



Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

Informationen für die Mitglieder des DVG

informiert

April 2006

Beistand am Krankenbett - Auszeichnung für Krankenhaus-Seelsorger

"Anderen helfen, das ist mein Leben": Pastor Gerd Eiteneier ist Seelsorger im Krankenhaus Waldfriede

Von Regina Köhler

Sterbende und Schwerkranke brauchen ihn, suchen seinen Trost: Seit zwei Jahren ist Gerd Eiteneier Seelsorger im Krankenhaus Waldfriede. Und die Patienten danken es dem Pastor, der oft stundenlang an ihrem Krankenbett wacht.

Manchmal sitzt Gerd Eiteneier stundenlang im OP-Saal und hält einem Menschen, der gerade operiert wird, die Hand. Er bleibt, bis alles überstanden ist, selbst wenn derjenige, dem er auf diese Weise beisteht, davon gar nichts mitbekommt. "Wenn sich das jemand gewünscht hat und ich es versprochen habe, dann bleibe ich sitzen, bis der Operierte wieder aufwacht", sagt der 63jährige Pastor. So hat er es immer gehalten im Leben. Wenn er zugesagt hat, dann war das verbindlich.

Einmal hat er sich allerdings einige Tage Bedenkzeit erbeten. "Als mich der ärztliche Direktor des Krankenhauses Waldfriede in Zehlendorf vor zwei Jahren fragte, ob ich als Seelsorger des Hauses arbeiten wolle, da musste ich schwer überlegen", gesteht Gerd Eiteneier. "Ich war mir nicht sicher, ob ich das kann." Der Pastor hatte zuvor jahrzehntelang mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet, später war er acht Jahre lang Vorsitzender der Gemeinschaft der Siebenten-Tags-Adventisten Berlin-Brandenburgs. Da lernt man viel, den Umgang mit Kranken aber kaum.

Eiteneier hat zugesagt. "Schließlich bin ich gerufen worden", betont er. Bereut hat er seine Entscheidung nicht. Auch wenn manche Tage besonders schwer sind. Der 63jährige erinnert sich beispielsweise an eine krebskranke Frau, die noch zwei Tage vor ihrem Tod im Krankenhaus geheiratet hat, weil das ihr größter Wunsch war. Oder an eine junge Mutter, bei der ebenfalls Krebs diagnostiziert worden war. "Die Frau war deprimiert, dann aber beschloss sie zu kämpfen, auch für ihr gerade vier Wochen altes Kind." Gerd Eiteneier hat diese Tapferkeit sehr beeindruckt.

Die Kraft für die tägliche Arbeit mit kranken, schwerkranken und sterbenden Menschen holt sich der Pastor aus seinem Glauben, aus dem Austausch mit seiner Kollegin Gabriele Stangl, aber auch von den Patienten, denen er helfen kann. Ihre Dankbarkeit wärmt ihm das Herz. "Heute hat mich eine Frau auf dem Flur umarmt, der ich beigestanden habe. Damals hatte sie große Angst vor einer Operation. Heute geht es ihr wieder gut." Der Seelsorger könnte noch viele solcher Geschichten erzählen.

Andere gehen nicht so gut aus, dennoch sind und waren die Menschen ihm dankbar dafür, dass er da war, zuhörte, manchmal auch mitgeweint hat. Angehörige bitten ihn nicht selten, ihre Verstorbenen zu beerdigen, weil er es war, der zuletzt den engsten Kontakt zu ihnen hatte. "Es gibt viel Leid", sagt Eiteneier leise. Und doch. "Ich bin ein fröhlicher Mensch", sagt er auch. Groß geworden bei Eltern, die vor allem Optimismus an ihre vier Söhne weitergaben, könne er nicht lange traurig sein und vergesse Negatives bald wieder. "Darum kann mich, Gott sei Dank, so schnell nichts aus der Bahn bringen." Sein Naturell helfe ihm sehr. Wichtig sei auch die Familie - seine Frau, seine beiden Kinder, die Enkel. Ohne diesen Rückhalt würde er kaum genügend Kraft haben für seinen Beruf.

Kraft gibt Eiteneier auch, dass er mit seinem Leben zufrieden ist. Könnte er noch einmal von vorn anfangen, würde er alles wieder genauso machen, davon ist der 63jährige überzeugt. Anderen zu helfen, ist für ihn das, was das Dasein ausmacht. Natürlich gibt es viele Dinge außerhalb seines eigenen Lebens, mit denen Gerd Eiteneier keinesfalls zufrieden ist. Diesbezüglich aber zeigt er sich pragmatisch: "Ich kann die Hungersnot in der Sahel-Zone nicht beseitigen, den Bürgerkrieg im Irak nicht beenden, den Mord an dem 18jährigen Schüler in Berlin nicht ungeschehen machen", sagt er. Etwas ändern und helfen könne er aber in seinem Umfeld. "Ich bin zuständig für den Bereich, in dem ich lebe, hier versuche ich zu wirken, und zwar mit aller Kraft."

Aus der Berliner Morgenpost vom 8. Januar 2006

Berliner des Jahres 2005

Gabriele Stangl, Seelsorgerin im adventistischen Krankenhaus "Waldfriede", Berlin wurde von Lesern der Berliner Morgenpost auf den 15. Rang zur Berliner des Jahres gewählt. Damit liegt die engagierte Pastorin nur einen Platz hinter Klaus Wowereit, den regierenden Bürgermeister.

Vor fünf Jahren sorgte die 44jährige Pastorin für die erste so genannte Babyklappe im Zehlendorfer Krankenhaus Waldfriede. Frauen, die die Geburt eines Kindes als ausweglose Situation empfinden, können dort ihr Neugeborenes in die Obhut des Babyklappen-Teams geben - auch anonym. Von 64 Frauen, die bislang in ihrer Not und Verzweiflung Hilfe bei den Mitarbeitern der Babyklappe suchten, haben sich etwa zwei Drittel nach intensiven Gesprächen und Hilfsangeboten entschieden, ihr Kind zu behalten.

Neue seriöse Studien zeigen:

Jährlich über 3.300 Passivrauchtoten in Deutschland

"Passivrauchen - ein unterschätztes Risiko" lautet der Titel von Band 5 der Roten Reihe Tabakprävention und Tabakkontrolle des Deutschen Krebsforschungszentrums. Die 72-seitige Broschüre enthält alle wesentlichen Informationen über die Schädlichkeit des Tabakrauchs für Nichtraucher und die sich daraus ergebenden rechtlichen und politischen Schlussfolgerungen. Besonderen Wert haben die Verfasser darauf gelegt, ihre Ausführungen wissenschaftlich zu untermauern. Dabei haben sie höchste Maßstäbe angelegt. Die Kernaussagen sind so formuliert, dass sie auch ein Laie verstehen bzw. ohne viel Hintergrundwissen nachvollziehen kann.

Die Publikation wurde erstellt von Wissenschaftlern des Deutschen Krebsforschungszentrums, Heidelberg, des Instituts für Epidemiologie und Sozialmedizin der Universität Münster und des Hygiene-Instituts des Universitätsklinikums Heidelberg. In vier Kapiteln geben sie einen Überblick über die Inhaltsstoffe des Passivrauchs, das Ausmaß und die Folgen der Tabakrauchbelastung in Innenräumen sowie die erforderlichen Maßnahmen, um zu verhindern, dass jährlich über 3 300 Todesopfer und zusätzlich ungezählte Kranke aufgrund des Passivrauchens zu beklagen sind.

Wichtige Kernaussagen:

1. Tabakrauch enthält über 4 800 Substanzen. Bei über 70 dieser Substanzen ist nachgewiesen, dass sie krebserregend sind oder im Verdacht stehen, Krebs zu erzeugen.

2. Die chemische Zusammensetzung von Passivrauch gleicht qualitativ der des Tabakrauchs, den Raucher inhalieren.

3. Die Verweildauer einzelner Komponenten des Passivrauchs in der Raumluft ist beträchtlich. Deshalb gefährdet auch "kalter" Tabakrauch die Gesundheit.

4. Lüftungstechnische Anlagen schützen nicht wirksam vor den Schadstoffen des Tabakrauchs, da selbst die modernsten Ventilationssysteme die gefährlichen Inhaltsstoffe des Tabakrauchs nicht vollständig aus der Raumluft entfernen können.

5. Über 170 000 Neugeborene jährlich werden bereits im Mutterleib den Schadstoffen des Tabakrauchs ausgesetzt.

6. Die Hälfte aller Kinder unter sechs Jahren und etwa zwei Drittel aller Sechs- bis Dreizehnjährigen leben in einem Haushalt, in dem mindestens eine Person raucht.

7. In der Erwachsenenbevölkerung werden mehr als 35 Millionen Nichtraucher zu Hause, am Arbeitsplatz, in ihrer Freizeit oder gleichzeitig an mehreren dieser Orte häufig mit den Schadstoffen des Passivrauches belastet.

8. Kurzatmigkeit bei körperlicher Belastung, erhöhte Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen und Schwindel können bereits bei kurzzeitigem Passivrauchen auftreten.

9. Passivrauchen ist verantwortlich für die Entwicklung zahlreicher chronischer Krankheiten mit Todesfolge.

10. Etwa 60 Säuglinge sterben jährlich durch Passivrauch im Haushalt und weil die Mutter während der Schwangerschaft rauchte (plötzlicher Kindstod-SIDS).
11. Über 260 Nichtraucher sterben jährlich an passivrauchbedingtem Lungenkrebs.
12. Über 2 140 Nichtraucher sterben jährlich an einer durch Passivrauchen hervorgerufenen koronaren Herzkrankheit.
13. Über 770 Nichtraucher sterben pro Jahr an einem passivrauch-bedingten Schlaganfall.
14. Über 50 Nichtraucher sterben jährlich an durch Passivrauchen bedingten chronisch-obstruktiven Lungenerkrankungen (COPD).
15. Passivrauchen ist zudem verantwortlich für die Entwicklung zahlreicher nicht tödlicher Fälle von koronarer Herzkrankheit, Schlaganfall und COPD.
16. An den Folgen des Passivrauchens sterben in Deutschland jährlich mehr als 3 300 Nichtraucher; das sind mehr Todesfälle als durch illegale Drogen, Asbest, BSE und SARS zusammen.

Die Broschüre kann kostenlos bezogen werden bei:
 Deutsches Krebsforschungszentrum
 Stabsstelle Krebsprävention
 Im Neuenheimer Feld 280
 69120 Heidelberg
 Fax 06221 423020 - who-cc@dkfz.de
 Sie liegt auch als PDF-Datei unter
 www.tabakkontrolle.de bereit.

Mäßiger Alkoholkonsum verursacht Gehirnschrumpfung

Eine neue Studie, publiziert im Jahre 2004 in der Zeitschrift *Stroke*, beschreibt, dassmäßiger Alkoholkonsum keinen schützenden Effekt gegen Schlaganfall hat. Darüber hinaus haben die Wissenschaftler festgestellt, dassmäßiger Alkoholkonsum mit einer deutlichen Schrumpfung des Gehirns verbunden ist. Die Studie wurde an 1.909 Männern im amerikanischen Staat New York durchgeführt, die mehr als 55 Jahre alt waren. Bei all diesen Teilnehmern wurde eine MRI (Magnetic resonance imaging; Magnetresonanz) durchgeführt. Diese Methode lässt strukturelle Änderungen im Gehirn beobachten und studieren. Die Teilnehmer haben einen Lebensstilfragebogen ausgefüllt, wo unter anderem auch Alkoholkonsum abgefragt wurde. Die Männer wurden in fünf Kategorien eingeteilt: Abstinente, trockene Alkoholiker, gesellschaftliche Trinker (weniger als 1 Drink pro Woche), Wenigtrinker (mehr als 1 Drink pro Woche, aber nicht mehr als 7 Drinks pro Woche) undmäßige Trinker (mehr als 7 Drinks pro Woche). Es wurden noch andere Lebensgewohnheiten wie Rauchen, Bewegung und Diabetes abgefragt. Im Gegensatz zu anderen Studien hat diese keinen schützenden Effekt durchmäßigen Alkoholkonsum

gegen Schlaganfall gefunden. So beobachtete man kleine Verstopfungen der Arterien in der Gehirnmasse. Alkohol ist ein Gehirngift und es ist schon lange bekannt, dass Alkoholkonsum Gehirnzellen abtötet und zu einer Schrumpfung der Gehirnmasse führt. Das wurde wiederholt an dem Frontallappen der Gehirne von Alkoholikern beobachtet. Dies ist die erste Studie, die beimäßigem Alkoholkonsum eine Schrumpfung beobachtet hat. Wie weit sich das auf psychische und kognitive Fähigkeiten des Menschen auswirkt, ist nicht klar.

Vor 150 Jahren wurde durch die Gründerin der Gesundheitsreform der Siebenten-Tags-Adventisten empfohlen, sich von Alkohol fern zu halten. Die Wissenschaft bestätigt nur, wie weise und klug diese Empfehlung war.

Ding, J at al. Alcohol Intake and Cerebral Abnormalities on Magnetic Resonance Imaging in a Community-Based Population of Middle-Aged Adults, The Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study, *Stroke* 2004;35:16-21.

Wie gesund Wein wirklich ist

Es wird viel über die "gesunden" Wirkungen von Wein geschrieben; angefacht durch die Alkoholindustrie. Natürlich kann man für Alkohol auch positive Eigenschaften finden. Doch die negativen überwiegen eindeutig. So bleibt der Deutsche Verein für Gesundheitspflege bei seinen Empfehlungen, Alkohol grundsätzlich zu meiden.

Im Folgenden geben wir einen Artikel des swr wieder, der, wie wir finden, die Diskussion über Wein versachlicht.

Das French-Paradox früher...

Franzosen essen gut und fett, scherensich keinen Deut um Diät - und trotzdem kriegen sie weniger Herzinfarkte als Amerikaner. Das liegt - vielleicht - am regelmäßigen Weingenuss. So wurde in einer legendären Stundensendung des US-Fernsehsenders ABC Anfang der 90er Jahre das sogenannte French-Paradox geboren. Eine der seltenen Sendungen, die direkt und messbar etwas bewegt haben. Vorher waren die Amerikaner sehr zurückhaltend bei Alkohol, danach ging der Konsum nach oben. Auch in Europa kam die Welle an: Vor allem Rotweine und vor allem solche aus dem Holzfass wurden quasi zu Heilmitteln erklärt. Die deutsche Weinwerbung setzte alles daran, auch den Weißwein zur Arznei zu erklären.

... und heute

Das French-Paradox ist mittlerweile geklärt - und zwar ganz anders als von ABC vermutet: im vergangenen Jahr haben Wissenschaftler der Universität von Philadelphia herausgefunden, dass die Franzosen zwar mehr Fett essen als Amerikaner, sie essen aber zum Einen "gesündere" Fette und zum anderen insgesamt

weniger Kalorien, vor allem weniger Zucker und auch die Portionen sind kleiner. Deshalb sind 3 mal mehr Amerikaner schlicht "fetter" als Franzosen.

Die "guten" Wirkungen von Wein

Er soll das "gute" HDL-Cholesterin vermehren und Blutgerinnsel zu verhindern helfen. Das liegt allerdings vor allem am Alkohol - und ist damit nicht spezifisch für Wein, wie gerne behauptet wird. Alkohol hilft auch entspannen und senkt damit Stressblutdruck. Daneben gibt es die Hypothese, dass Spurenstoffe (Polyphenole) wie das Resveratrol sowohl herzschtützende Wirkungen haben als auch gegen Krebs vorbeugen (sie kommen vermehrt in Rotwein vor).

Während ältere Studien meist davon berichten, dass es gesünder ist, wenig Wein als gar keinen zu trinken, differenzieren neuere Untersuchungen in jeder Hinsicht. Offenbar gilt das nur für ältere Menschen. Bei jungen dagegen ist gar kein Alkohol das gesündeste - und jung reicht hier bis weit über die 30 Jahre hinaus.

Eins, zwei oder drei Gläser täglich?

Umstritten ist auch immer wieder die Dosis, die als moderater Alkohol-Konsum durchgehen kann. Je nach Interesse wird da gerne schon mal sehr "rund" gerechnet. Die Weinwerbung macht aus 20-40 Gramm Alkohol, die ein Mann am Tag nicht überschreiten sollte, schon mal zwei bis drei Gläser Wein. Tatsächlich sind 20 Gramm deutlich weniger als ein Glas und selbst die 40 Gramm höchstens anderthalb (bei trockenem Wein) Gläser.

Was Alkohol anrichtet

Leberzirrhose ist eine bekannte Folge von Alkohol - übrigens nicht nur bei Missbrauch! Menschen in den Mittelmeerländern, wo traditionell mehr Wein getrunken wird, haben ein 5-10mal so hohes Risiko daran zu erkranken als Anti-Alkoholiker. Der Alkohol fördert allerdings auch Krebs an den Atem- und Verdauungsorganen, Bluthochdruck und Hirnblutungen.

Risiken und Nebenwirkungen

Sie resultieren vor allem aus dem Alkohol. Allerdings sind andere Inhaltsstoffe auch Ursache von Kopfschmerzen (Histamin) oder Allergien (Schwefel). Darüber hinaus enthalten praktisch alle Weine Schimmelpilze und deren Stoffwechselgifte. Vor allem bei Ochratoxin A ist Wein eine wichtige Quelle. Und das löst im Tierversuch Blasen-tumore aus.

Weinecke, swr

Führt die regelmäßige Teilnahme am Gottesdienst zu einem längeren Leben?

William J.Strawbridge, Ph.D. vom Institute for Health and Aging, University of California, San Francisco, demonstrierte anhand der Resultate der Alameda County Study den Einfluss von Spiritualität und gesunder Verhaltensweise. Ganz zu Beginn betonte er die Schwierigkeit, den Einfluss von Spiritualität (*Beliefs and actions concerned with acred aspects of life. May or may not involve organized religions*) und Religiosität (*Involvement in organizec religious adktivities, particularly attendance at services and taking part in other adktivities at places of worship*) auseinander zu halten. Menschen können ja spirituell und religiös, spirituell oder religiös, oder weder noch sein. Auch die Assoziation gesunder Verhaltensweisen kann sich ähnlich verhalten. Die Alameda County Studie begann 1965. Die Bewohner dieses Gebietes in der Bucht von San Francisco entsprachen damals bezüglich der demographischen Daten ziemlich genau den USA. Die Studie untersuchte, ob gewisse Verhaltensweisen (1. *Attending relitious services weekly vs. Attending yearly or never* 2. *Not smoking vs smoking* 3. *Exercising often vs. Never exercising* 4. *Being socially active vs. Inactive*) zu einer Lebensverlängerung führten, was für alle Punkte bestätigt werden konnte. Nach Veröffentlichung der Studie wurde z.B. durch Richard Sloan kritisiert, dass regelmässige Gottesdienstteilnehmer bloß gesündere Verhaltensweisen aufwiesen, dass aber der Gottesdienstbesuch und die Lebensverlängerung keinen ursächlichen Zusammenhang hätten. Wie Strawbridge aufgrund neuer Berechnungen nachweisen konnte, bleibt jedoch auch nach Korrektur für die gesünderen Verhaltensweisen für regelmässige Gottesdienstteilnehmer eine Lebensverlängerung bestehen. Diese kann durch die gesünderen Verhaltensweisen allein nicht erklärt werden. Überraschenderweise stellt sich zudem heraus, dass die regelmässige Teilnahme am Gottesdienst offensichtlich Menschen hilft, gesündere Verhaltensweisen zu entwickeln, resp. beizubehalten. Es scheint also, dass die wöchentliche Teilnahme am Gottesdienst sich direkt und indirekt lebensverlängernd auswirkt.

© Dr. med. Ruedi Brodbeck

Bitte an Brief-Empfänger

Haben Sie eine E-Mail-Adresse?
Bitte teilen Sie uns diese mit. Wir senden Ihnen dann *DVG informiert* elektronisch.
Das geht schneller und spart Porto und Verpackungszeit.
Vielen Dank!