

# Alexianer

DAS MAGAZIN DER ALEXIANER-EINRICHTUNGEN



## Leben am Limit

Das Spiel mit den eigenen Grenzen - Von abenteuerlichen Sportarten bis zu verrückten Rekordversuchen

### Schule? Nein danke!

Etwa jede zehnte Schüler schwänzt die Schule

### Alle Jahre wieder

... Wer kommt zur Bescherung: der Weihnachtsmann oder das Christkind?

# PROALTER

Das Fachmagazin des  
Kuratoriums Deutsche Altershilfe

Viermal im Jahr fundiert und  
kompetent informiert über

- Gesundheit und Pflege
- Altengerechtes Bauen und Wohnen
- Politik und Soziales
- Neues aus dem KDA

**Für alle, die aktuelles Wissen  
aus erster Hand erfahren müssen**

PROALTER erscheint vierteljährlich. Die Bezugsgebühr für das Jahresabonnement (4 Hefte) beträgt 16,- € (inkl. Porto und Inlandsversand). Ein Einzelheft kostet 4,80 € (zzgl. Porto- und Versandkosten). Gebühren für Bezieher im Ausland: Jahresabo 32,50 €, Einzelheft 8,46 € (jeweils inkl. Porto und Versand). Ältere Ausgaben sind lieferbar, solange Vorrat reicht. Gerne schicken wir Ihnen ein kostenloses Ansichtsexemplar zu!

Bestelladresse: Kuratorium Deutsche Altershilfe  
An der Pauluskirche 3, 50677 Köln  
Tel.: (02 21) 93 18 47-0, Fax: (02 21) 93 18 47-6  
E-Mail: versand@kda.de, Internet: www.kda.de



**Für mehr Lebensqualität im Alter**

# Alexianer

Service Betriebe

Anerkannte Werkstatt  
zur Arbeits- und Berufsförderung für Menschen  
mit Behinderung

**Ihr professioneller Dienstleister für  
Industrie und Gewerbe**



- Konfektionierung & Versand
- EDV-Service & portooptimierte Mailings
- Industriemontage & Verpackung

**Und was können wir für Sie tun?**

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns!  
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Angebot.  
Tel.: 01 803-8800-1 2600  
s.strabelzi@alexianer-service.de, www.alexianer-service.de  
Geremberghovener Str. 32, 51149 Köln



**DGSP**  
DEUTSCHE GESELLSCHAFT  
FÜR SOZIALE PSYCHIATRIE E.V.



SEMINARE FÜR MITARBEITERINNIEN UND MITARBEITER  
PSYCHIATRISCHER ARBEITSFELDER

**DAS  
KURZFORTBILDUNGS-  
PROGRAMM 2009**

enthält 60 Seminarangebote mit einem breiten Spektrum (sozial-) psychiatrischer, therapeutischer & psychiatriepolitischer Themen.

Die zwei- bis dreitägigen Fortbildungen finden an dreizehn verschiedenen Orten statt.

Aus unserem Themenspektrum: Psychoseverständnis und Beziehungsgestaltung, Borderline-Störung, Umgang mit Suizidalität, Krisenintervention, Umgang mit Psychopharmaka, Psychose und Sucht, Soziotherapie, Stimmen hören, Empowerment, Angehörigenarbeit u.v.a.

Bestelladresse  
**DEUTSCHE GESELLSCHAFT  
FÜR SOZIALE PSYCHIATRIE E.V.**  
ZELTINGER STR. 9 · 50969 KÖLN  
TEL.: (02 21) 51 10 02  
FAX: (02 21) 52 99 03  
DGSP@NETCOLOGNE.DE  
WWW.PSYCHIATRIE.DE/DGSP



### Liebe Leserinnen und Leser,

Hand aufs Herz: Haben Sie als Kind nicht auch davon geträumt, ein Abenteurer wie Robinson Crusoe oder Robin Hood zu sein? Heute gibt es andere „Helden“. Willkommen in der Wirklichkeit: Protagonisten, die in Dschungelcamps vor laufender Kamera Mutproben bestehen müssen, oder Bergläufer, die leicht bekleidet die Zugspitze bezwingen wollen ... Die eigene Grenze zu erfahren, ist für viele Menschen ein besonderer Kick. In unserer Titelgeschichte „Leben am Limit“ haben wir uns mit dem Phänomen Grenzerfahrung beschäftigt: Warum sind einige Menschen risikofreudiger als andere? Wo hört Sport auf und fängt Extremsport an? Und warum gibt es Trainings, die Manager in Outdoor-Seminaren auf die Probe stellen? Mehr dazu ab Seite 12.

An eigene Grenzen zu stoßen, dieses Gefühl kennen auch die Schüler einer Klasse der Fritz-Winter-Gesamtschule im westfälischen Ahlen. Schwänzten früher manche von ihnen tage- oder monatelang die Schule, können sie jetzt ihren Abschluss nachholen. Ein Landesmodellprojekt, das Sinn macht – denn in Deutschland verweigert rund jeder zehnte Schüler den Unterricht. Wir haben für einen Tag die Schulbank gedrückt – und waren begeistert vom Engagement der Jugendlichen und vom Konzept der Schule.

Nur noch wenige Tage: Freuen sich die einen auf den Weihnachtsmann, können die anderen die Ankunft des Christkinds kaum abwarten. Unsere Redaktion hat sich auf Spurensuche begeben. Das Ergebnis: Die Geschichten von Weihnachtsmann und Christkind sind zwar spannend, aber die eigentliche Weihnachtsbotschaft steht außer Frage: Wir feiern die Geburt von Gottes Sohn!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit und ein glückliches Jahr 2009.

Ihr

*Br. Benedikt M. Ende*

Bruder Benedikt M. Ende C.F.A.  
Provinzial der St. Alexius-Provinz Deutschland

### IM BLICK

- 4 **Alle unter einem Dach** · Das gemeinschaftliche Mehrgenerationen-Wohnen im Stadthaus Aachen
- 19 **Alle Jahre wieder** ... stellt sich dieselbe Frage. Wer kommt zur Bescherung: der Weihnachtsmann oder das Christkind?
- 28 **Freundschaft – Ein Weg zum Glück** · Deutsche haben Angst vor wachsender sozialer Kälte. Bleiben Freundschaften tatsächlich auf der Strecke?



4

### THERAPIE

- 6 **Spieglein, Spieglein an der Wand ...** · Manche Menschen leiden grundlos unter ihrem Aussehen



6

### KURZ NOTIERT

- 8 **Aufgelesen** · Mit Diabetes leben
- Bildungsscheck für Mitarbeiter
- „Hundert Jahre bis zum Ziel“ · Alexianer-Mitarbeiter in Köln erfinden piffiges Gesellschaftsspiel

### BRENNPUNKT

- 9 **Schule? Nein danke!** · Etwa jeder zehnte Schüler in Deutschland schwänzt die Schule
- 20 **Der Krach der anderen** · Lärm kann krank machen – ist aber gleichzeitig eine Frage der inneren Einstellung



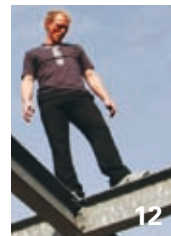
9

### TITEL

- 12 **Leben am Limit** · Das Spiel mit den eigenen Grenzen – Von abenteuerlichen Sportarten bis zu verrückten Rekordversuchen

### SEITENWECHSEL

- 18 **CHARGE-Syndrom e.V.**



12

### MEDIZIN

- 22 **Das „Restless-Legs-Syndrom“** · Wenn die Unruhe in den Beinen den Patienten um den Schlaf bringt
- 30 **Risikogruppe Jugendliche** · Jedes Jahr erkranken in Deutschland 600 bis 800 Menschen an Hirnhautentzündung (Meningitis) oder Blutvergiftung (Sepsis), verursacht durch Meningokokken

### RÄTSEL

- 24



20

### VORGESTELLT

- 25 **„Ich danke meinem Spender“** · Markus Wesendonk war ein Patient, der dringend eine neue Niere benötigte

### VOR ORT

- 26 **Arbeitsprojekte „Aufwind“ und „Aufschwung“** · Verwaltung des St. Ansgar Klinikverbundes zieht um · Alexianer sind Träger einer Kindertagesstätte · 100 Jahre Alexianer in Köln · Ehrengäste bei „Sound of Happiness“ · Bewegung als Therapie bei Demenz · Krankenhaus Maria-Hilf und Alexianer-Krankenhaus fusionieren



28

### IMPRESSUM

- 31



# Alle unter einem Dach

Das gemeinschaftliche Mehrgenerationen-Wohnen im Stadthaus Aachen

Aus der offenen Eingangstür des Stadthauses an der Friedlandstraße in Aachen klingt Musik. Heute ist Flohmarkt im überdachten Innenhof. Von der umlaufenden Galerie geben achtzehn Musiker mit Saxofon und Klarinetten ein Konzert. Der Kaffee steht auf dem Tisch, es riecht nach Minze und Majoran. Der Umgangston der Anwesenden wirkt vertraut. Hier scheinen sich alle gut zu kennen ...

20 Menschen leben im Aachener Stadthaus. Der jüngste Bewohner ist 14, der älteste 84 Jahre alt. Die hier lebenden Paare, Singles und eine Familie kennen sich schon lange. Sie verband der Wunsch, in selbstgewählter Nachbarschaft zu leben. So bezogen sie 2002 ihr Stadthaus, ein gemeinschaftliches Mehrgenerationen-Wohnprojekt.

Das frei finanzierte Haus wurde als Eigentumsanlage gebaut und wird sowohl von den Eigentümern selbst als auch von Mietern bewohnt. Ein eingetragener und gemeinnütziger Verein ist Ideenträger: der Stadthaus statt Haus e.V. Lange suchten die Bewohner nach einem passenden Grundstück. Gemeinsam mit

der Architektin Ursula Komes planten sie dann die Gestaltung und die Aufteilung des Hauses sowie der Gemeinschaftsflächen. Es gibt 15 Wohnungen, sie sind 37 bis 120 Quadratmeter groß.

## Mitten in der Stadt

Das generationenübergreifende Zusammenleben bietet eine Alternative zur klassischen Altersversorgung. Ruth Kegel beschreibt warum: „Ich komme eigentlich vom Land, aber nach dem Tod meines Mannes fühlte ich mich trotz meiner Kinder manchmal schon sehr alleine. Krankheitsbedingt musste ich mein Auto abschaffen – obwohl ich doch so gerne ins Kino und ins Theater gehe. Das Wohnen mitten in der Stadt direkt am Bahnhof genieße ich jetzt sehr. Hier will ich nie mehr weg.“

Das Ziel der Wohnform ist es, in gegenseitiger freundschaftlicher Zuwendung in einer „Wahlfamilie“ zu leben. Dies spiegelt sich in der gemeinschaftsstiftenden Architektur wider: Ob drinnen im Gemeinschaftsraum, im angrenzenden Büro, im Waschkeller, im Fahrradraum

oder draußen, überall ist Begegnung möglich.

Ruth Kegel stellt fest: „Die Balkons lieben wir alle, hier trifft man sich zum Beispiel auf dem Weg in den Garten.“ Über die verwinkelten Außentreppen kommt ihr der jüngste Bewohner entgegen. Felix Kullmann trägt den Grill hoch. Bei schönem Wetter haben sich einige Bewohner spontan auf der Dachterrasse verabredet. Von der „Sonnenuntergangsbank“ geht der Blick über den Dom und die Aachener Innenstadt. Felix' Schwester Annika wurde neulich kurzfristig von einer Nachbarin zum Ballonfahren eingeladen. Mutter Ursula Kreutz-Kullmann freut sich: „Die spontanen Ideen und dass dann jemand da ist, der das auch gut findet und mitmacht, das ist für mich ein wichtiges Stück Lebensqualität.“

## Gastfreundschaft mit Förderung

Die gelebte Gastfreundschaft erstreckt sich auch auf die Nachbarn im Stadtteil. „Förderungswürdig“, befand das

Land NRW und beteiligte sich zu 80 Prozent an den Kosten des Gemeinschaftsraumes, dessen Eigentümer der Stadthaus statt Haus e.V. ist. Mit einer Küche ausgestattet wird der Gemeinschaftsraum für Versammlungen, Geburtstage und andere Feiern auch von auswärtigen Gästen gern genutzt.

Werktags gegen 7.15 Uhr gibt es eine gemeinsame Meditation. Wer möchte, kann mitmachen. Außer bei wirklich kalten Temperaturen ist die Tür zum Garten dabei immer offen. An jedem ersten Samstag im Monat gibt es ein gemeinsames Frühstück und mittwochs nachmittags die „Teestunde“. Im wöchentlichen Singkreis und der Schreibwerkstatt sind Nachbarn aus dem Stadtteil aktiv und willkommen.

Andere Wohnprojekte haben sich in Aachen schon inspirieren lassen. Interessenten kamen zum Teil von weit her, um hier ihre Gründungsveranstaltung zu halten und mittlerweile realisierte Projekte zu planen.

Besuch ist im Stadthaus willkommen. Zur Gemeinschaftsfläche gehört auch ein Besucherzimmer mit Nasszelle, das von allen Bewohnern bei Bedarf reserviert werden kann. „Wenn ich Besuch bekomme aus dem Ruhrgebiet, habe

ich die Fremdenführerin gleich im Haus“, erzählt Ursula Kreutz-Kullmann. „Stadtführerin“ Krütt Grysar winkt ab, „Ich lebe einfach nur gerne in Aachen!“ Sie lässt es sich aber nicht nehmen, darauf hinzuweisen, dass demnächst ein historischer Keller aus der Staufferzeit, der unter dem Marktplatz liegt, wieder für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden wird!

### Reden statt streiten

Auch wenn sich die Hausbewohner im Vorfeld kannten, gibt es wie in jedem Zusammenleben auch Reibereien und Konflikte. Rosemarie Steyer wird nachdenklich: „Wie oft hört und liest man anderswo von regelrechten Nachbarschaftskriegen.“ Sie appelliert: „Macht das wie wir, redet miteinander!“ Die Qualität der Beziehungen ist über die Jahre an den Auseinandersetzungen gewachsen.

Um Wünsche, Probleme und Organisatorisches zu besprechen, trifft sich die Hausgemeinschaft zu regelmäßigen Gesprächsabenden. Die Treffs werden von allen Beteiligten reihum vorbereitet und moderiert.

2004 beauftragten die Bewohner eine Mediatorin, eine Zeit lang regelmäßig die Hausversammlungen zu begleiten. Deutlich wurden die unterschiedlichen Bedürfnisse nach Miteinander, aber auch nach Abgrenzung. Das Ergebnis war ein Mindeststandard, der für alle gilt, das sogenannte „Wohnbündnis“. Neben der „Freude an der Begegnung“ wurde hier auch die Notwendigkeit von Privatsphäre und von Raum für Rückzug festgehalten.

„Ich stehe dazu, was wir hier machen. Ich habe hier viel gelernt. Auch das Zurücknehmen. Wir wollen doch eine Gemeinschaft sein!“, sagt Rosemarie Steyer.

Ursula Kreutz-Kullmann betont die Eigeninitiative: „Man muss aufeinander zugehen. Von alleine passiert nichts. Aber wenn jemand das Bedürfnis nach Gesellschaft hat oder um Hilfe bittet, ist eigentlich immer jemand zur Stelle.“ Einkaufs- und andere Wünsche können auch über ein schwarzes Brett annonciert werden. Wer den Wohnungsschlüssel von außen stecken lässt, signalisiert, dass er besucht werden kann. „Ich klingel aber schon immer, bevor ich reingehe“, erzählt Annika Kullmann.



Bei der Planung des Stadthauses wurde in mehrerer Hinsicht an die Zukunft gedacht. Das Haus ist barrierefrei, der Energiebedarf ist niedriger als bei Neubauten vorgeschrieben, Wärme und Strom werden durch eine Fotovoltaikanlage und ein Blockheizkraftwerk selbst erzeugt. Die Mieten und auch die Kaufpreise der Eigentumswohnungen sind vergleichbar mit denen des unmittelbaren Aachener Umfeldes.

Wenn jemand auszieht, sind alle Bewohner an der Entscheidung beteiligt, wer der nächste Mitbewohner, die nächste Mitbewohnerin sein soll. Steyer betont: „Es gibt genug Leute die auf der Warteliste stehen.“

Eine Kaufinteressentin hat sich schon vormerken lassen, Annika Kullmann: „Wenn ich im Lotto gewinne, dann kaufe ich das ganze Haus für mich und meine Freundinnen!“ (kv)



## Kontakt & Info

### Stadthaus Aachen

Elly Bilfinger  
Tel. (02 41) 1 89 77 59  
E-Mail: stadthaus.aachen@gmx.de

### Regionalbüro Rheinland

Hier gibt es Informationen zu neuen Wohnformen im Alter  
www.nwia.de

# Spieglein, Spieglein

## an der Wand ...

Im Extremfall können sie sich selbst nicht mehr sehen – so entstellt kommen sich manche Menschen beim Blick in den Spiegel vor. Wenn es dafür keinen realen Grund gibt, kann eine Krankheit vorliegen: die Dysmorphophobie.

Manche Betroffene sehnen eine Schönheitsoperation herbei – und bleiben nach dem Eingriff noch immer unzufrieden mit ihrem Äußeren. Sie kapseln sich vom gesellschaftlichen Leben ab, weil das persönliche Umfeld kaum Verständnis für ihr Problem aufbringt. Denn Freunde und Familienangehörige können einen vermeintlichen Makel oft beim besten Willen nicht erkennen – weil es keinen gibt.

### Es gibt erst eine Studie

„Früher wurde eine derartige Furcht vor Missgestaltungen dem Bereich der Schizophrenie zugeordnet“, bestätigt Dr. Ada Borkenhagen, Psychologische Psychotherapeutin und Psychoanalytikerin an der Universität Leipzig. „Heute leiden etwa 1,7 Prozent der Bundesbürger unter Dysmorphophobie.“ Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Untersuchung, welche die Psychiaterin zusammen mit einigen Kollegen 2006 durchführte – noch immer die einzige Erhebung dieser Art in der Republik. Offenbar blieb der Sektor bisher so spärlich erforscht, weil sich aktuell in Deutschland neben Dr. Ada Borkenhagen nur zwei weitere Experten mit dem Thema Dysmorphophobie befassen: Ulrich Stangier, Psychologe an der Universität Jena, und Uwe Gieler, Hautarzt und Psychotherapeut an der Uni-Klinik Gießen.

„Die Mehrheit der Patienten ist weiblich – rund 60 Prozent“, berichtet die Psychoanalytikerin. „Das hängt sicher auch damit zusammen, dass Frauen oft noch stärker über ihr körperliches Aussehen definiert werden als das starke Geschlecht.“ Doch die Krankheit trifft auch Männer – als prominentestes Beispiel nennt Dr. Borkenhagen Popstar Michael Jackson: „Er ist ein klassischer Beleg für einen Menschen, der sein

Manche Menschen leiden grundlos unter ihrem Aussehen. Seit über 120 Jahren hat diese Krankheit einen Namen: Dysmorphophobie

Äußeres völlig umkehren wollte, aber schließlich erst von einer Schönheitsoperation zur nächsten entstellt wurde.“

### Beratung statt Operation

Seriöse plastische Chirurgen mit entsprechenden psychologischen Schulungen können Dysmorphophobie sicher diagnostizieren. Sie lehnen dann eine Operation ab und empfehlen stattdessen eine psychologische Beratung, weil sie genau wissen, dass die Betroffenen mit dem Ergebnis eines Eingriffs nie zufrieden wären. „Stattdessen finden sie etwa ihre Nase immer noch hässlich

– oder sie entdecken einen neuen angeblichen Makel, um den sich für sie dann weiterhin alles zwanghaft dreht“, erklärt Ada Borkenhagen den Teufelskreis. Hier helfe die Therapie.

„Allerdings“, sagt sie, „gibt es leider auch schwarze Schafe, die solche ‚Verschönerungen‘ ohne Abwägungen anbieten. Schon beim Fettabsaugen kann viel schiefgehen“, warnt die Autorin mehrerer Fachbücher. „Hier hapert es in Deutschland an einem effektiven Verbraucherschutz“, kritisiert sie.

Für Ada Borkenhagen steht fest: „Dieser Markt müsste ordnungspolitisch besser organisiert sein. Es gibt zu viele Anbie-





ter von Schönheitsoperationen, die nicht ausreichend qualifiziert sind. Die Berufsbezeichnung des plastischen Chirurgen ist noch relativ neu. Nur solche speziell geschulten Kollegen haben auch das richtige Gespür dafür, die Gründe für den Wunsch einer Schönheitsoperation zu erkennen.“ Erklärungen der Bundesregierung wie zuletzt im Frühjahr durch Gesundheitsministerin Ulla Schmidt mit ihrer moralischen Verurteilung des Schönheitswahns reichten da nicht aus. Innerhalb der Großen Koalition herrscht aber noch Uneinigkeit, wie die Politik dem Missbrauch von Schönheitsoperationen angesichts drohender „Kunstfehler“ und Nebenwirkungen entgegenzutreten könnte. Ob es zum Beispiel ein absolutes Verbot für medizinisch nicht nötige Eingriffe bei Kindern und Jugendlichen geben darf, gilt als fraglich. Skeptiker befürchten einen Eingriff ins Recht der Eltern.

### Bin ich schön?

Dr. Borkenhagen hütet sich jedoch davor, sämtliche Korrekturen zu verurteilen: Fast schon gesellschaftsfähig seien inzwischen Eingriffe zum „Reno-



vieren der Fassade“ wie etwa das Entfernen von Falten oder das Richten der Zähne. Der Entschluss zu diesen Eingriffen beruht ihrer Meinung nach selten auf einer Wahnvorstellung. „Auch Patientinnen, die sich die Brust vergrößern oder verkleinern lassen, bleiben im Normalfall bei diesem einen Eingriff. Ihr Leidensdruck ist durch diesen Schritt dann meist schon genommen.“ Aber immerhin ergab ihre Studie: Fünf bis 30 Prozent der schönheitschirurgischen Patienten leiden unter Dysmorphophobie.

### Versteckspiel

Manche Betroffene haben ein völlig verzerrtes Bild von sich selbst. Der subjektive Eindruck hängt stark von Einflüssen wie Erfahrungen in der Gesellschaft ab. Mögliche Gründe für Dysmorphophobie könnten Hänseleien während der Pubertät sein – „wenn der entsprechende Rückhalt aus dem Elternhaus fehlte und die Kinder über Äußerlichkeiten nach Anerkennung strebten“, erklärt Dr. Borkenhagen.

Obwohl Mediziner die Dysmorphophobie bereits in den 1880er-Jahren beschrieben und sie seit 1987 offiziell als eigenständige psychische Krankheit gilt, finden sich bundesweit nur wenige Fachärzte oder Selbsthilfegruppen für Patienten und Angehörige.

Als ernste Erkrankungszeichen gelten ständig wiederkehrende und stundenlange Rituale zum Verdecken der angeblichen Entstellung – etwa mit Make-up oder dem Anlegen von kaschierender

Kleidung. Angehörige oder Freunde sollten zudem hellhörig werden, wenn die Betroffenen sie auf Beobachtungen wie „eine Delle in der Nase“ aufmerksam machen, die stetig weiter wachse.

Dr. Borkenhagen berichtet von einem Patienten, der klage, er habe Brüste. „Er kam eigentlich wegen einer hypochondrischen Störung zu mir und erwähnte während des Gesprächs seine Brüste. Aber da war und ist nichts ...“ Die Ursache seiner Wahrnehmung war ein lange zurückliegendes Erlebnis beim Kinderarzt. Der Arzt hatte dem Jungen Brüste attestiert und seine Männlichkeit angezweifelt. Seine Konsequenz: Jahrelang zog er sich massiv zurück, betrieb keinen Sport – aus Angst, sich danach in der Gemeinschaftsdusche bloßstellen zu müssen.

Die Spezialistin weiß, dass Dysmorphophobie in den meisten Kliniken noch Neuland bedeutet. Deshalb wünscht sie sich mehr Engagement in der Forschung: „So würden wir gern eine groß angelegte Schülerbefragung starten und haben dafür auch grünes Licht vom Kultusministerium in Sachsen-Anhalt bekommen – aber die Bewilligung der finanziellen Mittel steht nicht in Aussicht“, bedauert sie. (krü)

### Kontakt & Info

**Dr. phil. Dipl.-Psych. Ada Borkenhagen**  
Psychologische Psychotherapeutin  
Psychoanalytikerin  
E-Mail: dr.borkenhagen@web.de



## Aufgelesen

### Mit Diabetes leben

Ein Ratgeber für Diabetiker mit Lernschwierigkeiten und ihre Begleiter

Verena Redmann und andere,  
Lambertus Verlag, Freiburg 2007;  
21,- €

Diabetes beeinflusst das Leben gravierend. Wie man erwachsenen Diabetikern mit Lernschwierigkeiten helfen kann, kompetent mit ihrer Krankheit umzugehen und wie das trotz Lernschwierigkeiten gelingen kann – dazu gibt der Ratgeber mögliche Antworten.

Den Autoren ist es didaktisch äußerst gut gelungen, alles Wichtige speziell für erwachsene Menschen mit Lernbehinderung und Diabetes herauszuarbeiten. Es fällt auf, dass viel Wert auf Förderansätze gelegt wird, die mehrere Sinneskanäle einbeziehen. Die Arbeitsmaterialien regen zu einem konkret bildhaften und handlungsbezogenen Lernen an. Die Übungen rund um das Verstehen der Vorgänge im eigenen Körper, Grundlagen der Ernährungsweise und Behandlung bauen aufeinander auf und knüpfen stets in Form von Wiederholungen an vorher erlangtes Wissen an. Das Erreichen bestimmter Lernschritte wird vom Lernenden selbstständig überprüft.

Für Lehrende empfiehlt es sich, nach der Einführung zunächst auf Seite 185 vorzublättern und sich mit den „Überlegungen zur Schulung für Diabetiker mit Lernschwierigkeiten“ zu beschäftigen. Denn die machen erst richtig Lust auf den Einsatz der Aufgabenstellungen. Dank der reichhaltigen Erfahrungen haben die Autoren eine innovative Arbeitshilfe für lernbehinderte Diabetiker und ihre Begleiter ganz im Sinne des Empowerments verfasst, die in der Praxis mit leicht verständlichen Arbeitsblättern und wohl durchdachten Tipps durchaus konstruktiv umsetzbar sind.

Heike Christmann, Köln

## BILDUNGSHECK für Mitarbeiter

Bildung kostet. Wer sich fort- und weiterbildet, muss oft tief in die Tasche greifen. Oft stehen auch Arbeitgebern nur begrenzte Etats zur Verfügung. Hier ist der Bildungsscheck der nordrhein-westfälischen Landesregierung eine gute Finanzspritze.

Der Bildungsscheck bietet Mitarbeitern die Möglichkeit zur Teilnahme an beruflicher Weiterbildung. Übernommen werden anfallende Fortbildungskosten für Teilnahme und Prüfung bis zur Hälfte, maximal jedoch 500 Euro pro Scheck. Unterstützt wird das Projekt vom Europäischen Sozialfonds.

Erhalten können den Bildungsscheck Unternehmen mit maximal 250 Beschäftigten. Auch Berufsrückkehrer können unter bestimmten Voraussetzungen vom Bildungsscheck profitieren.

### Nähere Infos

[www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de),  
Stichwort Weiterbildung

## „Hundert Jahre bis zum Ziel“

### Alexianer-Mitarbeiter in Köln erfinden pfiffiges Gesellschaftsspiel

Wer war 1988 Bundeskanzler? Welches Unternehmen entwickelte 1972 das erste Videospiel? Richtig: Helmut Kohl und Atari!

„Hundert Jahre bis zum Ziel“ – so heißt ein neues Spiel, ausgedacht von sechs Alexianer-Mitarbeitern in Köln aus Anlass des hundertjährigen Jubiläums ihres Standortes in diesem Jahr. Gut ein halbes Jahr traf sich das Team unterschiedlicher Arbeitsbereiche und stellte ein Wissensquiz auf die Beine, das an eine Mischung aus „Trivial Pursuit“ und „Mensch ärgere dich nicht“ erinnert, dabei die Gehirnzellen ankurbelt und für Spaß sorgt.

Das Frage-Antwort-Spiel beschäftigt sich mit Themen aus Kultur, Sport, Politik und Gesellschaft in der Zeit von 1908 bis heute. Eine passende Idee zum 100-jährigen Jubiläum der Alexianer in Köln!

### Nähere Infos

Das Spiel kostet 19,80 € und kann bei den Alexianer Service Betrieben in Köln bestellt werden.

Ansprechpartner: Peter Weber,  
Tel. (0 18 03) 88 00-1 26 62







# Schule? Nein danke!

Etwa jeder zehnte Schüler in Deutschland schwänzt die Schule. Manchmal wochenlang. Neue Projekte sollen Kindern und Jugendlichen helfen, die Lust am Lernen zu entdecken. Eine Klasse für Ex-Schulverweigerer im westfälischen Ahlen zeigt, wie es geht

**N**uran fällt auf, sie ist ein echter Hingucker. Das 16-jährige Mädchen aus Syrien hat ihren eigenen Stil: eine lange Lockenpracht, große gelbe Ohringe, ein pinkfarbener Schal und ein violettes Shirt sind ganz nach Nurans Geschmack. „Mein Traumberuf ist Modedesign“, schwärmt sie und kichert mit ihrer Tischnachbarin. Aber dafür bräuchte Nuran das Abitur – und das liegt, wenn überhaupt, in weiter Ferne. Allein im letzten Schulhalbjahr hatte die Schülerin 377 Fehlstunden. Sie ging monatelang nicht in die Schule und niemand hakte nach. Zu Hause kümmerte sie sich um die kranke Mutter und den kleinen Bruder. „Wir sind Araber. Da sorgt man für die Familie“, sagt Nuran.

Jetzt soll alles anders werden: Nuran geht wieder zur Schule. In der Fritz-Winter-Gesamtschule im westfälischen Ahlen gibt es seit 2004 die „BUS-Klasse“. Hier können Jugendliche, die vorher die Schule verweigerten und keinen Haupt-

schulabschluss erwarten können, freiwillig im zehnten Pflichtschuljahr einen alternativen Weg wählen. Gefördert wird das Projekt vom Ministerium für Wirtschaft und Arbeit in Nordrhein-Westfalen. Übersetzt bedeutet BUS: Betrieb Und Schule. Die Jugendlichen gehen drei Tage zur Schule und machen an zwei Tagen ein Praktikum in einem Betrieb. Das kann zum Beispiel im Einzelhandel oder Handwerk sein. Ziel ist der Einstieg ins Berufsleben. Bewähren sich die Schüler im Praktikum, haben sie die Chance auf einen Ausbildungsplatz – mit oder mitunter auch ohne Hauptschulabschluss.

## Mit Verhalten überzeugen

„Die Jugendlichen können zwar kein gutes Zeugnis vorweisen, aber mit ihrem Verhalten überzeugen“, erklärt Elisabeth Liesner-Dieckämper. Die 60-jäh-

rige Pädagogin ist Klassenlehrerin der insgesamt 15 Schüler, von denen sechs Mädchen sind. Die engagierte Frau hat ihre Zöglinge im Griff – auf ihre Art. Elisabeth Liesner-Dieckämper nimmt die Jugendlichen so, wie sie sind. Das spüren die Jugendlichen, denn oft fehlt es an Nestwärme und Orientierung im Leben. Wenn ein Schüler nicht kommt, ruft sie postwendend auf dem Handy an. Das Mobiltelefon trägt die 60-Jährige immer bei sich. „Erst kläre ich mit dem Schüler selbst, warum er fehlt. Natürlich muss ich da manchmal auch den Finger in die Wunde legen, um eine Beziehung aufzubauen“, sagt sie. Das Konzept der Pädagogin, die Heranwachsenden ernst zu nehmen, mit ihnen zu lachen, aber auch klare Regeln zu schaffen, funktioniert. Viele ihrer Schüler kommen regelmäßig.

„Frau Liesner ist ein Mama-Typ“, sagt Kirsten, die früher zur Hauptschule ging und mit Schrecken an ihre Schulzeit

denkt: „Mit Lehrern hab ich mich vorher nie verstanden. Ich hab mir nichts gefallen lassen, immer diskutiert oder einfach MP3s gehört.“ Das Schuleschwänzen hatte nichts mit schlechten Noten zu tun, die waren bis dato gut. Probleme gab es zu Hause. Kirsten lebte abwechselnd bei Mutter oder Vater, ihre Eltern sind getrennt. Halt suchte das pubertierende Mädchen bei Freunden, die zu viel tranken. Als dann noch körperliche Gewalt ins Spiel kam, ging es mit der Schule steil bergab.

### Blaumachen ohne Aufzufallen

„Ich hab oft tagelang blaugemacht. Wenn meine Mutter zur Arbeit ging, legte ich mich einfach wieder ins Bett. Ständig war ich müde“, erinnert sich Kirsten. Entschuldigungen für den Unterricht schrieb sie selbst. Das Ganze flog erst auf, als die blauen Briefe kamen.

Wie kann es sein, dass Schüler unbemerkt im Unterricht fehlen? Grundsätzlich sollen Eltern nach drei Tagen informiert werden, wenn ein Kind unentschuldig

fehlt. „Den Lehrern ist kein Vorwurf zu machen. Sie haben so wenig freie Kapazitäten, dass sie nicht noch Strategien für die Abstanten recherchieren können“, äußerte Gabriele Dlugosch vom Zentrum für empirische Forschung der Universität Koblenz-Landau jüngst dem Magazin Focus gegenüber. Deswegen seien Projekte, in denen auch Lehrer Hilfen an die Hand bekommen, zukunftsweisend.

Auch die Klassengröße ist entscheidend. In kleineren Gruppen fällt das Lernen leichter und der Einzelne mehr auf. „Hier bin ich viel motivierter als in meiner alten Klasse. Man kriegt schneller Kontakt“, erzählt der 15-jährige Robert\* über die BUS-Klasse.

### Teufelskreis Schuleschwänzen

„Schulverweigerung kommt nicht plötzlich. Es ist ein schleicher Prozess“, sagt Gabriele Dlugosch. Am Anfang steht das Schwänzen einzelner Unterrichtsstunden, dann kommt es zur Schulumüdigkeit und später zum dauerhaften Fernbleiben, das mit einer Leistungsver-

*\*Name von der Redaktion geändert*



weigerung einhergeht. „Wenn Schüler den Anschluss im Unterricht verpassen, fehlt das Basiswissen. Die Schüler haben dann oft Angst vor weiteren Niederlagen“, erklärt Lehrerin Liesner-Dieckämper den Teufelskreis.

Etwa drei Viertel der Schulverweigerer in Deutschland sind zwischen 14 und 16 Jahre alt und besuchen überwiegend Haupt- und Sonderschulen. Fehlende Schulabschlüsse sind eine der Hauptursachen von Jugendarbeitslosigkeit. Die Quote der Jungen ohne Abschluss ist

## „Fördern und Fordern“



Dr. Josef Faltermeier (60) ist Sozialwissenschaftler und Leiter des Arbeitsfeldes Kindheit, Jugend, Familie im Deutschen Verein für öffentliche und private Fürsorge e.V. in Berlin. Er war bis August 2008 verantwortlich für die erste Förderperiode des Modellprogramms „Schulverweigerung – Die 2. Chance“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Gefördert wird das Programm vom Europäischen Sozialfonds (ESF).

**Mit dem bundesweiten ESF-Modellprogramm wollen Sie Kinder und Jugendliche motivieren, wieder die Schulbank zu drücken. Wie schaffen Sie das?**

Wir arbeiten eng mit örtlichen Jugendhilfeträgern und Schulen zusammen. In bundesweit 76 Koordinierungsstellen sind Sozialpädagogen vor Ort, die den Kontakt zu Eltern, Kindern und Schule haben. Sie sind direkte Ansprechpartner, sogenannte Fallmanager, und haben eine Vermittlerfunktion.

### Sind bei Schulverweigerern nicht Hopfen und Malz verloren?

Nein. Es gibt immer Chancen, Eltern und Schüler zu gewinnen. Sicher ist es schwierig, wenn Schüler monatelang die Schule verweigern. Je länger die Verweigerung andauert, desto größer ist das Misstrauen. Die Koordinierungsstellen stellen Vertrauen her und bleiben am Ball. Fordern und Fördern, das ist unsere Devise. Sollten die Schüler weitergehende Probleme haben, weil sie zum Beispiel in alkoholkranken Familien leben, vermitteln wir an entsprechende Fachstellen.

### Das Modellprogramm besteht seit zwei Jahren. Gibt es erste Erfolge?

Wir haben bislang in knapp zwei Jahren mehr als 2.800 Schülerinnen und Schüler in das Programm einbezogen. Knapp 75 Prozent der Schüler, für die das Case-Management abgeschlossen wurde, konnten wieder in schulische oder aber berufliche Ausbildungsprozesse integriert werden. Etwa 25 Prozent werden entweder in sozialpädagogische Anschlussmaßnahmen weitervermittelt oder brechen das Förderprogramm ab.

### Warum schwänzen Kinder und Jugendliche die Schule?

Die Gründe sind vielfältig: Oft sind es familiäre, soziale oder schulische Probleme. Viele Kinder haben nur brüchige soziale Netzwerke und schweben im freien Raum. Aus Perspektive des Schülers steht aber erstmal der Lehrer im Fokus, weil er zum Beispiel Strafen verteilt, wenn die Hausaufgaben fehlen, oder schlechte Noten gibt. Wir haben 800 Schüler im Projekt gefragt, zu wem sie mit Problemen gehen. Rund 90 Pro-

mit zehn Prozent doppelt so hoch wie die der Mädchen.

Die Gründe, warum Kinder nicht in die Schule gehen, sind unterschiedlich. Betroffen sind vor allem Kinder und Jugendliche in benachteiligten sozialen, familiären und materiellen Lebenslagen. Besonders gefährdet sind Kinder mit Migrationshintergrund. Sprachliche und kulturelle Barrieren können es erschweren, sich im Schulsystem zurechtzufinden. In der BUS-Klasse wird nur Deutsch gesprochen, darauf besteht die Klassenlehrerin. „Nur so haben die Schüler eine Chance im Arbeitsleben“, betont sie.

### Bildung braucht Betreuung

Die Jugendlichen der BUS-Klasse kennen das Gefühl der Perspektivlosigkeit. Dennoch macht Lehrerin Liesner-Dieckämper immer wieder Mut, zeigt den Schülern aber auch die Grenzen. Kirsten zum Beispiel würde gern Bürokauffrau werden, aber die Noten sind zu schlecht. Gemeinsam mit ihrer Klassenlehrerin hat sie nach Alternativen Ausschau gehalten.

Mit Erfolg. Sie macht jetzt ein Praktikum als Fachlageristin in einem Betrieb, der Kosmetika herstellt und vertreibt. „Viele Jugendliche scheitern daran, dass ihnen keiner in die Arbeitswelt hilft“, resümiert die erfahrene Pädagogin und bringt es auf den Punkt: „Ich bastele den Kindern ein Boot, gebe ihnen Paddel in die Hand und schubse sie an. Aber im Laufe dieses Jahres muss jeder anfangen selbst zu paddeln, wenn er erfolgreich sein will.“

Was plausibel klingt, ist nicht immer pädagogischer Alltag an deutschen Schulen. In der aktuellen Bildungsdebatte wird der Ruf nach mehr sozialer Betreuung und klaren Regeln lauter. Und Angela Merkel rief im Oktober 2008 zu einem nationalen Bildungsgipfel auf. Bildung sei für alle die zentrale Aufgabe des kommenden Jahrzehnts, so die Kanzlerin. Sie fordert für jeden Schüler eine optimale Förderung. Wie das Konzept in die Praxis umgesetzt werden soll, darüber debattieren die Parteien in Bund und Ländern noch.

In der BUS-Klasse scheint das Konzept



der Förderung aufzugehen, auch wenn nicht alle Schüler bei der Stange bleiben. Im letzten Schuljahr lag die Abbrecherquote bei 25 bis 30 Prozent. Auf den ersten Blick ein ernüchterndes Ergebnis, doch die anderen schaffen es. Auch Kirsten will weitermachen. Dank Unterstützung von vielen Seiten – nicht zuletzt auch von der Schule – sieht sie wieder Land. „Erst der Abschluss, dann der Job und später eine eigene Familie“, sagt das Mädchen und beginnt mit den Matheaufgaben. (bel)



zent äußerten eine kritische Distanz zum Lehrer, aber die restlichen zehn Prozent würden ihre Lehrer um Rat fragen. Seit Bestehen des Programms verbessert sich die Kommunikation zwischen Lehrer und Schüler. Wenn Schüler optimale Leistungen bringen sollen, dann muss die Chemie zum Lehrer stimmen.

### Der aktuelle Bildungsbericht von Bund und Ländern sagt, dass jeder zweite Hauptschüler auch nach einem Jahr noch keinen Ausbildungsplatz hat. Was macht eine gute Bildungspolitik aus?

Ich plädiere für die Ganztagschule. Hier können Schüler aller sozialer Schichten

optimal gefördert werden. Das bedeutet auch mehr Bildungsgerechtigkeit. Wir sollten vor allem eine frühe Selektion der Schüler vermeiden und überhaupt mehr auf die individuelle Förderung und Entwicklung der persönlichen Fähigkeiten setzen. Finnland ist ein gutes Beispiel, das dortige Schulsystem hat Modellcharakter, weil die Haltung der Lehr- und Fachkräfte dort eine andere ist. Es stellt die Frage: Was können Pädagogen tun, um Kinder zu stärken, ihre Ressourcen wahrzunehmen, und zu motivieren, Lücken zu schließen. Die demografische Entwicklung zeigt auch, dass wir auf jedes Kind, auf jeden jungen Menschen setzen müssen: Die Schule soll nicht Bremsspuren hinterlassen, sondern Kinder mit Tatendrang, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen ins Leben schicken. Ich bin optimistisch, dass unsere Kinder gute Chancen haben, wenn mehr Geld in die Bildungspolitik fließt.

(Interview: bel)

### Weitere Infos

[www.zweite-chance.eu](http://www.zweite-chance.eu)

# Leben am Limit

Das Spiel mit den eigenen Grenzen - von abenteuerlichen Sportarten bis zu verrückten Rekordversuchen





# Suche nach Grenzerfahrungen

Mancher stößt an seine Grenzen, wenn er zum ersten Mal mit Chili gefüllte Schokolade isst. Das RTL-Dschungelcamp, in dem C-Klasse-Promis unter anderem Maden verspeisen, stößt an die Grenzen des guten Geschmacks. Charlotte Roche stößt mit ihrem Ekel-Roman „Feuchtgebiete“ an die Grenzen des guten Tons. Und die Extrembergläufer, die in diesem Sommer bei schlechten Wetterverhältnissen die Zugspitze erklommen, stießen auf ganz furchtbare Weise an ihre körperlichen Grenzen. Schlimmer kann eine Grenzerfahrung nicht ausfallen: Für zwei von 550 Sportlern endete der Berglauf tödlich.

## Vom Reiz des Extremen

Die Sehnsucht nach extremen Grenzerfahrungen fällt auf und steckt scheinbar in vielen Menschen. Die Auftakt-Show der dritten Staffel des Dschungelcamps sahen 4,59 Millionen Zuschauer, das war immerhin jeder Fünfte Fernsehzuschauer an diesem Tag. Charlotte Roches „Feuchtgebiete“ führen seit Wochen die Spiegel-Bestseller-Liste an. Schlagzeilen machten in diesem Sommer auch wiederholt Extremsportler, die in extremen Situationen – nicht nur an der Zugspitze – scheiterten. Ein Base-Jumper entkam nur knapp dem Tod, als sich sein Fallschirm beim Sprung von der Müngstener Brücke nicht ganz öffnete. Er überlebte nur, weil sein Fall von Bäumen abgedämpft wurde. Wenig später fanden elf Bergsteiger auf dem K2 den Tod. Der K2 ist mit 8.611 Metern der zweithöchste Berg der Erde und gilt unter Bergsteigern als der schwierigste aller 14 Achttausender. Die Bergsteiger starben, als ein herabstürzender Eisblock die meisten von ihnen mit sich riss und den anderen den Weg abschnitt.

Dr. Karl-Heinrich Bette ist Professor für Sportsoziologie an der Technischen Universität Darmstadt. Er beschäftigt sich wissenschaftlich mit Abenteuer- und Risikosport und kennt die Motive von Extrembergsteigern: „In der heutigen Gesellschaft ist die Verbundenheit mit der Natur weitgehend verloren gegangen. Die Menschen werden fast ausschließlich mit abstrakten Problemen konfrontiert. Als Extrembergsteiger begibt man sich wieder in die Natur und muss dort ganz neue Fähigkeiten entwickeln und beweisen. In einer Welt des Gehandelt-Werdens wird vor allem der Bedarf nach Selbsthandeln gedeckt.“

## Das Extreme im Vertrauten

Aber Grenzerfahrungen sind nicht nur in der rauen Wildnis möglich. „Es gibt auch die Mög-

lichkeit, den Ort in ein sogenanntes ‚man-made-environment‘ zu verlagern“, erläutert Bette, also in eine vom Menschen gemachte Umgebung. Ein Beispiel dafür ist der Abenteuer- und Risikosport Parkour, der das städtische Leben neu auslotet. Bei Parkour geht es darum, sich effizient durch die Stadt zu bewegen, nicht auf den üblichen Gehwegen und Straßen, sondern auf direktem Weg vom selbst gewählten Startpunkt A zum gleichfalls selbst gewählten Zielpunkt B. Egal, ob Hindernisse diesen Weg verstellen.

Der Kölner Alex Pach ist ein Traceur. Das bedeutet, er betreibt Parkour. Der 30-jährige Sportwissenschaftler turnte von 1996 bis 2000 in der Ersten Bundesliga. Heute organisiert er mit seiner Event-Agentur „move productions“ Workshops und spektakuläre Shows rund um das Thema Parkour.

## Eine Frage des Trainings

„Laut Definition ist Parkour eine Art der Fortbewegung von A nach B, bei der Hindernisse auf der Strecke überwunden werden. Wichtig ist, dass der Mensch im Vordergrund steht und nicht die extreme Bewegung“, erklärt Pach seinen Sport. Für ihn ist Parkour ganz und gar kein Extremsport, aber er weiß, wie Parkour auf Außenstehende wirkt: „Von außen betrachtet, sieht Parkour bestimmt extrem aus. Aber wenn ich mich mit anderen Traceuren unterhalte, sind wir uns einig, dass Parkour nicht extrem ist. Die Verletzungsgefahr ist beim Fußball wahrscheinlich größer als bei Parkour.“

Alex Pach betont seine Fähigkeit zur Selbsteinschätzung. Traceure müssten lernen, ihre Grenzen nicht unüberlegt zu überschreiten. „Wenn ich vor einem Hindernis stehe und bewusst daran zweifle, dass ich fähig bin, es gefahrlos zu überwinden, dann sage ich mir selbst: ‚Okay, ich bin noch nicht bereit dazu und trainiere lieber noch, bevor ich das versuche.‘ Ich bereite mich dann gezielt auf das Hindernis vor, sodass ich die Grenze schließlich doch überschreiten kann“, beschreibt Pach sein Erfolgsrezept. Ob er eine Sehnsucht nach Grenzerfahrungen hat? „Absolut. Ich versuche, mir selbst jeden Tag neue Ziele zu setzen und über meine Grenzen hinwegzugehen. Genau das kann ich bei Parkour tun“, schwärmt Pach. „Bei Parkour gibt es keine Unüberwindbarkeit, man hört nicht auf, seine Grenzen zu erweitern und erfindet sich jeden Tag neu.“

## Die Angstlust ruft

Professor Bette beobachtet in der heutigen Gesellschaft eine zunehmende Suche nach Grenzerfahrungen: „Durch die Sicherheit, die in der modernen Gesellschaft strukturell hergestellt ist, entstehen Gefühle der Langeweile, Routine und Leere. Im Risiko- und Abenteuer-sport können Menschen demgegenüber ihre Angstlust ausleben. Für einen spaßorientierten Umgang mit der Angst bietet sich Sport an, weil

es hier um die Bearbeitung von Luxus-Risiken geht. Der Extremsport ist also eine Reaktion auf die Modellierung der Menschen durch den modernen Alltag.“

Wo genau Sport aufhört und Extremsport beginnt, lässt sich nicht eindeutig klären. „Die Antwort ist beobachtungsrelativ“, sagt Bette und nennt ein Beispiel: „Vor 50 Jahren war Marathonlaufen Extremsport, heute ist es eher eine Art Volksbelustigung, an der man teilnimmt, um sich und seinen Freunden Ausdauer- und Durchhaltevermögen zu beweisen. Oder das Besteigen des Mount Everest. In den 50er-Jahren war das außergewöhnlich, heute kann man sich quasi gegen ein entsprechendes Entgelt hochtragen lassen.“ Die Definition von Extremsport verändert sich also permanent. Bette betont: „Es ist nicht abzusehen, wo das endet. Im Moment ist der Bedarf nach Risiko nicht gebremst, wie auch das Guinnessbuch der Rekorde zeigt. Die Tendenz zum Abenteuer- und Risikosport zeugt von dem Druck der heutigen Gesellschaft, sich zu individualisieren. Man möchte und muss sich selbst finden und

von anderen unterscheiden. In der vormodernen Gesellschaft wurde man in seiner Identität maßgeblich definiert durch Geburt, Herkunft und Religion. Seit 1800 hat sich dies entscheidend verändert. Der Einzelne wird immer mehr zum Zentrum der eigenen Biografiegestaltung und nutzt seither unter anderem auch den Sport, um sich und anderen zu zeigen: ‚Ich bin etwas Besonderes!‘“



Der Autor

Der Sportsoziologe Professor Dr. Karl-Heinrich Bette beschäftigt sich wissenschaftlich mit Abenteuer- und Risikosport.

## Ein Buch voll verrückter Ideen

### Rekorde ziehen viele in ihren Bann

Wer es ins Guinnessbuch der Rekorde schaffen will, muss nicht nur besonders sein, sondern manchmal wohl auch ein bisschen verrückt. Das größte menschliche Mobile ist ebenso verewigt wie die eigenartigste Diät und das schnellste Büro. Doch der Erfolg des Guinnessbuchs ist kein so neues Phänomen wie etwa das Dschungelcamp. Schon 1955 erschien die erste Ausgabe des „Guinness World Records Buch“, wie der offizielle Name lautet.

Sir Hugh Beaver, Geschäftsführer einer Guinnessbrauerei und passionierter Jäger, hatte die Idee zu dem Kassenschlager. Weil er bei einem Jagdausflug keinen Goldregenpfeifer erlegen konnte, fragte er sich, ob diese Vogelart zu den schnellsten der Welt gehöre. Doch ein Buch, das alle Superlative zusammenfasste, gab es nicht. So entdeckte Beaver eine Marktlücke und veröffentlichte bald selbst das erste Buch der Rekorde. Es ist heute in 20 Sprachen und 100 Ländern erhältlich. 110 Millionen verkaufte Exemplare machen das Guinnessbuch der Rekorde zum meistgekauften urheberrechtlich geschützten Buch der Welt. Besser verkaufen sich nur die Bibel und der Koran.

In Deutschland ist das Guinnessbuch der Rekorde seit 1963 erhältlich. In der aktuellen Ausgabe von 2009 sind die Deutschen kräftig vertreten: So steht der schiefste Turm der Welt im ostfriesischen Suurhusen, der Comedian Mario Barth hatte das größte Live-Publikum und Heidi Klum ist das älteste Model auf der Forbes-

Liste. Nichtsdestotrotz scheinen die deutschen Rekorde nicht so spektakulär wie der jüngste Rekordversuch, der durch die Presse ging.

David Blaine, der Fledermaus-Mann, hing 60 Stunden mit dem Kopf nach unten im New Yorker Central Park. Während der drei Tage seines Stunts, aß der 35-jährige Aktionskünstler weder noch schlief er. Im Vorfeld warnten Ärzte davor, dass Blaine wegen des starken Drucks auf die Augen riskiere, blind zu werden. Ihn schreckte das nicht. Der „Batman“-Stunt war nicht die erste Grenzerfahrung des Rekordjägers: Im April hielt er es 17 Minuten und 4,4 Sekunden in einem Wasserbehälter ohne Luft aus. 2000 verbrachte er mehr als 60 Stunden lang eingefroren in einem Eisblock. Seinen spektakulärsten Auftritt hatte er 2003, als er sich 44 Tage lang ohne Essen in London in einer gläsernen Zelle aufhängen ließ. Anschließend wurde er wegen Unterernährung ins Krankenhaus eingeliefert.

Wer keine gesundheitlichen Schäden riskieren möchte, aber trotzdem seinen Namen im Guinnessbuch der Rekorde lesen will, der sollte einmal Folgendes probieren: „Schälen und essen Sie mehr als drei Bananen in einer Minute“, empfiehlt der Verlag. So einfach kann es sich anhören, an seine Grenzen zu gehen.

### Parkour: Auf neuen Wegen durch die Stadt

Parkour ist ein Abenteuersport, bei dem es darum geht, sich effizient durch die Stadt zu bewegen. Der Parkourläufer bewegt sich nicht auf den üblichen Wegen. Er wählt den direkten Weg vom Startpunkt A zum Zielpunkt B, auch über Hindernisse hinweg.

Entwickelt wurde Parkour in den 1980er-Jahren von David Belle in Nordfrankreich. „Le Parkour“ etablierte sich zunächst in Paris und von dort aus in vielen weiteren Städten, auch in Deutschland. Die Idee zu „Le Parkour“ hatte David Belle von seinem Vater: Der kriegserfahrene Franzose zeigte ihm, wie man sich geschmeidig und effizient durch jedes Gelände bewegt. Diese Fertigkeiten übertrug Belle auf urbane Landschaften aus Beton und Stahl. Wettkämpfe oder einen Regelkatalog gibt es nicht. Ganz wichtig für Traceure, wie Parkourläufer auch genannt werden, ist jedoch der Respekt vor dem eigenen Körper, seiner Gesundheit und der Umwelt. Öffentliches und privates Eigentum sollten Parkourläufer nicht beschädigen.

„Man muss schon ein bisschen verrückt sein, denn man sieht seine Umgebung ganz anders. Wenn man durch die Stadt geht, sieht man immer wieder andere Möglichkeiten, sich fortzubewegen. Ein bisschen verrückt zu sein, gehört einfach dazu“, sagt der Kölner Parkourexperte Alex Pach. Er empfiehlt seine Sportart jedem, der Spaß an Bewegung hat und sich ungebunden in freiem Raum ohne jegliches Equipment bewegen will.

Neben Parkour betreibt Pach auch Free Running. Beim Free Running steht nicht die Effizienz im Vordergrund, sondern die Kreativität. Der Free Runner spielt mit den Hindernissen auf seinem Weg und bindet akrobatische Elemente ein.

Wie Parkour und Free Running aussehen können, zeigen die Bilder zu unserer Titelgeschichte auf den Seiten 12 bis 17 in diesem Heft. Alex Pach wurde fotografiert von Damian Zimmermann.



## Raus aus der Komfortzone

### Erlebnisorientiertes Lernen in der Arbeitswelt

Aimé Sans ermöglicht seinen Kunden neue Erfahrungen. Der 47-jährige Diplom-Betriebswirt arbeitete 15 Jahre als Manager, ehe er vor zehn Jahren die BUSINESS & NATURE GmbH gründete. Das Unternehmen ist Spezialist für Incentive-Veranstaltungen und qualifizierte Trainingsmaßnahmen für Teams und Führungskräfte – auch in Form von Outdoor-Trainings. Die Trainings basieren auf der Theorie des erlebnisorientierten Lernens (EOL). Das heißt, die Teilnehmer lernen aus dem Erlebten nach dem Motto: „Wenn ich aus einer Erfahrung lernen soll, dann muss ich sie auch spüren.“

#### Herr Sans, was haben ihre Managementtrainings mit Grenzerfahrungen zu tun?

Grenzerfahrungen bieten wir in unseren Trainings nur an, wenn sie einem bestimmten Zweck dienen. Zum Beispiel versuchen wir, Führungskräfte bei Outdoor-Trainings an ihre Grenzen zu bringen. Ziel ist, Handlungsmuster zu trainieren, die die Teilnehmer auf ihren Unternehmensalltag übertragen können. Fortschritte sind dann möglich, wenn die Teilnehmer die Komfortzone verlassen. Wer etwas erreichen will, muss sich anstrengen und bereit sein, den Bereich des „Wohlfühlens“ hinter sich zu lassen, um weiter zu kommen. Eine entsprechende Übung kann zum Beispiel der Sprung von einem 15 Meter hohen Pfahl sein. Die Teilnehmer wissen, dass nichts passieren kann, weil alle erforderlichen Sicherheitsvorkehrungen getroffen sind. Das Springen ist trotzdem eine große Über-

windung – für jeden in anderem Maße. Dementsprechend ist der Begriff der Grenzerfahrung hier sehr dehnbar.

#### Wo liegt der Lerneffekt?

Das ist unterschiedlich. Es gibt eine Trainingseinheit, in der die Teilnehmer unter der fachlichen Anleitung unserer qualifizierten Trainer eine Seilbrücke bauen. Danach überqueren sie mithilfe der Brücke eine Schlucht. Hierbei geht es um Vertrauen. Um Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und in die Knoten, die sie in die Brückenseile gemacht haben. Die Übungen müssen aber nicht immer so spektakulär sein. Wir lassen auch Manager ohne Handy und ohne Geld in einer Fußgängerzone eine bestimmte Aufgabe erfüllen. Zum Beispiel müssen sie fremde Menschen ansprechen, um mit ihnen am selben Abend ein Theaterstück auf die Beine zu stellen. Da ist ihr Überzeugungs- und Motivationstalent gefragt.

#### Gehen die Teilnehmer alle motiviert an die Aufgaben heran?

Ganz wichtig bei unseren Trainings ist, dass wir sie immer in einem professionellen Kontext anbieten. Die Teilnehmer tun alles völlig freiwillig und jeder hat einen Notausgang. Es gibt keinen Gruppenzwang. Darauf achten auch unsere gut ausgebildeten Trainer.

#### Für wen kommen solche Trainings in Frage?

Unsere Trainings sind für jedes Unternehmen geeignet, das an den Themen Teamfähig-



#### Zur Person

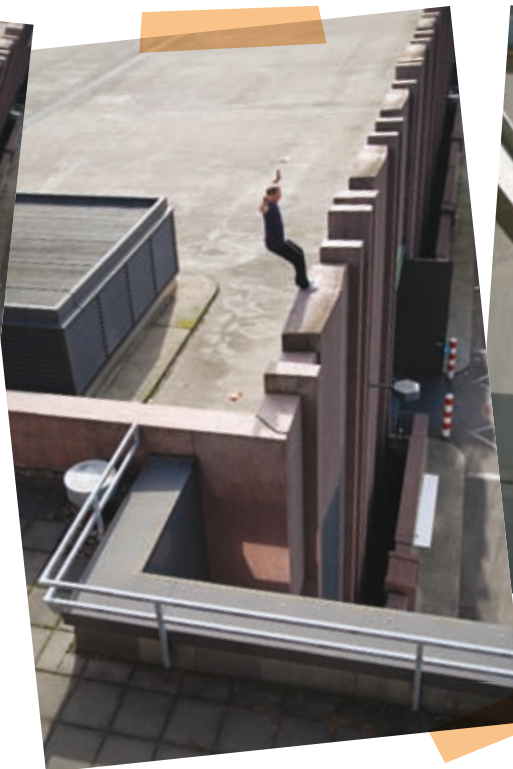
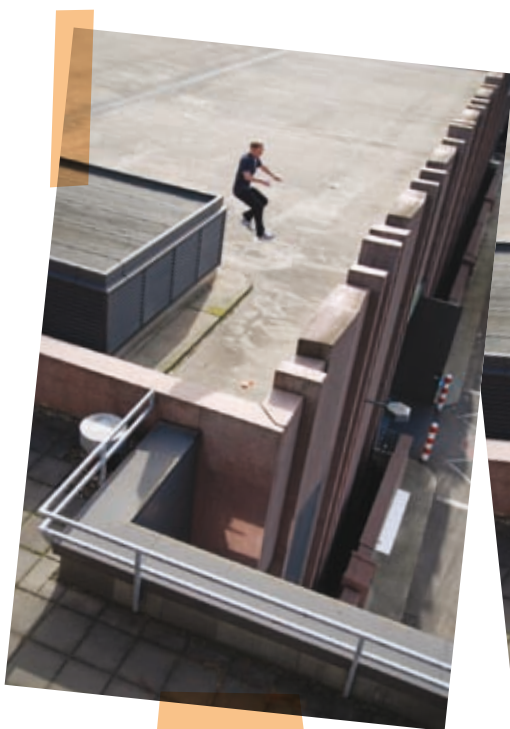
Der Betriebswirt Aimé Sans ermöglicht seinen Kunden teils durch Outdoor-Trainings neue Erfahrungen im beruflichen Kontext.

keit, Führungsqualität und Unternehmenskultur arbeiten möchte. In erster Linie haben wir große Unternehmen als Kunden, seltener mittelständische Unternehmen. Das liegt an dem oft aufwendigen Rahmen der Projekte, für die ein ausreichendes Budget zur Verfügung stehen muss. Die Trainingsteilnehmer, die von den Unternehmen geschickt werden, haben ganz unterschiedliche Funktionen bei ihren Arbeitgebern. Das Teilnehmerspektrum reicht vom Arbeiter bis zum Manager. Leider entscheiden sich Firmen meistens erst für ein Training, wenn es im Unternehmen kriselt. Besser wäre es, wenn Trainings zur Vorbeugung genutzt würden.

#### Und wenn Teilnehmer an den Aufgaben scheitern?

Aus dem Scheitern lernt ein Team am meisten, wie ein Kind, das laufen lernt. Je öfter es hin- und herfällt, desto schneller lernt es. So ist es auch bei Teams, die an einem Training teilnehmen: Das Reden über das Vorgehen und die Fehler bringt sie weiter.

(alle Texte: kk/mw)





## Von Kick zu Kick

### Wo beginnt die Verhaltenssucht, die Sucht nach dem Risiko?

Text: Professor Dr. Burghard Andresen,  
Universität Hamburg

Immer mehr, höher, schneller, sensationeller – die modernen Erlebniswelten werden zunehmend von Extremen beherrscht. Dies bleibt nicht ohne Konsequenzen für die seelische Gesundheit und die Existenzgrundlagen großer Bevölkerungsgruppen. Wohin man schaut – die zunehmende Gewaltbereitschaft bei Jugendlichen, das Zocken am Automaten und an der Börse, die dopingverdächtigen Rekordjagden im Sport, die Verirrungen im Internet und die allgegenwärtige Sensationsgier in den Medien – überall regiert eine sich ausbreitende „Grenzgänger-Mentalität“, die Maßlosigkeit, Exzesse und Risiken in alle nur denkbaren Richtungen ausleben möchte. Was steckt hinter diesem Phänomen?

**Kann man Grenzgängertum erklären?** Erst in den 60er-Jahren begannen Psychologen, sich wissenschaftlich mit Persönlichkeitsmerkmalen wie Neugier, Abenteuerlust oder Reizhunger zu beschäftigen. Diese wurden als an sich normale Züge menschlicher Individualität erkannt und mit der Entwicklungsgeschichte des Menschen erklärt. Die Evolution hat zur Anpassung an neue und gefährliche Lebenssituationen Pioniere, Entdecker, Abenteurer und Forscher naturen hervorgebracht. Manche Menschen haben hierfür eine deutlich stärkere Veranlagung als andere. Inzwischen weiß man, dass es einen zentralen Persönlichkeitsfaktor „Risikobereitschaft und Abenteuerlust“ gibt.

**Entwicklung neuer Suchtformen.** Viele Einrichtungen des Gesundheitssystems schlagen Alarm. Es zeigen sich überall neue Suchtformen, die etwas mit Risikoverhalten und Extremerfahrungen zu tun haben: Geld- und Gewaltspielsucht, Internet-, Sex-, Kauf-, Handy-, Sport- und Mediensucht, ... Sie werden unter dem Oberbegriff „Verhaltenssucht“ zusammengefasst. Trotzdem bestehen zu den stoffgebundenen Süchten (zum Beispiel Drogen, Genussmittel oder Medikamente) Ähnlichkeiten in den Folgen, wie etwa soziale Komplikationen, Verschuldung, gesundheitliche Schäden.

**Grenzgänger – wo beginnt die Sucht?** Lange Zeit bewegen sich Grenzgänger am Rande der Normalität, manchmal getragen von einer Mode- oder Subkultur. Die selbstschädigende Wirkung tritt dann ein, wenn dieses Verhalten zunehmend mehr Zeit und Geld beansprucht, exzessive Formen annimmt oder wichtige Lebensbereiche (Familie, Freunde, Arbeit) in den Hintergrund drängt. Dann werden auch bekannte Suchtphänomene sichtbar, wie zum Beispiel aus der Drogenabhängigkeit bekannt (Entzugserscheinungen, Dosissteigerung, Kontrollverlust). Gehirnfunktionen werden im Extremfall nachweislich manipuliert oder umprogrammiert (zum Beispiel durch Konsum von Mediengewalt).

**Die Rolle der Medien.** Bei der Entwicklung der Verhaltenssuchte spielen die Medien, bestimmte Industrieprodukte sowie die

zunehmende Virtualisierung (zum Beispiel Kreditkarten, Online-Bestellungen, Unterhaltungsmedien, PC-Spiele) eine fragwürdige Rolle. Der Einfluss der Medien führt auch dazu, dass sich die neuen Suchtformen so stark ausbreiten. Neben dem persönlichen Leid entsteht ein großer volkswirtschaftlicher Schaden (private Insolvenzen bei Kaufsucht, Kosten für Beratung und Therapie, Nachlassen der Leistungsfähigkeit).

**Wege aus dem Grenzgängertum.** In vielen Lebensbereichen bestehen massive äußere Anreizfaktoren für diese Süchte. Staat und Wirtschaft tragen dazu wesentlich bei. Erforschung, Vorbeugung und Behandlung stecken dagegen erst in den Anfängen. Pädagogen, Psychologen und alle Bildungseinrichtungen müssten sich verstärkt diesem Problem widmen. Auch der Einzelne muss sich seiner Gefährdung bewusst werden und rechtzeitig gegensteuern. Behilflich können hierbei Beratungsstellen, Therapiezentren oder Selbsthilfegruppe sein. Wie für die klassischen Süchte gilt auch hier: Einsicht und persönlicher Wille sowie die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen, entscheiden letztlich über die Rückkehr zu einem maßvollen Lebensstil.



Der Autor

Der Diplom-Psychologe Professor Dr. Burghard Andresen lehrt Persönlichkeitspsychologie an der Universität Hamburg.





# CHARGE- Syndrom e.V.

Text: Thekla Krater-Vennebusch

**In der Rubrik Seitenwechsel stellen sich Institutionen selbst vor, diesmal der CHARGE-Syndrom e.V.**

Das CHARGE-Syndrom ist eine seltene und sehr komplexe Behinderung. Es ist verbunden mit schweren Fehlbildungen und Behinderungen an zahlreichen Organen und tritt bei einer von 8.000 bis 10.000 Geburten auf. Das bedeutet: In Deutschland werden im Jahr rund 75 Kinder mit CHARGE-Syndrom geboren.

Die vier Hauptmerkmale sind:

- Spaltbildungen im Auge mit einer erheblichen Sehverminderung bis hin zur Blindheit
- Verschluss oder Verengung des Nasen-Rachen-Übergangs, verbunden mit teils sehr schweren Atemproblemen
- Störungen der zwölf Hirnnerven, dadurch unter anderem gestörte Mimik der Gesichtsmuskeln, Einschränkungen von Sensorik, Geruchs- und Geschmackssinn sowie Schluckstö-

rungen, häufig verbunden mit langjähriger Sondenernährung

- Charakteristische CHARGE-Ohren: ungewöhnlich geformte Ohren; Hörbehinderung bis hin zur Taubheit; fehlgebildete Bogengänge im Innenohr, verbunden mit ausgeprägten Gleichgewichtsstörungen.

Weitere Merkmale, die in ihrer Kombination oft Operationen und Krankenhausaufenthalte über Monate bis Jahre nach sich ziehen, sind außerdem Herzfehler, Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, Fehlbildungen an Luft- und Speiseröhre, genitale Fehlbildungen und Nierenprobleme.

## Kinder nicht unterschätzen

Aufgrund der Vielzahl verschiedener Behinderungen gilt das CHARGE-Syndrom als eine der größten Herausforderungen für Medizin, Pflege und Förderung! Kinder mit CHARGE-Syndrom entwickeln sich verzögert und sind in den meisten Fällen als „taub-blind“ einzustufen. Nur wenige sind geistig behindert, die meisten haben eine normale Intelligenz, was aufgrund der vielfältigen Behinderungen oft schwer einzuschätzen ist. Grundsätzlich besteht die Gefahr, die intellektuellen Fähigkeiten CHARGE-Betroffener zu unterschätzen. Sinnvoll ist es, Kinder mit CHARGE-Syndrom nach ihren individuellen Fähigkeiten so früh wie möglich vielfältig zu fördern. Dies erfordert eine koordinierte Zusammenarbeit von Ärzten und Therapeuten verschiedener Fachrichtungen, zum Beispiel aus heilpädagogischer Frühförderung, Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Blinden- und Gehörlosenförderung.

Der Verein CHARGE-Syndrom e.V. widmet sich der wichtigen Aufgabe, die Herausforderung CHARGE zu bewältigen. Betroffenen, Angehörigen, Ärzten, Therapeuten und Pflegern steht der 2006 gegründete Verein mit Rat und Tat zur Seite. Zentrale Aufgaben sind die Beratung von CHARGE-Familien, die Vermittlung von Kontakten zu anderen Betroffenen, die Empfehlung spezialisierter Ärzte, Therapeuten und Einrichtungen, ein jährliches Bundestreffen mit Fachvorträgen, die Vereinszeitschrift „Trommelwirbel“, der Verleih von Förderungsmaterialien und die Pflege eines CHARGE-Internetforums für einen weltweiten Austausch. Darüber hinaus widmet sich der Verein der Bekanntmachung des CHARGE-Syndroms in Öffentlichkeit und Fachkreisen sowie dem Austausch mit nationalen und internationalen Organisationen.



„Als wir die Diagnose CHARGE bekamen, war unsere Lilly 4 Wochen alt. Ich wollte nicht mehr wirklich weiterleben. Geschweige denn, wollte ich dieses Kind mit nach Hause haben. Was sollte das für ein Leben sein?! Und dann habe ich den CHARGE-Verein kennengelernt. Und dort sah ich glückliche Kinder, in fast normalen Lebenssituationen – auf dem Schaukelpferd, im Garten, mit Geschwistern und, und, und. Gut, die Kinder sahen auf den zweiten Blick nicht mehr so normal aus, und ihre Steckbriefe waren zum Teil erschütternd. Aber diese Kinder waren es, die mich aus meinem Tief geholt haben und mir gezeigt haben – unsere Lilly hat ein Leben! Und wir mit ihr!“

**Steffi Kluge mit Lilly**

## Kontakt & Info

**CHARGE-Syndrom e.V.**

Tel.: (0 91 04) 82 63 45

E-Mail: [charge-syndrom@web.de](mailto:charge-syndrom@web.de)  
[www.charge-syndrom.de](http://www.charge-syndrom.de)

Spendenkonto 225 859 156  
Sparkasse Neustadt a. d. Aisch  
BLZ 762 510 20

# Alle Jahre wieder

... stellt sich dieselbe Frage. Wer kommt zur Bescherung: der Weihnachtsmann oder das Christkind?

**W**o wohnt der Weihnachtsmann? Die Amerikaner wännen ihn am Nordpol und die Europäer ebenfalls irgendwo im Norden. Laut den Finnen ist er jedoch in Lappland ansässig. Die Dänen gehen davon aus, dass er in Grönland lebt. Den Niederländern zufolge reist er jedes Jahr mit einem Dampfer aus Spanien an. Auch im eigenen Land ist es verwirrend. Kinder aus ganz Deutschland schicken ihre Wunschzettel an den Weihnachtsmann oder das Christkind in ganz unterschiedliche Dörfer und Städte. Die Post geht nach Himmelreich, Himmelstadt, Himmelpfort(en), Himmelsthür und Engelskirchen – und alle Briefe werden beantwortet. Von wem eigentlich? Vom Weihnachtsmann natürlich! Oder doch vom Christkind? Ebenso unklar wie der Wohnort ist nämlich auch die Identität. Sicher ist nur, dass weder der Weihnachtsmann noch das Christkind je leibhaftig gesichtet wurden ...

*Es kann nicht nur einen geben*

Die Figur des Christkinds hat ihren Ursprung im heiligen Nikolaus, der während des Mittelalters die Kinder am 6. Dezember beschenkte. Da die Protestanten den katholischen Heiligen ablehnten (nicht jedoch den Brauch des Schenkens), erdachte Martin Luther den „Heiligen Christ“, der in der Nacht zum 25. Dezember Gaben bringen sollte. Namentlich wurde er später zum Christkind und setzte sich im christlichen Brauchtum nach 1900 durch. Ungesehen – wie die anderen auch – hinterlegt das Christkind Geschenke für die Bewohner eines Hauses.

Mit dem Weihnachtsmann verhält es sich komplizierter. Das Gerücht, der US-amerikanische Konzern Coca Cola habe die Gestalt des Weihnachtsmannes samt rotem Fellmantel und langem Bart „erfunden“, ist jedoch unwahr. Seine

Erscheinung hat sich ebenfalls ganz allmählich aus dem Vorbild des heiligen Nikolaus' entwickelt. Als holländischer Sinter Klaas gelangte er nach Amerika und wurde dort Anfang des 19. Jahrhunderts von dem Dichter Clement C. Moore in einem Gedicht beschrieben. Illustratoren übernahmen die Beschreibung, und 1927 schrieb die New York Times zum ersten Mal über einen „Einheitsweihnachtsmann“ mit dem heute bekannten Aussehen. Coca Cola entwarf die erste Anzeige mit dem Weihnachtsmann erst vier Jahre später.

## Weihnachts-Zauber

Um die schönste Zeit des Jahres ranken sich so viele kulturell, konfessionell und regional geprägte Mythen und Gebräuche, dass einige schon Monate im Voraus ausgekostet werden. Das erste Weihnachtsgebäck steht ab Oktober in den Supermarktregalen. Im November steht als erste Vorweihnachtsfestlichkeit das Martinsfest an, Anfang Dezember der Nikolaustag. Im gleichen Zeitraum wird in anderen Regionen Santa Lucia gefeiert: Ein in Weiß gekleidetes Mädchen erinnert an die heilige Lucia, die während der Christenverfolgung für ihren Glauben starb. Zahllose Festivitäten werden begangen, bis wir um den 24. Dezember herum die Bescherung haben: Geschenke werden verteilt – von wem auch immer.

Wie sehr sich Menschen nach Mythen, Festen und Traditionen sehnen, zeigen auch heidnische Erfindungen wie Halloween. Oder die Schnuller- und die Zahnfee, die Kindern zur Belohnung oder zum Trost Geschenke bringen, wenn sie etwas verloren haben – etwa ihren Schnuller oder den ersten Milchzahn. Der Weihnachts-Zauber mit Märkten, Mistelzweigen, Krippenspielen, Adventskalendern, Laternenzügen und vielen anderen Bräuchen zeigt darüber hinaus, wie groß die Bedeutung des „wichtigsten Festes des Jahres“ für die meisten Menschen in der christlichen Welt ist. Was im Weihnachtstrubel und beim Ausschauhhalten nach fliegenden Rentieren leicht untergeht, ist allerdings, was wir an Weihnachten eigentlich feiern: die Geburt von Gottes Sohn. (ck)

**Der Nikolaus trägt im Unterschied zum Weihnachtsmann Mitra statt Mütze, Bischofsstab statt Jutesack und ein goldenes Buch, das sind Attribute eines heiligen Bischofs.**





# Der Krach der anderen

Lärm kann krank machen – ist aber gleichzeitig eine Frage der inneren Einstellung

Lärm ist unerwünschter Schall. Dessen Druckwellen breiten sich in der Luft mit über 1.200 Kilometern pro Stunde aus. Wandelt man das Schwingen der Wellen in elektrische Signale um, lassen sie sich als Dezibel auf einer Skala von Null bis 130 einordnen. Physiologisch betrachtet liegt die Schmerzgrenze am oberen Ende – Geräusche auf diesem Punkt der Skala tun dem Menschen körperlich weh. Am unteren Ende befindet sich die Hörschwelle. Dort sind Geräusche angesiedelt, die der Mensch gerade noch wahrnehmen kann. Bei dem, was dazwischen liegt, scheiden sich die Geister. Von welcher Lärmart sich Menschen gestört oder noch stärker beeinträchtigt fühlen, hängt wesentlich von den Umständen und den Menschen selbst ab.

## *Lärm ist nicht gleich Lärm*

Musik, die bei voll aufgedrehten Lautsprechern aus den Zimmern Halbwüchsiger dröhnt, wird von ihrer Umwelt in den meisten Fällen als störender Krach wahrgenommen. Die Musikliebhaber selbst sehen das anders. Doch auch, wenn es nicht um eine Frage des (guten) Geschmacks geht, werden Geräusche unabhängig von ihrer Lautstärke in verschiedenen Situationen unterschiedlich eingeordnet. Löst der erste Schrei eines Neugeborenen noch pures Entzücken bei den Anwesenden aus, kann das anhaltende Schreien eines Babys ein paar Monate später durchaus eine das Nervenkostüm und die Ohren beeinträchtigende Geräuschquelle sein.

Lärm ist nicht gleich Lärm – und es kommt bei der Wirkung eines Geräuschs nicht grundsätzlich auf dessen Laut-

stärke an. Während das Tropfen eines Wasserhahnes „nervtötend“ sein kann, wirkt lautes Wellenrauschen sogar beruhigend. Die Begleitumstände sind entscheidend dafür, ob sich jemand gestört fühlt. Ebenso die positive oder negative Einstellung desjenigen, der einem Geräusch ausgesetzt ist. Dazu zählt auch die Einstellung zu dem, der Krach macht.

Technisch gesehen hören wir mit 20.000 feinen Haarzellen in unserem Innenohr. Sie wandeln Schallschwingen in elektrische Signale um, die wiederum über das Nervensystem ans Gehirn weitergeleitet werden. Anhaltend hohe Dauerbelastung wie auch kurze hohe Schallpegelspitzen können die Haarzellen bleibend schädigen. Konsequenz ist ein Hörverlust. Dazu muss kein Maschinengewehr neben unserem Ohr abgefeuert werden – der Krach, den Trillerpfeifen, Holz-Ratschen oder beispielsweise Kopfhörer mit lauter Musik erzeugen können, genügt. Er kann auch einen Tinnitus auslösen, ein bleibendes, pfeifendes Ohrgeräusch.

## Steter Tropfen höhlt den Stein

Dauerhafte Geräusche geringerer Intensität können Schäden anrichten, auch wenn keine ernsthafte Störung wahrgenommen wird. Unser Unterbewusstsein nimmt akustische Reize „ganz nebenbei“ auf, zum Beispiel während des Schlafs.

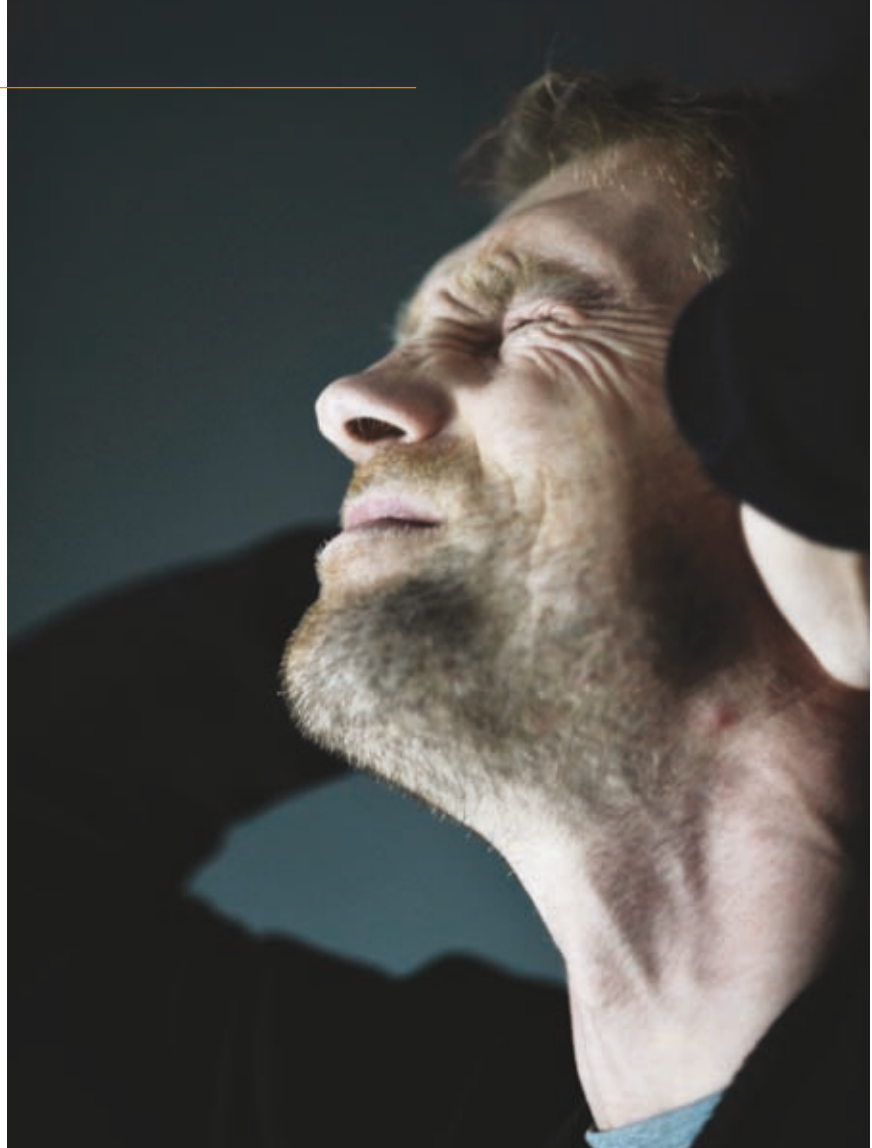
„Ach, das hör' ich gar nicht mehr“, wiegelt Martina Gehrke\* (37) die Frage nach der akustischen Belastung durch das Autobahnkreuz Köln-West ab, das direkt hinter ihrem Gartenzaun entlangführt. Die Spielgeräte im Garten werden von ihren Söhnen kaum genutzt – die Kinder können nur selten ihr eigenes Wort verstehen, sobald sie die Terrassentür öffnen.

Martina Gehrke stören die permanenten Fahrgeräusche nicht, wie sie sagt. Ihr Mann leidet unter Schlafstörungen, beide Kinder fallen im Kindergarten durch große Nervosität und Konzentrationsschwierigkeiten auf. Dass die Ursache im Autobahnlärm zu suchen ist, schließt Martina Gehrke dennoch aus. „Zu Unrecht“, sagt Dr. Jens Ortscheid vom Umweltbundesamt Berlin. Er ist Experte für Lärmentwicklung und seine Wirkung. Ortscheids Erfahrung nach gehören Veränderungen im gesamten Organismus zu den Langzeitschäden von Lärmbelastung.

„Als psychosozialer Stressfaktor wirkt Lärm auf das autonome Nervensystem und auf die Ausschüttung von Stresshormonen“, erklärt er. „Der Körper schüttet Stresshormone aus, die wiederum den Stoffwechsel beeinflussen und damit den Blutzucker, die Blutfette und die Gerinnungsfaktoren. Bluthochdruck, Arteriosklerose und bestimmte Herzerkrankungen (auch ein Herzinfarkt) werden nachweisbar dadurch ausgelöst.“

Eine Studie des Umweltbundesamtes zeigt die Zunahme der Verschreibungen von Arzneimitteln in Regionen mit starker Lärmbelastung: Der Verbrauch von Medikamenten gegen Bluthochdruck steigt bei Männern um 24 Prozent, bei Frauen um 66 Prozent an. Bei Arzneien gegen Herz- und Kreislauferkrankungen nehmen Männer in den betroffenen Gebieten 27, Frauen 116 Prozent mehr Pillen und Tabletten ein. „Die häufigste Lärmfolge dürfte aber das Erleben von Belästigung und der damit einhergehende Stress sein“, erklärt Lärmexperte Ortscheid. „Auch Störungen des Nachtschlafes sind ganz häufig.“

\*Name von der Redaktion geändert



## Der Rat des Experten: Abstand halten

Krach kann körperlich schädigend oder einfach lästig sein. Vor allem Umwelt- oder Umgebungslärm wirkt auf den Betroffenen zermürbend und nervlich belastend. „Die Lebensqualität leidet“, bringt Ortscheid es auf den Punkt. „Psyche und Gehirn werden in Mitleidenschaft gezogen, was sich oft in Stresssymptomen, Konzentrationsstörungen und Schlafschwierigkeiten äußert.“ Umgebungslärm stört Kommunikation und Konzentration und beeinträchtigt das psychische Befinden im Allgemeinen, betont das Umweltbundesamt.

Geht es um stationäre Lärmquellen, wie zum Beispiel die Einflugschneise eines Flugplatzes, hat Jens Ortscheid ganz „einfachen“ Rat: Abstand halten. „Man sollte unbedingt versuchen, die eigene Wohnung oder den Arbeitsplatz in einer solchen Entfernung zu wählen, dass Mittelungspegel von 55 Dezibel in der Nacht und 65 Dezibel am Tag nicht überschritten werden“, erklärt der Experte vom Umweltbundesamt. „Orientierungshilfen hierfür können Lärmkarten der Umgebungslärmrichtlinie sein, mit deren Veröf-

fentlichung die Länder derzeit beginnen. Bei Schienen- und Straßenlärm raten wir zuerst, den Schlafplatz auf die vom Lärm abgewandte Seite zu verlegen oder es mit Schallschutzfenstern zu versuchen“, klärt Ortscheid auf. Beim Lüften wird es trotzdem laut.

Kommen präventive Maßnahmen zu spät, bietet der gesetzliche Lärmschutz Orientierungshilfe. Er ist mit einer Reihe von Vorschriften zum Verkehrs-, Flug- und Baulärm breit gefächert. Sich im privaten Streitfall mit seinen Nachbarn „anzulegen“, kann Ortscheid nicht empfehlen. „Der Weg zur Ruhe über das Gericht ist teuer und führt manchmal zu unerwarteten Ergebnissen. Selbst wenn man Recht zugesprochen bekommt, ist es oft schwierig, es auch durchzusetzen. Ich empfehle deshalb gütliche Einigungen.“

Für lärmende Geräte wie Rasenmäher oder Laubsauger, aber auch für die Benutzung von Glascontainern oder das Spielen lauter Musik bestehen ohnehin Ruhezeitverordnungen, die der gegenseitigen Rücksichtnahme dienen. Generell gilt für Geräusche aller Art das Gleiche wie für die Einnahme von Medikamenten: die Dosis ist entscheidend.

(ck)



begleitet von einem Gefühl der Unbehaglichkeit oder von Missempfindungen in den Beinen. Dieser Bewegungsdrang und die unangenehmen Empfindungen beginnen oder verschlechtern sich während der Ruhe oder bei Inaktivität wie Sitzen oder Liegen. Bewegungen wie Laufen oder Dehnen schwächen den Bewegungsdrang ab und mindern die unangenehmen Missempfindungen, wobei die Besserung zumindest so lange anhält, wie der Patient aktiv ist. Der Bewegungsdrang ist abends oder nachts schlimmer als während des Tages oder tritt ausschließlich am Abend oder in der Nacht auf.

So wundert es nicht, dass die Unruhe die Patienten um den Schlaf bringt, insbesondere dann, wenn die Diagnose nicht gestellt wird und damit eine Behandlung ausbleibt.

### *Schlafstörungen als Begleiterscheinung*

Folgende Kriterien können die Diagnose des Restless-Legs-Syndroms unterstützen: Häufig leiden auch Angehörige unter denselben Beschwerden, bei Verwandten ersten Grades ist die Häufigkeit drei bis fünf Mal so hoch – oder anders gesagt: Mehr als die Hälfte der Patienten haben ebenfalls betroffene Familienangehörige. In den einzelnen Familien gibt es Hinweise, dass die Erkrankung vererbt wird. Bislang konnten Veränderungen auf sieben Chromosomen identifiziert werden.

# Das „Restless-Legs-Syndrom“

Wenn die Unruhe in den Beinen den Patienten um den Schlaf bringt

*Text: Privatdozent Dr. Hans-Jürgen von Giesen, Krankenhaus Maria-Hilf GmbH Krefeld*

Nach einem anstrengenden Tag sind wir dankbar, zur Ruhe zu finden und durch den gesunden Nachtschlaf die Erholung zu finden, die wir für die Bewältigung des nächsten Tages brauchen. Doch dieser ruhige Schlaf ist keine Selbstverständlichkeit, wie die Patienten berichten können, die unter dem Restless-Legs-Syndrom (RLS) leiden, und dies sind immerhin

drei bis zehn Prozent der Bevölkerung in Deutschland. Das RLS gehört damit zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen, wenn auch viele Patienten erfreulicherweise nur unter milden Symptomen leiden.

### *Bewegungsdrang und Unbehaglichkeit*

Folgende Kriterien legen die Diagnose eines Restless-Legs-Syndroms nahe: Es besteht ein Bewegungsdrang der Beine,

Der Verlauf der Erkrankung kann erheblich variieren und oft beginnen erste Symptome bereits um das 30. Lebensjahr. Der weitere Verlauf ist dann oft milde und über einen langen Zeitraum fortschreitend, sodass die meisten Patienten erst zwischen dem 50. und dem 60. Lebensjahr so betroffen sind, dass sie eine Therapie beginnen.

Die Unruhe in den Beinen und die Notwendigkeit, sich durch Bewegung Erleichterung zu verschaffen, führt zumeist zu begleitenden Schlafstörungen, die oft

der Grund sind, den Arzt aufzusuchen. Hier sind auch eine verminderte Leistungsfähigkeit, Erschöpfung und niedergedrückte Stimmung, eine morgendliche Antriebsschwäche, Freudlosigkeit und Grübelneigung mögliche Folgen der Erkrankung.

Zumeist führt die neurologische Untersuchung zu unauffälligen Ergebnissen. Allerdings kann das RLS auch ein Symptom einer anderen, zugrundeliegenden Erkrankung sein. Dabei müssen unter anderem Erkrankungen der Nerven- oder Nervenwurzeln insbesondere der Beine, enger Spinalkanal, Erkrankungen des Rückenmarkes, multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Urämie, Eisenmangelanämie bei niedrigen Ferritinwerten erwogen werden. Schließlich kann ein RLS durch die Einnahme bestimmter Medikamente als Nebenwirkung auftreten. Hier ist es sinnvoll, die Medikamentenanamnese mit dem behandelnden Arzt zu besprechen.\*

Aufgrund dieser auszuschließenden Ursachen stellt die elektrische Untersuchung der Nervenleitgeschwindigkeit (Elektroneurographie) eine wesentliche Zusatzuntersuchung dar. An Laboruntersuchungen können die Bestimmung der Nierenwerte, des Eisenstoffwechsels, der Schilddrüsenfunktion und der Vitamin Spiegel weiterhelfen.



Bei einigen Patienten kann die Vorstellung in einem Schlaflabor weiterhelfen, insbesondere dann wenn die Patienten unter einem „atypischen Restless-Legs-Syndrom“ leiden oder die Schlafstörung unter der Therapie anhält. Auch Patienten mit Tagesmüdigkeit als Leitsymptom oder nur gering ausgeprägter Restless-Legs-Symptomatik oder solche mit einer zusätzlichen schlafbezogenen Atemstörung profitieren von der Durchführung einer Polysomnographie im Schlaflabor, bei der der Schlaf „registriert“ wird.

### Medikamente können helfen

Erfreulicherweise kann das RLS gut behandelt werden und das Ansprechen auf L-DOPA im sogenannten L-DOPA-Test wird in der klinischen Praxis gelegentlich sogar zum diagnostischen Nachweis der Erkrankung verwendet. Durch den Test kann bei bisher unbehandelten Patienten in bis zu 90 Prozent der Untersuchungen die vermutete Diagnose eines Restless-Legs-Syndroms bestätigt werden. Hierauf baut auch die medikamentöse Therapie auf, wobei es sich um eine rein symptomatische Therapie handelt. Die auslösenden Ursachen sind bei der häufigen idiopathischen Form (idiopathisch = ohne erkennbare Ursache) nicht zu beheben. Dabei steht die Therapie mit L-DOPA oder Dopaminagonisten im Vordergrund, wobei für eine Vielzahl von Substanzen kontrollierte Studien an großen Patientenzahlen zur Verfügung stehen – der behandelnde Arzt kann daher gemeinsam mit dem Patienten eine geeignete Therapie auswählen und beginnen.

Oft kann es für den Patienten hilfreich sein, sich mit „Leidensgenossen“ auszutauschen und von den Erfahrungen anderer Betroffener zu profitieren. Hier helfen Selbsthilfegruppen weiter, nähere Angaben finden sich unter [www.restless-legs.org](http://www.restless-legs.org).

Zusammenfassend gilt also: Wenn die Unruhe in den Beinen den Patienten um den Schlaf bringt, dann heißt es nicht verzweifeln, sondern die Diagnose „Restless legs“ stellen und gemeinsam mit dem Arzt die geeignete Therapie beginnen, damit der Schlaf wieder erholungsreich wird und die Beine ruhig werden.



#### Der Autor

Privatdozent Dr. Hans-Jürgen von Giesen, ist Chefarzt der Klinik für Neurologie und Leiter des Interdisziplinären

Zentrums für Schlafmedizin der Krankenhaus Maria-Hilf GmbH Krefeld.

## Zentrum für Schlafmedizin

Zum Erkennen und Behandeln des Restless-Legs-Syndroms, das in der Regel zu Schlafstörungen führt, sind oft Mediziner mehrerer Fachgebiete einzubeziehen, wie dies im Interdisziplinären Zentrum für Schlafmedizin der Krankenhaus Maria-Hilf GmbH Krefeld seit über zehn Jahren geschieht. Schlafmediziner, Neurologen, Kardiologen, Pneumologen und HNO-Fachärzte arbeiten hier Hand in Hand, um die zahlreichen Ursachen für Schlafstörungen zu erkennen und die für den Betroffenen bestmögliche Therapie durchzuführen. Wer mehr über das Restless-Legs-Syndrom erfahren möchte, kann sich gern dort informieren, ob als selbst Betroffener oder Angehöriger.

### Interdisziplinäres Zentrum für Schlafmedizin

Oberdießemer Straße 111  
47805 Krefeld  
Tel. (0 21 51) 34-71 99 oder -72 03

\* Eine gute Übersicht findet sich in der Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) unter [www.dgn.org/images/stories/dgn/leitlinien/rls\\_sommer\\_2007.pdf](http://www.dgn.org/images/stories/dgn/leitlinien/rls_sommer_2007.pdf)

ver-schro-ben, drollig	griech. Vorsilbe: Herz...	westliche Großmacht (Abk.)	▼	griech. Jagd-göttin	Heili-genbild der Ost-kirche	▼	Vor-haben, Absicht	Zeit-lager	Abk.: Lang-spiel-platte	besitz-anzei-gendes Fürwort	Abk.: Milli-liter	Stock-werk	Tal-sperre	▼	kaufm.: tatsächl. Bestand	Abk.: New York	nor-discher Riesen-hirsch
▶	▶	▶					kernlose Manda-rine	▶	▶	▶	▶	▶	▶		▶	▶	▶
starker Zweig				Wurf-, Schleu-der-gerät									Zu-fluchts-ort	▶			
Ver-nunft, Einsicht							körper-liche Erschei-nung		Gewässer-rand		plötz-lich auf-tretend					verschö-nendes Beiwerk	
Chor-, Or-chester-leiter		seemän-nisch: Schiffs-tau		übler Geruch		Fährte, Abdruck					leer, unbe-setzt, frei		erhaltens-werter Land-schafts-bereich		Abk.: zu Händen		
▶								Sach-vortrag		Blut-ader	▶				Ausruf der Verwun-derung		Rad-mittel-stück
Schlaufe					unbe-stimm-ter Artikel	Sport-platz							ver-muten	▶			
nord-amerik. Hirsch-art	bäuerl. Ruhe-sitz		Rasse-hund							Binde-wort (je-...)			ugs.: Lärm, Auf-heben				
▶	▶					eng-lisch: zehn			oben-drein	▶				Abk.: Ope-rations-saal		fertig gekocht	
Luft holen		grie-chische Kunst-göttin	eine Reise beginnen										Rot beim Roulett				
▶					Riese im Alten Testa-ment		Intern. Standard-buchnum-mer (Abk.)		halt!	▶					engl. Frauen-kurz-name		nicht ohne
Zeichen für Europium			Republik in Ost-afrika						sauber, flecken-los		Knochen-inneres	Wasser-vogel		ein Kör-per-teil			
Abk.: Neben-stelle				kleine Abtei-lung, Gruppe		Vagabund								Laub-baum		Sing-vogel	
lat.: Erde						franz. Presse-agentur (Abk.)		amerik. Schau-spieler (Johnny)		Ein-treffen Übungs-stück							
Teil des Mundes		Vater (Kose-name)		über-zuckert										Eibe-zufluss	Maß-einheit für Gold		Träger d. Erb-anlagen (Mz.)
▶					eng-lische Schul-stadt		Sterili-sation										
kleiner tragbarer Computer m. Monitor							Schiffs-fahrt		läng-liche Ver-tiefung		Laut eines Esels	Boden-vertiefung					
Fehler bestim-mung	Wolf in der Fabel		Farbton		Gemeinde, Dorf	Turn-übung									kurz für: in das		Schweden in der Landes-sprache
▶	▶							Gebirge auf Kreta	▶				Eröff-nungs-musik (Ballett)	▶			
talentierter Mensch		Künst-ler-entgelt		Körper-organ		Mono-gamie								über-großer Mensch		kurz für: Spiritus	Gast-stätte
▶								Ausflug zu Pferd		Stall-dung	Kraut mit Brenn-haaren						
abwer-tend: Pferd					Abk.: Straße	Ein-siedler, Klausner							Hoch-schule (Kurz-wort)		latein. für, je		
Abk.: Rechnung			Zeichen-code (EDV) Abk.: nicht vorhanden						Abk.: Oktan-zahl		Zeitungs-spalte, Fach						
▶						Gewicht-hebe-übung									Abk.: Int. Garten-bauaus-stellung		
Amts-pflicht, Beruf		ge-kränkt, pikiert									Math.: ein Ganzes						



**Markus Wesendonk (44) lebt in Köln und arbeitet seit 2007 als Verwaltungsangestellter bei den Alexianern in Köln.**



## „Ich danke meinem Spender“

Markus Wesendonk war einer von 8.000 Patienten in Deutschland, die dringend eine neue Niere benötigten. Er hatte Glück: Vor vier Jahren bekam er das ersehnte Organ. Heute lebt der 44-jährige Verwaltungsangestellte mit einer neuen Niere – und genießt das „normale“ Leben.

**Glückwunsch Herr Wesendonk! Sie haben in diesem Jahr bei der Europameisterschaft der Transplantierten in Würzburg Silber und Bronze im Tennis geholt. Denken Sie in solchen Momenten noch daran, dass Sie mit einer transplantierten Niere leben?**

Das Leben heute ist immer noch etwas Besonderes für mich. Die Europameisterschaften sind ein großes Ereignis für viele transplantierte Teilnehmer. Es ist mehr als Sport, man trifft Leute wieder, die einen ähnlichen Weg vor oder hinter sich haben.

**Sie haben zwei Transplantationen hinter sich, weil die erste Niere nach fünf Jahren abgestoßen wurde. Das war sicher sehr belastend ...**

Ich habe gelernt, mit der Krankheit zu leben. Früher war mein Alltag durch

die Dialyse bestimmt, ich hatte wenig Zeit für Aktivitäten. Mein Jurastudium konnte ich nicht zu Ende machen. Als ich eine Ausbildung zum IT-Systemkaufmann machte, musste ich dreimal in der Woche nach der Arbeit direkt ins Krankenhaus zur Dialyse und war erst um elf Uhr abends zu Hause. Jetzt muss ich täglich nur noch fünf Tabletten gegen eine mögliche Abstoßung einnehmen. Ich ernähre mich gesund und treibe viel Sport. Tennis habe ich auch vor der Transplantation gespielt, aber jetzt trainiere ich noch öfter. Es geht mir also sehr gut.

**Erinnern Sie sich an das Gefühl als die Nachricht kam: Wir haben ein Organ für Sie?**

Mir schossen hunderte Gedanken durch den Kopf. Es blieb nur noch Zeit, eine Tasche zu packen und dann ging es sofort ins Krankenhaus. Komischerweise habe ich zuerst an meine Termine

gedacht, die ich für den nächsten Tag hatte und verlegen musste. Dann war da nur noch Freude und Aufregung. Alles ist zum Glück gut verlaufen. Ehrlich gesagt: Ich habe es nicht anders erwartet.

**Rund 12.000 Menschen warten in Deutschland auf ein Spenderorgan. Drei Menschen sterben täglich, weil kein passendes Organ gefunden wird. Auf eine Niere warten dreimal so viele Menschen, wie Transplantate vermittelt werden können. Nur jeder fünfte Deutsche hat einen Spenderausweis ...**

Vor meiner Erkrankung hatte ich auch keinen Ausweis. Ich verurteile Menschen ohne Ausweis nicht und akzeptiere es. Jetzt kenne ich die Situation und finde es schade, dass es so ist. Ich denke oft mit großer Dankbarkeit an meinen Spender. Er hat sein Leben verloren, ich ein neues bekommen. Ein Gefühl, das schwer zu beschreiben ist.

**Wie geht es Ihnen heute?**

Ich blicke optimistisch nach vorne. Die Unabhängigkeit von Schläuchen und Maschinen ist das Wichtigste für mich. Viermal im Jahr muss ich zur Ultraschalluntersuchung, alle sechs Wochen wird Blut abgenommen. Damit kann ich gut leben. Sie werden sich jetzt vielleicht wundern, aber ich freue mich jeden Tag, dass ich wieder viel trinken kann. Als Dialysepatient darf man nur geringe Mengen an Flüssigkeit zu sich nehmen. Die Zeiten sind Gott sei Dank vorbei.

*(Interview: bell)*

### Kontakt & Info

Hier gibt es Informationen zur Organspende und zum Organspendenausweis:

**Deutsche Stiftung Organtransplantation**

[www.dso.de](http://www.dso.de)

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)**

[www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)

**Transdia e.V. – Verein für Transplantierte und Dialysepatienten**

[www.transdia.de](http://www.transdia.de)



## Arbeitsprojekte „Aufwind“ und „Aufschwung“

**Aachen.** Seit dem 1. Oktober ist das Angebot des Eingliederungsbereichs der Alexianer Krankenhaus Aachen GmbH durch die Arbeitsprojekte „Aufwind“ und „Aufschwung“ erweitert.

Bis zu 75 Teilnehmer mit multiplen Vermittlungshemmnissen (insbesondere psychischen Auffälligkeiten oder psychischen Erkrankungen) werden hier betreut. Und zwar von einem in Fragen der beruflichen Rehabilitation, der beruflichen Integration und der beruflichen Praxis besonders qualifizierten Team aus Fachärzten, Psychologen, Ergotherapeuten, Sozialarbeitern und Arbeitsanleitern. Im Auftrag und in Zusammenarbeit mit der ARGE Stadt und Kreis Aachen wird die individuelle Erwerbsfähigkeit der Teilnehmer in einer Diagnostikphase und einer praktischen Phase festgestellt und verbessert.

Das achtmonatige praktische Training erfolgt in den Kernarbeitsfeldern Kreativ-Werkstatt, Internet-Radio, Holzwerkstatt und Hauswirtschaft. Schlüsselqualifikationen und Arbeitsfähigkeiten werden dokumentiert und dem Klienten sowie der ARGE zur Verfügung gestellt. Bei Bedarf werden die Klienten zusätzlich an komplementäre Dienste wie etwa Schuldnerberatung, Suchtberatung oder Reha- und Rententräger angebunden.

Die Projekte sind zunächst zeitlich befristet. Langfristig sollen neue Dauerarbeitsplätze entstehen.

## Verwaltung des St. Ansgar Klinikverbundes zieht um

**Landkreis Diepholz.** Im Rahmen der Umstrukturierung wird die Verwaltung des St. Ansgar Klinikverbundes, zu dem Einrichtungen in Bassum, Diepholz, Sulingen und Twistringen gehören, ihre bisherigen Räumlichkeiten im ehemaligen Altenheim St. Josef in Twistringen verlassen. Die Abteilungen werden zentralisiert, sodass die komplette Verwaltung zukünftig ihren Arbeitsplatz in einigen Gebäuden der ehemaligen Hülsmeier-Kaserne in Barnstorf haben wird. Vorgesehen ist der Umzug für Anfang 2009, nachdem alle Gremien der Alexianer zugestimmt haben. „Um optimal arbeiten zu können, ist es von Vorteil, wenn die Verwaltung und somit alle Abteilungen an einem Ort sind. Das Angebot, einige Gebäude der ehemaligen Hülsmeier-Kaserne zu beziehen, ist für unseren Klinikverbund gut“, so Geschäftsführer Thomas Pilz. Auch die Krankenpflegeschule, die zurzeit noch in Sulingen ansässig ist, wird ihren Sitz zukünftig in Barnstorf haben.



**Vertreter der Kommunen und Geschäftsleitung des St. Ansgar Klinikverbundes besichtigten die neuen Verwaltungsgebäude im Barnstorfer Hülsmeier-Park**



**Integration wird in der neuen Kindertagesstätte der Alexianer groß geschrieben.**

## Alexianer sind Träger einer Kindertagesstätte

**Köln.** Premiere bei den Alexianern: Seit August ist die Alexianer-Krankenhaus Köln GmbH Träger der bereits seit 1952 bestehenden Kindertagesstätte Heilige Dreifaltigkeit in Köln-Poll. Zehn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betreuen täglich 60 Kinder.

Im Rahmen der Zusammenlegung der beiden katholischen Kirchengemeinden in Poll hat die Gemeinde Heilige Dreifaltigkeit ihr rund 11.000 Quadratmeter großes Grundstück an die Alexianer verpachtet. Hier sollen gemeinsam mit der Kindertagesstätte weitere innovative Sozialraumprojekte realisiert werden: Behindertengerechte Wohnungen, zwei Pflegeeinrichtungen für Jung und Alt sowie eine Begegnungsstätte werden geplant. „Integration und Intergeneration sind uns wichtig. Das Zusammenleben von Alt und Jung sowie behinderten und nichtbehinderten Menschen soll ermöglicht werden“, sagt Geschäftsführer Peter Scharfe.

## 100 Jahre Alexianer in Köln

**Köln.** Am 12. September feierten rund 250 Gäste das 100-jährige Bestehen des Alexianer-Krankenhauses Köln. Nach dem Pontifikalamt, das vom Kölner Weihbischof Manfred Melzer zelebriert wurde, ging es zur Feierstunde ins Dominikus Brock-Haus. Provinzial Bruder Benedikt

M. Ende führte in die Geschichte der Alexianer ein. Über die Entwicklungen in der Psychiatrie und die gesellschaftliche Bedeutung referierten Arnd Schwendy, Vorsitzender der BAG Integrationsfirmen und ehemaliger Sozialamtsleiter der Stadt Köln, sowie Dr. Niels Pörksen, Vorstand der Aktion Psychisch Kranke e.V. Durch das Programm führte der Kabarettist Konrad Beikircher.

## Ehrgäste bei „Sound of Happiness“

**Münster.** Als Ehrgäste im norwegischen Kristiansand feierten die Vollblut-Musiker der integrativen Alexianer-Bands gleich mehrere Jubiläen mit, unter anderem das fünfjährige Bestehen des „Sound of Happiness“-Festivals am 4. Juni und den 20. Geburtstag befreundeter Bands vor Ort.



Musik verbindet.

20 Musiker aus Münster samt Begleitung besuchten ihre „musikalischen Freunde“ gemeinsam mit Geschäftsführer Stefan Dransfeld und Werkstatt-Geschäftsführer Christian Schlichting samt Sohn. Kennengelernt hatten sich die Musiker bei einem Auftritt der norwegischen Gäste im Alexianer-Krankenhaus Münster 2004. Amtlich ist es seit 2005: Ganz offiziell wurde die musikalische freundschaftliche Zusammenarbeit in den Rahmen eines städtepartnerschaftlichen integrativen Projektes Münster/Kristiansand eingebunden.

Entstanden sind die Münsteraner Musikgruppen mit unterschiedlichen Ausrichtungen aus der musiktherapeutischen Arbeit von Antonio D'Amico (zum Teil mit der engagierten Unterstützung ehrenamtlicher Helfer), der seit mehr als 25 Jahren in Münster tätig ist.

## Bewegung als Therapie bei Demenz

**Krefeld.** Seit Oktober 2008 bietet der Verein „Sport für betagte Bürger e.V.“ einen speziellen Bewegungskurs für demenziell erkrankte Menschen und ihre pflegenden Angehörigen an, insbesondere für Paare mit einem demenziell erkrankten Partner. Ziel ist, dass Pflegebedürftige und Pflegenden gemeinsam „etwas Sinnvolles“ erleben, das nicht auf die rein körperliche Pflege verkürzt ist. Im Kurs trainieren beide gemeinsam unter fachlicher Begleitung ihre körperliche Fitness. Gleichzeitig kann der pflegende Angehörige den Pflegebedürftigen wieder als Partner erleben, mit dem man zusammen Unternehmungen gestalten kann. Das hat Auswirkungen auch auf die Paarbeziehung.

Das Projekt „Fit für 100“ der Sporthochschule Köln stand für das Projekt Pate. Professor Dr. Ralf Ihl und Dr. Brigitte Grass-Kapanke von der Klinik für Gerontopsychiatrie der Krankenhaus Maria-Hilf GmbH Krefeld begleiten das Projekt wissenschaftlich. Ansprechpartner für weitergehende Hilfen bei Altersdemenz ist die Beratungsstelle für Alterserkrankungen unter der Leitung von Ewald Möseler, Telefon (0 21 51) 34 72 25.



Im Bild oben das ehemalige Krankenhaus Maria-Hilf, unten das ehemalige Alexianer-Krankenhaus. Beide zusammen sind ab 2009 die Krankenhaus Maria-Hilf GmbH Krefeld.

## Krankenhaus Maria-Hilf und Alexianer-Krankenhaus fusionieren

**Krefeld.** Die beiden unter dem Dach der Krankenhaus Maria-Hilf GmbH Krefeld bislang als zwei Einrichtungen betriebenen Krankenhäuser – das Krankenhaus Maria-Hilf und das Alexianer-Krankenhaus – fusionieren zu einem Klinikum. Im Februar 2008 genehmigte das Land Nordrhein-Westfalen den Zusammenschluss; mit Beginn des Jahres 2009 wird die Umsetzung weitgehend abgeschlossen sein. Das neue Krankenhaus zählt dann 524 Betten.

Ziel der Verschmelzung ist, Fachgebiete, die in der Behandlung vieler Patienten ohnedies „zusammengehören“, organisatorisch zusammenzubringen, sodass durch kurze Wege die Belastung des Patienten gesenkt und gleichzeitig die Behandlungsqualität gesteigert wird. Die Altersmedizin ist dafür ein gutes Beispiel. Patienten auf einer gemeinsamen Station gleichzeitig sowohl gerontopsychiatrisch als auch somatisch zu behandeln, geht nur in einem Krankenhaus, nicht in zwei organisatorisch unterschiedlich verfassten Einrichtungen.

Das Alexianer-Krankenhaus als Krankenhaus für Psychiatrie-Psychotherapie wird auch in Zukunft und unter dem neuen Namen in der Krankenhaus Maria-Hilf GmbH Krefeld seine traditions- und erfolgreiche Arbeit unter der Trägerschaft der Alexianer-Brüdergemeinschaft fortsetzen.



Vom Weihbischof bis zum Kabarettisten: Zum Festakt kam ein bunt gemischtes Publikum.



# Freundschaft – Ein Weg zum Glück

Deutsche haben Angst vor wachsender sozialer Kälte. Bleiben Freundschaften tatsächlich auf der Strecke?

Freunde sind wichtig für ein glückliches Leben. Sehr sogar. Zu diesem Ergebnis kommt die aktuelle repräsentative Studie „Vision Europa: Von der Wirtschafts- zur Wertegemeinschaft“ der BAT-Stiftung für Zukunftsfragen. 89 Prozent der Befragten nennen Freundschaft als eine zentrale Voraussetzung fürs Glückliche, nur Gesundheit ist wichtiger (98 Prozent). Gleichzeitig äußern die Studienteilnehmer ihre große Sorge vor einer wachsenden sozialen Kälte (60 Prozent). Mehr Angst haben die Deutschen nur vor Kriminalität und Aggressivität. Ist die Sorge um zerbrechende soziale Netze tatsächlich berechtigt? Ist Freundschaft ein Auslaufmodell?

Dr. Klaus Schönberger kennt sich aus mit sozialen Beziehungen. Der 49-Jährige ist wissenschaftlicher Koordinator des Forschungskollegs Kulturwissenschaftliche Technikforschung am Institut für Volkskunde der Universität Hamburg. „Soziale Beziehungen und ihre Möglichkeiten verändern sich“, stellt er in der Tat fest, „aber ob damit der Kern von Freundschaft berührt ist, lässt sich schwer beur-

teilen.“ Das liegt schon daran, dass sich Freundschaft schwer definieren lässt.

---

## *Freundschaft heißt: sich kennen und vertrauen*

---

Was also ist Freundschaft? „Nach einem klassischen Verständnis besteht Freundschaft darin, dass sich zwei oder mehrere Personen gegenseitig kennen und vertrauen“, sagt Schönberger. „Zwei Aspekte, die für mich eine große Rolle spielen, sind einerseits Nähe und Intensität der Beziehung, andererseits die zeitliche Dauer. Freundschaft ist langwierig, das unterscheidet sie von einer Bekanntschaft.“

Warum jedoch Menschen Freunde werden, das lässt sich nicht wissenschaftlich bestimmen. „Jede soziale Beziehung gehorcht unterschiedlichen Gesetzen“, erklärt Schönberger. „Freundschaft an sich hat es nie gegeben. Es kommt immer auf die Situation an, darauf, aus welchem Dorf man kommt, welche Schule man besucht hat oder welchen Beruf man ausübt. Und wenn sich Verän-

derungen ergeben, stellt sich die Frage, ob es tatsächlich die Freundschaft ist, die sich verändert, oder ob sich die Personen verändern.“

Kurt Erdweg ist ein Mensch, der Freundschaften pflegt. Seinen Freund Ralph kennt der 40-jährige IT-Manager aus Aachen seit der sechsten Klasse. Sie haben zusammen Spaghetti gegessen, Partys gefeiert, Billard und Backgammon gespielt – und schon immer viel miteinander geredet. „Wir sind auch heute noch fast jede Woche miteinander verabredet“, erzählt Erdweg. „Allerdings treffen wir uns nur noch selten persönlich, denn Ralph lebt inzwischen in Berlin.“ Den Kontakt halten die beiden Computerexperten auf sehr moderne Art und Weise: per Internettelefonie. Die Webcam macht es möglich, dass sie sich dabei sogar sehen. „Wir reden über alles“, erzählt Erdweg. „Das verbindet uns, obwohl wir sehr verschieden sind.“ Und natürlich verbindet sie immer noch ihre Leidenschaft für Billard und Backgammon. Beides spielen sie jetzt einfach online.

Dass die modernen Kommunikationsmedien Freundschaften nicht gefährden, sondern unterstützen, bestätigt auch Schönberger: „Wir haben in empirischen Untersuchungen festgestellt, dass Online-Portale wie stayfriends, facebook

oder studivz stabilisierend auf Freundschaften wirken. Sie stärken bestehende Netzwerke, gerade wenn eine räumliche Trennung es schwierig macht, in Kontakt zu bleiben.“ Allerdings sind die Plattformen weniger geeignet, um neue Freunde zu finden. Der Grund ist, dass der Beziehungsaufbau meistens über Gemeinsamkeiten erfolgt, den gemeinsamen Schulbesuch eben oder gemeinsame Hobbys. Wenn solche Berührungspunkte fehlen, ist es schwierig, sich im Netz zu finden.

### Moderne Medien im Dienst der guten Sache

Dennoch: „Das Internet wertet Freundschaften auf“, sagt Schönberger ganz klar. „Kulturpessimisten ist entgegenzuhalten, dass das Internet Beziehungen zwar verändert, aber nicht auf negative Art.“ Viel bedrohlicher für die Pflege sozialer Beziehungen sind andere Veränderungen. Als ein Beispiel nennt Schönberger die Veränderung der Arbeitszeiten. „Kaum jemand arbeitet noch von 9 bis 5,

für Vereine ist das ein großes Problem.“ Statt zu festen Zeiten in den Sportverein gehen die Menschen heute lieber ins Fitnessstudio, weil sie kommen und gehen können, wie ihr persönlicher Zeitplan es zulässt.

Den ultimativen Geheimtipp, wie es gelingt, Freundschaften dauerhaft zu stabilisieren, hat auch Schönberger nicht. Doch der Beziehungsforscher unterstreicht: „Wenn das Bedürfnis da ist, zu bestimmten Personen Kontakt zu haben, dann gibt es auch immer Möglichkeiten, das zu leben.“

Möglichkeiten, wie Kurt Erdweg und sein Freund Ralph sie nutzen. Seit anderthalbem Jahr funktioniert ihre Freundschaft über eine Distanz von 600 Kilometern hinweg. „Natürlich gehört da auch Disziplin zu“, sagt Erdweg. Damit die Freundschaft nicht einschläft, haben die beiden einen einfachen Trick: Ihr Telefontermin ist fest vereinbart, jeden Montagabend. Wenn einer von beiden den Termin nicht halten kann, telefonieren oder mailen sie, um sofort einen neuen Termin zu verabreden. Und wenn der eine



in Berlin oder der andere in Aachen ist, dann treffen sich die Freunde natürlich auch persönlich. „Damit Freundschaften halten, muss man an ihnen arbeiten“, sagt Erdweg. Recht hat er!

(alle Texte: kk/mw)

## Freundschaft and the City



Irina von Bentheim

Wenn es um Freundschaft geht, sind sie Expertinnen: Die vier New Yorker Frauen aus Sex and the City. Carrie, Samantha, Charlotte und Miranda stehen scheinbar alles zusammen durch – von Beziehungsproblemen über Karriereplanung bis zur Wahl der richtigen Schuhe. Was das Besondere an dieser TV-Freundschaft ist, weiß Irina von Bentheim. Die 46-Jährige ist Schauspieler, Verlegerin, Autorin, Journalistin, Entertainerin – und die deutsche Stimme von Carrie Bradshaw aus Sex and the City.

### Frau von Bentheim, was bedeutet für Sie Freundschaft?

Freundschaft ist für mich das Wichtigste überhaupt. Da ich keine Familie mehr habe, sind meine Freunde meine Familie. Hierbei geht es allerdings nicht um die Masse, sondern um einige wenige Freunde, die für mich da sind und umgekehrt, egal in welchen Beziehungen wir stecken. Ich finde es beispielsweise wichtig, dass mein Freund und ich unsere Freundschaften unabhängig voneinander pflegen, wobei es mich auch immer freut, wenn meine Freunde sich untereinander gut verstehen.

### Was ist das Besondere an der Freundschaft der vier Frauen aus Sex and the City?

„Männer kommen und gehen – unsere Freundschaft bleibt.“ Es wäre schön, wenn es diese bedingungslose Freundschaft unter Frauen häufiger geben würde. Das ist leider nicht immer so ein-

fach, weil Frauen sich vom Konkurrenzdenken blockieren lassen und sich zu oft anzicken.

### Hat Sex and the City Ihr Freundschaftsbild beeinflusst?

Nein, ich habe in der Serie nur die Bestätigung bekommen, wie wichtig es ist, Freundschaften zu pflegen. Ich habe viel Zeit meines Lebens genau damit zugebracht – mit wechselndem Erfolg.

### Sind Freundschaften heute anders als früher?

Das kann ich nicht beurteilen. Ich glaube allerdings, dass wir immer mehr dahin kommen, die Bedeutung unserer zwischenmenschlichen Beziehungen zu erkennen. Wie wichtig es ist, Menschen vertrauen zu können und von Freunden so akzeptiert zu werden, wie man ist.

Text: Deutsches Grünes Kreuz

**A**ls der 16-jährige Marko zur Schule geht, sind keinerlei Anzeichen einer Erkrankung zu bemerken. In derselben Nacht wird er mit Verdacht einer Meningokokken-Infektion ins Krankenhaus eingeliefert. Trotz aller intensivmedizinischer Bemühungen stirbt er kurz nach seiner Einlieferung. Viele Berichte in Zeitungen über Meningokokken-Infektionen lesen sich so oder ähnlich. Die wenigsten Menschen wissen, wie gefährlich Meningokokken sind und dass man ihnen nicht schutzlos ausgeliefert sein muss.

### Sofort in die Klinik

Die Gefährlichkeit der Erkrankung liegt darin, dass sie sich aus völliger Gesundheit heraus entwickelt und einen rasanten, lebensbedrohlichen Verlauf nehmen kann. Weil sich die ersten Anzeichen oft nicht wesentlich von einem grippalen Infekt unterscheiden, ist es schwierig, die Erkrankung früh zu erkennen. Dabei ist es sehr wichtig, Krankheitsanzeichen frühzeitig zu erkennen und dann sofort eine Klinik aufzusuchen.

Das alarmierendste Zeichen sind rot-violette Hautflecken – Einblutungen in die Haut, die sich nicht wegdrücken lassen, die anders als ein Hautausschlag bestehen bleiben, wenn man mit einem Glas dagegen drückt. Zu den Symptomen gehören auch Schüttelfrost, hohes Fieber, Erbrechen, Kopfschmerzen, Bewusstseinsstörungen, Lichtempfindlichkeit, Gelenk- und Muskelschmerzen sowie Nackensteife.

Meningokokken sind unberechenbare Bakterien. Neben leicht verlaufenden Hirnhautentzündungen können auch rasant verlaufende Blutvergiftungen auftreten. Bei dieser lebensbedrohenden Form können Herz-Kreislauf-Versagen und ausgedehnte Blutungen in die Haut und die inneren Organe trotz Behandlung binnen Stunden zum Tod führen. Diese besonders dramatische Krankheit heißt Waterhouse-Friderichsen-Syndrom (WFS); sie führt in 50 Prozent der Fälle innerhalb von Stunden zu Schock, Bewusstlosigkeit und Multiorganversagen. Bei acht bis zwölf Prozent der Erkrankten ist eine Meningokokken-Infektion tödlich, beim WFS sterben sogar fast 35 Prozent der Patienten!



## Risikogruppe Jugendliche

Jedes Jahr erkranken in Deutschland 600 bis 800 Menschen an Hirnhautentzündung (Meningitis) oder Blutvergiftung (Sepsis), die durch Meningokokken hervorgerufen wurden. Die Schutzimpfung gegen Meningokokken C ist für Teens unverzichtbar

Zu den Folgen einer Meningokokken-Erkrankung gehören lange Aufenthalte in Krankenhaus und Rehakliniken, Operationen, Hauttransplantationen oder sogar die Amputation von Gliedmaßen infolge einer Blutvergiftung. Es kann zu massiv beeinträchtigenden Folgeerkrankungen kommen: zu Lähmungen, Krampfanfällen oder Taubheit sowie Entwicklungs- und Lernstörungen.

### Was kann man tun?

In Deutschland sind die Meningokokken-Typen Typ B und Typ C vorherrschend. Je nach Altersgruppe sind bis zu 15 Prozent der Bevölkerung gesunde Träger des Erregers: Sie tragen die Bakterien auf der Schleimhaut des Nasen-Rachen-Raumes und erkranken selbst nicht, geben sie aber weiter. Jugendliche gehören zur „Risikogruppe“, da der Erreger durch „Tröpfcheninfektion“ – durch Anhusten oder Niesen, aber auch beim Küssen oder Schmusem – übertragen wird.

Jede fünfte Infektion wird in Deutschland durch Bakterien vom Typ C hervorgerufen. Erkrankungen durch diesen Typ können durch Impfen verhindert werden. Die übrigen Fälle sind fast ausschließlich der Serogruppe B zuzurechnen, gegen die es derzeit noch keinen Impfstoff gibt.

Der Meningokokken-Konjugatimpfstoff gegen Typ C bietet einen sehr langen Schutz, ist gut verträglich und für alle Kinder und Jugendlichen von ein bis 17 Jahren empfohlen. Die Impfung wird von der Krankenkasse bezahlt. Nur in Sachsen-Anhalt und Thüringen ist das anders: Dort werden die Kosten bislang nur für die Impfung im zweiten Lebensjahr bezahlt. Geimpfte Personen übertragen die Erreger nicht mehr, somit schützt eine Impfung nicht nur die eigene Person, sondern auch andere.

**Weitere Infos**  
[www.agmk.de](http://www.agmk.de)



Wir sind weitergekommen  
mit dem **BILDUNGS**SCH~~€~~CK

Haben Sie Fragen zur Weiterbildung?  
Besuchen Sie uns im Internet  
[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)  
Oder rufen Sie an  
**0180/3100 118**  
Call NRW (9 Cent/Min.)  
Dort finden Sie Ihre  
Bildungsberatungsstellen vor Ort.

 EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds
 


  
 NEHER AM MENSCHEN

## Impressum



**Herausgeber:**  
Alexianer Beteiligungs- und  
Verwaltungsgesellschaft mbH  
Alexianerweg 9  
48163 Münster

**V. i. S. d. P.:**  
Andreas Barthold, Geschäftsführer

**Redaktion:**  
Britta Ellerkamp  
(verantwortliche Redakteurin, bel)  
Georg Beuke (beu)  
Kristof von Fabek-Volkenborn (kv)  
Anja Große Wöstmann (agw)  
Frank Jezierski (fj)

**Anschrift der Redaktion:**  
Alexianer Beteiligungs- und  
Verwaltungsgesellschaft mbH  
Redaktion „Alexianer“  
Kölner Str. 64, 51149 Köln  
Tel. (0 18 03) 88 00-1 11 18  
E-Mail: [bellerkamp@alexianer.de](mailto:bellerkamp@alexianer.de)  
[www.alexianer.de](http://www.alexianer.de)

**Endredaktion:**  
Schwarz auf Weiß  
Manuela Wetzel (mw)  
Büro für Text, Redaktion und PR  
E-Mail: [info@schwarz-auf-weiss-online.de](mailto:info@schwarz-auf-weiss-online.de)

**Mitarbeit:**  
Claudia Keller (ck), Karina Kirch (kk),  
Cord Krueger (krü)

**Fotos:**  
Damian Zimmermann (Titel, S. 12–17), Barbara  
Bechtloff (S. 4/5, 22/23), Matthias Fromann  
(S. 29 unten), Wolfgang Radtke/KNA-Bild  
(S. 19), Mascha Lohe (S. 6/7, 28/29), PhotoAlto  
(S. 30), Kai Schenk (Editorial, S. 9–11, 20/21),  
privat, Archiv der Alexianer-Krankenhäuser der  
St. Alexius-Provinz Deutschland

**Verlag, Anzeigenverwaltung  
und Herstellung:**  
Grafische Werkstatt Druckerei und Verlag  
Gebrüder Kopp GmbH & Co. KG  
Goltsteinstr. 28–30, 50968 Köln  
Tel: (02 21) 37 69 7-0  
Fax: (02 21) 37 69 7-39

**Satz, Gestaltung:**  
neo design consulting, Bonn;  
[www.neodc.de](http://www.neodc.de)

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und  
Bilder kann keine Gewähr übernommen wer-  
den. Namentlich gekennzeichnete Beiträge  
stimmen nicht unbedingt mit der Meinung  
des Herausgebers überein.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben  
wir uns gegen eine durchgängige Verwen-  
dung männlicher und weiblicher Begriffe  
entschieden. Begriffe wie „Patienten“ und  
„Mitarbeiter“ usw. sind daher auch im Sinne  
von „Patientinnen“ und „Mitarbeiterinnen“  
zu verstehen.

Auflage: 7.000



# Organspender zu sein ist keine Frage des Alters

*Es gibt keine Altersgrenze für Organspender.  
Entscheidend ist das biologische Alter und nicht  
das kalendarische Lebensalter.*

*Den Organspendeausweis gibt's über  
[www.organspende-kampagne.de](http://www.organspende-kampagne.de),  
bei vielen Ärzten und in Apotheken.*

