

KUCK

Alles eine Frage des Formats

WIE EIN FELS IN DER BRANDUNG



Ein **CHARAKTER**
ist ein **FELS,**

an welchem **GESTRANDETE** Schiffer **LANDEN,**
und **ANSTÜRME NDE SCHEITERN.**

Jean Paul

SIND SIE STURMFEST?

Stolz und stark steht er da: der Fels in der Brandung. Die tosenden Wellen können ihm nichts anhaben, Krisen gibt es nicht für ihn. Wer wünscht sich in bewegten Zeiten nicht, ein bisschen was von diesem Urgestein zu haben. Schließlich sagt der Zeitgeist, dass wir selbstbewusst und stark, ohne Zweifel und Ängste, durch den Alltag gehen sollen. Resilienz ist das Wort der Stunde.

Aber wie wird man standhaft und krisenfest, wenn man nicht gerade als Granitfels geboren wurde? Ein Blick in die Tierwelt hilft vielleicht weiter, denn dort zeigt sich: Oft sind es überhaupt erst die Krisen, die Lebewesen standfest machen. So fanden Forscher heraus, dass eingeschleppte Muscheln, die als blinde Passagiere in Schiffen an fremde Orte gelangt sind, meist stressresistenter sind als diejenigen Arten, die bequem und unbehelligt jahrhundertlang an einem Platz leben. Ebenso in der Pflanzenwelt: Möchten wir einen möglichst widerstandsfähigen Baum pflanzen, ist es ratsam,

diesen aus der Baumschule zu holen, denn dort wurde er in regelmäßigen Abständen umgepflanzt, damit er einen kompakten und robusten Wurzelballen ausbildet. Hier ist der Stress, immer wieder aus der Basis heraus neue Wurzeln bilden zu müssen, Garant für schnelles Anwachsen und Stressresistenz im späteren Baumleben.

Übertragen auf uns Menschen bedeutet das nun nicht, dass wir ebenfalls regelmäßig „umgepflanzt“ werden müssen, aber zumindest kann man daraus ableiten, dass Krisen durchaus das Potenzial haben, dass wir an ihnen wachsen.

Dieser Meinung ist auch unser **Interviewpartner Dr. Christian Peter Dogs**, der davon ein Lied singen kann.



Seine Kindheit war alles andere als rosig. Er sieht genau darin aber den Grundstein für seinen späteren Erfolg als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie als Autor. Lesen Sie **ab Seite 28**, was uns seiner Meinung nach zu innerer Stärke und mehr Widerstandskraft verhilft.

Stärke und Krisenfestigkeit mussten im letzten Jahr auch Mitarbeitende in Pflegeberufen beweisen, um den Herausforderungen der Pandemie gewappnet zu sein. Der Artikel über **„Pflege in Krisenzeiten“ ab Seite 06** zeigt dies am Beispiel der Charité. Dort finden Sie auch ein Interview mit der Intensiv-Pflegekraft Mary Holzapfel. Für sie persönlich ist vor allem die Familie ein wichtiger Ausgleich für die Belastungen des Klinikalltags.

Wir vom KUCK-Magazin wünschen Ihnen, dass auch Sie in Zeiten besonderer Herausforderungen einen für Sie passenden Ausgleich finden. Womöglich kann unser KUCK ja dazu Anstöße liefern ... In diesem Sinne: Bleiben Sie gleichermaßen standfest wie innerlich beweglich!

Ihre KUCK-Redaktion
Oktober 2022 —

INHALTSVERZEICHNIS

SEITE 02 – 03

SIND SIE STURMFEST?

SEITE 06 – 09

HINGEKUCKT

Der Freundeskreis der Charité würdigte in diesem Jahr alle Pflegekräfte für ihre Leistung im Jahr 2021. Außerdem berichtet Mary Holzapfel persönlich über die Herausforderung für sie als Pflegerin während der Pandemie.

SEITE 10 – 11

BUNTES —

NEUES AUS DER ZENTRALE

Über familienfreundliche Arbeitsbedingungen beim KLINIK INFO KANAL und das Sommerfest der BRUNNER-Gruppe im Juli.

SEITE 12 – 13

KIK-TV hat für die „Aktion Saubere Hände“ einen neuen Film produziert.

SEITE 15

In den Agaplesion Diakonie Kliniken Kassel läuft seit Kurzem KIK-FOYER.

SEITE 17

Der KLINIK INFO KANAL hat ein neues Motion-Design.

SEITE 19 – 21

FOKUS FOYER

Ein Kaleidoskop unseres Warte-Infotainments. Da ist für jeden etwas dabei!

SEITE 22 – 23

Neu auf KIK-FOYER: Tagesimpulse, die Mut machen.

SEITE 24 – 25

THEMA TV

Dirk Gerbode stellt uns in dieser Ausgabe die schottischen Seenotretter der Orkney Islands vor.

SEITE 26 – 27

Ab Mitte November strahlt KIK-TV neue Weihnachtskurzfilme aus.

SEITE 28 – 33

KUCKPLUS

Dr. Christian Peter Dogs ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und durchlebte selbst eine traumatische Kindheit. Wir sprachen mit ihm über Resilienz, Gefühle und Langeweile.

SEITE 34 – 35

KINTSUGI:

... die japanische Technik, Zerbrochenes mit neuen Augen zu sehen.

SEITE 36 – 37

Wir haben unser Team befragt: WIE BEHÄLST DU IM TRUBEL DIE NERVEN?

SEITE 38– 41

KUCK SCHREIBT GESCHICHTE

Durch den Hippokratischen Eid wurde weltweit ein ethischer Kodex für alle praktizierenden Ärzte etabliert und durch das Genfer Gelöbnis weitergeführt. Eine kleine Geschichte der Medizinethik.

SEITE 42 – 43

KURZ & BÜNDIG

Knackig kurz: Die Zahl 4

SEITE 44

ECHO —

WAS SAGEN DIE PARTNER?

KIK-Partner kommen hier zu Wort.

SEITE 45

ABTAUCHEN

Unsere Spotify-Playlist, diesmal mit musikalischen Wellenbrechern.

SEITE 47 – 49

KUCK KLASSIKER

In unserem Archiv entdeckten wir Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur.

SEITE 51

IQUCK — WIE FIT SIND SIE?

Halten Sie sich fit mit raffinierten Denkspielen und Rätseln.

SEITE 52 – 53

KUCKOLUMNE

Paulina Voggetzer denkt über die Kunst des Tröstens nach.

SEITE 55

LYRIK TRIFFT KUCK

Gisela Klenner verfasst Lyrik – exklusiv und inspiriert vom KUCK-Thema.

SEITE 57

KUCK SAISONAL

Was hat Saison? Heute stellen wir Ihnen Grünkohl vor, was in ihm steckt und was man aus ihm machen kann.

SEITE 58

IQUCK — So fit sind Sie!

SEITE 59

IMPRESSUM

NACHRUF

**„WAS EIN MENSCH AN GUTEM
IN DIE WELT HINAUSGIBT, GEHT
NICHT VERLOREN.“**

Albert Schweitzer

In tiefer Trauer geben wir bekannt, dass unser langjähriger und geschätzter Mitarbeiter Heinrich Hartmann nach schwerer Krankheit am 06. August 2022 im Alter von 72 Jahren verstorben ist. Mit ihm haben wir einen Kollegen verloren, der sich durch seinen unermüdlichen Einsatz für unser Unternehmen verdient gemacht hat.

Heinrich Hartmann wurde erstmals im Oktober 2004 für uns als freier Handelsvertreter und Projektleiter tätig. Auf sein erstes Projekt, das Berufsgenossenschaftliche Klinikum Bergmannstrost in Halle, folgten Dutzende Kliniken in Sachsen-Anhalt, Sachsen und Thüringen, die er von der Werbekunden-Erstakquise bis zum Sendestart betreut hat. Er war so erfolgreich in dem, was er tat, dass er ab Mai 2011 noch mehr Verantwortung übertragen bekam und für die Betreuung und Pflege unserer Partnerkliniken in Gesamt-Mitteldeutschland zuständig war.

Auf Heinrich Hartmann war Verlass. Bis zum Schluss kümmerte er sich leidenschaftlich und zuverlässig um die ihm anvertrauten Klinikpartner.



Foto: © privat

Seine Arbeit bei KIK hat er stets als seine Aufgabe verstanden und nicht als bloße Pflicht: „Mit der Firma verbindet mich mehr als die Rechnungen. Ich habe das, was ich gemacht habe, gerne und mit Herzblut gemacht“, äußerte er in einem seiner letzten Gespräche. Im gesamten Team war Heinrich Hartmann wegen seiner Loyalität, seines Pragmatismus, seines wertschätzenden und respektvollen Umgangs sowie seiner Hilfsbereitschaft außerordentlich beliebt. Mit ihm zusammenzuarbeiten war stets zukunfts- und lösungsorientiert und immer auf die Bedürfnisse und Wünsche unserer Kunden ausgerichtet.

In den fast 18 Jahren, die er für unser Unternehmen tätig war, hat er mehr

als nur seine Arbeitskraft und Zeit eingebracht: Es waren besonders seine Freundschaft und seine Werte, die unser Unternehmen und unser Team mitgestaltet und gestärkt haben.

Bis nur wenige Tage vor seinem Tod blieb er mit uns in persönlichem Kontakt, erzählte über sein Leben und machte sich bis zum Schluss Gedanken über seine Arbeit, denn „man geht mit einem besseren Gefühl, wenn alles geregelt ist“, war er überzeugt. Und er war Realist genug, dass er wusste, dass ihm zum Ende hin nicht mehr viel Zeit blieb.

„Der Sinn und Zweck des Lebens ist, dass man miteinander durchs Leben geht. Wenn ich ein Plakat aufhängen könnte an einer beliebigen Stelle in der Welt“, sagte er, „dann würde ich darauf schreiben: ‚Menschen, lebt miteinander nicht gegeneinander.‘ Ich persönlich wünsche jedem Menschen Glück und Wohlstand.“

Wir verdanken Heinrich Hartmann sehr viel und verlieren mit ihm einen kostbaren Menschen und treuen Weggefährten. Er hat bei uns tiefe Spuren hinterlassen und unser Unternehmen positiv mitgeprägt. In großer Dankbarkeit nehmen wir Abschied von ihm.

Im Namen des gesamten Teams
Jürgen B. Brunner

HINGEKUCKT

EINE WÜRDIGUNG ALLER PFLEGEKRÄFTE AN DER CHARITÉ

Jedes Jahr zeichnet der Freundeskreis der Charité drei Stationen mit dem Patienten-Award aus. Üblicherweise werden dabei besondere Leistungen der Stationen gewürdigt. Das Jahr 2021 war allerdings anders als die vorhergehenden – was sich auch auf die Verleihung des diesjährigen Awards ausgewirkt hat ...

Die Corona-Pandemie hielt die Charité auch 2021 in Atem:

überfüllte Intensivstationen, ein hoher Krankenstand und das ständige Arbeiten unter Quarantäne-Bedingungen – unter diesen Voraussetzungen waren alle Pflegekräfte auch in diesem Jahr in besonderer Weise gefordert. Trotz allem oder vielleicht gerade deswegen reagierte das Pflegepersonal mit einem starken Pflichtgefühl und begegnete den Herausforderungen mit außerordentlichem Durchhaltevermögen und großer Kompetenz, betont Nagi Salaz, der Kommissarische Pflegedirektor der Charité. Der Freundeskreis der Charité hat sich daher entschieden, den Award stellvertretend für alle Pflegekräfte an drei Stationen zu vergeben und somit alle Pflegenden an der Charité auszuzeichnen.

EIN BEWEGENDER FILM

Der KLINIK INFO KANAL hat einen bewegenden Film über den Patienten-Award gedreht und damit auch ein Resümee des vergangenen Jahres in der Charité gezogen. Ein Film, der ein Stück weit erahnen lässt, unter welchen Herausforderungen und Bedingungen Pflegenden tagtäglich gearbeitet haben. Die Bilder gehen unter die Haut und machen einem klar: Pflege ist nicht einfach ein Beruf, sondern eine Berufung. Und alle, die in diesem Bereich tätig sind, führen uns Tag für Tag vor Augen, was es bedeutet, Fels in der Brandung zu sein: die Stellung auch unter widrigen Umständen zu halten und nicht aufzugeben.



SCHAUEN SIE DOCH MAL IN DEN FILM HINEIN!



„MANCHMAL MUSS MAN EINFACH AUF DIE ZÄHNE BEISSEN“

Um noch ein wenig tiefer Einblick in diesen Beruf zu bekommen, hat das KUCK-Magazin den Kontakt zu einer Pflegerin gesucht, die ihre ganz persönliche Sicht auf die vergangenen Monate verdeutlicht. Gestoßen sind wir auf Mary Holzapfel, die in einer süddeutschen Klinik tätig ist. Unsere KUCK-Redakteurin hat sich mit ihr via Zoom unterhalten.

Nach anfänglichen Tonschwierigkeiten erklingt eine sympathische, nicht ganz akzentfreie Stimme. Eine kleine Frau sitzt mir am Bildschirm gegenüber. Sie strahlt mich an und begrüßt mich mit so einer Begeisterung, als ob wir alte Freundinnen wären. Mary Holzapfel heißt die Frau. Und so einzigartig wie ihr Name ist auch ihr Werdegang. Sie ist in Kenia in einer Großfamilie aufgewachsen und hat in Nairobi Volkswirtschaft studiert. Heute lebt sie in Deutschland, ist verheiratet, hat zwei Töchter im Teenie-Alter und absolviert in den nächsten Wochen einen Fachkurs für Intensiv- und Anästhesiepflege. Wenn ihr jemand in Kenia gesagt hätte, dass sie einmal in der Pflege tätig sein würde, dann hätte sie das laut eigener Aussage nie geglaubt. Als ihre Kinder noch klein waren, hat Mary Holzapfel in der Alten-Tagespflege gearbeitet. Diese

„ ES GIBT VIELE MÖGLICHKEITEN, DIE MENSCHEN MITZUNEHMEN UND EIN STÜCK ZU BEGLEITEN.“

Tätigkeit hat ihr Interesse für die Pflege geweckt. Nach einem Praktikum im Krankenhaus hat sie sich allerdings entschieden weiterzugehen und die Ausbildung zur Krankenpflegerin zu machen. Ein bis zwei Jahre arbeitet sie auf der Intensivstation. Und heute büffelt sie für die Abschlussprüfung des Fachkurses.

Frau Holzapfel, lernen Sie gerne?

Ich muss ehrlich sagen, das Lernen macht mich fertig (lacht). Ich freue mich, wenn ich mit dem Fachkurs fertig bin. Danach kann ich vermutlich keine Bücher mehr sehen. Es ist nicht einfach, aber man lernt so viel! Ich bin begeistert von dem Fachwissen, das ich mir aneignen kann. Auch wenn das lange Sitzen und das Lernen in einer Fremdsprache wirklich anstrengend ist, lohnt es sich. Vor allem, weil ich hier in Deutschland

überhaupt die Möglichkeit habe, mich weiterzubilden. Hier ist Bildung quasi umsonst. Natürlich muss man auch selbst etwas dazu beitragen, aber in Kenia z. B. ist sie meist nur sehr teuer zu erkaufen. Dort gibt es viele Menschen, die nicht mal zur Schule gehen oder studieren können.

Sie haben neben Ihrem Alltag als Mutter mit Ihrer Aus- und Weiterbildung einen ziemlich Kraftakt geleistet. Wie geht das? Woher nehmen Sie diese Kraft?

Ja, es ist nicht einfach, sondern ziemlich stressig. Aber wenn ich das nicht mache, dann lebe ich hier, ohne einen Beruf auszuüben. Das möchte ich nicht. Und deswegen sage ich mir: Manchmal muss man einfach auf die Zähne beißen (lacht) und so etwas machen. Ich bin halt, wie ich bin, und arbeite gerne mit Menschen. Allerdings habe ich viel Unterstützung von meinem Mann und meiner Schwiegermutter bekommen: während der Ausbildung, während der Arbeit und auch jetzt während meines Fachkurses. Das hilft mir sehr.

Gerade in den letzten Jahren ist man als Pflegekraft extrem herausgefordert gewesen. Vor allem im Bereich der Intensivpflege waren die Belastungen sehr groß. Wie ist es Ihnen selbst während dieser Zeit ergangen?

Also das war eine sehr schwierige Zeit für alle Mitarbeiter. Die Pflege von

Corona-Patienten ist wirklich anstrengend. Mitarbeiter waren lange krank oder haben gekündigt. Die Leute waren gereizt oder einfach erschöpft und müde. Das war nicht einfach. Man braucht einen Ausgleich, dennoch gelingt es einem nicht immer abzuschalten.

Sie selbst sind in Ihrem Beruf ja generell immer wieder Extremsituationen ausgesetzt. Wie gehen Sie damit um? Wird die Belastung auch irgendwann zu groß?

Das gibt es oft (*lacht*). Es kommt häufig vor, dass ich nach Hause zu meinem Mann komme und sage, morgen gehe ich nicht mehr arbeiten. Und dann stehe ich morgens auf und gehe doch wieder zur Arbeit. Also, es gibt solche Momente, wo man nicht mehr weiterkommt, wo man die Arbeit nicht fertig machen kann, wo man unzufrieden nach Hause geht. Oft ist der Patient dann immer noch da, auch in meinem Kopf. Von daher ist es schon belastend, aber ich kann mich räumlich davon trennen. Der Gedanke daran, dass es mir gut geht und die Patienten noch immer im Krankenhaus versorgt werden müssen, gibt mir die Kraft, erneut hinzugehen. Ich freue mich aber auch, wenn ich frei habe. Ich brauche die Freizeit.



Mary Holzapfel absolviert einen Fachkurs für Intensiv- und Anästhesiepflege / Foto: © Mary Holzapfel

Deshalb arbeite ich auch keine 100 %, sondern 80 %. Das ist mein Ausgleich, wieder Kraft zu tanken und am nächsten Tag erneut arbeiten zu gehen.

Wie schaffen Sie es, eine gesunde Distanz zur Arbeit zu wahren?

Ich kann im Großen und Ganzen gut abschalten. Ich kann trennen: Das ist die Arbeit im Krankenhaus und jetzt gehe ich nach Hause. Was ich z. B. nicht könnte, ist bei und mit kranken Kindern zu arbeiten. Das würde mir

zu nahegehen. Deswegen arbeite ich gerne mit Erwachsenen. Und wenn mich etwas nicht loslässt, dann versuche ich mich mit etwas anderem zu beschäftigen. Zum Beispiel mit meiner Familie, meinem Zuhause (*lacht*). Wenn ich nach Hause komme und meine Kinder rumhüpfen, Hausis machen und was weiß ich, dann fällt es mir leichter abzuschalten. Meine Hobbys, wie spazieren zu gehen oder mit meiner Familie etwas zu unternehmen, helfen mir ebenfalls.

Wirft Sie auch mal etwas komplett aus der Bahn?

Ja, wenn junge Patienten schwer krank sind oder z. B. die Long-Covid-Patienten. Das ist etwas, was einen immer zum Nachdenken bringt und manchmal sehr schwierig ist. Vor allem auch wenn man die Angehörigen sieht oder man weiß, dass bei den Patienten noch kleine Kinder zu Hause warten. Das ist schon heftig.

Und wie behalten Sie generell die Nerven? Gerade im alltäglichen Trubel?

Hmm (*denkt nach*). Also inzwischen sind meine Kinder ja groß, bzw. was heißt schon groß ... Sie sind ein bisschen selbstständiger geworden. Ich sehe sie mittlerweile tatsächlich

als eine Art Entspannung. Ich entspanne mich, wenn ich mit ihnen zusammen bin. Das ist für mich Abschalten, egal was sie machen (*lacht*). Wenn man den ganzen Tag mit kranken Menschen arbeitet, dann hat man oft einen anderen Blick auf gewisse Dinge. Ich bin z. B. froh, dass meine Kinder gesund sind. Wenn ich sehe, dass meine ganze Familie gesund und munter ist, ist das schon schön und auch auf eine Art und Weise entspannend. Man weiß das mehr zu schätzen.

In Ihrem Berufsalltag haben Sie es oft mit Ängsten und Sorgen der Patienten zu tun. Wie ermutigen Sie diese? Gibt es dafür ein Geheimrezept?

Auf der Intensiv hat man es immer mit Schwerkranken zu tun: Schaffen sie es, schaffen sie es nicht ...?! Das nagt schon an den Menschen, auch an den Angehörigen. Man versucht natürlich, ihnen die Hoffnung zu geben, dass sie wieder gesund werden. Aber manchmal muss man schon auch die Wahrheit sagen, wie es um den Patienten steht, gerade in Gesprächen mit Angehörigen. Die Seelsorge und Beratung helfen einem dabei.

Es gibt viele Möglichkeiten, die Menschen mitzunehmen und ein Stück zu begleiten, egal in welche Richtung sich die Situation entwickeln wird. Wir versuchen jedenfalls so gut wie möglich zu unterstützen. Aber ein

Geheimrezept gibt es nicht (*lacht*). Es kommt einfach auf den Umgang an. Man darf nicht vergessen, dass wir mit Menschen und nicht mit Dingen arbeiten. Das heißt, menschlich zu bleiben und die Patienten und Angehörigen auch so zu behandeln; ihre Ängste und Sorgen ernst zu nehmen und sie so gut wie möglich zu verstehen, zu beraten und zu begleiten. Zumindest versuchen wir es.

Wie wichtig ist in solch einer Situation die persönliche Zuwendung zum Patienten? Wie schaffen Sie es im stressigen Berufsalltag, diese Zeit für den Patienten aufzubringen?

Das ist unterschiedlich. Manchmal ist man gestresst und manchmal hat man mehr Zeit. Trotzdem versucht man in jeder Situation sich etwas Zeit, ein paar Minuten, vielleicht sogar zehn Minuten zu nehmen. Und selbst wenn es nur zwei Minuten sind, kann man in dieser Zeit etwas erreichen. Man sieht ja, dass es für Angehörige automatisch in gewisser Weise „einfacher“ wird, wenn sie wissen, wie es weitergeht oder was eigentlich los ist.

Frau Holzapfel, ganz herzlichen Dank für Ihre Zeit!

Das Gespräch endet mit den besten Wünschen für die Zukunft. Ich lege auf, erfüllt mit einer tiefen Dankbarkeit. Eine Dankbarkeit dafür,

dass es Menschen gibt, die nicht nur einfach ihren Beruf ausüben, sondern ihre Berufung leben.



Der KLINIK INFO KANAL hat zu Beginn der Pandemie einen Wir-sagen-Danke-Spot gedreht. Und weil das Wort Danke oft zu kurz kommt, wollen wir uns nochmals bei allen bedanken, die uns durch die vergangenen Monate getragen haben.



Der KLINIK INFO KANAL sagt Danke!

BUNTES — NEUES AUS DER ZENTRALE

FAMILIENFREUNDLICH- KEIT IM FOKUS

Beim KLINIK INFO KANAL zu arbeiten, bedeutet, Teil einer großen Familie zu sein. Und auch wenn Privat- und Berufsleben von den Mitarbeitenden noch so klar getrennt werden: Die eigene Familie und das Leben außerhalb des Berufs sind immer mit dabei – im Kopf und im Herz – und beeinflussen in vielerlei Hinsicht die Qualität der Arbeit. Eine gute Vereinbarkeit von Job und Privatleben sollte dementsprechend jedem Arbeitgebenden ein Anliegen sein ...

Der eine ist frisch gebackener zweifacher Vater und nimmt einige Wochen Elternzeit. Ein anderer führt neben seiner Tätigkeit für den KLINIK INFO KANAL mit seiner Frau ein Ladengeschäft. Viele Kolleginnen arbeiten in Teilzeit im Homeoffice, um Kinder und Job unter einen Hut zu bringen oder Angehörige zu pflegen. Kurzum: Die Lebenswelten innerhalb der KIK-Familie sind sehr unterschiedlich und beeinflussen das Berufsleben in besonderem Maße: Das Leben endet schließlich nicht an der Bürotür. Die Zufriedenheit und damit auch die Arbeitsqualität hängen in Unterneh-



men stark davon ab, inwiefern es Mitarbeitenden gelingt, Privates und Berufliches so zu kombinieren, dass keiner dieser Bereiche unter die Räder kommt. Nur so kann das Potenzial, das in jedem Einzelnen schlummert, hervorgeholt werden und die Arbeit sogar befruchten.

MEHR MOTIVATION DURCH GUTE ARBEITSBEDINGUNGEN

Der KLINIK INFO KANAL legt daher großen Wert auf familienfreundliche Arbeitsbedingungen. Konkret äußert sich das beispielsweise in der **minutengenauen Arbeitszeiterfassung** über ein Online-Tool, das auch Mitarbeitenden im Homeoffice zur Verfügung steht und eine reale Erfassung der Tätigkeit ermöglicht. Dabei gilt übrigens auch, dass jede Überstunde voll ausgegli-

chen werden kann. Und zwar nach dem Prinzip 1 Überstunde=1 Stunde Freizeitausgleich. Das ist keine Selbstverständlichkeit und für die Beschäftigten ein echtes Motivationsplus.

Den Stift nach Dienstende einfach fallen zu lassen, nur weil die Uhr das vorgibt, kommt beim KLINIK INFO KANAL daher so gut wie nicht vor. Zudem darüber hinaus auch ein Gleitzeitmodell angeboten wird, das **flexible Arbeitszeiten** ermöglicht. Je nach Tätigkeit kann auch in Teilzeit und im Homeoffice gearbeitet werden. Beste Voraussetzungen also für eine individuelle Ausgestaltung des eigenen Joblebens, das auch die Unwägbarkeiten des Familiendaseins berücksichtigt.

KLINIK INFO KANAL – wir I(i)eben Familie! —

GEMEINSAM PACKEN WIR ES AN!

Das Wir stärken, gemeinsam ein paar schöne Stunden verbringen, den Alltag vergessen: Die Belegschaft der BRUNNER-Gruppe hat letzte Woche ein rauschendes Sommerfest gefeiert. Mit dabei auch die Crew vom KLINIK INFO KANAL: ganz in Blau-Weiß und auf flotten Sohlen unterwegs ...

Lange ist es her, dass wir als Team zuletzt ein Sommerfest feiern konnten: Drei herausfordernde Jahre liegen dazwischen, die uns gleichwohl gezeigt haben, dass wir auch durch Krisenzeiten gut durchkommen – wenn wir es nur gemeinsam anpacken. So stand beim diesjährigen Betriebsfest der BRUNNER-Gruppe ganz das Miteinander im Mittelpunkt ...

Auf flotten Sohlen und ganz in Blau-Weiß gekleidet kamen alle herbei, um das Beisammensein unter weißen Pavillons zu genießen. Das Wetter hatte es gut mit uns gemeint und das Team von Metzgerei Wörner aus Herrenberg ebenso: Neben Steaks, mediterranem Gemüse und Würstchen vom Grill gab es auch ein üppiges Salatbuffett, das keine Wünsche offen ließ. Und so konnten alle, auch die Kolleginnen und Kollegen, die normal nicht oft vor Ort sind, sich untereinander austauschen und Gemeinsamkeiten im Gespräch entdecken. —





Aktion
Saubere Hände

www.aktion-sauberehaende.de



SCHAUEN SIE SICH DIE DOKUMENTATION
DOCH EINMAL GENAUER AN!

DER NEUE FILM DER „AKTION SAUBERE HÄNDE“

In den KIK-Partnerkliniken ist er seit einiger Zeit auf Sendung: Der neue Film, den der KLINIK INFO KANAL für die „Aktion Saubere Hände“ produziert hat. Er präsentiert das Erfolgskonzept der bundesweiten Kampagne und möchte einen wirkungsvollen Beitrag zur Verbesserung der Patientensicherheit leisten.

Händehygiene ist das A und O, wenn es um die Krankheitsprävention geht. Das gilt umso mehr im Gesundheitsbereich. Die „Aktion Saubere Hände“ ist 2008 an den Start gegangen, um Kliniken und Gesundheitseinrichtungen für das Thema zu sensibilisieren und flächendeckend eine messbare Verbesserung der Händehygiene zu erreichen.

DAS ERFOLGSKONZEPT FÜR MEHR PATIENTENSICHERHEIT

Mit inzwischen über 1500 teilnehmenden Gesundheitseinrichtungen, darunter Kliniken, Alten- und Pflegeheime sowie Praxen der ambulanten Gesundheitsversorgung, erfreut sich die Kampagne einer regen Beteiligung. Die Motivation der Einrichtungen, eine Zertifizierung zu erreichen, ist dabei hoch – nicht zuletzt wegen des durchdachten



DIE 5 INDIKATIONEN DER HÄNDEDESINFEKTION

© Aktion Saubere Hände

Konzeptes, das im Rahmen einer aktiven Öffentlichkeitsarbeit vielfältiges Info- und Schulungsmaterial zur Verfügung stellt. Große Motivation schafft darüber hinaus auch das Compliance-Modul HAND-KISS, das über den Verbrauch von Desinfektionsmittel messbare Ergebnisse liefert. Der Einsatz dieses Messinstrument ist eines von vielen Kriterien, um als Klinik ein Zertifikat in den Abstufungen Bronze, Silber oder Gold erhalten zu können.

Die Kampagne kann indes auf eine gute Erfolgsbilanz bauen: Seit 2008 hat sich der Händedesinfektionsmittelverbrauch in den beteiligten Kliniken etwa verdoppelt. Zurückzuführen ist

das auf eine engagierte Kommunikationsarbeit, die mit reichen Film- und Infomaterialien sowie Schulungen und einem regen Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden untereinander punkten kann.

FRUCHTBARE ZUSAMMENARBEIT

Der KLINIK INFO KANAL ist als Filmproduzent Partner der „Aktion Saubere Hände“ und hat im Zusammenhang mit dem diesjährigen „Welttag der Handhygiene“ am 5. Mai einen neuen Imagefilm produziert. Er ergänzt das Info-Portfolio der Kampagne um ein weiteres wirkungsvolles Instrument.

AUCH,

STEH ZU DEN DINGEN, AN DIE DU GLAUBST.

**WENN
DU
ALLEINE
DORT
STEHST**



Sophie Scholl

WOHLTUENDES INFOTAINMENT FÜR DIE PATIENTEN IN KASSEL

Der KLINIK INFO KANAL freut sich, die Agaplesion Diakonie Kliniken Kassel als neue Partner gewonnen zu haben. Das Traditionshaus wird fortan seinen Patientinnen und Patienten KIK-FOYER in den Wartebereichen anbieten.

Eine Partnerschaft mit dem KLINIK INFO KANAL hat viele Vorteile: Nicht nur die Nutzung des hochwertigen Wartebereich-Infotainments KIK-FOYER oder die Ausstrahlung des individualisierten Patientenfernsehens KIK-TV. Die neuen Partner bekommen auch die Möglichkeit, ihr Haus in einem eigens für sie produzierten Imagefilm zu präsentieren. So geschehen auch im Fall der Agaplesion Diakonie Kliniken in Kassel.

DREHARBEITEN UNTER ERSCHWERTEN BEDINGUNGEN

Dabei hatten es die Umstände der vergangenen Monate in sich: Zugangsbeschränkungen und das Arbeiten unter Hygienevorbehalten stellten für die Dreharbeiten eine besondere Herausforderung dar. Umso mehr freut sich das Team von KIK-TV, dass die Filme nun fertig sind. Die Agaplesion Diakonie Kliniken werden sie nach eigenen Aussagen in vielfältiger Weise



und mit großer Reichweite einsetzen: sowohl als Ausstrahlung in KIK-FOYER als auch auf der Klinik-Website und in den sozialen Netzwerken YouTube, Facebook und Instagram.

ERFOLGREICHE ZUSAMMENARBEIT

Die Klinik freut sich nicht nur über diese neue Möglichkeit, sich in angemessener Weise zu präsentieren – man zeigt sich auch sehr zufrieden, in welcher Form die bisherige Zusammenarbeit mit dem KLINIK INFO KANAL vorstattengegangen ist: „Die Dreharbeiten verliefen reibungslos“, erläutert Lena Goldmann von der Unternehmenskommunikation. Das Team von KIK-TV sei jederzeit super flexibel und motiviert gewesen und die Zusammenarbeit habe Spaß gemacht. „Bei den geplanten Dreharbeiten sind wir gemeinsam durch das Haus gelaufen und der Verantwortliche hatte ein super Auge für bestimmte

Situationen, die er nach kurzer Rücksprache mit den Beteiligten vor Ort schnell umgesetzt hat.“ Auch die Mitarbeitenden, die gefilmt wurden, hätten die Zusammenarbeit als entspannt und lustig empfunden. Nicht zuletzt sprächen die Ergebnisse für sich.

Wir freuen uns über das positive Feedback und sagen noch einmal ausdrücklich Danke für das gute Miteinander, das bereits jetzt Früchte trägt! —

Schauen Sie sich das Ergebnis doch einmal an: Zusätzlich zum Imagefilm wurden für die Agaplesion Diakonie Kliniken noch zwei weitere aussagekräftige Filme produziert ...



AM GÜNSTIGSTEN WÄRE ES,

von Natur aus

STANDHAFT

UND

aus Überlegung

NACHGIEBIG

ZU SEIN.

Luc de Clapiers



GUTE BESSERUNG mit guter Unterhaltung!

KLINIK INFO KANAL IN NEUEM MOTION-DESIGN

Dynamisch, motivierend und positiv – so könnte man den Charakter der neuen Werbetrenner und Jingles beschreiben, die seit Neuestem das Erscheinungsbild von KIK-TV und KIK-FOYER prägen. Der KLINIK INFO KANAL hat sich optisch aufgefrischt und möchte so seine Marke stärken.

„Jetzt kommt die Werbung“ – jeder kennt sie aus Funk und Fernsehen: die kurzen Spots, die das laufende

Programm von der Werbung trennen und auf diese Weise das Erscheinungsbild eines Senders entscheidend prägen. „Ad-Breaks“ nennen sie sich im Fachjargon und greifen im Idealfall das festgelegte Design des Senders auf und heben seinen inhaltlichen Markenkern hervor. Beim KLINIK INFO KANAL werden diese Werbetrenner um weitere kurze Jingles mit motivierenden Slogans ergänzt, die ausdrücken, welche Werte uns wichtig sind, auszustrahlen. Alles in reiner, weißer und aufgeräumter Optik, die Bezug auf das Klinik-Umfeld nimmt.

DER KERN DES KLINIK INFO KANALS

So manch einer erkennt in den neuen Spots vielleicht sogar die kleinen Elementarteilchen wieder, die allem zugrunde liegen: der positiv geladene (Atom-)Kern, um den sich dynamisch Kreise herumbewegen. Sie stehen symbolisch für die Elektronenbahnen und umrahmen sozusagen unsere Philosophie, mit der wir tagtäglich ein Millionenpublikum in den Kliniken erreichen möchten:

KLINIK INFO KANAL – Wir informieren, motivieren und unterhalten. —

Wer

AM MENSCHEN

nicht scheitern will,
trage den unerschütterlichen Entschluss des



wie einen Schild vor sich her.

Christian Morgenstern

FOKUS FOYER

VIelfalt KIK-FOYER: DA IST FÜR JEDEN WAS DABEI!

Ein Klinik-Wartebereich ist wie ein kleines Universum: Hier findet sich vom Säugling über Frauen und Männer jeglichen Alters bis hin zu Hochbetagten alles wieder. Und so unterschiedlich die Menschen sind, die dort sitzen, so heterogen sind auch ihre Bedürfnisse und Interessen, wenn es um Unterhaltung geht. Das Wartefotainment KIK-FOYER ist daher besonders breit aufgestellt, was die Zielgruppen-Ansprache angeht. Hier kommt jeder auf seine Kosten ...

Content is King, heißt es im Marketing so schön. Das gilt auch für Unterhaltungsangebote, die, wie im Fall des Wartebereich-Infotainment KIK-FOYER, Patienten in Kliniken präsentiert werden.

Schließlich soll sich hier jeder angesprochen und richtig abgeholt fühlen – beste Voraussetzung, den sogenannten „Wohlfühlfaktor“ zu erzeugen, der für ein angenehmes Klima in Wartebereichen und Eingangsfoyers sorgt. Die Programmredaktion des KLINIK INFO KANALS schaut daher genau hin, um die Vorlieben des Publikums möglichst zielgenau zu treffen und mit interessanten Inhalten zu bedienen.

ENTWICKLUNG ZIELGRUPPENBEZOGENER NEUER INHALTE

Basis dafür ist eine eingehende Zielgruppen-Analyse, die unter anderem auch im Rahmen einer umfassenden COBUS-Umfrage ermittelt wurde (s. KUCK 42). Altersstruktur, sozialer Hintergrund, aber auch die spezielle Situation, in

der sich Besuchende und Patienten in Kliniken befinden, müssen stets im Auge behalten werden, um inhaltliche Vorlieben erkennen zu können und diese für die Entwicklung neuer Formate aufzugreifen. So kürzlich geschehen beispielsweise bei den neuen Tagesimpulsen auf KIK-FOYER: Sie wurden mit großformatigen und hochaufgelösten Fotos exklusiv für unser Infotainment neu gestaltet und sollen vor allem den Umständen Rechnung tragen, in denen sich Patientinnen und Patienten befinden, wenn sie im Krankenhaus warten: Wer Schmerzen hat, ängstlich ist oder auch mit Ungewissheit zu kämpfen hat, nimmt Ermutigung und Aufrichtung dankbar an.

Im Folgenden stellen wir Ihnen unsere Vielfalt auf KIK-FOYER vor: ein buntes, Mut machendes und ablenkendes Kaleidoskop für Jung und Alt ...





@pablofpz



Duften die Blüten des Klatschmohns?

Nein, sie duften nicht

Ja, süßlich herb

Ja, aber nur nachts



DAS KINDER-FOYER

Wartezeiten sind für Familien mit Kindern besonders anstrengend. Gut, wenn auch für die Jüngsten etwas dabei ist, das ihre Aufmerksamkeit fesselt, sie von Schmerzen und Langeweile ablenkt und Quengeln vorbeugt.

Das Angebot für Kinder umfasst:

- quirlige Naturaufnahmen mit Tieren aus Zoo und Wildnis
- witzige Tier-3D-Animationen exklusiv auf KIK-FOYER
- faszinierende Aufnahmen aus der Manege des Circus Krone
- lustige animierte Grüße mit Janoschs Tiger, Bär und Ente
- knifflige Wimmel-Suchbilder und
- vieles mehr, das für Kurzweil sorgt!

DAS NATURLIEBHABER-FOYER

Das Grün von Blättern sorgt nachweislich für Entspannung, Tieraufnahmen lenken ab und schaffen Anknüpfungspunkte sowohl für junge als auch ältere Zielgruppen. Warum also nicht einen kleinen Abstecher in die Natur unternehmen?

Das Angebot an alle Naturliebhaber:

- tolle Tieraufnahmen, die in fremde Länder entführen
- wunderbare Naturaufnahmen von Alpen-Pilger Pater Johannes
- beruhigende Unterwasserbilder
- atemberaubende Landschaftsaufnahmen, gefilmt aus der Vogelperspektive
- spannende WWF-Wissensbeiträge über exotische Wildtiere – und vieles mehr

DAS QUIZZER-FOYER

Kreuzworträtsel sind oftmals die beliebtesten Seiten einer Zeitung. Das Gehirn möchte schließlich beschäftigt sein. Das gilt einmal mehr im Wartebereich: Denn wer seinen Grips anstrengt, ist abgelenkt, gut unterhalten und lernt sogar noch was dabei!

Das Angebot an alle Rätsel-Köpfe:

- informative Quizfragen vom Landesbund für Vogelschutz in Bayern (LBV) über die Natur- und Vogelwelt direkt vor unserer Haustür
- WWF-Tierwissens-Fragen mit verblüffenden Antworten
- kurzweilige Teekesselchen-Rätsel zum Knobeln
- das 12-Buchstaben-Quiz zum Wörterraten – und vieles mehr



52%

der Deutschen
haben Angst
vor dem
Zahnarzt

Quelle: YouGov™



www.4kmh.com

KLINIK · INFO · KANAL

KIK-AKTUELL

Immunbooster Golden Milk

Der gesüßte Milchtee mit Ingwer und Kurkuma ist äußerst gesund: Das Gingerol im Ingwer pusht das Immunsystem, während das Curcumin der Kurkuma-Wurzel entzündungshemmend wirkt.



DAS INFO-FOYER

Für alle, die faktenbasiert informiert werden möchten und gern Wissen aus verschiedensten Bereichen mitnehmen wollen: Das Info-FOYER hat jede Menge Input für informierte Köpfe. Und ist noch dazu alles andere als langweilig!

Unser Angebot an Wissens-Junkies:

- seriöse Nachrichten aus Deutschland und aller Welt
- leicht verständliche Informationen zu aktuellen Gesundheitsthemen
- regionale und deutschlandweite Wettenvorhersagen
- interessante Meinungsumfragen mit Aha-Effekt
- Facts zu berühmten Bauwerken
- Rezeptideen – und vieles mehr

DAS MUTMACH-FOYER

Wer im Wartebereich einer Klinik sitzt, kann meist ein bisschen Aufmunterung und Ablenkung gebrauchen. Dafür gibt es das Mutmach-FOYER, das viele inspirierende und motivierende Inhalte zu bieten hat.

Das Angebot an alle Hoffenden & Bangenden:

- Naturaufnahmen, die zum Indie-Ferne-Schweifen anregen
- ablenkende Tieraufnahmen aus aller Welt
- humorvolle Animationen, die ein Schmunzeln ins Gesicht zaubern
- sowie BRANDNEU: aufmunternde Tagesimpulse zum Weiterdenken und inneren Aufrichten!

DAS KLINIK-FOYER

KIK-FOYER hat nicht nur Unterhaltung zu bieten, sondern auch ganz konkrete, auf die jeweilige Klinik bezogene Infos.

Das Angebot an alle Klinikbesuchenden:

- wichtige Bekanntmachungen zu Abläufen in der Klinik und in den Wartebereichen
- aktuelle Informationen zum Infektionsschutz
- praktische Informationen, zum Beispiel über Öffnungszeiten von Kiosk und Cafeteria
- Bekanntgabe von Terminen und Veranstaltungen
- regionale Tipps und Hinweise zu Unternehmen und Firmen der Umgebung – und vieles mehr



Storseisund-Brücke

Ort: Atlantikstraße, Norwegen

Art: Auslegerbrücke

Material: Beton

Fertigstellung: 1989



Wer Freude schenkt,
bringt Licht in einsame Herzen.

Stillambulanz

Die Stillambulanz findet 14-tätig, jeweils am Dienstag in der Zeit von 9-13 Uhr statt. Eine Terminübersicht finden Sie auf unserer Homepage.

Die Stillambulanz befindet sich auf der Entbindungsstation im 3. OG. Telefonische Erreichbarkeit (05531) 705-6368



Man sollte viel

Mutausbruch



**öffner einen
haben!**

Weil wir
LEIDENSCHAFTLICH
gern
LEBENSMUTIGE
Inhalte senden, gibt
es auf KIK-FOYER
TAGESIMPULSE,
DIE MUT MACHEN
und aufrichten.



Fischer Billy Budge, ein Veteran der Seenotrettung von Longhope.

Foto © Medienkontor / Friederike Schlumbom

„SCHOTTLAND – DIE SEENOTRETTER DER ORKNEY ISLANDS“

In dieser Rubrik stellen wir Ihnen jedes Mal Beiträge aus dem aktuellen KIK-Programm vor, passend zum jeweiligen KUCK-Thema. Heute: „GEO 360°: Schottland – Die Seenotretter der Orkney Islands“

Text: Dirk Gerbode / Programmleitung

Die Inselgruppe der Orkneys liegt nördlich des schottischen Festlands. Hier treffen Nordsee und Atlantik aufeinander und schlagen mit ihren Wellen gegen malerische Klippen. Das Meer ist mit seinem Fischreichtum eine wichtige wirtschaftliche Ressource.

Es kann bei stürmischem Wetter aber auch zur lebensgefährlichen Falle für Fischer, Tanker, Segelschiffe und Sportler werden.

Die Insel Hoy liegt am Pentland Firth, eine besonders tückische und stark befahrene Meerenge mit reißenden Gezeitenströmungen. Dort sind täglich die freiwilligen Helfer der Seenotrettung im Bereitschaftsdienst. Die sehenswerte Reportage begleitet sie bei ihrem aufregenden Einsatz für das Leben anderer.

Bootsführer Kevin Kirkpatrick trainiert gemeinsam mit seinem Sohn Jack die Mannschaft für den Ernstfall. Kevin verlor als Kleinkind Vater, Großvater und Onkel bei einem tragischen Hilfeinsatz auf See. Dennoch steht er seit 35 Jahren im Dienste der Seenotrettung. Auch Tochter Stella will die Crew verstärken, wenn sie alt genug ist. Ärztin Christine Bradshaw ist seit ihrer ersten Aktion, bei der sie dem Besatzungsmitglied eines Tankers das Leben rettete, festes Mitglied der Mannschaft. Es ist ein aufreibendes und gefährliches

Engagement. Dennoch sind die meisten Crewmitglieder ehrenamtlich dabei und meistern nebenher ihren Arbeitsalltag. So hält sich Steven Rhodes mit sechs verschiedenen Jobs über Wasser.

Auf der Insel Hoy leben nur etwa 400 Menschen. Die kleine Inselgemeinde besitzt aufgrund ihrer Isolation einen äußerst starken Zusammenhalt. Die Freiwilligen der Seenotrettung genießen dabei ein besonders hohes Ansehen. Wo immer sie in der Öffentlichkeit auftreten, wird ihnen Dankbarkeit entgegengebracht, weil sie ihr Leben für das anderer riskieren.

DAS SAGT DIE KIK-REDAKTION:

Die aufregende Reportage zeigt wunderbare Aufnahmen von rauer See und schroffen Klippen und ist schon deshalb sehr sehenswert. Vor dieser Kulisse gibt es spannendes Rettungstraining und dramatische Einsätze. Der eigentliche „Fels in der Brandung“ ist jedoch der Zusammenhalt der Inselbevölkerung und das uneigennützig Engagement der Seenotretter, was eindrücklich durch den Film vermittelt wird.

„Schottland – Die Seenotretter der Orkney Islands“

Reportage, 52 min.
Deutschland 2018

MIT KIK-TV DURCH DIE WEIHNACHTSZEIT

Dieses Jahr kehrt passend zur Adventszeit etwas weihnachtlicher Glanz in das Programm von KIK-TV ein. Drei kurze Animationsfilme begleiten die besinnliche Zeit und erfreuen große und kleine Zuschauer ...

Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird und die Vorzeichen auf Weihnachten stehen, kuscheln wir uns gerne mit einer Tasse Tee ein und besinnen uns auf das, was wirklich wichtig ist: die Liebe zu unseren Nächsten – ob Freunde, die Familie oder der Nachbar, mit dem wir im Alltag womöglich nicht so viel zu tun haben. Wir lassen uns gerne daran erinnern, dass es uns trotz allem doch gar nicht so schlecht geht und schauen auch auf die Ärmsten unserer Gesellschaft ...

Die Programmredaktion von KIK-TV hat passend dazu drei wunderschöne Animationsfilme ausgewählt, die das Programm mit etwas weihnachtlichem Glanz überhauchen und uns zum Nachdenken bringen, worauf es wirklich ankommt ...

ALLES PERFEKT?

Trudes Tier wünscht sich diesmal ein rundum perfektes Fest zu Weihnachten. Deswegen hat Trude in diesem Jahr einen besonders großen Baum besorgt, der eigentlich gar nicht ins Wohnzimmer passt. Außerdem sollen die Weihnachtsplätzchen richtig schön goldgelb werden. Ob das wohl gelingt? Da sieht sie, dass der Nachbar von gegenüber scheinbar ganz alleine Weihnachten feiern muss ...

„Weihnachten“,
Animationsfilm, 8 Min.

GLÄNZENDE WEGWEISER

Früher hängten die Kinder goldene Papiersterne in die Fenster, damit das Christkind zu ihnen fand. Heute sieht man diese vor lauter Leuchtreklame und grellen Lichtern kaum noch. Doch der alte Mann lässt sich nicht entmutigen. Er schneidet Sterne aus Goldpapier aus und hängt sie in einen Baum. Und schon bald lässt der Glanz des Sternensbaums Groß und Klein herbeikommen.

„Der Sternensbaum“,
Animationsfilm, 4 Min.

MIT DEN AUGEN EINER KLEINEN GANS

Die Geschichte von Sankt Martin kennen die meisten, zumindest in groben Zügen: dass er einem alten, frierenden Bettler die Hälfte seines Umhangs gab und später den Menschen half, wo er nur konnte. Hier allerdings berichtet eine kleine Gans, wie ihre Mutter dazu beigetragen hat, den römischen Offizier Martinus davon zu überzeugen, sich doch noch zum Bischof wählen zu lassen. Denn eigentlich wollte er als bescheidener Mensch, der er war, dieses große Amt gar nicht haben ...

„Leuchte auf, mein Licht“,
Animationsfilm, 8 Min.

Der bescheidene Martinus inmitten von Gänsen © FriJus GmbH





KUCKPLUS

VERBRINGEN SIE KEINE ZEIT MIT SINNLOSEM ZEUG!

Resilienz – ein Wort, das in aller Munde ist und mit „psychischer Widerstandskraft“ umschrieben werden kann. Sie soll Voraussetzung dafür sein, wie gut wir mit Krisen umgehen können. Aber was ist, wenn es überhaupt erst die Krisen selbst sind, die uns resilienter machen? Das KUCK hat mit einem gesprochen, der es wissen muss: Dr. med. Christian Peter Dogs, der keinen guten Start ins Leben hatte und es dennoch zum erfolgreichen Psychiater und Autor geschafft hat. Ein Gespräch übers Verdrängen, über Resilienz, über Gefühle und Langeweile.

Sie haben eine bewegte Kindheit hinter sich. Sie sind jahrelang körperlich missbraucht worden und wurden danach heroinsüchtig. Wie kann man nach so einer Kindheit und Jugend zu einem resilienten Menschen werden?

Also, ich würde es umgekehrt sagen: Dadurch bin ich zu einem resilienten Menschen geworden. Und die wichtigste Zeit haben Sie ausgelassen: Mit zehn Jahren kam ich in ein Heim für schwer erziehbare Kinder. Das war



© Anita Affentranger / Zürich

das beste Resilienztraining, weil man sich jeden Tag behaupten musste. Im Heim waren nur Jungs: Manche waren vorbestraft, andere haben andere Störungen gehabt. Ja, das waren fünf Jahre Lebenstraining. Und ich bin der Meinung, dass man durch Krisen wachsen kann.

Sie haben Ihre eigenen Lebenskrisen und -traumata genutzt, um mit dieser Erfahrung anderen zu helfen. Also ist es grundsätzlich möglich, solche Krisen umzukehren und sich sozusagen zu Nutze zu machen ...

Also, ob es prinzipiell geht, weiß ich nicht, aber es geht auf jeden Fall dann, wenn man es überlebt.

Wenn man Traumata gut bewältigt, kann man anderen natürlich besser helfen, weil man authentischer ist. Sie werden als Therapeut nicht ernst genommen, wenn Sie aus der Porzellan-Kiste kommen. Bei mir war das z. B. bei den Suchtpatienten so. Die haben gemerkt, dass ich weiß, wovon ich rede, auch wenn es um Entzug ging. Und andere haben gemerkt, dass ich weiß, wie es auf der Straße zugeht, weil ich als Müllmann gearbeitet habe und ähnliche Dinge. Das hat geholfen. Ich würde sagen, meine beste Ausbildung als Psychiater hat auf der Straße stattgefunden.

Warum haben Sie sich dazu entschieden, Psychiater zu werden?

Das hatte was mit meinem Vater zu tun. Mein Vater hatte eine psychosomatische Klinik und hat mir immer gesagt, dass es bei mir nur bis zum Schuster reicht. Ich sollte keine höhere Schule besuchen – das hat er versucht zu verhindern.

Irgendwann wollte ich ihm dann beweisen, dass ich doch mehr als Schuster werden kann. Mein Vater hat im Bereich Psychosomatik gearbeitet. Ich wollte besser werden als er und somit habe ich versucht, die beste Qualifikation zu bekommen, die man kriegen kann. Das war der Antrieb. Also, letztendlich war mein schrecklicher Vater der Grund für meinen beruflichen Erfolg.

Wann oder ab wann gilt man als resilient?

Das ist schwierig. Ich würde sagen: Resilient sind diejenigen Menschen, die es schaffen, mit den Herausforderungen des heutigen Lebens gut klarzukommen. Obwohl wir wirklich sagen müssen, dass die Herausforderungen heute, meiner Ansicht nach, viel geringer sind als früher. Ich bin der Meinung, die Resilienz der Gesellschaft hat sich verändert.

Resilienz ist irgendwie auch ein Modebegriff geworden. Waren frühere Generationen „resilienter“? Konnte man ihnen mehr zumuten? Oder ist es ganz einfach der heutige Zeitgeist, alles offen zu thematisieren und sich um sich selbst zu drehen?

Um 1920 gab es einen Neurologen Binswanger, der hat damals schon von den sogenannten „Furchtmenschen“ gesprochen. Daraufhin habe sich der „mutige Mensch“ entwickelt. Was schlussendlich dann auch in den Ersten und Zweiten Weltkrieg geführt hat. Das Thema war also schon einmal da. Ich denke, dass die Resilienz meiner Generation höher ist, weil wir in katastrophalen Zeiten aufgewachsen sind. Denn meiner Ansicht nach hängt Resilienz auch damit zusammen, dass Menschen nicht krisentrainiert sind. Die Generation, die wir jetzt haben, hat wenig Krisen mitbekommen und ist

meiner Ansicht nach ziemlich verwöhnt und beschützt aufgewachsen. Das ist nicht unbedingt ein Vorteil. Was ich jetzt in meiner Praxis sehe, ist, dass die jüngere Generation viel weniger konfliktresistent ist, also nicht gewohnt ist, Konflikte auszuhalten. Heute ist zum Beispiel eine Trennung keine „Trennung“ oder „Scheidung“ mehr, sondern gleich ein „Trennungstrauma“. Also, da hat sich die Reizschwelle der Gesellschaft nach unten verschoben. Das erlebe ich jeden Tag auch in der Praxis. Man meint, bei jedem Kind müsse man gleich einen Therapeuten heranziehen. Das ist nicht gut.

Gibt es kulturelle Unterschiede bei der Resilienz? Also, gibt es Kulturen, die womöglich besser mit Krisen umzugehen wissen als wir?

Ja, das sehen wir ja jetzt in der Flüchtlingsbewegung. Es ist ganz interessant, dass Menschen, die wirklich grausamste Dinge erlebt haben, viel besser damit klarkommen als wir. Das nennt man sekundäre Traumatisierung: Also, wenn die

Schreckensreaktionen bei den Leuten, die solche Flüchtlinge behandeln oder betreuen sollen, viel höher sind als bei den Flüchtlingen selbst. Das heißt, Menschen, die Krisen durchlebt haben, können besser damit umgehen als wir. Man kann eine Korrelation herstellen: Je beschützter man aufwächst, desto weniger resilient ist man. Das ist übrigens auch der Fehlschluss von Eltern, die meinen, sie müssten ihre Kinder, wie es so schön heißt, überbeschützen. Sie helfen ihren Kindern dadurch definitiv nicht.

Wie kann ich als Elternteil dafür sorgen, dass meine Kinder resilient werden? Haben Sie konkrete Tipps?

Dadurch, dass man das Kind Fehler machen und Krisen selber bewältigen lässt. Sprich, nicht immer gleich interveniert. Wenn beispielsweise eine schlechte Note da ist, nicht direkt den Lehrer anrufen oder meinen, man müsse bei der Elternversammlung direkt eingreifen oder einen Rechtsanwalt einschalten. Also, es wäre ganz gut, wenn man einfach akzeptieren

RESILIENZ: PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT; FÄHIGKEIT, SCHWIERIGE LEBENSITUATIONEN OHNE ANHALTENDE BEEINTRÄCHTIGUNG ZU ÜBERSTEHEN.

(QUELLE: WÖRTERBUCH)

könnte, dass bestimmte Krisen – wobei das ja eigentlich keine Krisen sind, sondern bestimmte Schwierigkeiten, die zum Leben gehören, – von den Kindern selbst bewältigt werden müssen. Wir helfen Kindern nicht, wenn wir ihnen ständig alles abnehmen. Das ist Training. In allem, was wir trainieren, werden wir besser. Ich bin etwas übertrainiert, kann man sagen, aber ein bisschen mehr Training würde manchen Leuten guttun.

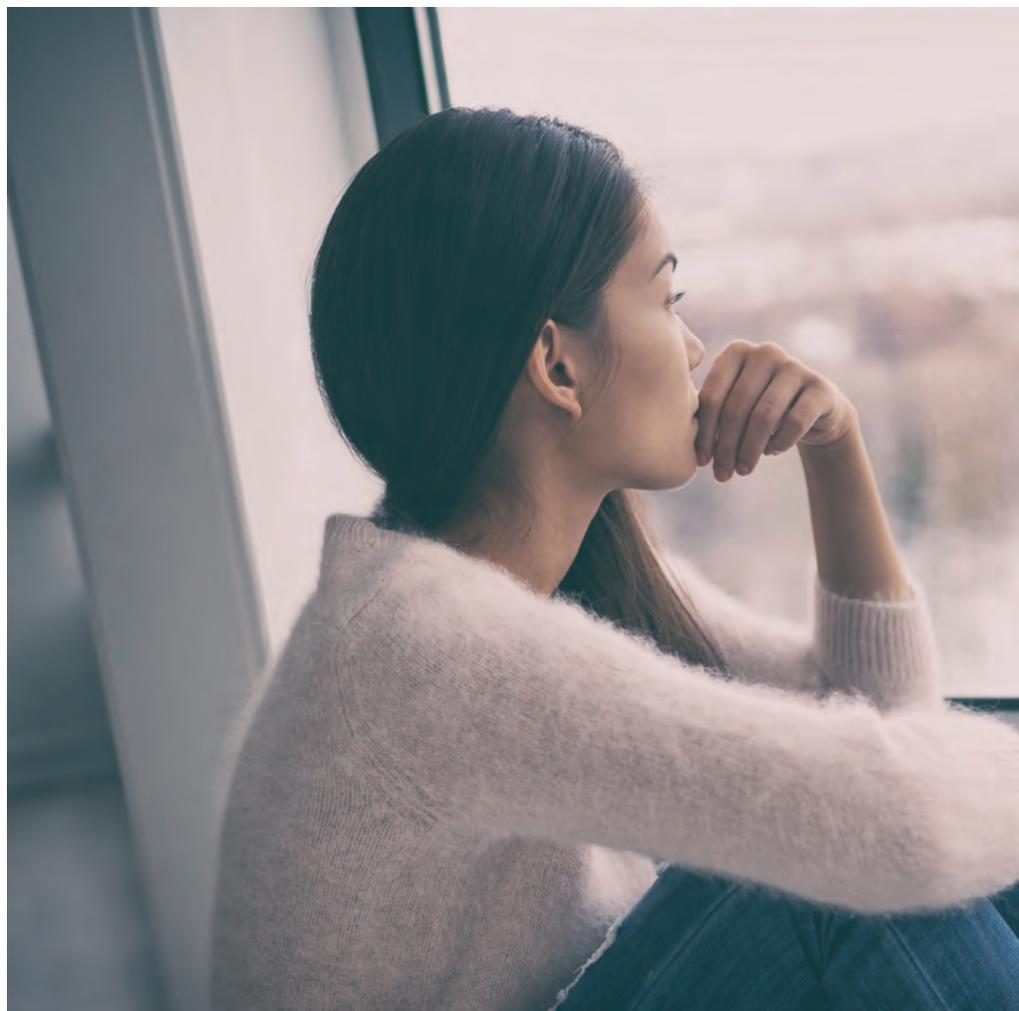
Haben es gewisse Charaktere einfacher, resilient zu werden? Macht es einen Unterschied, ob ich z. B. Melancholiker oder Choleriker bin?

Nein, Melancholiker und Choleriker haben nur unterschiedliche Ausdrucksformen. Aber von der Persönlichkeitsstabilität her unterscheiden die sich nur sehr wenig. Der eine kippt halt nach unten, der andere nach oben. Für eine gute Resilienz brauchen Sie Optimismus und Sie brauchen, wenn es gut geht, auch ein soziales Netzwerk. Und was Sie vor allem brauchen, ist eine hohe Verdrängungsfähigkeit. Also, wenn wir heute nicht die Dinge, die jeden Tag passieren, verdrängen, dann könnten wir kein Lächeln mehr über die Lippen bringen.

Sie sagen von sich, Sie seien ein begeisterter Verdränger. Verdrängen kann doch aber auch eine Flucht vor der Realität sein, oder?

Ja, und das ist oft auch gar nicht anders möglich, um überleben zu können. Man muss beim Verdrängen unterscheiden: Im Makrokosmos sollten wir verdrängen. Wenn Sie die schlechten Dinge, die in der Welt passieren – zum Beispiel, dass ein Krieg tobt –, nicht verdrängen, können Sie nicht überleben. Weil Sie sich dann mit schlechten Nachrichten fluten und somit depressiv geschult werden.

Aber was sie natürlich nicht machen sollten, ist, im Mikrokosmos, also im persönlichen Bereich, zu verdrängen. Wenn die Leute aktuell chronische Konflikte verdrängen, zum Beispiel in der Partnerschaft, dann werden sie krank. Damit meine ich Konflikte in der Gegenwart. Die Vergangenheit zählt hier nicht dazu. Ich bin ein sehr überzeugter Vertreter der gegenwartsorientierten Therapie,



also dass man nicht ewig darüber nachdenkt, was früher war. Wenn Sie ständig darüber nachdenken und schauen, was früher gewesen ist, dann können Sie Ihre Resilienz natürlich auch gewaltig schädigen. Die Konzentration auf das Defizitäre ist in diesem Falle falsch. Es ist hingegen wichtig hinzuschauen, was wirklich gut in meinem jetzigen Leben ist, und die aktuellen Konflikte zu erkennen.

Es bringt nichts, wenn man jahrelang versucht zu therapieren, dass man im Alter von vier Jahren missbraucht wurde. Zumindest auch vor dem Hintergrund, dass wir sogenannte „false memories“ haben, Pseudo-Erinnerungen, von denen wir nicht wissen, ob wir ihnen überhaupt trauen können. Deswegen sind für mich auch Therapien fragwürdig, die ständig mit der Vergangenheit konfrontieren,

weil wir ja gar nicht wissen, ob unsere Erinnerung wahr ist.

Ist es teilweise dennoch notwendig, gewisse Dinge aufzuarbeiten?

Wenn die Rückschau zur Aufarbeitung führen würde, dann schon. Aber meistens ist es ja so: Wir schauen zurück auf eine Vergangenheit, die man nicht mehr verändern kann. Vergangenheit ist Vergangenheit, die ist durch. Es gibt ein schönes Beispiel, dass ein bekannter amerikanischer Architekt, Frank Lloyd Wright, immer ohne Rückspiegel gefahren ist. Man hat ihn gefragt, warum, da hat er gesagt: „Wissen Sie was? Was interessiert mich denn, was hinter mir liegt. Es interessiert mich, was jetzt ist.“ Was mir weiterhilft, ist, dass ich jetzt etwas verändere, also wenn ich lerne, mit dem umzugehen, wie ich bin.

Wir verbringen Stunden vor dem Handy, dem Computer oder Fernseher. Wir sind täglich einer Informations- und Reizflut ausgesetzt. In einem Vortrag sagten Sie einmal, dass wir die Fähigkeit verloren haben, Pausen zu machen und aus dem Fenster zu schauen. Haben wir verlernt, die Stille auszuhalten?

Das haben wir ganz sicher verlernt. Und ich muss Ihnen widersprechen. Wir sind nicht der Informationsflut ausgesetzt, wir setzen uns ihr selbst aus. Man muss wirklich lernen: Wenn man den ganzen Tag Reizüberflutung



// LANGEWEILE ODER STILLE IST EINE GELEGENHEIT, BEI SICH ANZUKOMMEN.“

// ICH BIN DER MEINUNG, DASS MAN DURCH KRISEN WACHSEN KANN.“

hat, braucht man abends Reizarmut. Und was ich meinen Patienten beizubringen versuche, ist, dass sie radikal mit Reizarmut gegensteuern. Das heißt zum Beispiel, am Wochenende eben mal kein Handy, keinen Laptop zu benutzen. Oder abends, wenn man nach Hause kommt, die Stille zu genießen.

Ich bin übrigens auch ein großer Fan von Langeweile. Ich liebe Langeweile. Wenn ich den Unternehmern, die ich betreue, Langeweile verschreibe, dann flippen die allerdings ziemlich aus. Ich gehe mit ihnen in die Firmen rein, weil ich mir anschauen möchte, was sie dort machen. Und dann streich ich ihnen manchmal jeden zweiten Termin raus. In der halben Stunde Leerzeit, die dadurch entsteht, dürfen sie nichts machen. Die sind oft kurz davor, mich umzubringen. Die kratzen am Schreibtisch! Das hält heutzutage keiner mehr aus. Wir sind einfach so gewohnt, uns die ganze Zeit zu überfluten. Und wir müssen uns klarmachen: Das Hirn hält das nicht aus. Unser Hirn ist dafür nicht gemacht von der Entwicklung her. Und deswegen brauchen wir Stille. Wir brauchen Stille und Langeweile. Aber wer kann das noch ...

Wie kann man Langeweile lernen?

Indem man sie aushält. Es gibt so eine Übung bei mir in der Klinik,

bei der Leute am Anfang immer drei Tage lang auf dem Zimmer bleiben müssen. Von Freitagabend bis Montagmorgen aus dem Fenster gucken. Das fällt allen schwer. Sie dürfen kein Fernsehen, kein Radio, kein Handy etc. nutzen, sondern nur aus dem Fenster gucken. Das Lustige an diesem Versuch ist: Am ersten Tag flippen die erst einmal aus. Am zweiten Tag kommen die Gefühle über sie. Durch unsere ständige Beschäftigung sind wir auf der Flucht vor unseren Gefühlen. Wir laufen sozusagen durch die Aktivitäten ständig vor ihnen weg. Und wenn sie dann einmal stehen bleiben, dann kommen die ganzen Gefühle hoch. Dann kommt die Einsamkeit, dann kommt manchmal die Traurigkeit, dann kommen aber auch schöne Gefühle. Und das Lustige ist: Am dritten Tag kommt die Ruhe. Und ganz viele Leute, die diese Übung gemacht haben, sagen: Ich mach noch eine Woche weiter. Viele merken, dass die Ruhe nichts Schlimmes ist und wir vor ihr nicht flüchten müssen.

Diese Überbeschäftigung, in der wir oft leben, ist eine Flucht vor innerer Einsamkeit und vor der inneren Leere. Wir beschäftigen uns weg von uns. Und Langeweile oder Stille ist eine Gelegenheit, bei sich anzukommen. Man braucht gar nicht meditieren,

man muss auch kein Yoga machen oder so. Sondern man muss einfach nur mal in die Leere schauen.

Gefühle sind bei Ihnen ein großes Thema. Sie haben selbst ein Buch darüber geschrieben. Sind Gefühlsausbrüche gesund?

Schauen Sie nach Italien. Italiener tragen ihre Gefühle nach außen. Das ist gesund. Schauen Sie nach Deutschland: Wir lernen jeden Tag, unsere Gefühle zu unterdrücken. Gefühle zu zeigen, ist eine Schwäche. Es wird als Zeichen der Stärke gewertet, wenn man seine Gefühle beherrschen kann. Das ist aber falsch. Wenn man die ganze Zeit seine Gefühle runterschluckt, wird man ganz bestimmt psychosomatisch krank. Diese Zusammenhänge haben wir schon lange erkannt.

Also: Es ist ganz gut, seine Traurigkeit zu zeigen. Für mich gibt es ja auch keine negativen oder positiven Gefühle. Ich finde, zum Beispiel, Traurigkeit ist ein ganz positives Gefühl. Und das Interessante ist, wenn Sie Gefühle wie Angst oder Traurigkeit, die so negativ besetzt sind, annehmen und einfach sagen, ich darf Angst haben, ich darf traurig sein, dann verlieren sie ihre Bedrohlichkeit. Gefühle, die man lebt, werden nicht mehr bedrohlich.

Und ich finde, wir können das gut in Italien sehen, wie gesund Gefühle sind. Wie soll ich denn jemanden als authentisch erkennen, wenn er sich nicht zeigt?!

Der Mensch muss heute vor allem gut funktionieren, etwas leisten, um irgendwie ins System zu passen. Kann die Frage rund um die Resilienz auch einfach eine Bewertungsfrage sein? Also ist das Einteilen in resilient und nicht-resilient nicht automatisch auch Teil des Problems?

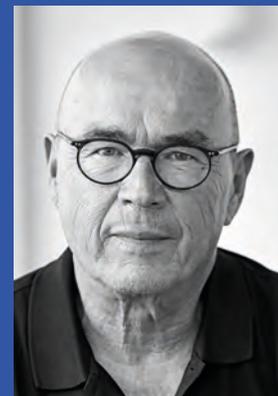
Das ist eine Frage, die häufig gestellt wird, wenn man ein Bewerbungsgespräch hat: wie belastbar man ist. Und ich meine, das ist eine Frage, die kann man eigentlich vergessen. Keiner wird bei einem Bewerbungsgespräch sagen, dass er nicht belastbar sei. Und es ist auch immer die Frage, in welchen Bereichen man belastbar ist. Es gibt Leute, die sind im Arbeitsbereich hoch belastbar aber im privaten Bereich überhaupt nicht. Meiner Ansicht nach hängt beides zusammen: Wenn sie eine gute private Situation haben, dann haben sie auch eine hohe Resilienz in anderen Bereichen. Aber bei Leuten z. B. mit Burnout sehe ich, dass es immer eine Kombination aus beiden Bereichen ist. Ich hab noch nie jemanden ausbrennen sehen, der privat wirklich gut abgefedert war. Wenn jemand privat nicht abgefedert ist, was ja

häufig der Fall ist, dann leidet die Arbeit und die private Situation mit. Diese Menschen haben dann überhaupt keine Reserven mehr. Dagegen: Wenn sie beispielsweise verliebt sind, kann ihnen die Arbeit gar nichts anhaben. Sie müssen sich eher darauf konzentrieren, dass sie überhaupt noch hingehen. Resilienz ist nicht nur einfach eine Frage der Persönlichkeit, sondern auch eine der eigenen Lebenssituation. Und wenn ich eine positive Lebenssituation habe, dann bin ich auch resilient.

Noch eine persönliche Frage: Wer oder was gibt Ihnen Halt?

Ich mir selber. Dadurch, dass ich so schreckliche Dinge erlebt habe, kann ich keinem Menschen trauen. Auch noch so guten Menschen, die ich um mich herum habe. Ich kann kein Vertrauen aufbauen, ich traue nur mir selber. Und das gibt mir sehr viel Halt. Aber natürlich auch die Tatsache, dass ich tausende Krisen bewältigt habe – das bringt großes Vertrauen mit sich. Und Selbstvertrauen kriegt man nur, indem man in Herausforderungen geht. Die Menschen, die ich behandle und die kein Selbstvertrauen haben, bei denen sieht man, dass sie bisher allen Herausforderungen aus dem Weg gegangen sind. Sie kriegen nur Vertrauen, wenn sie sich etwas trauen.

Vielen lieben Dank für das spannende Gespräch! —



© Anita Affentranger / Zürich

Dr. med. Christian Peter Dogs. Seine Kindheit war katastrophal. Er wurde von seinem eigenen opiumabhängigen Vater, der selbst Psychotherapeut war, über Jahre körperlich missbraucht. Nachts wurde er aus dem Schlaf geholt und geprügelt. Seine Mutter trank und ließ den Vater machen. Mit zehn Jahren kam er in ein Heim für schwer erziehbare Kinder. Später folgten Drogen. Dogs wurde heroinsüchtig. Der Vater eines Schulfreundes nahm ihn mit auf einen vierwöchigen kalten Entzug. Das war ein Wendepunkt in seinem Leben. Heute ist er Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Autor und laut eigener Aussage hörbuchabhängig. Er ist der Verfasser des Spiegel-Bestsellers „Gefühle sind keine Krankheit: Warum wir sie brauchen und wie sie uns zufrieden machen“, das im Ullstein Verlag erschienen ist.

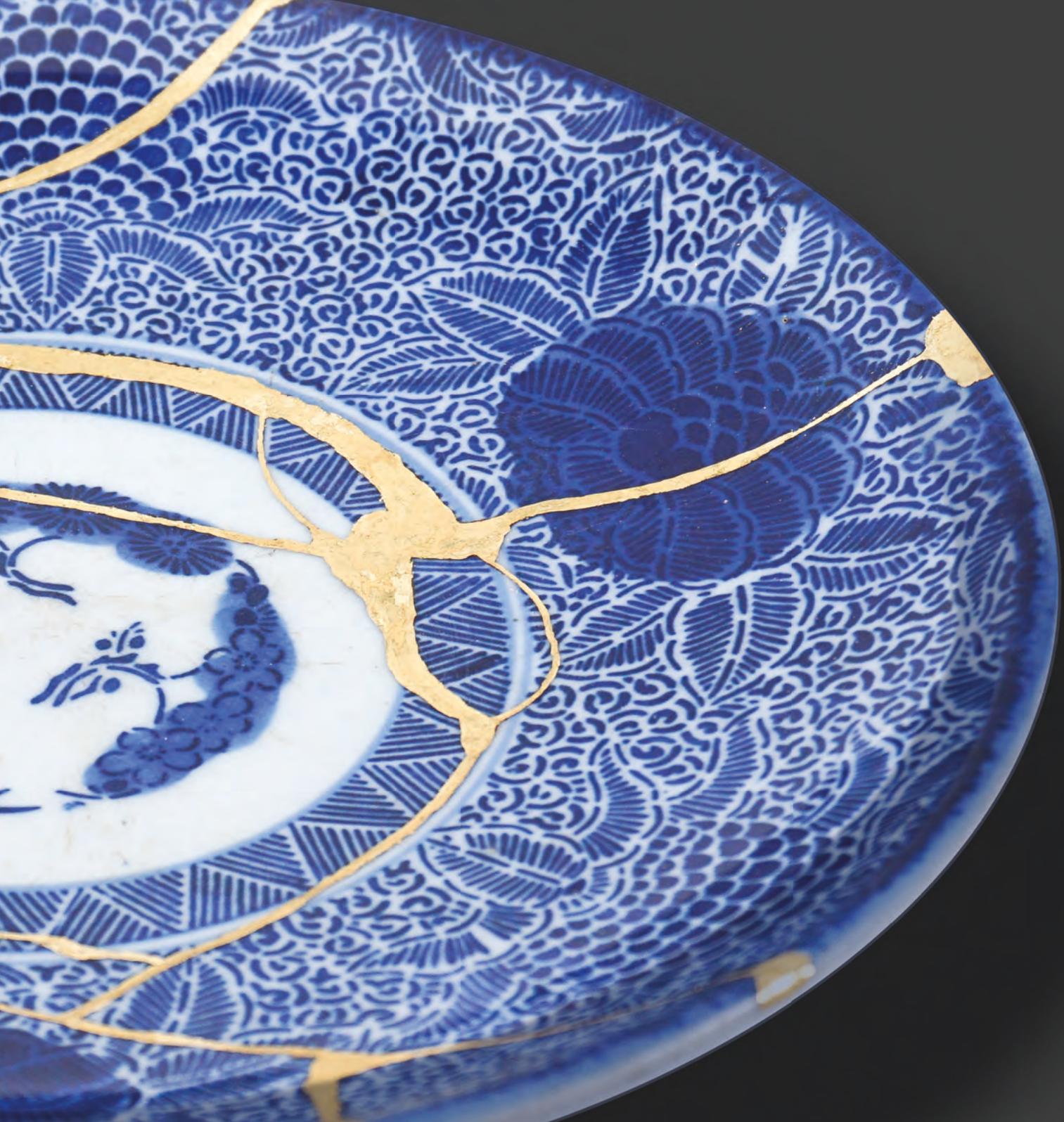
金継ぎ

ZERBROCHENES MIT NEUEN AUGEN SEHEN

Zersprungen, gebrochen, verletzt – und doch wunderschön. Die japanische Kintsugi-Technik fügt beschädigte Keramik mit Goldpigmenten wieder zusammen und gewährt uns einen neuen wertschätzenden Blick auf Unvollkommenheit.

Während in unserer westlichen Welt beschädigtes Geschirr meist nur noch als Abfall betrachtet und weggeworfen wird, hat die japanische Kultur die jahrhundertealte Technik des Kintsugi hervorgebracht. Augenscheinlich geborstenen und zerstörten Gegenständen wird neues Leben eingehaucht, indem sie mit viel Liebe zum Detail wieder zusammengefügt werden. Die Narben und Risse werden dabei allerdings nicht kaschiert und ausgemerzt, sondern betont, indem sie mit Lack und Goldpigmenten geradezu „hervorgehoben“ werden.

Der Gedanke geht dabei weit darüber hinaus, etwas einfach nur zu reparieren. Japaner sehen in diesen kunstvollen Keramiken immer auch die Geschichte einer Tragödie und Zerstörung, aus der neue Kraft und Schönheit hervorgegangen ist.



Diese Klippe umschiffe ich weitestgehend, indem ich Sachen, die eigentlich noch nicht der Bearbeitung bedürfen, auch **IN RUHE ZU UNGEWÖHNLICHEN TAGESZEITEN** abarbeite.

Als Erstes fällt mir da das Finanzamt ein. Da erspare ich mir seit einigen Jahren mit rechtzeitiger Abgabe schon viel Stress.

Familiär finde ich bei meiner Frau immer Unterstützung, z. B. wenn es vor Feiertagen mal eng wird, Besuche oder Geschenke zu organisieren.

Und der Rest: **C'EST LA VIE**, lässt sich alles regeln.

„ICH BIN DANN MAL IM GARTEN!“ –

Wenn ich genervt und gestresst bin, hilft rausgehen und in der Erde wühlen am besten.

einfach auch mal **„NEIN“ SAGEN** können

Ich versuche **TIEF DURCHZUATMEN UND MENTAL UND EMOTIONAL AUF ABSTAND ZU GEHEN** – als ob ich die Situation unbeteiligt von außen betrachte. Wenn das gelingt – was keineswegs gesichert ist 😊 –, kann wie von selbst eine gewisse innere Ruhe zurückkehren.

Wenn es schlimm kommt, denk ich an Beppo Straßenkehrer aus Momo, der **IMMER NUR AN DEN UNMITTELBAR NÄCHSTEN SCHRITT UND BESENSTRICH DENKT** und am Ende doch die ganze Straße schafft.

Gegen nächtliches Gedankenkreisen helfen **MEDITIEREN** und **BALDRIAN**.

sich auf das wirklich **WICHTIGE FOKUSSIEREN**

Ich hatte früher Probleme, die Nerven zu behalten.

Jetzt bin ich entspannter, weil **ICH NICHT MEHR VERSUCHE, ALLEINE DIE WELT ZU RETTEN**, sondern gelernt habe, meinem Team zu vertrauen. (Was manchmal gar nicht so einfach ist.)

Wir fragten das Team:
WIE BEHÄLTST DU IM TRUBEL DIE NERVEN

Ein **5-MINUTEN-YOGA-WORKOUT** bringt mich morgens in Schwung oder abends zur Ruhe.

LACHEN HILFT

Früh aufstehen, loslegen, abhaken!

Oder wahlweise:

**HINSETZEN,
DURCHSCHNAUFEN,
TEE TRINKEN!** 😊

**SICH VERSUCHEN ZU
VERSTECKEN** – klappt mit

Kindern meistens nie ...



Ich sage mir immer:

**EINS NACH DEM
ANDEREN.**

Eine Portion **SELBST-
IRONIE** und **HUMOR**

Durch mein tägliches Qi Gong ist es mir möglich, mich nicht so leicht stressen zu lassen.

Zudem gibt es eine Technik, die es mir erlaubt, akuten

Stresssituationen die Energie zu nehmen. **MERIDIANE KLOPFTECHNIKEN**

helfen mir dabei, emotionalen Stress zu lindern. Hierbei beklopfe ich zwölf Meridianpunkte und schon geht es mir besser.

NIE DEN HUMOR VERLIEREN, immer freundlich bleiben und eines nach dem anderem abarbeiten.

TO-DO-LISTEN führen und nach Priorität und Wichtigkeit abarbeiten.

Falls die Nerven ganz blank liegen, was zum Glück selten vorkommt, hilft **SCHOKOLADE. :D**

Die Unordnung oder die zugestellte Küche **EINFACH MAL RUHEN LASSEN**

TO-DO-LISTEN sind bei mir das A und O. Ich erstelle diese immer am Ende eines Tages für den darauffolgenden Tag und arbeite sie nach dem Eisenhower-Prinzip ab.

Um mich nicht unnötig von „dringenden“ E-Mails oder Benachrichtigungen ablenken zu lassen, habe ich alle **E-MAIL-BENACHRICHTIGUNGEN DEAKTIVIERT**. Ich lese meine Mails ein- bis zweimal pro Tag und beantworte sie dann zügig.

Bei Stress achte ich auf die richtige Atmung (**BAUCHATMUNG**) und wenn die Augen müde werden, ist **PALMIEREN** (Yoga-Technik) sehr entspannend: Ich reibe meine Hände aneinander, bis sie warm werden, und lege sie auf die geschlossenen Augen.

Mit viel **FLUCHEN** und **MITTEL GEGEN SODBRENNEN** ...

KUCK SCHREIBT GESCHICHTE

HIPPOKRATES, EIN EID UND SEIN ERBE

Text: Christiane Hornung

Eine medizinische Ethik ist ohne ihn nicht zu denken: der Hippokratische Eid. Auf ihn berufen sich auch heute noch Mediziner auf der ganzen Welt. Gleich eines Ehrenkodex verpflichtet er Ärztinnen und Ärzte dazu, Kranken nicht zu schaden, Medikamente nur zum Nutzen der Patienten zu verschreiben sowie die ärztliche Schweigepflicht einzuhalten. Und obwohl er inzwischen beinahe 2.500 Jahre alt ist, bildet er damit immer noch das Fundament für ärztliches Handeln schlechthin.

Gut 300 Wörter beinhaltet jener Eid, dessen Name nahezu schon zu einem geflügelten Wort geworden ist. Sein Namensgeber, der griechische Arzt Hippokrates, der um 460 vor Christus das Licht der Welt erblickte, ist ein berühmter Mann, der genaue Wortlaut seines Eides jedoch ein eher unbekanntes Zeugnis. Nicht ganz unumstritten ist auch die Tatsache, ob der Eid wirklich der Feder des Arztes von Kos entstammt. Auf jeden Fall gilt der Text als Grundstein einer ärztlichen Ethik.

Dabei ist der Hippokratische Eid, auf den sich Ärzte weltweit berufen, die Basis für die moderne Fassung des sogenannten „Genfer Gelöbnisses“, das durch Ethikexperten des Weltärztebundes im Jahr 1948 verabschiedet wurde. Das Projekt war von einer internationalen Arbeitsgruppe, initiiert durch die Bundesärztekammer, mit einem Vorlauf von zwei Jahren angegangen worden. Dieses Gelöbnis verpflichtet Ärzte dazu, das medizinische Wissen mit Kollegen zum Wohle des Patienten zu teilen, appelliert in seiner aktuellsten Fassung aber auch an die Mediziner, ihre eigene Gesundheit vor dem Hintergrund steigender Arbeitsbelastung nicht zu vernachlässigen. Nur so lässt sich infolge der Argumentation eine gesundheitliche Versorgung auf höchstem Niveau ableiten.

Das Genfer Gelöbnis gilt, so die Auffassung des Weltärztebundes, weltweit als ethischer Kodex für alle praktizierenden Ärzte, in einigen Ländern genießt es gar den Status eines Gesetzes. Die Notwendigkeit einer Überarbeitung des Hippokratischen Eides lag sicherlich nicht zuletzt an der Tatsache, dass der Schwur im Original deutlichen Raum für Interpretationen lässt und in vielen Eigenarten und Formulierungen im Kontext seiner Zeit gesehen werden muss.

EIN KIND SEINER ZEIT

So wirft bereits die Eingangsformel des ursprünglichen Eides religiöse Fragestellungen auf. Die Einleitung des Hippokrates beinhaltet, ganz den stilistischen Konventionen ihrer Zeit geschuldet, einen Schwur, der auf die griechischen Götter als Zeugen geleistet wird. Dabei werden insbesondere jene Gestalten hervorgehoben, die mit der Gesundheit in Verbindung gebracht wurden – Apollon, Gott der Kunst, aber auch der Heilung, sein Sohn Asklepios, dessen Name heute noch mit dem nach ihm gekennzeichneten Stab in Verbindung gebracht wird, sowie die Töchter des Asklepios, Hygieia und Panakeia. Während Panakeia aufgrund ihrer Fähigkeiten, mit Pflanzen zu kurieren, in allen Fragen der Heilung angerufen wurde, fiel die Vorbeugung in den Zuständigkeitsbereich ihrer Schwester. Noch heute „lebt“ ihr Vermächtnis in dem Begriff der „Hygiene“ weiter.

Interessant und nicht weniger fragwürdig gestaltet sich der weitere Fortgang des Eides, denn zunächst einmal wird die monetäre Seite geklärt. Der Eidleistende verpflichtet sich, seinen Lehrer gut zu versorgen und gleich der eigenen Eltern zu

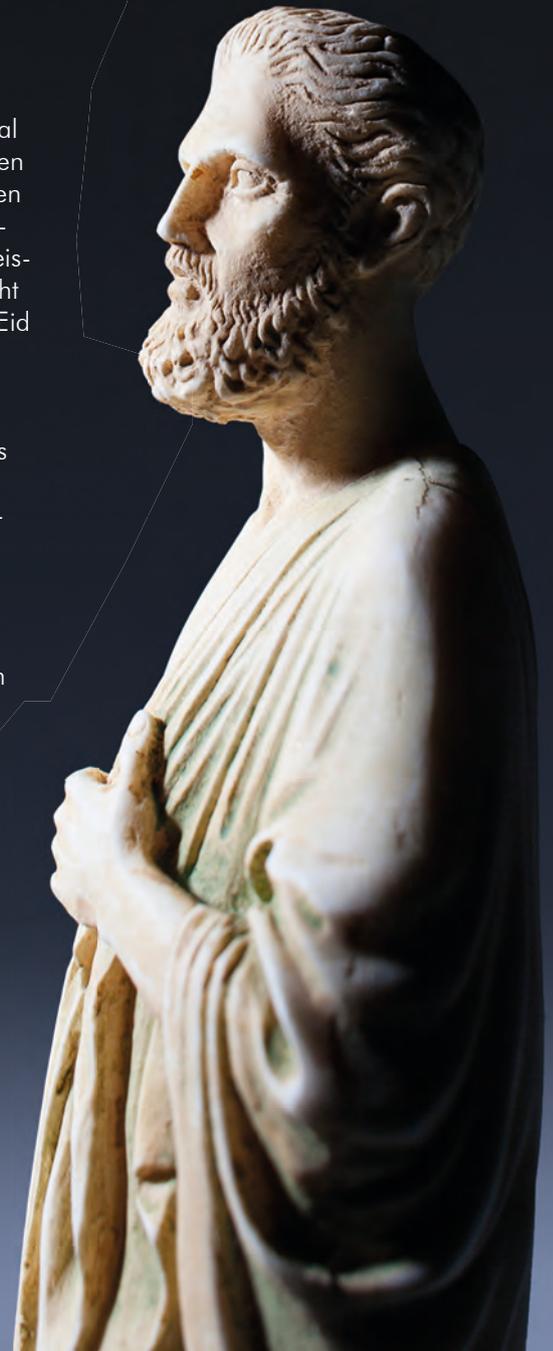
achten. Darüber hinaus genießen alle Lehrersöhne Anspruch auf kostenfreien Unterricht.

AUF DEM WEG ZU ETHISCHEN GRUNDFRAGEN

Erst nachdem die „Grundvoraussetzungen“ hinsichtlich der Unterweisung geklärt sind, wendet sich der Eid der Ethik und den medizinischen Aspekten zu. Zunächst einmal wird der Eidleistende dazu verpflichtet, seine Patienten vor Unrecht und Schädigung zu bewahren und stets ihrem Nutzen zu dienen. In der Folge nimmt der ursprüngliche Eid Bezug auf zwei Aspekte, die heute zu den wohl am häufigsten diskutierten Kontroversen zählen: Schwangerschaftsabbruch stellt bei Hippokrates ein Tabu dar, darüber hinaus ist die aktive Sterbehilfe untersagt. Ebenso abgeraten wird von Eingriffen an „Blasensteinerkrankten“, wobei hier unsicher ist, ob mit dieser Formulierung eine Umschreibung der gesamten Chirurgie gemeint ist oder doch nur der eher als risikoreich geltende konkrete Eingriff an der Harnröhre. Ferner untersagt der ursprüngliche Hippokratische Eid sexuelle Kontakte zwischen Arzt und Patient. Nicht zuletzt findet sich das Gebot der ärztlichen Schweigepflicht im Eid des Hippokrates von Kos. So

lyrisch und kunstvoll dieser mit der Anrufung der Götter begonnen hat, so stellt er sich am Ende noch einmal in den Dienst der antiken literarischen Tradition. Ruhm und Freude an Leben und Kunst werden dem Arzt versprochen, sofern er die Gebote des geleisteten Eides befolgt – hält er sich nicht an diese Vorgaben, prophezeit der Eid bei einem Bruch das Gegenteil.

Deutlich wird, dass der originale Hippokratische Eid genauso wie das Genfer Gelöbnis jeweils Kind ihrer Zeit sind, weshalb Letzteres in regelmäßigen Abständen den aktuellen Gegebenheiten angepasst wird. Zuletzt war dies 2017 in Chicago der Fall. Entgegen der landläufigen Meinung sind Ärztinnen und Ärzte in Deutschland allerdings nicht dazu verpflichtet, den Hippokratischen Eid oder das Genfer Gelöbnis nach der Approbation zu leisten. Nichtsdestotrotz genießen die beiden Schriftstücke sowohl in medizinethischen Diskussionen als auch in allgemeinethischer Hinsicht den Status eines Ehrenkodex. An seinen Grundfesten ärztlichen Handelns wird nicht gerüttelt: Auch für die Ärzteschaft der modernen Welt ist er immer noch ein Fels in der Brandung. —



DER HIPPOKRATISCHE EID

Ich schwöre bei Apollon dem Arzt und Asklepios und Hygieia und Panakeia und allen Göttern und Göttinnen, indem ich sie zu Zeugen rufe, dass ich nach meinem Vermögen und Urteil diesen Eid und diese Vereinbarung erfüllen werde:

Den, der mich diese Kunst gelehrt hat, gleichzuachten meinen Eltern und ihm an dem Lebensunterhalt Gemeinschaft zu geben und ihn Anteil nehmen zu lassen an dem Lebensnotwendigen, wenn er dessen bedarf, und das Geschlecht, das von ihm stammt, meinen männlichen Geschwistern gleichzustellen und sie diese Kunst zu lehren, wenn es ihr Wunsch ist, sie zu erlernen, ohne Entgelt und Vereinbarung und an Rat und Vortrag und jeder sonstigen Belehrung teilnehmen zu lassen meine und meines Lehrers Söhne sowie diejenigen Schüler, die durch Vereinbarung gebunden und vereidigt sind nach ärztlichem Brauch, jedoch keinen anderen.

Die Verordnungen werde ich treffen zum Nutzen der Kranken nach meinem Vermögen und Urteil, mich davon fernhalten, Verordnungen zu treffen zu verderblichem Schaden und Unrecht. Ich werde niemandem, auch auf eine Bitte nicht, ein tödlich wirkendes Gift geben und auch keinen Rat dazu erteilen; gleicherweise werde ich keiner Frau ein fruchtabtreibens Zäpfchen geben: Heilig und fromm werde ich mein Leben bewahren und meine Kunst.

Ich werde niemals Kranke schneiden, die an Blasenstein leiden, sondern dies den Männern überlassen, die dies Gewerbe versehen.

In welches Haus immer ich eintrete, eintreten werde ich zum Nutzen des Kranken, frei von jedem willkürlichen Unrecht und jeder Schädigung und den Werken der Lust an den Leibern von Frauen und Männern, Freien und Sklaven.

Was immer ich sehe und höre, bei der Behandlung oder außerhalb der Behandlung, im Leben der Menschen, so werde ich von dem, was niemals nach draußen ausgeplaudert werden soll, schweigen, indem ich alles derartige als solches betrachte, das nicht ausgesprochen werden darf.

Wenn ich nun diesen Eid erfülle und nicht breche, so möge mir im Leben und in der Kunst Erfolg beschieden sein, dazu Ruhm unter allen Menschen für alle Zeit; wenn ich ihn übertrete und meineidig werde, dessen Gegenteil.

DAS ÄRZTLICHE GELÖBNIS

Aktuelle Fassung vom 14. Oktober 2017

Als Mitglied der ärztlichen Profession gelobe ich feierlich,
mein Leben in den Dienst der Menschlichkeit zu stellen.

Die Gesundheit und das Wohlergehen meiner Patientin
oder meines Patienten wird mein oberstes Anliegen sein.

Ich werde die Autonomie und die Würde meiner Patientin
oder meines Patienten respektieren.

Ich werde den höchsten Respekt vor menschlichem Leben wahren.

Ich werde nicht zulassen, dass Erwägungen von Alter, Krankheit oder Behinderung, Glaube,
ethnische Herkunft, Geschlecht, Staatsangehörigkeit, politische Zugehörigkeit, Rasse,
sexuelle Orientierung, soziale Stellung oder jegliche andere Faktoren zwischen meine
Pflichten und meine Patientin oder meinen Patienten treten.

Ich werde die mir anvertrauten Geheimnisse auch über den Tod
der Patientin oder des Patienten hinaus wahren.

Ich werde meinen Beruf nach bestem Wissen und Gewissen,
mit Würde und im Einklang mit guter medizinischer Praxis ausüben.

Ich werde die Ehre und die edlen Traditionen des ärztlichen Berufes fördern.

Ich werde meinen Lehrerinnen und Lehrern, meinen Kolleginnen und Kollegen und meinen
Schülerinnen und Schülern die ihnen gebührende Achtung und Dankbarkeit erweisen.

Ich werde mein medizinisches Wissen zum Wohle der Patientin oder
des Patienten und zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung teilen.

Ich werde auf meine eigene Gesundheit, mein Wohlergehen und meine Fähigkeiten achten,
um eine Behandlung auf höchstem Niveau leisten zu können.

Ich werde, selbst unter Bedrohung, mein medizinisches Wissen nicht zur Verletzung von
Menschenrechten und bürgerlichen Freiheiten anwenden.

Ich gelobe dies feierlich, aus freien Stücken und bei meiner Ehre.

DIE ZAHL: 4

Spätestens während des Lockdowns wurde Balkonien nicht nur bei den Deutschen zum angesagtesten Urlaubsort. Und zwar nicht nur wegen mangelnder Alternativen, sondern aus guten Gründen: Schließlich bietet die erhöhte Aussichtsplattform direkt an der eigenen Hauswand zahlreiche neue Blickwinkel und ist für manchen sogar wertvoller Gartenersatz ...

Seit dem 19. Jahrhundert wird der Balkon gar als Bühne zum Wirken im städtischen Raum verstanden: An Repräsentationsbauten zum Beispiel wird er als Kommunikationsplattform genutzt, um wichtige politische Mitteilungen zu verbreiten oder Feierlichkeiten für alle gut sichtbar durchführen zu können. Man denke da nur an die Balkonszene in Romeo und Julia, Meisterfeiern, Sondierungsgespräche, politische Balkonfotos oder Botschaften

und Appelle an die Stadt und den Erdkreis von Papst Franziskus.

Baulich existieren unterschiedliche Ausprägungen von Balkonen: So ist zum Beispiel der „französische Balkon“ nur ein Fenster mit einer Brüstung als Absturzsicherung – die sparsame Lösung sozusagen. Vor Wind und Wetter schützt besonders gut die Loggia, ein in die Fassade eingelassener Balkon, der dreiseitig umschlossen ist.

Aber egal ob ein Balkon mit allen möglichen Blumen, Sträuchern und Pflanzen verschönert oder minimalistischer gehalten wird, bietet er dennoch immer neue Perspektiven.

Unser Hauptsitz in Gärtringen ist mit 4 Balkonen bestückt. Das sind 4 Möglichkeiten, die Welt aus einem anderen Blickwinkel zu sehen.

—





IMAGEFILM FÜR DAS DIAKONISCHE WERK ALTHOLSTEIN

Der KLINIK INFO KANAL hat einen TV-Spot für die Diakonie Altholstein produziert, der die Pflegeeinrichtung vorstellt. Er zeigt in ruhigen und vertrauensstärkenden Bildern auf, was innerhalb der Pflege des Diakonischen Werks in Altholstein möglich ist, und strahlt viel Wärme aus. Die Botschaft ist klar: Wir achten die Würde jedes Einzelnen und sorgen so gut wie möglich für ihn.

Schauen Sie doch mal in den Film hinein!



ECHO — WAS SAGEN DIE PARTNER?

DIE ERNÄHRUNGSBERATUNG SABINE ROCKMANN SCHRIEB ZU IHRER PRÄSENTATION AUF KIK-TV IM HARZKLINIKUM DOROTHEA CHRISTIANE ERXLBEN QUEDLINBURG:

Hallo Herr Music,
danke für die schnelle Antwort.

Ich bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis Ihres Spots. Er gefällt mir sehr gut, wirkt auf mich selbst sehr „herzerfrischend“.

Danke auch für Ihre netten und Problem lösenden Gespräche. War doch am Anfang eine gewisse Angst da, gerade vor den ganzen technischen Angelegenheiten, so haben Sie mir viele Tipps gegeben und es hat Spaß gemacht. Ich wünsche Ihnen noch viele interessante Aufgaben und weiterhin so viel Erfolg!!!

Alles Gute und bleiben Sie immer gesund!!!

Ich grüße Sie aus Harzgerode
Sabine Rockmann

FEEDBACK DER CHARITÉ ZUM FILM ÜBER DEN PATIENTEN-AWARD 2022:

Lieber Friedrich, lieber Paul,

von allen Beteiligten kam nur Lob für den Film und ein Dank auch an euch, was ich hiermit sehr gern weitergebe! [...]

Merci beaucoup – et chapeau!

VON MARKUS NÖB – GESUNDE SCHUHE/
BERGSPORT – ERHIELTEN WIR FOLGENDE
RÜCKMELDUNG:

Herr Music war für uns mit der Umsetzung der „KIK–FOYER Präsentation – St. Vinzenz Klinik Pfronten“ betraut. Die Art und Weise der Kommunikation sowie die Umsetzung der Inhalte war absolut vorbildlich. Innerhalb kürzester Zeit erhielten wir Antworten und auch unsere Änderungswünsche wurden super und schnell umgesetzt. Das Resultat, also die fertige Präsentation, gefällt uns sehr. Herzlichen Dank für Ihren Support.

Mit freundlichen Grüßen,
Michael Sinner

DIE SCHREINEREI DOTTING AUS HABICHTSWALD
PRÄSENTIERT SICH IN DEN AGAPLESION DIAKONIE
KLINIKEN KASSEL:

Hallo Herr Music,

Wir sind sehr zufrieden.
Man merkt sofort, dass Sie motiviert und mit Spaß daran arbeiten, gemeinsam mit dem Kunden eine Lösung zu finden. Kreativ und präzise arbeitender Grafikdesigner und Logodesigner, der zügig zu hervorragenden Arbeitsergebnissen gelangt.

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg!
Gabriele Götte —

ABTAUCHEN

Wenn sich die Wellen mal wieder überschlagen und ein Tsunami an Aufgaben, Eindrücken oder schlechten Nachrichten einen zu überrollen droht, dann ist es an der Zeit: Manchmal muss man einfach kurz abtauchen, zum Beispiel mit einem guten Stück Musik auf den Ohren. Da lässt es sich gleich viel einfacher durchatmen – und alles, was zu viel ist, perlt an einem ab.

Die Redaktion hat auf ihrem Tauchgang eine Fülle musikalischer Wellenbrecher zusammengetragen.

Hier geht's zur Spotify-Playlist!



DIE SPIELREGELN

des

LEBENS

verlangen von uns nicht,
dass wir um jeden Preis siegen,
wohl aber, dass wir den

KAMPF

NIEMALS AUFGEBEN.

Viktor Frankl

KUCK KLASSIKER

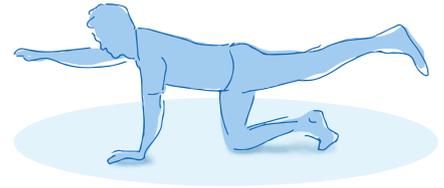
RÜCKENWIND FÜR IHRE RUMPFMUSKULATUR. KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG.

Wenn uns nicht gerade sprichwörtlich „der Wind ins Gesicht bläst“ – es also mal gut läuft, dann verspüren wir „Rückenwind“. Aber was heißt das genau? Dieser Frage gingen wir in der KUCK Ausgabe 17 vor zwölf Jahren nach. In der Rubrik KUCK – DAS THEMA stellten wir Ihnen damals unter diesem Aspekt mehrere Übungen vor, die helfen können, auch physisch mit einem starken Rücken durchs Leben zu gehen.

Er ist längst zur Volkskrankheit geworden: der Rückenschmerz. Drei Viertel aller Deutschen leiden ständig oder gelegentlich an Schmerzen im Kreuz. Und längst sind es nicht mehr nur ältere Menschen, die die Beschwerden haben. Orthopäden haben festgestellt, dass auch immer mehr Kinder und Jugendliche unter Haltungsschäden leiden und dabei Schmerzen im Rücken haben. Immerhin sind es bis zu 17 Prozent aller Kinder. Die Hauptursachen für Rückenschmerzen sind meist in den Gewohnheiten unserer modernen

Gesellschaft zu finden: Der Mensch bewegt sich zu wenig und sitzt zu viel. Das hat zur Folge, dass sich die Rückenmuskulatur verspannt. Verstärkt wird dies zusätzlich durch eine schwache Bauchmuskulatur. Langes Sitzen führt auch dazu, dass sich die Hüftbeuger verkürzen und das Becken in eine gekippte Position gerät. Außerdem belastet langes Arbeiten am Computer den Hals- und Nackenbereich. Fehlstellungen solcher Art beeinflussen den gesamten Körper und führen zu Verspannungen, Verschleiß und mangelnder Durchblutung.

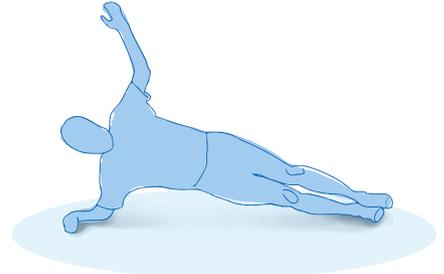
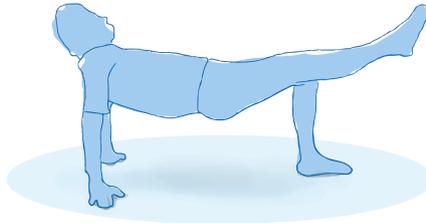
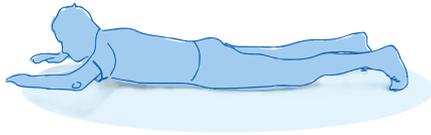
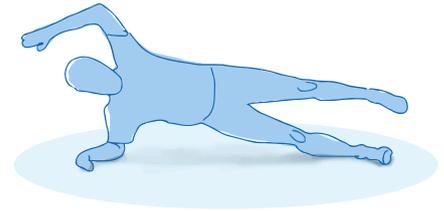
Damit das Wohlempfinden gar nicht erst durch Rückenschmerzen beeinträchtigt wird, empfiehlt es sich also, neben seelischer Ausgeglichenheit, einer gesunden und aufrechten Körperhaltung, der Benutzung anatomisch geformter Stühle und einer richtigen Matratze v. a. durch regelmäßige Übungen Rücken und Bauch zu stärken. KUCK stellt in dieser Ausgabe einige wichtige Übungen vor. Bitte ein- bis zweimal die Woche nachmachen!



RÜCKENMUSKULATUR I:

Aus dem „Vierfüßlerstand“ heben Sie diagonal den linken Arm und das rechte Bein in die Waagrechte an. Halten Sie diese Position bis zur Ermüdung. Sie sollten dabei das Becken nicht seitlich hochdrehen. Führen Sie einige Wiederholungen für beide Seiten durch. Schauen Sie bei der Übung nach unten, der Hinterkopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule. Alternativ können Sie die Übung erweitern, indem Sie die ausgestreckten Körperteile abwechselnd zusammenführen und wieder ausstrecken.

„ DER MENSCH BEWEGT SICH ZU WENIG UND SITZT ZU VIEL.“



RÜCKENMUSKULATUR II:

Bei dieser Übung legen Sie sich flach auf dem Bauch, spannen Beine und Gesäß an. Heben Sie die angewinkelten Arme leicht an und wippen Sie nun einige Mal hoch ins Hohlkreuz. Schauen Sie bei der Übung möglichst nach unten.

RÜCKENMUSKULATUR III:

Bilden Sie zunächst mit abgestützten Armen eine waagrechte Brücke des Oberkörpers, strecken Sie dabei ein Bein ebenfalls waagrecht aus; winkeln Sie es anschließend an, indem Sie ihren Körper insgesamt zusammenziehen und das Gesäß absenken.

Machen Sie einige Wiederholungen und wechseln Sie anschließend das auszustreckende Bein.

SEITLICHE RUMPFMUSKULATUR:

Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich mit dem Unterarm flach auf dem Boden ab. Der Körper ist gestreckt wie ein Lineal. Nun heben Sie die Hüfte an und gehen Sie in den Seitstütz. Halten Sie diese Position eine Weile. Wenn Sie sich schon kräftig genug fühlen, können Sie versuchen, das obere Bein einige Male nach oben zu wippen. Machen Sie diese Übung auf beiden Seiten.

ÜBUNGEN

Um einen Kraftzuwachs zu erreichen, müssen Sie sich kurzfristig intensiver anstrengen. Im Gegensatz etwa zum Ausdauertraining gehen Sie dabei in den ‚roten‘ Bereich. Natürlich gibt es graduelle Abstufungen, je nach Anzahl der Wiederholungen. Machen Sie bei den Übungen mehrere Wiederholungen jeweils bis zur subjektiven Ermüdung der betreffenden Muskulatur, und wechseln Sie gegebenenfalls die Seiten. Dazwischen lockern Sie durch Ausschütteln oder leichtes Massieren die Muskulatur ein wenig. Atmen Sie während der Übung locker weiter, halten Sie nicht die Luft an.

„TU DEINEM LEIB ETWAS GUTES, DAMIT DEINE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.“

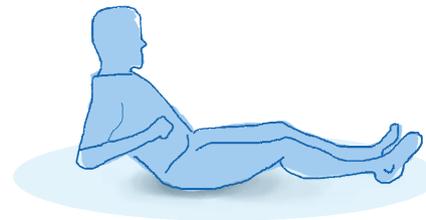
Teresa von Ávila



BAUCHMUSKULATUR I:

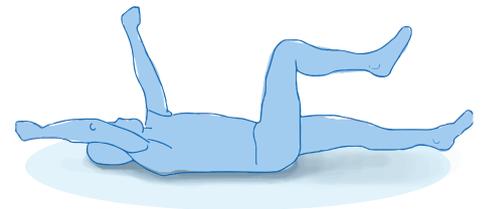
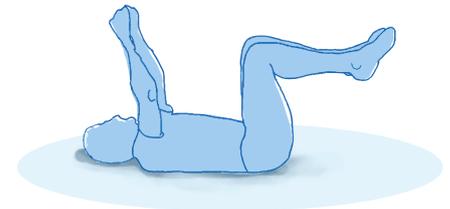
Sie winkeln in Rückenlage die Beine an und lassen sie entspannt. Nun heben Sie die Schulter von der Unterlage und haben die Arme abwechselnd wippend nach vorne gestreckt links, zwischen die Beine und nach rechts. So trainieren Sie auch die seitlichen Bauchmuskeln.

Achten Sie darauf, dass – schonend für den Rücken – die Lendenwirbelsäule am Boden bleibt.



BAUCHMUSKULATUR II:

Bei dieser Übung berührt nur Ihr Gesäß den Boden. Winkeln Sie zunächst die Beine zum Körper hin an und strecken Sie die Arme aus. Strecken Sie sich anschließend aus: die Beine möglichst gerade (halten), den Oberkörper möglichst weit zurück (lehnen) mit angewinkelten Armen.



BAUCHMUSKULATUR III:

Sie winkeln in Rückenlage die Beine 90° an und strecken die Arme nach oben. Bewegen Sie nun abwechselnd das rechte Bein und den linken Arm bzw. das linke Bein zusammen mit dem rechten Arm waagrecht über den Boden. Halten Sie diese Positionen mehrmals eine Weile. —

ENTSCHEIDE DICH STETS FÜR DIE LIEBE!

Wenn du dich ein für allemal dazu entschlossen hast,
wirst du



Fjodor Michailowitsch Dostojewski

AUFGABE 01:

„PAROLI BIETEN“

ist eine Redewendung, ...

[A] ... die der schweizer Sprachwissenschaftler Ferdinand de Saussure geprägt hat.

[B] ... die in der römischen Armee im 1. Jahrhundert v. Chr. entstanden ist.

[C] ... die ihren Ursprung in dem Werk „Tristia“ des antiken römischen Dichters Ovid hat.

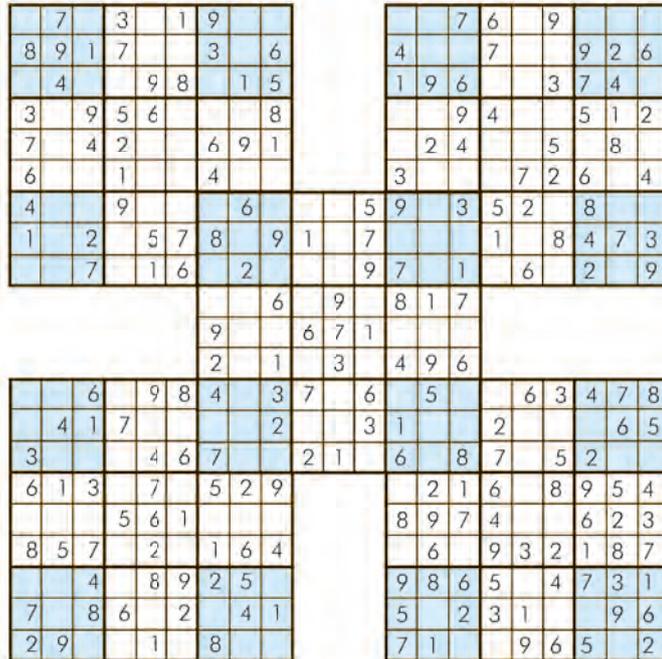
[D] ... die einem französischem Glücksspiel entspringt.

Welche der vorangestellten Behauptungen trifft auf den Ursprung der Redewendung „PAROLI BIETEN“ tatsächlich zu?



AUFGABE 02:

Wie beim klassischen Sudoku gilt es, beim Samurai Sudoku oder auch „Gattai-5“ die Zahlen 1 bis 9 so in den Gitterfeldern zu verteilen, dass jede Ziffer jeweils einmal in jeder Reihe, in jeder Spalte sowie in jedem 3x3-Unterquadrat enthalten ist.



AUFGABE 03:

Warum sitzen Kormorane nach den Tauchgängen mit abgespreizten Flügeln auf ihren Ruheplätzen?

- [A] Um ihr Gefieder zu trocknen?
- [B] Um ihr Revier zu kennzeichnen? **oder aber**
- [C] Um ihre Flugmuskulatur zu entspannen?



HEILE, HEILE SEGEN

von Paulina Vogtetzner

Eine Fähigkeit, in der ich gerne richtig gut wäre, ist die Kunst des Tröstens. Oft erzählen mir Nachbarn, Freundinnen oder manchmal sogar Unbekannte im Supermarkt ihren Kummer. Ich höre von Einsamkeit und Krankheit, von Kündigung und dem Verlust eines geliebten Menschen. Wie gerne wäre ich in diesen Momenten der sprichwörtliche Fels in der Brandung. Ein Gegenüber, das mit Gesten, Berührung oder Worten beruhigt und Zuversicht spendet, ohne dabei selbst aus der Ruhe zu kommen. Stattdessen fühle ich mich in diesen Augenblicken wie überflutet von Kummer und stottere wenig Tröstliches vor mich hin.

KLEINE MENSCHEN – GROSSER KUMMER

Bei Kindern fällt mir das Trösten hingegen leicht. Ist meine kleine Tochter hingefallen, höre ich ihrem Kummer zu. Laut weint sie ihren Schmerz heraus. Wenn ich darf, nehme ich sie auf den Schoß. Wir inspizieren das verletzte Knie, besprechen, wie es zu diesem Unfall

kam, ärgern uns gemeinsam über die Teppichkante. Manchmal hilft ein kleines Lied, manchmal muss es ein Pflaster sein oder ein Vorlesebuch zum Ablenken.

Auch ein Neugeborenes tröste ich gerne. Ich denke immer, Weinen ist ja seine einzige Möglichkeit, uns von seinem Kummer zu erzählen. Davon, dass es vielleicht die vertraute Welt der Gebärmutter vermisst, dass es Bauchweh hat oder ihm Ruhe und Schlaf fehlen. Ich höre also auch diesem kleinen Menschen zu und werde dabei selbst ganz ruhig. Ich halte ihn fest im Arm, wiege ihn vorsichtig auf und ab und streichle seinen Rücken. Solange, bis ich spüre, wie sich der kleine Körper entspannt und er friedlich einschläft. Kinderkummer bringt mich nicht aus der Ruhe. Aber warum tue ich mich bei Erwachsenen so viel schwerer?

VON FRUSTESSEN UND REGENSPAZIERGÄNGEN

Ich denke darüber nach, was mir selbst hilft, wenn ich unglücklich bin. Im ersten Moment will ich meist am liebsten alleine sein, um meinen

Tränen freien Lauf zu lassen. Später ist mein Mann gut darin, alles in die richtige Perspektive zu rücken. Manchmal wirkt auch ein Grilled-Cheese-Sandwich, ein gutes Buch oder ein ausgedehnter Regenspaziergang Wunder. Schlussendlich ist mein Glaube immer das, was mir Frieden mit der Situation schenkt. Und ich bin sehr dankbar, wenn es andere Menschen gibt, denen ich von meinen Erfahrungen mit der Traurigkeit erzählen darf und, die einfach zuhören.

BERÜHRBAR

Es gehört zum Menschsein in jedem Alter dazu, dass wir einander von Zeit zu Zeit helfen, einen Kummer zu ertragen. Ich denke noch einmal an den sprichwörtlichen Fels in der Brandung. So gerne ich in Krisen standhaft und unerschütterlich wäre, so ist es manchmal vielleicht sogar von Vorteil, genau das nicht zu sein. Der Kummer meines Gegenübers geht mir zu Herzen und nur dadurch kann ich echte Anteilnahme zeigen. Wir sind zwei Menschen in der Brandung. Vielleicht kann ich keinen Halt bieten, aber mitschwimmen kann ich gerne.

H O F F N U N G

i s t d e r P f e i l e r d e r W e l t .

Von den Bantu

MEIN FELS

Von Gisela Klenner

Gedanken blitzen
verwirrt, verknotet,
Entschlüsse wanken.
Nichts bleibt, wie es war,
alles dreht sich im Wind.

Die Zukunft im Nebel;
im Strudel der Sorgen
geh ich verloren.
Suchend schaue ich,
ohne am Horizont – dich.

Möchte Klarheit von dir,
Beharrlichkeit lernen,
standhaft sein – wie du,
mich dem stellen, was mich jagt,
nie mehr gelähmt, nie mehr verzagt.

Ruhig und verlässlich,
du ordnest mein Leben,
füllst mich mit Zuversicht,
lässt Schritte mich setzen,
einen – dann den nächsten.

ENDLICH wieder **BODEN** spüren,
ENDLICH wieder **HOFFNUNG** haben,
ENDLICH wieder **STÄRKE** fühlen,
ein bisschen werden **WIE EIN FELS** –
eines Tages auch **FÜR DICH**.

lachen

BRICHT

alle

WIDERSTÄNDE

Mark Twain

GRÜNKOHL

Der vom Wildkohl abstammende Grünkohl, der ebenso als Braun- und Krauskohl bezeichnet wird, ist ein Kreuzblütengewächs, das bereits im 3. Jahrhundert im östlichen Mittelmeerraum angebaut und damals auch als Heilpflanze eingesetzt wurde. Seit dem 16. Jahrhundert ist die schnell wachsende Blattkohlart mit botanischem Namen „*Brassica oleracea* var. *sabellica*“ besonders im Norden Deutschlands verbreitet. Das zweijährige Gemüse bildet im zweiten Jahr gelbe Blüten, die zu samenreichen Schoten heranreifen. Die Aussaat der Samen beginnt im Mai. Hierzulande hat der Grünkohl als klassisches Wintergemüse zwischen Oktober und Mai Saison. Traditionell beginnt die Ernte des Superfoods mit dem süß-herben Aroma nach dem ersten Bodenfrost. Wichtiger jedoch ist, dass die Pflanze über einen längeren Zeitraum kühlen Temperaturen ausgesetzt ist, um üppig wachsen zu können. Je später Grünkohl geerntet wird, desto süßer schmecken seine Blätter. Diese können mehrere Tage in einem feuchten Tuch im Kühlschrank oder eingefroren für mehrere Monate im Gefrierschrank gelagert werden.

UND WAS STECKT DRIN?

Der krause Kohl besteht zu einem großen Teil aus Wasser, hat wenig Kohlenhydrate und kaum Kalorien. Dafür sorgen reichlich Ballaststoffe für eine gute Verdauung und tragen zu einer gesunden Darmflora bei. Wertvolle Vitamine der B-Gruppe, Vitamin A, E sowie ein sehr hoher Vitamin-C-Gehalt helfen das Immunsystem und den Zellschutz zu unterstützen. Grünkohl besticht durch viel Kalzium, das eine wichtige Rolle für Knochen, Zähne, aber auch das Nervensystem und die Muskeln spielt. Letztere versorgt das Gemüse außerdem noch mit den in ihm reichlich enthaltenen Proteinen.

WAS MAN DARAUS MACHEN KANN:

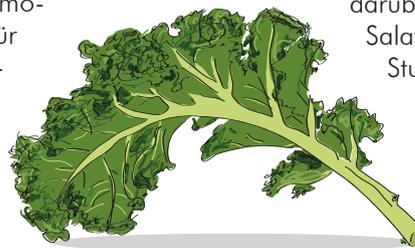
Traditionsgemäß wird Grünkohl im Norden mit Kassler und Pinkelwürsten serviert. Erhitzt man das Gemüse jedoch zu lang, gehen wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Von Vorteil ist es daher, das Superfood schonend kurz zu blanchieren oder zu dünsten und als Pfannengemüse oder Beilage zu reichen. Der Kohl harmonisiert gut als Beilage für Fleisch- und Kartoffelgerichte, kann aber

auch als Suppe zubereitet werden. Roh passt er in Salate und Smoothies, sollte dann aber Bioqualität haben.

GRÜNKOHL-SALAT

300 Gramm Grünkohl
50 g gehackte, geröstete Mandeln
1 Schalotte, fein gehackt
50 g Cranberrys
1 Apfel, klein gewürfelt
4 EL Olivenöl
2 EL Himbeeressig
1 TL Salz

Den Grünkohl waschen, vom Strunk befreien, dann in kleine Stücke reißen und in eine Schüssel geben. Das Salz darüberstreuen und dieses ca. zwei Minuten einmassieren bis sich die Blätter weich anfühlen und etwa die Hälfte an Volumen verloren haben. Nun die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne leicht anrösten. Diese mit dem in kleine Würfel geschnittenen Apfel, der fein gehackten Schalotte, den Cranberrys beim Grünkohl untermischen. Das Olivenöl und den Himbeeressig verrühren, darüber gießen und den Salat noch etwa eine Stunde ziehen lassen.



IMPRESSUM



HERAUSGEBER:

KLINIK INFO KANAL
Max-Planck-Straße 10
D-71116 Gärtringen

☎ +49 (0)7034 / 25071-0
☎ +49 (0)7034 / 25071-99
✉ info@kik-tv.de
🌐 www.kik-tv.de

VERTRETUNGSBERECHTIGTER

GESCHÄFTSFÜHRER:

Jürgen Brunner, einzelvertretungsberechtigt

REGISTERGERICHT: Amtsgericht Stuttgart

REGISTERNUMMER: HRB 244420

UMSATZSTEUER-IDENTIFIKATIONSNUMMER

GEMÄSS § 27 A UMSATZSTEUERGESETZ:

DE 195 44 0084

INHALTLICH VERANTWORTLICHER GEMÄSS

§ 10 ABSATZ 3 MDSTV:

Jürgen Brunner (Anschrift wie oben)

REDAKTION:

Kristin Weigand-Wiebel, Xenia Jehle,
Silja Brunner, Manuela Berger

LAYOUT / GRAFIK:

Silja Brunner

AUFLAGE:

1500 Exemplare

DRUCK:

dieUmweltDruckerei GmbH
www.dieumweltdruckerei.de

STANDORT SCHWEIZ:

KIK-TV CH GmbH
Oberneuhofstrasse 6
Postfach 1554
CH-6341 Baar

STANDORT ÖSTERREICH:

Klinik-Info-Kanal GmbH
Haibach 80
A-4785 Freinberg

BILDRECHTE:

- © fx-net Internet Based Services GmbH
- © Zacarias da Mata/stock.adobe.com: Seite 01
- © CHANTHIMA SAENUBON/stock.adobe.com: Seite 03
- © Hartmann/privat: Seite 05
- © Mary Holzapfel/privat: Seite 08
- © Dan Race/stock.adobe.com: Seite 12
- © Aktion Saubere Hände: Seite 13
- © Max/stock.adobe.com: Seite 18 (Schild)

- © concept w/stock.adobe.com: Seite 19
- © The Cathedral Media Productions: Seite 20 (Gans)
- © Lumos Film: Seite 20 (Fischschwarm)
- © WWF-UK: Seite 20 (Mohn)
- © Hans-Jürgen Krahl/stock.adobe.com: Seite 20 (Wimmelbild)
- © WWF: Seite 20 (Elefant)
- © Johannes Maria Schwarz: Seite 21 (www.4kmh.com)
- © Elena Schweitzer/stock.adobe.com: Seite 21 (Kurkuma)
- © Volodymyr Shevchuk/stock.adobe.com: Seite 21 (Norwegian atlantic road bridge)
- © jakkapan/stock.adobe.com: Seite 21 (Luftballons)
- © Petr Bonek/stock.adobe.com: Seite 22+23
- © Medienkontor / Friederike Schlumbom: Seite 24
- © FriJus GmbH: Seite 26
- © Romolo Tavani/stock.adobe.com: Seite 27
- © Anita Affentranger/Zürich: Seite 28+33
- © Maridav/stock.adobe.com: Seite 30+31
- © Marco Montalti/stock.adobe.com: Seite 34+35
- © Corri Seizinger/stock.adobe.com: Seite 36+37
- © Hiko/stock.adobe.com: Seite 39
- © Kseniia Velelynska/stock.adobe.com: Seite 40+41
- © Ulia Koltyrina/stock.adobe.com: Seite 45
- © wolfgang/stock.adobe.com: Seite 51
- © fizkes/stock.adobe.com: Seite 52
- © Brunner/privat: Seite 55

Die Bilder, Fotos oder Grafiken des KUCK-Magazins sind grundsätzlich urheberrechtlich geschützt. Die freie Verwendung der Bilder ist nicht erlaubt. Der KLINIK INFO KANAL ist ein Produkt der fx-net Internet Based Services GmbH.



Ihre Daten sind uns wichtig! Bitte beachten Sie unsere Datenschutzerklärung gemäß EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) auf unserer Homepage www.kik-tv.de. Sie erhalten einmal im Quartal unser KUCK-Magazin! Der Aufwand, von jedem von Ihnen eine Einwilligung einzuholen und diese entsprechend zu verarbeiten, übersteigt unsere Möglichkeiten; deshalb haben wir uns bei den bestehenden Kontakten für eine Stichtagsregelung entschieden.

Sprich: Bei allen Kontakten, die uns bis zum 24.05.2018 vorlagen, gehen wir von einem Einverständnis aus. Sollten Sie eine Zusendung des KUCK-Magazins nicht mehr wünschen, senden Sie uns bitte eine E-Mail an datenschutz@kik-tv.de. Herzlichen Dank!

W I R S E N D E N



LEIDENSCHAFTLICH
LEBENS MUTIG



KLINIK • INFO • KANAL