweitens müsste die Statistik auch Anbieter von Kurzzeitplätzen umfassen, welche nicht zu den sozialmedizinischen Institutionen zählen. ●

**Je geringer die Auslastung der Langzeitplätze, desto höher ist der Anteil der Heimbewohner.**

## Wie knapp darf das Angebot an Pflegeplätzen sein?

Was sind – neben einer ausgebauten Spitex – die Geheimnisse von Kantonen mit einem niedrigen Anteil an Heimbewohnern? Der vorangehende Artikel hat gezeigt, dass es nicht primär intermediäre Angebote wie Kurzaufenthalte sind. Sucht man in den BAG-Pflegeheim- und den Somed-Daten nach weiteren Antworten, so findet man den nicht erstaunlichen Zusammenhang, dass es tendenziell umso weniger Heimbewohner gibt, je weniger Plätze es hat. Und: Je geringer die Auslastung der Langzeitplätze ist, desto höher ist der Anteil der Heimbewohner. Dies ist gut verständlich, versucht doch jede Heimleitung die Plätze zu besetzen. Verfolgt also die öffentliche Hand das Ziel, den Anteil der Heimbewohner zu senken, muss sie die Zahl der Plätze steuern. Dies bestätigt die Romandie-Studie von Obsan: «Um die Kosten für die Langzeitpflege zu reduzieren, haben die fünf Kantone das Platzangebot in den jeweiligen Alters- und Pflegeheimen beschränkt beziehungsweise sind dran, dies zu tun.»

Für Betagte ist ein (zu) kleines Angebot an Pflegeplätzen jedoch problematisch: Erstens geht dieses gemäss vorangehendem Artikel nicht immer mit ausgebauten ambulanten und intermediären Angeboten einher oder es wird – zum Beispiel wegen hoher Tarife – nicht genutzt. Zweitens können bei zu wenig Pflegeplätzen Menschen nicht in ein Heim gehen, welche trotz niedriger Pflegestufe eine Rundum-Versorgung im Haushalt, eine Person in Rufweite, eine Tagesstruktur oder ein soziales Miteinander benötigen. So müssen sie weiterhin in den eigenen vier Wänden leben, trinken und essen dort zu wenig, vereinsamen, verwahrlosen oder haben Angst. Drittens können Hochbetagte ihren Haushalt nicht auflösen, so lange sie noch die Kraft dazu haben. Sie können nicht an einen Ort ihrer Wahl ziehen, sondern müssen im Notfall mit einem Platz Vorlieb nehmen, der gerade frei ist, möglicherweise auch in einem Mehrbettzimmer. Viertens wird die Atmosphäre ei-



Für Betagte ist ein zu kleines Angebot an Pflegeplätzen problematisch.

nes Heims, in welchem überwiegend stark pflegebedürftige Menschen wohnen, oft als bedrückend wahrgenommen.

Das Fazit für die Politik: Einerseits entsteht in der heutigen Zeit ohne Steuerung öfters ein Überangebot an Pflegeplätzen, was einen hohen Anteil an Heimbewohnern und entsprechende Kosten für die Ergänzungsleistungen zur Folge hat. Andererseits fehlt bei einer zu starken Beschränkung des Platzangebotes der qualitäts- und effizienzfördernde Wettbewerb und die Betagten müssen im eigenen Haushalt ausharren, bis sie einen freien Platz finden.

Diese und weitere Erkenntnisse aus der Analyse der Kennzahlen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) sind in der Studie «Pflegeheim-Kennzahlen – Erkenntnisse für die Politik» zu finden. Sie kann heruntergeladen werden unter [www.orgavisit.ch](http://www.orgavisit.ch).

## «Es ist wichtig, das Volk wieder besser zu spüren»

Mit der Wahl von Ignazio Cassis zum Bundesratsnachfolger von Didier Burkhalter hatte die Herbstsession 2017 ihren ganz besonderen Höhepunkt. Zu einem Wahl-Krimi kam es nicht, da es den TV-, Radio-, Print- und Social-Media nicht gelang, für ein politisch wenig geschicktes Durcheinander zu sorgen. Der Kanton Tessin ist damit wieder in der Landesregierung vertreten, was ich als angemessen empfinde. Der 56-jährige Arzt bringt für mich die absolute fachliche Kompetenz mit, um vom FDP-Fraktionsvorsitz in das Department des Äusseren zu wechseln. Ich kenne seine vielseitigen Fähigkeiten von verschiedenen persönlichen Begegnungen und Erfahrungen her. Ignazio Cassis traue ich es zu, das wahrlich nicht einfache Europa-Dossier gut und gezielt zu führen und weiterzubringen.

Was ich im Bundesratskollegium nun von ihm erwarte, ist eine kongruente und kohärente Haltung in verschiedenen Fragen der Diplomatie und Unabhängigkeit der Schweiz. Es wird zweifelsohne ein völlig anderes Umfeld sein, in dem sich der langjährige Krankenkassen-Spezialist und Parteistrategie nun zu bewegen haben wird. Innerhalb des Bundesrats möchte ich ihn in einer Rolle sehen, die verbindend und ausgleichend wirkt. Die starke aussenpolitische Figur wird auch sozialpolitische Verantwortung für das eigene Land übernehmen müssen, das ist für mich klar. An seinem eigenen Anspruch, Brückenbauer auf verschiedenen Ebenen sein zu wollen, daran wird Ignazio Cassis schon bald gemessen werden.

### Patentrezepte gibt es nicht

Kluge Köpfe bzw. kluge Entscheidungen wird es in der Politik gerade auch nach dem Abstimmungssonntag vom 24. September dringender denn je benötigen. Das Nein zur Reform der Altersvorsorge hinterlässt einige Spuren, aber keine, die uns im Moment für die Zukunft zuversichtlicher machen kann. Der Status quo wird ganz sicher noch eine gewisse Weile bleiben trotz allen anderslautenden Versprechungen. Die beiden Lager stehen jetzt aber in der Pflicht, sich zusammenzusetzen und vernünftige Überlegungen anzustellen, wie es weitergehen soll. Persönliche Animositäten müssen jetzt definitiv zurückstehen, dafür sollten nun auch die Medien keinen Platz mehr zur Verfügung stellen.

Dabei wird es extrem wichtig sein, das Volk und seine Bedürfnisse besser wahrzunehmen, zu spüren. Denn ansonsten wird auch ein Plan B, C, D – oder wie auch immer er heissen mag – wiederum in die Sackgasse führen. Die Sensibilität im Bereich der Altersvorsorge ist scheinbar unendlich hoch, das darf nicht vergessen werden. Lösungen, die auf Verzicht basieren und sozial einseitig ausfallen, gehören für



«Mit jedem Tag des Nichthandelns im Bereich der Altersvorsorge wird die Sache schwieriger.»

Christian Lohr, Nationalrat CVP Thurgau, ist der einzige Rollstuhlfahrer im Bundesparlament.

mich deshalb gar nicht erst auf den Tisch. Patentrezepte gibt es nicht, weil die Komplexität des Themas nicht einfach wegradiert werden kann. Mit jedem Tag des Nichthandelns wird die Sache schwieriger, entsteht ein grösseres soziales Ungleichgewicht. Allein schon der Gedanke daran lässt mich unruhiger werden.

Zusammenarbeit heisst das neue Zauberwort, das ja eigentlich ein altes ist. Und zwar nicht nur zwischen den Parlamentariern und Parlamentarierinnen verschiedener Parteien, sondern auch das inhaltliche Aufeinanderzugehen zwischen Bund und Kantonen in verschiedenen Fragen. So gelang es in einer Einigungskonferenz der beiden Räte Mitte September, für die Pflegefinanzierung doch noch eine allgemein verträgliche neue gesetzliche Regelung bei der Restfinanzierung durch die Kantone zu erreichen. Alt-Ständerätin Christine Egerszegi-Obrist hat eine solche mit einer Parlamentarischen Initiative gefordert. Die Rolle und Aufgabe der Kantone wurden dabei quasi in letzter Sekunde in den Beratungen als entscheidend befunden.

### Mehr gesunden Menschenverstand

Selbstverständlich ist es richtig, wenn man die Zuständigkeitsbereiche sauber auseinanderhält. Denn so lassen sich viele Missverständnisse und Fehlentwicklungen vermeiden, die ja zumeist zulasten der Patientinnen und Patienten gehen. Mir scheint jedoch, dass bisweilen nicht die Gesetze oder Verordnungen hauptsächlich Anwendung finden sollten, sondern in viel häufigerem Mass auch der gesunde Menschenverstand. Ihm muss in der künftigen Gesundheitsversorgung eindeutig wieder mehr Beachtung geschenkt werden. ●

**Ignazio Cassis traue ich es zu, das nicht einfache Europa-Dossier gut und gezielt zu führen.**

Christoph Held hat ein anrührendes Buch über Menschen mit Demenz geschrieben

## Geschichten aus dem Pflegeheim

Im Buch «Bewohner» porträtiert der Gerontopsychiater sieben Frauen und Männer, die an einer Demenz erkrankt sind. Feinsinnige Beobachtungen eines Arztes, der die Patientinnen und Patienten ernst nimmt.

Von Urs Tremp

«Die ganze Welt ist Bühne, und alle Frau'n und Männer blasse Spieler.» Darf man dieses Zitat von Shakespeare an den Anfang einer Buchbesprechung stellen, in der es um demente Menschen in den Pflegeheimen geht? Man darf. Denn es geht eigentlich wirklich um Theater. Nur, dass es in Pflegeheimen spielt, in denen die alten Frauen und Männer leben, wenn ihnen das frühere Leben abhanden und sie in einem ganz neuen angekommen sind, ohne dass sie es selbst bemerkt haben.

Da ist auch tatsächlich die Schauspielerin, die noch auf der Bühne steht (in Kleists «Zerbrochenem Krug»), aber deren Krankheit sich schon bemerkbar macht. Nur nicht für sie. «Sie wird nie mehr auf die Bühne zurückkehren können», sagt der Arzt, als der Dramaturg fragt, ob er sie für die restlichen Aufführungen des «Zerbrochenen Krugs» noch verpflichten könne.

Der Arzt, dem diese Geschichte widerfahren ist, ist der Zürcher Psychiater Christoph Held, 66. Er ist ein Spezialist für Demenzkrankheiten und hat sich – nicht zum ersten Mal – den demenzkranken Frauen und Männern als Literat genähert. «Bewohner» nennt er die Sammlung der sieben Porträts. «Von den vielen Namen, die meine Patienten in den Pflegeheimen bekommen haben, gefällt mir «Bewohner» am besten, weil viele von ihnen in ihren langjährigen Krankheiten wie heimisch geworden sind», schreibt Held.

Wenn das Pflegeheim eine Bühne ist, dann tauchen darauf unweigerlich auch die Schwierigen und Bösen auf. Verwirrte Personen, die das Pflegepersonal zur Verzweiflung bringen. Da ist der einst mächtige Mann, der sich hilflos inkontinent «von all jenen Speisen, welche über die Jahre im «Album de nos réceptions» festgehalten worden waren, von all den Foies gras, den Salades Waldorf, den Roastbeefs, den Mandarines Givrées und von allen weiteren Speisen, die einmal in ihm gewesen waren, ein für alle Mal entledigen wollte». Da ist der Alkohol- und Heroinsüchtige, der das Personal anherrscht und zusammen mit der Enkelin Krieg gegen das Pflegeheim führt. Und da ist schliesslich die alte Frau, die sich eines Tages aus dem Fenster wirft: «Den Sturz aus grosser Höhe bekam niemand mit. Als ich nach telefonischer Benachrichtigung dort eintraf, war die Bewohnerin bereits



Christoph Held: Auge und Ohr für Mimik und Monologe.

mit einem weissen Tuch zugedeckt worden, unter dem die Zehen des einen Fusses hervorschauten, welche die Pediküre ihr noch weinrot lackiert hatte.»

Christoph Held arbeitete nach dem Medizinstudium eine Zeit lang am Theater. Auge und Ohr für Mimik und Monologe sind ihm geblieben. Obwohl die Menschen anonym und nur als «Bewohnerin» oder als «Bewohner» auftreten, gibt Held ihnen Persönlichkeit. In feinen Strichen zeichnet er Lebensgeschichten nach und beschreibt, wie langsam, aber mit untrüglichen Zeichen (von der Umwelt oft unverstanden) die Krankheit in diese Lebensgeschichten eindringt.

Held hat kein Lehrbuch über Demenz geschrieben. Trotzdem geht einem da und dort ein Licht auf: «Pfleger, die zuhören und beobachten können, haben eine in meinen Augen sensationelle Entdeckung gemacht. Manche Bewohner, die an einer Demenz erkrankt sind, verstehen noch alle Wörter eines Satzes ausser den besitzanzeigenden Wörtern. Wenn die Pflegenden zum Beispiel einer Bewohnerin einen Mantel hinstrecken und sie auffordern, «Ihren» Mantel anzuziehen, geschieht gar nichts. Sagen die Pflegenden hingegen: «Mantel anziehen», was zugegebenermassen unfreundlich tönt, streckt die Bewohnerin ihre Arme sofort nach hinten.»

Noch etwas führt die Porträtsammlung vor Augen: wie wichtig das Pflegepersonal ist. Für die Bewohnerinnen und Bewohner sind sie die Menschen, die elementar darüber entscheiden, wie schön und gut ihr Leben ist. ●

**Wenn das Pflegeheim eine Bühne ist, dann tauchen unweigerlich auch die Bösen auf.**

Christoph Held, «Bewohner», Dörlemann Verlag, 160 Seiten, 29 Franken.



## Lebensqualität als Kompass

Die Qualitätskonzeption von Curaviva ist nicht nur für die Heime, sie ist auch für jeden einzelnen Menschen persönlich hilfreich.

Von Oskar Reding

Wonach strebe ich im Leben? Was will ich erreichen? Auf diese Fragen dürfte die Antwort von vielen Arbeitstätigen sinngemäss die folgende sein: «Ich will, dass es mir und den Meinen gut geht. Dass ich ein gutes soziales Umfeld und eine berufliche Aufgabe habe, die mich erfüllt und die gut bezahlt ist.»

So weit, so gut. Das angestrebte Resultat ist umschrieben. Aber was heisst das konkret? Wie wird ein soziales Umfeld für mich auch ein gutes? Welche Komponenten und Faktoren tragen bei, dass ich in der Arbeit Erfüllung finde?

Um diese grundlegenden Fragen zu beantworten, muss ich mich fragen, welche Werte mir wichtig sind, welche Bedürfnisse ich habe und welche Erwartungen sich daraus ergeben.

In unserer Gesellschaft ist es ein Markenzeichen, aktiv zu sein. Wir alle werden angehalten, etwas zu tun. Etwas Sichtbares und Konkretes im Auge zu haben und zu verfolgen.

Ziele sind immer gut. Aktivismus ebenso. Die Innenschau, Selbstbefragung und Selbsterkundung sind weniger gefragt. Mit ihnen kann man nicht so leicht brillieren. Sie sind auch kein Sonntagmorgen-Spaziergang.

Aktivismus birgt in sich die Gefahr, dass wir lange Zeit nach aussen zwar gut funktionieren. Aber im Innern nehmen wir eine immer grössere Leere oder Unzufriedenheit wahr.

Wieso das? Von aussen betrachtet, ist doch eigentlich alles in Butter.

Durch meine Arbeit am Thema Lebensqualität habe ich realisiert, dass die Gedanken und Inhalte der von Curaviva Schweiz vertretenen Konzeption auch für mich persönlich sehr hilfreich sind. Sie helfen mir, den Weg zu finden und auf ihm zu bleiben: «Was will ich, was ist mir wichtig und was kann ich?» In welchem Ausmass kann ich im Austausch mit meiner Umwelt die Bedürfnisse und Erwartungen realisieren? Durch die Aushandlungsprozesse ergibt sich meine Lebensqualität. Immer wieder, im Jetzt und in naher Zukunft.

Je bewusster mir meine Bedürfnisse sind, umso eher kann ich sie benennen und mich in Beruf, Familie und Gesellschaft auch für ihre Realisierung einsetzen. Dabei ist der Grad ihrer Erfüllung wohl wichtig, aber auch relativ. Wenn meine Anliegen gehört und ernsthaft geprüft werden, ist viel erreicht. Wenn ich einsehen kann, wieso nur Teile davon realisiert werden können, kann ich mich eher mit dem Resultat arrangieren und trotzdem hohe Lebensqualität erleben.



**Oskar Reding**  
ist Projektleiter/  
Qualitätsverantwortlicher von  
Curaviva Schweiz.  
[www.curaviva.ch/qualitaet](http://www.curaviva.ch/qualitaet)

## Alter

### Suchtprobleme im Alter

Senioren trinken mehr Alkohol und nehmen häufiger Medikamente zu sich als jüngere Erwachsene. Das zeigen die Zahlen von Suchtmonitoring Schweiz. Jede fünfte Person, die über 60 Jahre alt ist, weist einen risikoreichen Alkoholkonsum auf. Wobei der chronische Risikokonsum mit ansteigendem Alter noch zunimmt. Auch der tägliche Konsum von Alkohol ist bei Senioren stark verbreitet. 27 Prozent der Personen ab 75 Jahren geben an, täglich Alkohol zu trinken – Männer sind in der Überzahl. Auch betreffend der Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln weisen in der Schweiz Personen über 75 Jahre höhere Werte auf als andere Alterskategorien – wobei der Anteil der Frauen hier höher liegt.

Zentralschweiz am Sonntag

### Spitaleinweisungen im Alter

Ab dem 60. Altersjahr müssen in der Schweiz zwei von zehn Personen mindestens einmal jährlich im Spital behandelt werden. Zwischen 2010 und 2015 nahm diese Zahl um rund 10 Prozent zu. Das geht aus einer neuen Publikation des Bundesamts für Statistik (BFS) hervor. Mit über 660'000 betraf 2015 mehr als die Hälfte aller Spitalaufenthalte diese Altersklasse. Dies, obwohl nur ein Viertel der Schweizer Bevölkerung 60-jährig oder älter ist. Bei den Männern ist das Risiko einer Einweisung generell grösser als bei den Frauen. Männer werden am häufigsten wegen Herz-Kreislauf-Krankheiten hospitalisiert. Bei Frauen stehen bis zum Alter von 79 Jahren Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems im Vordergrund. Ab 80 Jahren führen Herz-Kreislauf-Krankheiten und Verletzungen die

&gt;&gt;

Rangliste der häufigsten Diagnosen bei den Frauen an.  
SDA

#### In der Westschweiz stirbt man teurer

Eine Analyse der Uni Bern zeigt: In der französischen und in der italienischen Schweiz ist das Sterben um 20 Prozent teurer als in der Deutschschweiz. Forscher des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin (ISPM) haben die Daten von knapp 185 000 verstorbenen Personen in der Schweiz analysiert. Die Angaben für die Untersuchung stellten sechs grosse Krankenversicherer zur Verfügung. Die möglichen Gründe, dass das Sterben in der lateinischen Schweiz teurer ist:

- Französischsprachige Fachleute behandeln Schmerzen eher aggressiv.
- Ärzte in der Westschweiz und im Tessin sind weniger gewillt, auf Wunsch der Angehörigen auf Therapien zu verzichten.

■ In der lateinischen Schweiz sterben mehr Menschen im Spital und weniger daheim oder in Pflegeheimen.

Die Untersuchung ergab zudem, dass Männer im letzten Lebensjahr im Schnitt mehr Gesundheitskosten verursachen als Frauen. Die von den Krankenkassen verrechneten Kosten steigen im letzten Lebensjahr bei Männern und Frauen stark an: auf über 30 000 Franken. Üblich seien je nach Alter zwischen 3500 und 6700 Franken.

#### Erwachsene Behinderte

##### Wenige rollstuhlgängige Wohnungen

Das Vergleichsportal Comparis hat in sieben Städten in der Schweiz die Rollstuhlgängigkeit des Immobilienangebots analysiert. Fazit: Nur knapp 6 Prozent der zur Miete ausgeschriebenen Wohnungen sind rollstuhlgängig. Geprüft wurden die Angebote von 2- bis 3,5-Zimmer-Wohnungen mit einer Wohnfläche von 41 bis 80 Quadratme-

tern sowie 4- und 4,5-Zimmer-Wohnungen mit Flächen von 81 bis 120 Quadratmetern. Im Durchschnitt ist nur jede 17. Wohnung barrierefrei. Die Stadt Biel erreicht in der Studie Platz eins mit 6,8 Prozent, gefolgt von Luzern mit 5,2 Prozent. Schlusslicht ist die Stadt Basel mit 1,6 Prozent. Von den Menschen mit einer Behinderung können lediglich 18 Prozent selbstständig in einer vollständig rollstuhlgängigen Wohnung leben.

Luzerner Zeitung

#### Korrigendum

##### FZ Curaviva 9/2017: Val Müstair

Das «Center da sandà» weist darauf hin, dass entgegen der im Text «Vom Urwaldspital zum modernen «Center da sandà» suggerierten Tatsache, dass die Bewohner des Tals früher den letzten Lebensabschnitt ennet dem Ofenpass verbringen mussten, schon damals die Möglichkeit bestand, die letzte Lebensphase im Münstertal zu verbringen.

Anzeige



# CURAVIVA.CH

**WEIL GUTES PERSONAL ZÄHLT**

**Die Personalberatung von CURAVIVA Schweiz** sucht im Mandat für ein grösseres Alters- und Pflegezentrum im Grossraum Basel per sofort oder nach Vereinbarung eine

## Leitung Pflege und Betreuung (m/w) 100 %

**Als Leitung Pflege und Betreuung** tragen Sie die Gesamtverantwortung für Ihren Bereich. Zudem sorgen Sie als Mitglied der Geschäftsleitung für eine zukunftsorientierte Entwicklung der ganzen Institution. Mit grossem Organisationsgeschick und Einfühlungsvermögen nehmen Sie Ihre umfassende Führungsaufgabe wahr und richten ein besonderes Augenmerk auf eine hohe Lebensqualität der Bewohnenden. Ziel ist einerseits die ständige Weiterentwicklung der Pflege und Betreuung entsprechend den Ansprüchen und Bedürfnissen. Andererseits gilt es, die qualitativen und wirtschaftlichen Aspekte zu berücksichtigen und eine hohe Bettenbelegung sicherzustellen. Die Institution, welche aus zwei Häusern besteht, arbeitet mit BESA, und Sie dürfen auf die Unterstützung eines guten Fach- und Kaderteams zählen.

**Wir suchen** für diese verantwortungsvolle Tätigkeit **eine flexible Pflegefachperson HF mit Managementausbildung**. Als gestandene Führungskraft haben Sie Ihre Kompetenz und Erfahrung in entsprechender Position bereits bewiesen. Sie führen integrativ, können motivieren und überzeugen und sind in der Lage, ein Team zu formen und zu einer Einheit zu bilden. Sie legen zudem Wert auf eine konstruktive, interdisziplinäre Zusammenarbeit und orientieren sich bei Ihren Entscheidungen primär an den Bedürfnissen der Bewohnenden. Menschliche Wärme und betriebswirtschaftliches Denken stellen für Sie keine unvereinbaren Gegensätze dar. Nicht zuletzt bringen Sie Humor und eine positive Grundhaltung mit.

**Ihr neuer Arbeitgeber** orientiert sich an den neusten fachlichen Entwicklungen, und Sie können auf grosse und professionelle Unterstützung in einem wertschätzenden Umfeld zählen. Der Arbeitsort ist mit öffentlichem Verkehr sehr gut erreichbar.

**Interessiert?** Dann senden Sie uns Ihre Bewerbung per Post oder E-Mail an: [e.tel@curaviva.ch](mailto:e.tel@curaviva.ch) oder **CURAVIVA Schweiz, Personalberatung**, Frau Elise Tel, Zieglerstrasse 53, 3000 Bern 14. Frau Tel gibt auch gerne Auskunft unter der Nummer 031 385 33 63.

[www.curaviva.ch/personalberatung](http://www.curaviva.ch/personalberatung)

# INFORMATIONEN AUS DEM FACHBEREICH MENSCHEN IM ALTER

## ERFOLGREICHER FACHKONGRESS ALTER 2017

Bei guter Stimmung und gutem Wetter herrschte zwei Tage lang reges Treiben im Montreux Music & Convention Centre. Über 1200 Vertreterinnen und Vertreter von Alters- und Pflegeinstitutionen nutzten das vielfältige Angebot, um sich zu informieren und untereinander auszutauschen.

«Gutes Alter und gute Pflege – wer kann das finanzieren?» – «Ein neuer Denkansatz für Demenz und die

Begleitung der Betroffenen» – «Alter in der Sinnkrise?» – «Sterben ist (k)eine Kunst» – der 7. Fachkongress Alter bot einen breiten Themenmix, um nur einige der Veranstaltungen zu erwähnen. Auch die Workshops des Global Ageing Networks und der «Basar» mit den zahlreichen Ausstellern waren sehr gut besucht.

Rundum ein gelungener Kongress 2017! Unser Dank gilt allen Teilnehmenden,

Sponsoren und Ausstellern. Nach dem 7. Kongress ist es nun aber auch an der Zeit, das Format zu überdenken. Zukünftig wollen wir so den Teilnehmenden neue Möglichkeiten für den Informations- und Wissensaustausch bieten.

Link: [www.congress.curaviva.ch](http://www.congress.curaviva.ch)



*Die Rubrik liegt ausserhalb der redaktionellen Verantwortung. Der Inhalt wird durch den Fachbereich Menschen im Alter von CURAVIVA Schweiz gestellt.*

# Bausteine für eine effiziente Verwaltung:

# Lobos 3.X



**LOBOS Informatik AG**

Auenstrasse 4  
8600 Dübendorf

Airport-Business-Center 64  
3123 Belp

Tel. 044 825 77 77  
info@lobos.ch  
www.lobos.ch

Unsere Software Lobos 3.X bietet die grösste Modulvielfalt, und unsere Mitarbeitenden verfügen über jahrelang gewachsenes Know-how – beides für die effiziente Verwaltung Ihrer sozialen Institution. So gewinnen Sie immer: Zeit und Geld natürlich, aber auch Freude an der Arbeit.

Wenn Sie wissen möchten, was mit uns und unseren Bausteinen alles möglich ist, fragen Sie uns oder unsere Kunden. Eine umfangreiche Referenzliste für den Branchenprimus Lobos 3.X finden Sie unter lobos.ch im Internet.