1|24 | E 9313

von Wegen

Evangelische Stadtmission Freiburg e.V.

Gesundheit

www.stadtmission-freiburg.de

Editorial

Hauptsache
gesund?

„Hauptsache, ich bleibe gesund!“ Diese Antwort bekommt man oft, wenn man Menschen nach ihrem sehnlichsten Wunsch fragt. Gerade im Alter wird deutlich, wieviel wichtiger die über lange Strecken so selbstverständliche Gesundheit im Verhältnis zu vielen anderen erstrebenswerten Dingen ist. Vielleicht merkt man das wirklich erst, wenn manches nicht mehr geht wie früher.

Gesundheit ist ein Mega-Thema in unserer Gesellschaft. Manche reden gar von einer Gesundheitsreligion. Die Fitness- und die Wellnessbranche machen daraus ein Geschäft. Auch Nahrungsergänzungsmittel, Diäten und Rezepte für gesunde Gerichte haben Konjunktur. Vorsorge ist angesagt. Und für den Krisenfall haben wir ein hoch entwickeltes (aber ökonomisch immer mehr an seine Grenzen geratendes) Gesundheitssystem. Das alles wirkt: Wir sind heute insgesamt gesünder als zu früheren Zeiten und die Lebenserwartung steigt.

Genügend Bewegung, gesunde Ernährung, Pausen für die Seele und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind sicher nicht verkehrt. Trotzdem: Gesundheit ist nicht machbar und nicht garantiert. Die Corona-Pandemie hat uns gezeigt, wie fragil das mit unserer selbstverständlichen Gesundheit ist. Und, machen wir uns nichts vor, die Sterblichkeit holt uns doch früher oder später ein. Das Leben ist ein Gottesgeschenk mit Verfallsdatum. Das hat durchaus auch eine geistliche Dimension. Paulus schreibt im 1. Korintherbrief von diesem Leben und von dem zukünftigen ewigen Leben, das Gott hinter der Grenze des Todes schenkt: „Es wird gesät verweslich und wird auferstehen unverweslich (...).“

In der Stadtmission haben wir viel mit Gesundheit zu tun, genauer gesagt mit Menschen, die nicht ganz gesund sind. Ihnen gilt unser Auftrag und unsere Aufmerksamkeit. In den Pflegeheimen versuchen wir, Gesundheit wiederherzustellen oder zu erhalten. Suchtkranken Menschen versuchen wir, ein gesundes Leben zu ermöglichen. In dreisam3 und am Pflegebett bitten wir Gott um Heilung für kranke Menschen. Sterbende versuchen wir mit Seelsorge und Palliativpflege auf dem letzten Weg zu begleiten. Alles das hilft. Aber alles das hat auch seine Grenzen. Manches können wir kurieren; heilen können wir nicht. Und ein rundum unversehrtes, völlig gesundes, womöglich ewiges Leben können wir nicht machen. Das bleibt Gottes Sache!

Seien Sie herzlich gegrüßt! Und bleiben Sie gesund!

Christine Kleß
Vorstandsvorsitzende der Evangelischen Stadtmission Freiburg e. V., Vorstand Pflege & Soziales

Norbert Aufrecht
Vorstand Diakonische Theologie der Evangelischen Stadtmission Freiburg e. V.

Lobet den Herren alle, die ihn ehren;

lasst uns mit Freuden seinem Namen singen

und Preis und Dank zu seinem Altar bringen.

Lobet den Herren!

Der unser Leben, das er uns gegeben,

in dieser Nacht so väterlich bedecket

und aus dem Schlaf uns fröhlich auferwecket:

Lobet den Herren!

Dass unsre Sinnen wir noch brauchen können

und Händ und Füße, Zung und Lippen regen,

das haben wir zu danken seinem Segen.

Lobet den Herren!

Paul Gerhardt / EG 447

Mit Gott

gesünder leben?!

were / photocase.de

In der Bibel finden wir an verschiedenen Stellen einen engen Zusammenhang von Glaube und Gesundheit bzw. auch Krankheit. Gott gilt als der, der gesund erhält und von Krankheit heilen kann. Dabei gelten Gesundheit, Wohlergehen und langes Leben als ein Segen Gottes, der denen zuteilwird, die sich zu ihm halten.

In den Psalmen heißt es beispielsweise: „Wenn er krank auf seinem Lager liegt, lässt der Herr ihn wieder zu Kräften kommen. Wenn die Krankheit ihn ans Bett fesselt, sorgst du für seine Genesung.“ (Ps 41,4) Oder: „Er heilt alle deine Krankheiten. Er führt dein Leben aus der Todesnähe.“ (Ps 103,3–4) Im Buch Hiob geht es darum, warum Hiob Leid zustößt, warum er krank wird. Ist der Verlust der Gesundheit die Strafe für eine Schuld, die er auf sich geladen hat? Das lässt sich dort nicht nachweisen. Am Ende wird er geheilt. Und „Hiob starb alt und lebenssatt.“ (Hiob 42,17)

In den Evangelien lesen wir: Jesus hat den Anbruch von Gottes Herrschaft auf Erden gepredigt und – oft fast im gleichen Atemzug – Menschen, die zu ihm gebracht wurden, geheilt. Als Johannes der Täufer fragen lässt, ob Jesus wirklich der Messias sei, lässt der ihm ausrichten: „Blinde sehen und Lahme gehen. Menschen mit Aussatz werden rein. Taube hören, Tote werden zum Leben erweckt (...).“ (Lk 11,5)

Macht Glaube gesund?

Menschen haben also immer wieder erwartet und auch erlebt, dass durch Gott Heilung stattgefunden hat und Gesundheit wiederhergestellt wurde. Auch heute gibt es diese Erwartung. Wenn die sonst so selbstverständliche Gesundheit abhandenkommt, fangen auch Menschen, die dem Glauben fern stehen, an zu beten. Aber hilft das wirklich? Wie ist das überhaupt mit dem Glauben? Hält er gesund? Oder macht er gesund? Oder krank? Antworten auf diese Fragen fallen unterschiedlich aus.

Wie sich Glaube auf die Gesundheit auswirkt, wird seit einigen Jahrzehnten erforscht und ist eine viel und hitzig diskutierte Frage. Die Ergebnisse sind oft so interessant wie umstritten. Aus den USA kommen die meisten Studien zu diesem Thema. Es gibt beispielsweise Langzeituntersuchungen zur Gesundheit von Nonnen im Vergleich zu anderen Frauen gleichen Alters, Forschungen zur Wirkung von Fürbitten oder dem Segensgebet am Krankenbett und manches mehr. Eine Studie zeigt, dass Menschen, die regelmäßig religiöse Musik – zum Beispiel Gospels – hören, gesünder sind und tendenziell länger leben.

Zu ähnlichen Ergebnissen kommen viele der unterschiedlichen Studien, die inzwischen auch in Deutschland, Dänemark, Norwegen und der Schweiz durchgeführt wurden: Gläubige Menschen seien im Durchschnitt gesünder, hätten tendenziell einen niedrigeren Blutdruck, eine bessere Immunabwehr, im Alter ein besseres Lungenvolumen, seien nach Operationen kürzer bettlägerig, benötigten weniger Schmerzmittel und hätten eine höhere Lebenserwartung.

Kritiker beäugen diese vermeintlich nachweisbaren Zusammenhänge zwischen Frömmigkeit und Gesundheit misstrauisch und vermuten, dass da meist der Wunsch Vater des Gedankens sei. Gerade den US-Studien wird vorgeworfen, dass sie, oft von christlichen Ärzten durchgeführt, voreingenommen an die Forschung herangingen und positive Wirkungen des Christseins messbar machen wollten. Harold G. Koenig – einer der Leiter des Center for Spirituality, Theology and Health an der Duke University in North Carolina und selbst ein Vorreiter der neuen Forschung – räumt bescheiden ein, die Beweislage für einen Einfluss von Religiosität auf die körperliche Gesundheit sei „nicht schlüssig“. Allerdings weist er gleichzeitig darauf

>>

Mit Gott gesünder leben?!

hin, dass es zunehmend Beweise für den Zusammenhang von mentaler Gesundheit und Religion gebe.

Unbestritten ist aber auch, dass Glaube auch negative Wirkungen haben kann. Etwa, wenn man in der Erkrankung den Zorn Gottes sieht. Oder wenn ein entsprechendes Gottesbild zu Selbstverachtung oder Depression führt oder gar zu einer sogenannten ekklesiogenen Neurose. Eine andere negative Wirkung des Glaubens auf die Gesundheit kann auch sein, wenn medizinische Behandlungen verweigert werden, weil doch Gott der Arzt sei, der gesund macht. So kann Glaube Teil des Problems oder auch Teil der Lösung sein.

Wenn man etwas genauer hinsieht, lassen sich bei der Erforschung des Zusammenhangs zwischen Glaube und Gesundheit unterschiedliche Aspekte unterscheiden: So gibt es Studien zur Lebensweise von religiösen Menschen, die zeigen, dass diese vielfach ein gesünderes Leben führen. Gläubige Menschen rauchen seltener, trinken weniger Alkohol. Suchterkrankungen, exzessive und ungesunde Lebensweisen kommen weniger häufig als in der säkularen Gesellschaft vor. Dafür gibt es häufiger die Gesundheit fördernde Lebensumstände: Gläubige Menschen leben oft selbstverantwortlicher, disziplinierter und sind oft besser in stützende Beziehungsnetze eingebunden als andere.

Darüber hinaus sind Gebet und Meditation nachweislich – ganz abgesehen von der geistlichen Wirkung – gesund, weil sie seelisch wichtige Momente der Ruhe, der Entspannung und seelischen Entlastung schaffen, die sich zum Beispiel auf den Blutdruck auswirken und – laut einer Studie – „günstig auf Herzrhythmusstörungen, chronische Schmerzen, leichte bis mittlere Depressionen und andere Erkrankungen auswirken“.

Erforscht wird auch die Art, wie eine Krankheit bewältigt wird. Auch gläubige Menschen werden krank. Aber – so die Forschung – sie können der Krankheit mit größerer psychischer Widerstandskraft entgegentreten, haben oft ein besseres „seelisches Immunsystem“. Auch hier spielt das Gebet als eine Möglichkeit, die eigene Not auszusprechen, mehr noch, sie abzugeben an Gott, eine große Rolle. Das Wissen um das Dabeisein Gottes in der Lebenskrise entlastet: „Mit Gottes Hilfe kann ich das ertragen.“

Wer durch seinen Glauben ein Verständnis für sein Kranksein findet, kann dadurch Trost, Halt und Hoffnung finden. Das kann auch angesichts des Todes tragen. Ich habe miterlebt, wie ein krebskranker Mensch, der wusste, dass er kurz vor dem Tod steht, gefragt wurde,

ob er Angst hätte. Er antwortete: „Ich weiß doch, wo ich hingehe. Zu Gott!“ Er strahlte eine besondere Geborgenheit aus, die mich überraschte.

Das Wissen und die Gewissheit zu stärken, in Gottes Hand zu sein, mit ihm durch die Krankheit gehen zu können, ist auch das Anliegen von Spiritual Care. Der Mensch hat – vielleicht gerade in Krankheitszeiten – neben seinen biologischen, psychischen und sozialen Bedürfnissen auch religiöse und spirituelle Bedürfnisse. Selbst dann, wenn er sich selbst als ‚religiös unmusikalisch‘ empfindet. Schon der mittelalterliche Theologe Thomas von Aquin hat in den menschlichen Bedürfnissen nach Glück, Gesundheit und Sinn die verborgene Sehnsucht nach Gott gesehen. Spiritual Care will diese geistliche Dimension in den Behandlungsprozess einbringen. Seelsorgerliche Gespräche, Krankensegnungen oder Patientengottesdienste können Kranken Räume für den existenziellen persönlichen Umgang mit Gott geben.

Norbert Aufrecht
Vorstand Diakonische Theologie der Evang. Stadtmission Freiburg e. V.

Kranken Menschen beizustehen, ist allemal ein Segen – und ein Auftrag für Christen. Kranke zu besuchen ist eines der sieben „Werke der Barmherzigkeit“. Im Jakobusbrief werden die Christen zudem zum Heilungsgebet aufgerufen: „Wer von euch krank und schwach ist, soll die Ältesten der Gemeinde zu sich rufen. Sie sollen für ihn beten und ihn im Namen des Herrn mit Öl salben. Das Gebet, das im Glauben gesprochen wird, wird den Kranken retten. Der Herr wird ihn wieder aufstehen lassen (...).“ (Jak 5,14–15)

„Aber der Herr tut heute noch Wunder“ hat der Liedermacher Samuel Harfst für seinen nach dem spektakulären Unfall bei „Wetten-dass ...“ vom Hals ab gelähmten Freund Samuel Koch auf der Intensivstation gedichtet. Alle Gebete um Heilung hatten nicht den gewünschten Erfolg gebracht. Koch sitzt bis heute querschnittsgelähmt im Rollstuhl. Und ist mit Harfst zu Konzertlesungen unterwegs, bei denen noch immer dieses Lied vom wunderwirkenden Gott gesungen wird. Koch wurde für viele Schwerstkranke mit seinen Auftritten und Büchern zum Hoffnungsbringer, zum Beispiel dafür, dass man auch mit versehrtem Körper sinnerfüllt leben kann.

> *“ Der Glaube gibt Trost, Halt und Hoffnung.*

Gebete am Krankenbett sollen nicht die medizinische Behandlung ersetzen. Aber sie können sie ergänzen: Im Gebet dürfen wir menschliches Handeln mit all seinen Begrenzungen in die Hände Gottes legen. Wer mit Kranken und für Kranke betet, sollte nicht versprechen, dass sie dadurch wieder ganz gesund werden. Aber er darf damit rechnen, dass Gott sich bitten lässt, dass er dort, wo er keine Heilung schenkt, Kraft gibt und Sinn schenkt. Ist das nicht auch gesund?//

SeventyFour / istockphoto.com

Medizin

oder Glaube

Man sagt ja, Konkurrenz belebe das Geschäft. Aber es kann einem auch die Entscheidung erschweren, für welchen Anbieter man sich entscheiden soll. Wir leben heute in einer Zeit, in der die ärztliche Hilfe allgegenwärtig ist. Und auch wenn es sehr viele Grenzen der Möglichkeiten gibt: Die Medizin war noch nie so erfolgreich wie heute. Auf der anderen Seite haben wir Gott, von dem an verschiedenen Stellen gesagt wird, dass er unser Arzt ist (z.B. 2. Mose 15,26). Zu wem sollten wir also gehen, wenn uns eine Krankheit plagt?

In dem Buch Jesus Sirach, das nur in den katholischen Bibeln und der Lutherbibel mit Apokryphen enthalten ist, findet man zwei sehr unterschiedliche Aussprüche: „Danach lass den Arzt zu dir, denn der Herr hat ihn geschaffen; und weise ihn nicht von dir, denn du brauchst auch ihn." (Sir. 38,12) Aber wir können auch eine große Skepsis gegenüber der Medizin lesen: „Wer vor seinem Schöpfer sündigt, der soll dem Arzt in die Hände fallen!" (Sir. 38,15) Tja, macht die Sache auch nicht klarer. Aber auf alle Fälle zeigt es, dass es Ärzte gibt und dass sie relevant für unsere Gesundheit sind. Und das trotz der manchmal merkwürdigen Heilungsansätze, die es in der Antike bis in die Neuzeit gegeben hat.

Ärzte würden wahrscheinlich sagen: Beten schadet nichts, wenn nicht die medizinische Behandlung beeinträchtigt wird. Auf christlicher Seite kann man aber unterschiedliche Statements finden. Von „Beten und Medizin gemeinsam ist das Beste". Über „im Glauben geheilt werden und von der Medizin bestätigen lassen", bis hin zum „im Glauben annehmen, dass Gott mich heilen kann und die Medizin schon mal weglassen und ganz auf Gott vertrauen, um meinen Glauben zu entwickeln und bezeugen".

Ralf Berger
Pfarrer der Gemeinde dreisam3

Das Internet ist voll von Leuten, die von der Schulmedizin enttäuscht sind und sich den unterschiedlichsten Praktiken aus den verschiedensten Weltanschauungen anvertrauen. Klar, die Schulmedizin kann nicht alles und sie macht auch manches falsch. Logisch, dass es Misserfolge und Enttäuschungen gibt. Aber gebietet Jesus, uns nur auf ihn zu vertrauen und den Arzt wegzulassen? Mir ist keine Stelle in der Bibel bekannt, in der Jesus ein Entweder-oder zwischen Heilungsgebet und Arzt aufstellt. „Du kannst nur einem Herrn dienen: Gott oder dem Geld", so etwas sagt Jesus. Aber: Du kannst nur entweder durch den Glauben geheilt werden oder mit dem Arzt krank bleiben, das gibt es bei Jesus nicht. Und auch nicht in den Briefen des Neuen Testamentes.

Wunderheilungen werden ganz deutlich an verschiedenen Stellen im Neuen Testament erwähnt. Sie sind Teil des Bekenntnisses zu Jesus, dem Messias. Sie sind Zeichen seiner Gottessohnschaft und des kommenden Reichs Gottes. Aber sie sind nicht das Zünglein an der Waage, mit der unser Glauben gemessen wird. Es stimmt: Als Christinnen und Christen müssen wir uns manchmal entscheiden, was wir tun oder lassen. In der Verkündigung Jesu geht es bei diesen Entscheidungen um Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit, Barmherzigkeit, wie wir mit anderen Menschen umgehen. Aber die Stellung zur Medizin kommt ihn der Verkündigung Jesu nicht vor.

Es gibt also eigentlich keine Konkurrenz, die von Ausschließlichkeit geprägt ist, sondern eine Möglichkeit, mir von zwei Seiten Hilfe für meine Situation zu holen. //

Krank oder gesund?

Eine Frage der Definition

Die graue Zone

Böse Zungen behaupten, streng genommen gäbe es überhaupt keinen gesunden Menschen. Man müsse sich nur gründlich genug untersuchen lassen – die Ärzte fänden schon etwas! Doch bedeutet „etwas ist nicht normal“ oder „außerhalb der Norm“ zwangsläufig auch schon, der oder die Betreffende ist krank? Sicherlich nicht! Zwischen Gesundheit und Krankheit streckt sich ein weites Feld.

Ein konkretes Beispiel mag das veranschaulichen: Bei einer Fettstoffwechselstörung liegen bestimmte Blutfettwerte, beispielsweise das „schlechte“ LDL-Cholesterin, außerhalb des normalen Bereichs. Derartige über der Norm liegende LDL-Werte stehen statistisch in engem

Zusammenhang mit einer vorzeitigen Atherosklerose der Gefäße, umgangssprachlich Arterienverkalkung genannt, was wiederum mit nachfolgenden Organkomplikationen und einer verkürzten Lebenserwartung einhergeht. Der Patient mit der Fettstoffwechselstörung hat ein „kardiovaskuläres Risikoprofil“, wie wir Mediziner sagen, und er ist statistisch gefährdet, eine Krankheit zu entwickeln. Die Fettstoffwechselstörung an sich hat allerdings noch keinen Krankheitswert: Manche Menschen mit Fettstoffwechselstörung entwickeln zeitlebens weder eine vorzeitige Atherosklerose noch eine derer Folgeerkrankungen.

Auch ein Patient mit deutlich erhöhten Blutdruckwerten hat ein kardiovaskuläres Risikoprofil – aber häufig keine Krankheitserscheinungen, zumindest anfangs nicht. Anders als erhöhte LDL-Cholesterinwerte muss man einen erhöhten Blutdruck jedoch von Anfang an als Krankheit ansehen. Warum? Deutlich erhöhte Blutdruckwerte schädigen bei allen Menschen die Gefäße. Im Gehirnkreislauf heißt die Folge Schlaganfall, bei den Herzkranzgefäßen ist es der Herzinfarkt und bei den Nierengefäßen die fortschreitende Nierenschwäche.

Zum Krankheitsbegriff gehört, dass eine bei einer Blutanalyse oder bei der Untersuchung mit einem bildgebenden Verfahren festgestellte Abweichung von der Norm mit Sicherheit oder mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit zu Beschwerden, zu Funktionsstörungen der Organe und einer verkürzten Lebenserwartung führt. Bei den meisten Unregelmäßigkeiten, wie sie etwa bei einem routinemäßigen Gesundheitscheck gefunden werden – etwa zu wenig weiße Blutkörperchen, Verkalkungen in der Körperschlagader oder flüssigkeitsgefüllte Hohlräume (Zysten) in Leber oder Niere – ist das nicht der Fall. Diese Abnormalitäten sollten nicht als Krankheit, sondern als „Varianten der Norm“ bezeichnet und gegebenenfalls als kontrollbedürftig gekennzeichnet werden.

Das Krankheitsgefühl

Aber auch außerhalb dieser Grauzone ist es schwierig, sicher zwischen Krankheit und Gesundheit zu differenzieren, wobei grundsätzlich zu unterscheiden ist zwischen der objektiven naturwissenschaftlich definierten Krankheit und dem subjektiven Krankheitsgefühl.

Bei der naturwissenschaftlich definierten Krankheit kommt es zu messbaren Störungen der Organfunktion und einer ohne Behandlung meist verkürzten Lebenserwartung. Das Krankheitsgefühl hingegen entsteht sowohl durch die messbaren Störungen als auch durch das Bewusstsein, krank zu sein. Dabei sind Schweregrad der Krankheit und Krankheitsgefühl in den Anfangsstadien der Erkrankung häufig diskrepant. Eine Krankheit verläuft anfangs häufig ohne Krankheitssymptome, während sich im fortgeschrittenen Stadium bei den meisten Patienten das Gefühl des Krankseins einstellt.

> *“ Manch Schwerkranke fühlen sich nicht krank.*

Wie der Umgang mit Kranken lehrt, besteht zwischen dem Ausmaß des Krankheitsgefühls und dem Schweregrad der Erkrankung keine Beziehung: Objektiv schwer kranke Patienten haben häufig wenig Krankheitsgefühl und äußern nur geringe Symptome, während Patienten mit trivialen Krankheiten nicht selten unter erheblichem Krankheitsgefühl und starken Beschwerden leiden. Wie ein Krankheitsgefühl geäußert oder wie darüber geklagt wird, ist häufig mehr eine Frage der Persönlichkeit des Patienten als ein Indiz für die Schwere einer Krankheit. Ja, ein Krankheitsgefühl gibt es auch bei Gesunden und seelisch Kranken. Das Krankheitsgefühl kann daher nur auf das

>>

Krank oder gesund

Vorliegen einer Krankheit hinweisen – es ist kein Gradmesser für deren Schweregrad. Weder das Krankheitsgefühl noch Abnormalitäten in der Bildgebung oder der Laborwerte können also verlässlich auf eine Krankheit hinweisen.

> *Ist Gesundheit ein Geschenk?*

Die Krankheit

Was also kennzeichnet das Vorliegen einer Krankheit? Kennzeichnend ist die Schädigung eines lebenswichtigen Organs – manchmal auch vorübergehend – und die hierdurch meist eingeschränkte Lebenserwartung. Dabei muss die Beeinträchtigung der Lebenserwartung nicht unmittelbar Folge der Organschädigung sein. Sie kann auch, beispielsweise bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, die indirekte Konsequenz einer verminderten körperlichen Aktivität sein. Häufig ist die lebensbedrohliche Krankheit Folge einer primär nicht lebensbedrohlichen: So kommt es beispielsweise durch Verschleppung eines Blutgerinnsels bei einer an sich „harmlosen" Bein- oder Beckenvenenthrombose nicht selten zu einer lebensbedrohlichen Lungenarterienembolie.

Andererseits gibt es durchaus auch Erkrankungen mit vorübergehender Störung oder Einschränkung der Organfunktion, beispielsweise Infektionskrankheiten oder Erkrankungen des Bewegungsapparates, die nicht mit einer verminderten Lebenserwartung einhergehen.

Die Mehrzahl aller chronischen Krankheiten tritt nicht von einem Tag auf den anderen auf, sondern entwickelt sich über Wochen, Monate und Jahre. Der Eindruck des plötzlichen Auftretens entsteht dadurch, dass die vorangehenden Vorzeichen, Warnzeichen und Risikofaktoren vom Patienten nicht bemerkt oder missdeutet werden. Einer Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) etwa gehen meist Symptome wie Heißhunger, reichliches Wasserlassen oder ein ungewöhnliches Durstgefühl voran. Schon in dieser Phase kann die drohende Krankheit durch entsprechende Laboruntersuchungen diagnostiziert werden.

Andererseits gibt es Krankheiten, die über Jahre ohne Krankheitszeichen oder Symptome verlaufen, die aber akut unmittelbar lebensbedrohlich werden und innerhalb von Minuten bis Stunden tödlich verlaufen können. Zu diesen gehört der Herzinfarkt: Er kann plötzlich und unerwartet ohne Vorwarnzeichen auftreten. Die dem Herzinfarkt zugrundeliegende koronare Herzkrankheit, eine Verengung der Herzkranzgefäße, verlief zuvor weitgehend ohne Symptome. Hätte der Betroffene sich regelmäßig einer kardiologischen Kontrolluntersuchung unterzogen, wäre das Risiko eines Herzinfarktes wahrscheinlich entdeckt und es hätte ihm vorgebeugt werden können.

Die Gesundheit

Gesundheit wird zu Recht als Geschenk empfunden. Bei genauem Hinsehen ist sie aber weniger ein Geschenk, sondern vielmehr dem Lebensstil und der Achtsamkeit des Menschen dem eigenen

Körper gegenüber zu verdanken. Die meisten Erkrankungen des Herzkreislaufsystems etwa lassen sich durch das Beachten der Risikofaktoren und das Behandeln der Risikokrankheiten vermeiden. Körperliche Aktivität bis ins hohe Lebensalter und eine gesunde Ernährung (Mittelmeerkost) können die Gesundheit stärken und das Leben verlängern.

In den letzten Jahren haben wir gelernt, wie lebensbedrohlich virale Infektionskrankheiten sein können – und wie man sie vermeiden und seine Gesundheit schützen kann. Die meisten Krebserkrankungen lassen sich heute durch Vorsorgeuntersuchungen so frühzeitig entdecken, dass sie zumindest potenziell geheilt werden können. Auch Erkrankungen des Stoffwechsels, wie die Zuckerkrankheit, lassen sich durch vorbeugende Maßnahmen vermeiden oder zumindest im Schweregrad mildern und besser behandelbar machen. Hierzu gehören als Maßnahmen neben der entsprechenden Ernährung die Gewichtsabnahme und die körperliche Aktivität.

Nicht erwähnt wurde bislang eine relativ große Patientengruppe, die nach naturwissenschaftlichen Kriterien gesund ist, sich aber subjektiv krank fühlt. Das Krankheitsgefühl dieser Menschen kann sogar ausgeprägter sein als das bei einer tatsächlich bestehenden körperlichen Krankheit. Obwohl keine naturwissenschaftlich klar definierte Organstörung vorliegt beziehungsweise nichts zu finden ist, muss die Mehrzahl dieser Patienten aus heutiger Sicht dennoch als krank bezeichnet werden. Die Ursachen ihres Krankheitsgefühls sind unterschiedlich: Verschiedene seelische Störungen wie Depressionen und Angststörungen äußern sich auch mit körperlichen Krankheitssymptomen; bei anderen Patienten führen seelische Traumen zu körperlichen Beschwerden.

Perspektiven

Wir haben gelernt, dass viele Krankheiten vermeidbar sind und sich hierdurch das Leben verlängern lässt. Dies erfordert einen gesunden Lebensstil, das Vermeiden von Risikofaktoren, die Behandlung von Risikokrankheiten und eine Reihe von Maßnahmen zum frühzeitigen Erkennen lebensgefährlicher Erkrankungen. Uns allen aber sollte bewusst sein, dass Krankheiten trotz allen medizinischen Fortschritts Teil unserer Lebenswirklichkeit sind – und das auch bleiben werden. //

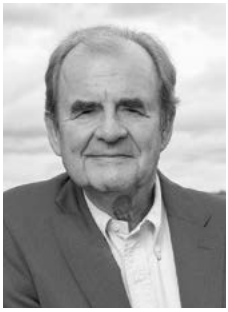


Foto: Jörg Müller

Prof. Dr. Thomas Meinertz, Kardiologe und Pharmakologe in Hamburg, Chefredakteur der Herzstiftungs-Zeitschrift "HERZ heute" und langjähriger Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung e. V.

Sascha Grether, kyrio.de

Gesundheit und Kick

Über Sucht und Suchtprävention

„Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, im Positiven wie im Negativen“ – ein Satz, der mir in der Beratung von Klienten*innen bereits öfters über die Lippen kam. Was steckt hinter diesem Satz? Wir Menschen können nicht über jede Entscheidung unseres Lebens tagtäglich nachdenken, sonst würden wir mit großer Wahrscheinlichkeit beschränkter, primitiver leben. Wir sind so angelegt, dass wir durch Wiederholen von Abläufen Routinen, Gewohnheiten entwickeln bzw. erlernen, die uns viele einzelne Entscheidungen abnehmen.

Gott, der Schöpfer des Himmels und der Erde, hatte aber nicht nur im Sinn, ein rein funktionales Gegenüber zu schaffen, sondern ein Gegenüber, welches genießen, fühlen, reflektieren kann. Gerade der Genuss ist ein wichtiger Faktor, der darüber mitentscheidet, was wir wann wie tun. Im neurologischen Bereich wird hier von der Ausschüttung von Dopamin und Serotonin gesprochen: Dopamin steht im engen Zusammenhang mit der Motivation und Impulsen, während Serotonin sich auf unser Empfinden und Körperfunktionen wie den Schlaf-Wach-Rhythmus auswirkt. Beide Botenstoffe arbeiten in unserem Körper zusammen, haben aber ebenso einzeln Einfluss darauf, was wir tun und wie wir uns fühlen.

Wenn Personen zu uns in die Beratungsstelle für Suchtfragen AUSWEG kommen und Fragen stellen, die entweder sie persönlich oder Angehörige betreffen, dann geht es übergeordnet immer auch um das Thema Gesundheit. Manche Frauen und Männer konsumieren zu viel Alkohol oder Cannabis, spielen stundenlang ohne Unterbrechung am Computer, geraten in finanzielle Engpässe durch Glücksspiel. Sie machen sich Sorgen um die/den Lebenspartner*in, wenn diese/r seit Monaten oder gar Jahren immer mehr abbaut auf körperlicher wie auch auf kognitiver Ebene. Gesundheit spielt in jedem Lebensalter, jeder Lebensphase eine elementare Rolle für unseren Alltag. Ja, sie entscheidet sogar über die Qualität der Teilhabe an der Gesellschaft: Welcher Arbeit kann ich nachgehen? Welchen Lebensstandard habe ich? Was kann ich in meiner Freizeit tun? Mit wem lebe ich zusammen oder lebe ich alleine? In Klammer ein Hinweis, auf den hier aber nicht weiter eingegangen werden soll: Ein sehr wichtiger Faktor, der über gesundes Leben entscheidet, ist die Herkunftskultur und die Hemisphäre, in der man aufwächst.

Wer den Anspruch hat, Gesundheit besser zu verstehen, kommt nicht daran vorbei, Krankheit miteinzubeziehen. Es liegt nahe, dass wir vermehrt überlegen, was wir für unsere Gesundheit tun können, wenn wir krank sind. Wir reagieren auf eine für uns unbefriedigende, einschränkende Situation und möchten wieder in den Ursprungszustand zurück. Aber wie wäre es, wenn wir Gesundheit im Kontext von Leben allgemein betrachten, zu dem auch Krankheit und Tod gehören? Könnte uns das unter Umständen helfen, alltagsnaher und präventiver zu leben, als wenn vollkommene Gesundheit das erstrebenswerteste Ziel ist?

Kondrad Lust
Sozialpädagoge B.A.,
Gesundheitspädagoge M.Sc., Mitarbeiter von AUSWEG - Beratungsstelle für Suchtfragen der Evang. Stadtmission Freiburg

Vor mir sitzt ein junger Mann. Er ist zu uns in die Beratungsstelle gekommen, weil er seit mehreren Jahren täglich mehrere Gramm Cannabis konsumiert. Es ist das fünfte Gespräch und mein Gegenüber ist seit kurzer Zeit abstinent. Er erzählt mir von seinen Gefühlen, von guten und schlechten Tagen und davon, wie er wieder neu lernt, damit umzugehen. Er berichtet von seinem Erleben, wie viel besser es ihm geht, wenn er nicht kifft, obwohl er gerade dann das Verlangen spürt, wenn es ihm schlecht geht. Er freut sich darüber, mit seinen Eltern einen besseren Kontakt zu haben, seitdem er keine Joints mehr raucht und wie gut es ihm tut, Erfolge, Misserfolge, Pläne und Gefühle mit ihnen zu teilen. Besonders hebt er hervor, wie wichtig es ihm ist, sich regelmäßig zu bewegen, auch mal etwas Kreatives zu machen. All das hat er zwar auch vorher immer wieder getan, aber es waren keine Dinge, die er für gewöhnlich tat, weil er viel konsumierte. Der junge Mann beschreibt sich als viel klarer und möchte nun auch stärker reflektieren, was er eigentlich möchte und wer er ist. Er hat zwar auch Angst, Freunde zu verlieren, wenn er sich weiter verändert. Gleichzeitig wird ihm mehr und mehr bewusst, dass er zu oft seine Grenzen überschritten hat, weil er dachte, er müsse allen gefallen.

Es war das letzte Gespräch vor Weihnachten. Im neuen Jahr sehe ich ihn hoffentlich wieder. Ich denke, er ist auf einem guten Weg. //

kimseo freepik.com

Verantwortung für die eigene Gesundheit

Gesundheit betrifft uns alle. Um die Gesundheitskosten zu senken, ist es wichtig, dass wir mehr Selbstverantwortung für unsere Gesundheit übernehmen. Übergewicht, Rückenprobleme und Altersdiabetes sind auch bei Jugendlichen keine Seltenheit mehr. Der zunehmende Stress führt bei vielen Menschen zu Erschöpfungssyndromen wie Burnout etc. Es ist an der Zeit, die eigene Gesundheit ein Stück weit in die Hand zu nehmen und aktiv etwas für unsere Gesundheit zu tun.

50 Prozent der vitalen Alterung können wir selbst beeinflussen. Dabei geht es um das ‚gesunde' Maß, das auf jeden einzelnen Menschen zugeschnitten ist, wo Stärken und Schwächen sich begegnen. Keine/r ist davon ausgeschlossen, dass er/sie nur Stärken, sondern auch Schwächen hat.

Mehr Vitalität bedeutet, aktiv und ausgewogen zu leben. Dazu gehören: regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, geistige Aktivitäten und soziale Interaktionen. Diese ganzheitliche Herangehensweise fördert nicht nur die physische Gesundheit, sondern auch mentale Schärfe, emotionales Wohlbefinden und eine insgesamt verbesserte Lebensqualität.

Die Bibel und der Leib

Es ist anhand der Bibel zu fragen, was es mit dem menschlichen Körper auf sich hat. Da es auch Knallkörper gibt, verwende ich hier lieber den Begriff des Leibes.

Die Bibel missachtet den Leib nicht, aber sie glorifiziert ihn auch nicht. Der Leib ist ein anvertrautes Gut, das in rechter Weise gepflegt werden sollte.

Aber wie steht es denn mit den Worten von Paulus, der schreibt: „Denn die leibliche Übung ist wenig nütze; aber die Frömmigkeit ist zu allen Dingen nütze und hat die Verheißung dieses und des zukünftigen Lebens." (1. Tim. 4,8) Wenn Paulus hier von der leiblichen Übung spricht, so meint er damit nicht die Leibverachtung, sondern dass durch die leibliche Übung der Himmel nicht erarbeitet werden kann.

> *Der Leib des Menschen ist ein Geschenk für das Leben auf Erden.*

Der Leib des Menschen ist eine Gabe, anders ausgedrückt: ein Geschenk für dieses Leben auf Erden. Wir können und dürfen also nie aufhören, über unseren Leib, den Gott geschaffen hat, zu staunen. Die manchmal falsch verstandene unbedeutende Materie ist dazu da, Christus zu dienen mit allem, was er uns anvertraut hat.

Leiblichkeit bedeutet, dass uns der Leib geschenkt ist, damit sich Gott durch uns verherrlichen kann, solange wir auf Erden sind. So wird der Leib auch als Tempel des Heiligen Geistes bezeichnet (1.Kor. 6,19–20). Deshalb sollen wir Gott verherrlichen, nicht nur mit unseren Worten, sondern mit all dem, was er uns anvertraut hat, mit Körper, Seele und Geist. David beschreibt dies in Psalm 139,1–16. Beim genaueren Anschauen dieser Verse sehen wir, wie dezidiert von der Ganzheitlichkeit des Leibes gesprochen wird: Gedanken, Zunge, Hand, Geist, Nieren, Mutterleib, Gebein, Augen.

Wir Menschen haben nicht einen Leib, wir sind ein Leib. Wenn der Leib der Tempel des Heiligen Geistes ist, so mache keine Bruchbude aus dir!

>>

#thema

Verantwortung für die eigene Gesundheit

Auch mit dem besten Fitness- oder Gesundheitstraining können wir nicht 100 Jahre lang 20 bleiben. Ebenso ist es unmöglich, damit Krankheit, Alter, Gebrechen oder Unfälle zu verhindern. Das wäre eine Illusion. Solange wir jedoch auf dieser Erde sind, haben wir diesem Material in rechter Weise Sorge zu tragen. Der Leib ist ein anvertrautes Gut, mit dem wir nicht einfach umgehen können, wie es uns gefällt. Der Leib ist ein Tempel und der soll gepflegt werden – dem gemäß, wie er uns anvertraut worden ist. Das Ganze hat mit einem guten haushälterischen Umgang zu tun. Nicht mehr und nicht weniger.

> *„Der Leib ist der Tempel des Heiligen Geistes.*

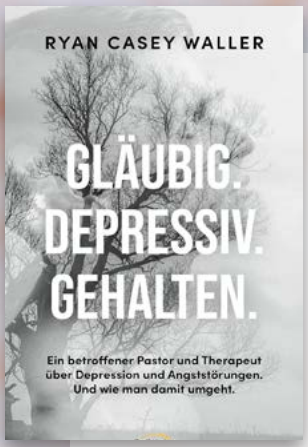
Doris Siegenthaler,
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Vitaler älter werden

Die Herzmuskulatur eines Trainierten ist kräftiger als die einer untrainierten Person. Das heißt, eine gekräftigte Herzmuskulatur muss bei weitem nicht so viel arbeiten wie beim Untrainierten, dessen Anzahl der Schläge pro Minute weitaus höher ist. Ist eine Stresssituation vorhanden, so arbeitet das Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren. In solch einer Phase muss die Herzmuskulatur nicht nur mit mehr Blut versorgt werden, wodurch sich das Schlagvolumen erhöht, es ziehen sich auch die Arterien während einer Stresssituation leicht zusammen. Dieser Veränderungsprozess optimiert sich bei einer trainierten Person besser als bei einer untrainierten.

Wenn ich in die Bibel schaue, ist auffallend, dass sämtliche Personen, die in hohe Stresssituationen gestellt wurden, ein Optimum an körperlicher Bewegung aufweisen konnten, so auch Abraham. Er war über 2000 km zu Fuß unterwegs, dabei wurde sein Herz-Kreislaufsystem auf seine größte Belastungsprobe vorbereitet (1. Mose 22,2–3). Regelmäßiges Ausdauertraining erhöht Willensstärke, Durchhaltevermögen und Überwindungskraft. Genau diese Eigenschaften besaß Jesus und auch er ging weite Strecken zu Fuß.

Auch wenn Sie sich in den vergangenen Jahren zu wenig bewegt haben, heißt das noch lange nicht, dass das so bleiben muss. Es ist nie zu spät, um zu beginnen. Wenn wir Jesus nachfolgen wollen, müssen wir uns auch oben erwähnte Eigenschaften aneignen. Da lohnt es sich schon, sich auf die Socken zu machen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung Ihres persönlichen Trainings. //



Ryan Casey Waller

Gläubig. Depressiv. Gehalten.

Ein betroffener Pastor und Therapeut über Depression und Angststörungen. Und wie man damit umgeht.

Ryan Casey Waller, Pastor und Therapeut, weiß aus eigener Erfahrung, welche innere Zerreißprobe es ist, mit der psychischen Gesundheit zu ringen und den eigenen Glauben aufrechtzuerhalten. Es kann ein entmutigender, einsamer Kampf sein – muss es aber nicht. Denn es gibt Menschen, Mittel und Wege, die helfen können. Depressionen und ein lebendiger christlicher Glaube können sehr wohl koexistieren und psychische Erkrankungen sind kein Symptom von geistlichem Versagen. Der Autor verbindet theologische Aspekte mit klinischen und therapeutischen Einblicken und persönlichen Erfahrungen. Dieser fundierte Ratgeber motiviert, den Schritt nach vorne zu wagen und sich auch in dunklen Zeiten gehalten zu wissen.

32 €

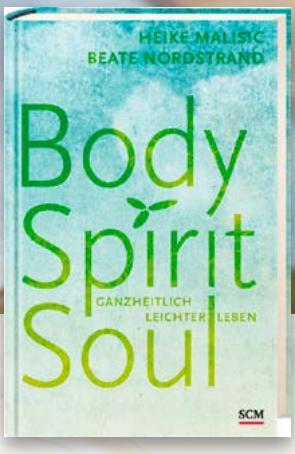
Schwester Teresa Zukic, Prof. Dr. Sehouli Jalid

Himmel im Mund

Heilsamer Genuss für mehr Lebensfreude

Genuss und Gesundheit – passt das überhaupt zusammen? Ja!, ist die klare Botschaft des energiereichen Tandems aus der renommierten Ordensschwester Teresa und dem Krebsspezialisten Prof. Dr. Jalid Sehouli aus der Berliner Charité. Die Krebsdiagnose von Schwester Teresa führte beide zusammen. In diesem Buch geben sie ihren Wissensschatz und ihre Lebenserfahrung rund um heilsamen Genuss aus ihrem Alltag als Seelsorgerin und Krebsspezialist weiter. Gewürzt wird dieses Buch mit viel Leidenschaft für das Kochen, Liebe für Menschen und Humor. Als Dessert haben sie diesem Buch zahlreiche Fotos und einzigartige Rezepte beigemengt. Ein Buch gegen Verbote und Verzicht und für mehr Lebensfreude, Herzlichkeit und Dankbarkeit!

20 €



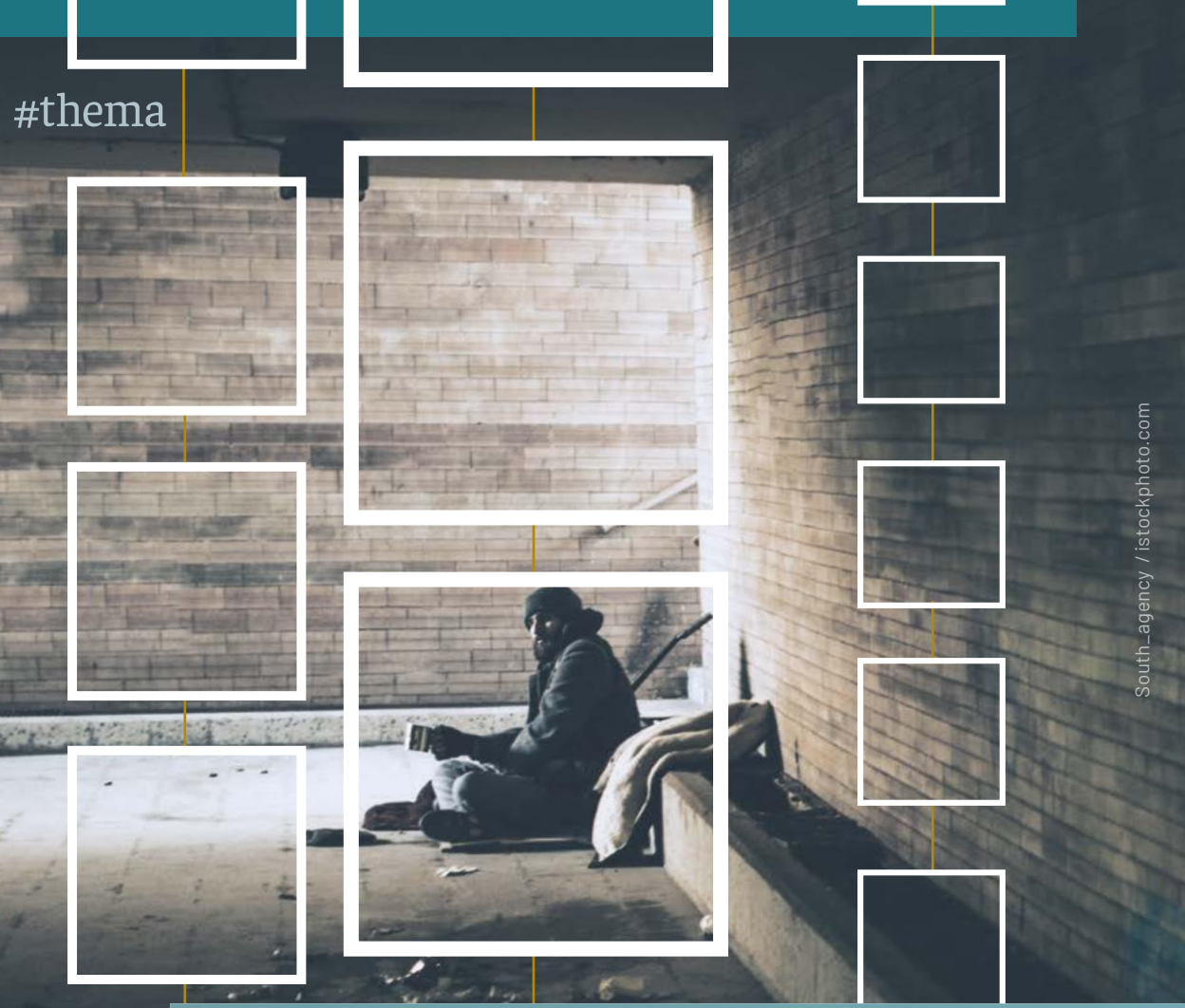
Heike Malisic, Beate Nordstrand

Body, Spirit, Soul

Ganzheitlich leichter leben

Nachdem die Erfolgsautorinnen mit ihrem Bestseller „Lebe leichter" das Augenmerk vor allem auf das Wohlbefinden des Körpers gelegt haben, zeigen sie nun das größere Bild und ermutigen dazu, ganzheitlich leichter zu leben. Denn Körper, Seele und Geist gehören zusammen. Das Herzstück dabei ist der Geist – denn wer den Sinn des Lebens gefunden hat, kennt Anfang und zugleich Ziel. Er lernt, mit sich selbst und anderen im Reinen zu leben, und weiß um das Geheimnis der Vergebung. Sehr persönlich geben die Autorinnen an ihrem Erlebten Anteil. Ein Buch voller Inspiration für Glaubende und Suchende.

20 €



South_agency / istockphoto.com

"Die Zahl der Hilfsbedürftigen hat zugenommen"

Interview mit dem Freiburger Arzt Dr. Christian Schmitthenner, der seit vielen Jahren Menschen ohne Wohnsitz und andere Benachteiligte außer Haus und in seiner Praxis behandelt.

Sie engagieren sich seit vielen Jahren für bedürftige und wohnungslose Menschen in Freiburg und bieten ärztliche Hilfe an. Wie lange genau?
Seit über 30 Jahren, genau seit 1994 im Ferdinand-Weiß-Haus, seit 1995 in der Pflasterstub', jeweils zweimal wöchentlich.

Hat sich die Form Ihrer Unterstützung in diesen Jahren geändert oder erweitert?
Geblieben sind die Sprechstunden. Im Laufe der Jahre und Jahrzehnte kamen Besuche in städtischen Einrichtungen (Oase, Wohnheime), Wagenburgen (Biohaus, Querbeet etc.) und auch auf der Straße, unter den Brücken und im Wald hinzu.

In welcher Form helfen Sie Bedürftigen und Wohnungslosen und wie dürfen wir uns das konkret vorstellen? Gehen Sie zu den Menschen auf der Straße oder öffnen Sie Ihre Praxis für Bedürftige?
In erster Linie biete ich ärztliche, medizinische Hilfe an, welche durchaus auch in unserer Praxis geschehen kann. In zweiter Linie geht es auch um psychosoziale Hilfe, besser gesagt: Lebensperspektiven, welche manchen Menschen verlorengegangen sind. Hinzu kommt natürlich die Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen (Sozialarbeiter, Sozialstationen etc.)

Was war der Startpunkt für Ihre sozialmedizinische Hilfe? Gab es dafür einen bestimmten Anlass?
Das war mein Kontakt zu Wohnungslosen („Landstreicher" nannte man sie damals noch) als Jugendlicher und während meines Studiums und Arbeit in Berlin. In der Notaufnahme sind des Nachts Obdachlose gestrandet und ich lernte die Schwierigkeit kennen, sie in der ambulanten ärztlichen Versorgung unterzubringen.

Was motiviert Sie, Ihre Hilfe weiterhin aufrecht zu erhalten?
Es ist das Vertrauen der Menschen, welches sie mir entgegenbringen – mit all ihren Erlebnissen, die sie obdachlos, krank gemacht haben. Und auch kleine Erfolge, Perspektiven, wie: Verbesserung der Gesundheit, Wohnungsbezug, Arbeitsaufnahme, Autarkie.

Wie hat sich nach Ihrer persönlichen Erfahrung die Zahl der Bedürftigen, die auf medizinische Unterstützung angewiesen sind, im Laufe der Jahre verändert?
Objektiv hat die Zahl der Hilfsbedürftigen zugenommen. Es kommen immer neue Menschen hinzu. Auch die Problemlagen haben sich verschärft. Zusätzlich sind viele Menschen aus dem Ausland hinzugekommen, die ohne Einkommen und Absicherung sind.

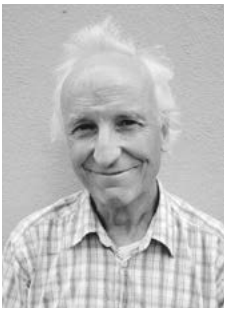
Wie hängen Ihrer Erfahrung nach Wohlstand, Armut und Gesundheit zusammen?
Wohlstand birgt die Gefahr der Ausgrenzung in sich, Armut macht krank. Die medizinische Versorgung ist dann schwieriger.

>>

Die Zahl der Hilfsbedürftigen hat zugenommen

Hat unser Gesundheitssystem im Bereich der medizinischen Versorgung von Bedürftigen einen großen blinden Fleck?
Das Gesundheitssystem ist nicht auf diese Menschen eingestellt. Kostenlose medizinische Versorgung von Nichtversicherten wird schwierig, das führt zu Hemmschwellen für die Betroffenen. Eine Abwärtsspirale kommt in Gang.

Wie müsste sich unser Gesundheitssystem entwickeln, damit auch die von Ihnen behandelten Menschen regulär versorgt werden können?
Es sollten nicht nur Initiativen einzelner, auch Verbänden – Beispiel: das „Mainzer Modell", Praxis ohne Grenzen von Dr. Trabert (ab 1994) – überlassen bleiben, auch müssten die öffentliche Hand, die Kommunen solcherlei Einrichtungen (Arztpraxen, würdige Unterkünfte etc.) in die Hand nehmen. Dies ist in Freiburg für die Zukunft geplant.



Dr. Christian Schmitthenner
praktiziert als Arzt in Freiburg und ermöglicht Bedürftigen medizinische Versorgung

Würden Sie sich wünschen, dass noch mehr Ärztinnen und Ärzte Ihrem Beispiel folgen und ähnliches anbieten?
Natürlich ist so eine Eigeninitiative immer gut und geschieht auch immer wieder; und eine langjährige Patient*in-Arzt/Ärztin-Beziehung ist die halbe Therapie. Ich glaube auch nicht, dass Ärzt*innen ihre Patienten aufgeben, wenn diese auf die Straße geraten sind. Oft ist es umgekehrt: die Scham dieser Menschen vor dem Hausarzt, ihn aufzusuchen. Hier sind immer neue Ideen gefragt.

Welche Rahmenbedingungen würden Ihre Arbeit deutlich erleichtern?
Keine Unterscheidung zwischen Krankenversicherten und Nichtversicherten machen zu müssen; ein besonderes Angebot durch die Kommunen, immer mit der Maßgabe verbunden, dass sich jeder Mensch der vorhandenen medizinischen Einrichtungen bedienen können soll. Aber das ist noch ein weiter Weg. //

Gesundheitswahn

Was steckt dahinter?

Gesundheit, die „Religion unserer Zeit“, wie die Wissenschaftler Philipson und Uddenberg einst pointiert formulierten, reflektiert die gesellschaftlich zunehmende Obsession mit Gesundheit. Wenn wir von Gesundheit sprechen, bilden sich bei vielen von uns Idealbilder von durchtrainierten Körpern, perfekten Meal-prep-Routinen und ästhetischen Social-Media-Feeds im Kopf. Das Stichwort ‚perfekt‘ ist hier ausschlaggebend. Denn bei den Superfood, ‚that-girl‘ und HIIT-Workout-Routinen (HIIT steht für High Intensity Interval Training) geht es um eins: durch Selbstoptimierung bis ins Unermessliche den perfekten Zustand von Gesundheit zu erreichen. Was dabei oft fehlt, ist der Bezug zur Realität. Denn was auf den ersten Blick gesund erscheint, kann bei einem kritischen Blick hinter die Fassade schnell zerbröckeln. Wann wird Gesundheit zu viel und kippt in die Obsession mit der eigenen Gesundheit? Und wie können wir eine Balance erreichen, die Körper und Geist wirklich guttut?

jennifer-burk | unsplash.com

#thema

Gesundheitswahn: Was steckt dahinter?

Gesundheit: ein Begriff, viele Definitionen

Schauen wir uns zunächst an, wie sich Gesundheit definiert und was hinter dem Begriff ‚Gesundheitswahn' steckt. Dazu ist es ratsam, das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven zu beleuchten.

Die WHO definierte 1946 den Begriff Gesundheit als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen". Diese Definition lässt Gesundheit als etwas sehr Statisches erscheinen und zeichnet einen Zustand, der weder wirklich lebensnah ist, noch der Realität entspricht.

Der bisher wohl achtsamste Versuch einen Rahmen für Gesundheit zu schaffen, definiert ebenjene so: „Ebenso wie Krankheit wird Gesundheit individuell und sozial produziert, konstruiert und organisiert (...). Gesundheit ist ein relatives und relationales Phänomen, ein sozial verhandeltes Konstrukt, das vom jeweiligen kulturellen, gesellschaftspolitischen und ökologischen Kontext beeinflusst wird und sich dabei beständig erneuert (...)."[1]

Was heißt das jetzt konkret? Suggeriert wird hier, dass Gesundheit ein Spektrum ist, das durch viele verschiedene Faktoren wie Politik, Werbung und Trends, kulturelle Vorstellungen usw. geprägt und in die Gesellschaft getragen wird. Dabei wird Gesundheit nicht nur durch den reinen Zustand der beiden Pole Gesundheit und Krankheit definiert, sondern ebenso durch die verschiedenen Graustufen dazwischen. Gesundheit ist also viel individueller, als wir oftmals annehmen und kann in einem bewussten und achtsamen Raum in uns entstehen und definiert werden.

Ohne Maß: Was ist Gesundheitswahn?

Wenn Gesundheit aber so schwer zu definieren ist, ab wann wird sie dann zu viel? Wie auch Gesundheit, lässt sich Gesundheitswahn nicht starr kategorisieren und findet auf mehreren Ebenen statt. Eine erste Definition von Gesundheit hilft uns wahrzunehmen, wo dieses Zuviel eventuell anfängt und wo der Wahn auf Gesundheit trifft. Einfach gesagt dort, wo es den Rahmen Gesundheit übersteigt, dort wo Verhaltensweisen exzessiv werden. Aber im nächsten Schritt auch dort, wo es sich nicht mehr gut anfühlt, dort wo wir eigene Grenzen überschreiten. Es ist gar nicht so leicht zu merken, wo diese Grenzen verschwimmen, wenn uns von allen Seiten Dinge als "gesund" verkauft werden, die es womöglich gar nicht sind.

Wo findet sich Gesundheitswahn wieder?

Man muss gar nicht so weit greifen, denn Tendenzen für die Optimierung der eigenen Gesundheit können im Verlauf unseres Lebens bei allen von uns aufkommen. Sie zeigen sich in strikten Diäten, verstecken sich hinter vermeintlich gesunden Ernährungsformen und springen uns aus Instagram und Co. als neuste Gesundheits-Trends, Routinen und Must-try-Superfoods entgegen. Wir optimieren unsere Workout-Routinen, tracken Zahlen und Statistiken, teilen unsere Körper in messbare Werte und verlieren immer mehr den eigentlichen Bezug zu ihnen. Die Steigerung der vermeintlich eigenen Gesundheit steht also im Fokus und wird für manche zum Lebensmittelpunkt.

Ohne Autor:in

1 Franzkowiak, P. & Hurrelmann, K. (2022). Gesundheit. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.*

Ernährung

Ernährung ist eine wichtige Säule, wenn es um das Thema Gesundheit geht. Gleichzeitig ist sie sehr umstritten, wenn es um die richtige Ernährungsweise, gesunde Lebensmittel und sogenannte No-Gos geht. Essens- und Ernährungstrends suggerieren oftmals, dass es die eine richtige Ernährungsform gibt: weniger hiervon, mehr davon essen, sich an den Ernährungsplan halten und dann folgt die Gesundheit schon. Individuelle Bedürfnisse werden dabei meist außer Acht gelassen. Das kann zu Frust, einseitiger Ernährung und extremem Essverhalten führen und dazu beitragen, dass es uns eher schlechter als besser geht. Im Ernstfall kann die Mischung aus angestrebten Schönheits- und Gesundheitsidealen in Kombination mit dem Missachten eigener Bedürfnisse auch zu verschiedenen Formen von Angst- und Essstörungen oder Depressionen führen.

Fitness und Sport

Auch das Thema Sport nimmt eine wichtige Rolle ein, wenn wir über Gesundheitswahn sprechen. Bewegung ist etwas ganz Wunderbares und hilft unserem Körper enorm dabei, beweglich zu bleiben und sich gut zu fühlen. Auch hier spielt das Maß allerdings die entscheidende Rolle. Strenge Rituale, Fitnessvorbilder, die sechsmal die Woche im Gym trainieren, und Videos von Vorher-nachher-Ergebnissen verstärken ganz oft den Drang dazuzugehören. Wir wollen auch so aussehen, da es ja nach außen hin Gesundheit, Erfolg und Kraft symbolisiert. Wenn wir das Programm dann nicht neben unserem Alltag gewuppt bekommen, schleicht sich ganz schnell schlechtes Gewissen ein. Wir verurteilen uns selbst. Dann trainieren wir nächstes Mal noch härter oder flüchten uns vielleicht in den Komfort von leckerem Essen. Exzessives Sporttreiben kann im schlimmsten Fall auch zu einer Art Sucht werden. Medizinisch ist die sogenannte Sportsucht zwar bisher kein nachgewiesenes Krankheitsbild. Eine Nähe zu anderen psychischen Krankheiten wie Depressionen oder Essstörungen liegt aber in vielen Fällen sehr nah.

> *“Unser Gesundheitsbegriff ist heute religiös aufgeladen.*
>
> Manfred Lütz

Psyche

Die Schnelllebigkeit und der Leistungszwang unserer Gesellschaft machen es mitunter schwer und fordern manchmal ihren Tribut. Um dem allen gerecht zu werden, entwickeln einige von uns sehr strikte Verhaltensweisen, um eben alles unter Kontrolle behalten zu können: das eigene Gewicht, vermeintlich negative Verhaltensweisen (z.B. Alkohol trinken), die eigene Gesundheit. Die Jagd nach dem perfekten Zustand von Gesundheit kann uns an den Rand dessen bringen, was schlussendlich erreicht werden will: sich gesund fühlen. Klinische Studien belegen außerdem, „dass Menschen Verhaltensweisen zeigen können, die bei übermäßiger Ausführung zu deutlichen psychischen und auch sozialen Einbußen im Alltag führen (...)”.[2] Im Extremfall kann das alles auch im Gegenteil resultieren: Burnout, Essstörungen, Süchte usw.

Wo sich schlussendlich alle Punkte zusammenfinden ist die Überschreitung unserer eigenen körperlichen und mentalen Grenzen, die wir sowohl individuell erfahren als auch ab einem gewissen Zeitpunkt medizinisch feststellen können. Bei aller Ernsthaftigkeit besteht aber – wie immer – auch ganz viel Hoffnung. Wir selbst sind in der Lage, unsere individuelle Gesundheit zu definieren und eine ausgeglichene Lebensweise zu entwickeln. Schlussendlich kommt es darauf an, dass wir uns gut fühlen. //

2 Klaus Wöfling, Kai W. Müller, Manfred Beutel: Wenn exzessives Verhalten zur Sucht wird, in: InFo Neurologie + Psychiatrie 19 (11), S. 44–52.

Winterhilfe und Weihnachtsfreude

DANKE aus Bahnhofsmission, Vaterhaus & dem S'Einlädele

„Weihnachten soll niemand allein sein!" Mit diesem Motto durfte die Bahnhofsmission rund um Weihnachten und den Jahreswechsel viele Menschen in Not willkommen heißen.

Rund 70 Stunden pro Woche sind die Türen der Bahnhofsmission offen für Menschen, die Hilfe suchen. Viele Spenderinnen und Spender haben unseren Einsatz zu Weihnachten finanziell unterstützt. Dafür sind wir von Herzen dankbar! So kann unsere Arbeit weitergehen (Bericht auf S. 28–29).

In guter Tradition ist auch für 2024 der Benefiz-Kalender „Freiburger Vielfalt" zugunsten der Bahnhofsmission erschienen. Wir danken alle Sponsoren, die sich hier großzügig beteiligt haben. Gleichzeitig hoffen wir, dass der Kalender viele von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, in schöner Weise durch das Jahr begleitet und wertvolle Impulse schenkt.

„Keiner soll frieren!" Auch die Winterhilfe der Bahnhofsmission hat viel Unterstützung erlebt. Im Rahmen der Aktion „Wärme für Freiburg" durften wir viele Schlafsäcke und Handschuhe, Socken und Mützen weitergeben an Menschen, die von Armut und/oder Obdachlosigkeit betroffen sind. In diesem Jahr haben uns besonders viele selbstgestrickte winterliche Wärmspender erreicht. Auch das stimmt uns froh und dankbar!

Gemeinsam ist es uns gelungen auch den ukrainischen Kindern vom Vaterhaus ein schönes und unvergessliches Weihnachtsfest zu ermöglichen. Ein großes Dankeschön an alle Spenderinnen und Spender, die unser Kinder Vaterhaus zu Weihnachten mit einer Spende bedacht haben. Sie dürfen sicher sein: Es gab für jedes Kind ein persönliches Geschenk und ganz, ganz viele strahlende Gesichter (Bericht auf S. 31).

Über das S'Einlädele schicken wir auch weiterhin viele Hilfsgüter in die Ukraine, um Not zu lindern und direkte Hilfe zu leisten. So gingen zu Weihnachten unzählige Weihnachtspäckchen und Care-Pakete auf die Reise (Bericht auf S. 32–33). Auch allen Spenderinnen und Spendern, die uns in diesem Bereich unterstützt haben, gilt unser Dank – aufrichtig und von ganzem Herzen!

Soweit die Füße tragen

Spendenlauf für die Bahnhofsmission

„Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen. Man weiß nie, was man bekommt.“ Vielleicht kennen Sie dieses berühmte Filmzitat. Wir finden: Es passt ziemlich gut zum Alltag in der Bahnhofsmission. Viele verschiedene Menschen suchen bei uns Hilfe. Sie alle haben ihre persönliche Geschichte und das bedeutet für uns: Kein Tag ist wie der andere. Überraschungen sind der Normalfall.

Die Bahnhofsmission ist jede Woche über 70 Stunden Anlaufstelle für Menschen in Not. Pro Jahr leistet das Team am Bahnhof mehr als 7.500 Stunden ehrenamtliche Arbeit. Unser Team arbeitet nur ganz selten mit „Ruhepuls“. Oft geht es turbulent zu. Nicht selten kommt man buchstäblich ins Schwitzen!

Wir finden: Dieses tolle (und oft schweißtreibende) Engagement verdient unbedingt Unterstützung! Aus diesem Grund schnüren auch in diesem Frühjahr einige Mitarbeitende der Stadtmission ihre Laufschuhe. Sie starten für den guten Zweck zugunsten der Bahnhofsmission beim Freiburg Marathon. Und so suchen wir Spenderinnen und Sponsoren, die das Team unterstützen.

Herzliche Einladung: Schenken Sie unserem Läufer*innen-Team Rückenwind! Lassen Sie uns gemeinsam eine schöne Spendensumme für die Bahnhofsmission erzielen! Sind Sie dabei und helfen mit?

Sie wissen: Der Einsatz der Bahnhofsmission lebt nicht (nur) von „Luft und Liebe“. Spenden tragen ganz entscheidend dazu bei, dass wir das ganze Jahr für Menschen da sein können – persönlich, zugewandt und hoffnungsvoll.

Ein Blick voraus: Im nächsten vonWegen-Heft berichten wir gerne vom Lauferlebnis unseres Teams. Sie dürfen gespannt sein, liebe Leserinnen und Leser!

Helfen Sie uns mit Ihrer Spende!

Spendenkonto:

Evang. Stadtmission Freiburg e.V.

IBAN: DE14 5206 0410 0100 5061 09

Evangelische Bank

Stichwort: „Spendenlauf Bahnhofsmission“

Michael Futterer wird Vorstandsvorsitzender

Amtsantritt im September 2024

Nachdem zum 30. November 2023 die frühere Vorstandsvorsitzende und Vorstand Finanzen und Administration Katja Potzies ihr Amt niedergelegt hatte, wirkt seit Dezember 2023 Christine Kleß, Vorstand Pflege und Soziales der Evangelischen Stadtmission Freiburg e.V., interimsweise zusätzlich als Vorstandsvorsitzende.

Wir freuen uns sehr, dass es nun auch gelungen ist, den dritten Vorstandsposten, den des Vorstandsvorsitzenden, neu zu besetzen. Ab September 2024 wird Michael Futterer neuer Vorstandsvorsitzender und Vorstand Finanzen und Administration der Evangelischen Stadtmission Freiburg e.V. Mit Michael Futterer konnten wir einen sehr erfahrenen und mit den Aufgabenfeldern der Stadtmission bestens vertrauten Fachmann gewinnen.

An dieser Stelle geben wir Michael Futterer gerne die Gelegenheit, sich mit eigenen Worten vorzustellen:

Trost und Wärme in kalten Tagen

Die Bahnhofsmission unterstützt und erfährt Unterstützung

Im vergangenen Jahr waren wir 365 Tage für unsere Gäste da. Jeder dieser Tage bringt neue Begegnungen, traurige, aber auch lustige Geschichten mit sich, meist erzählt von interessanten Menschen, die einen herausfordernden Lebensweg haben.

Ein Großteil unserer Gäste ist psychisch krank, lebt in schwierigen Wohnverhältnissen oder ist obdachlos. Viele kämpfen mit Einsamkeit. Die zurückliegende kalte Jahreszeit stellte für viele von ihnen eine zusätzliche Belastung dar. In der Advents- und Weihnachtszeit traten Sehnsüchte nach einem Zuhause, Familie und Wärme in den Vordergrund. Die eigene Einsamkeit und Mittellosigkeit wurde häufig schmerzlich bewusst.

Dank der Unterstützung zahlreicher Menschen ist es uns gelungen, einen Gegenpol zu diesen Erfahrungen zu schaffen. Von selbstgestrickten Socken, liebevoll gebackenem Weihnachtsgebäck, über Schlafsäcke für die kalten Nächte erhielten wir so vielfältige Hilfe von Einzelpersonen, Gruppen und Firmen, dass wir an dieser Stelle nur exemplarisch einen Einblick geben können. »

Mein Name ist Michael Futterer. Ich bin Diplom-Volkswirt, 50 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Kinder im Alter von 6 und 4 Jahren.

Derzeit bin ich beim Diakonischen Werk Baden als stellvertretender Vorstand sowie als Abteilungsleiter der Wirtschafts- und Entgeltberatung tätig. Der Schwerpunkt meiner Arbeit liegt seit über 20 Jahren in der Beratung und Begleitung der Einrichtungen der Sozialwirtschaft, vor allem der Altenhilfe, Eingliederungshilfe und Jugendhilfe. Beim Diakonischen Werk Baden selbst bin ich mitverantwortlich für den Bereich Finanzen und die organisatorische Weiterentwicklung des Verbandes. Wir haben in den letzten Jahren mit agilen Methoden und den Instrumenten des New Work eine moderne Führungs- und Arbeitskultur entwickelt.

Geboren bin ich in Kenzingen und aufgewachsen in Endingen am Kaiserstuhl. Mein Weg führte mich bisher über Konstanz (Abitur), Leipzig (Zivildienst und Studium) und Stuttgart (Arbeitsstelle) nach Karlsruhe.

Ich bin katholisch getauft, in einer sehr gläubigen Familie aufgewachsen und habe danach in Konstanz im Erzbischöflichen Studienheim St. Konrad wohnend, das Abitur im humanistischen Heinrich-Suso-Gymnasium gemacht. Meinen Zivildienst habe ich im Krankenhaus St. Elisabeth in Leipzig absolviert. Meine erste Arbeitsstelle in Stuttgart hatte ich bei der Caritas. Nach meinem Wechsel zum Diakonischen Werk Baden habe ich sehr schnell bemerkt, dass ich im Evangelischen Glauben eine neue spirituelle Heimat finde. Ich bin daher vor 12 Jahren mit meiner Frau in die Evangelische Kirche übergetreten.

Die Evangelische Stadtmission Freiburg und viele der Einrichtungen kenne ich bereits sehr gut. In den letzten 15 Jahren durfte ich die Vorstände sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtmission bei vielen Gelegenheiten treffen und beraten. Daher weiß ich, dass ich auf gute und engagierte Menschen treffe. Vor allem freue ich mich mit den beiden Mitvorständen Christine Kleß und Norbert Aufrecht sowie den anderen Mitgliedern der Geschäftsführung sehr kompetente Kolleginnen und Kollegen zu haben.

Aufgrund meiner langjährigen Beschäftigung beim Diakonischen Werk Baden und der entsprechenden langen Kündigungsfrist wird der Beginn meiner Arbeit bei der Evangelischen Stadtmission erst am 1. September 2024 sein. Aus familiären Gründen werde ich zunächst noch pendeln, bevor ich mit meiner Familie nach Freiburg ziehen werde.

Ich freue mich auf meine neue Aufgabe bei der Evangelischen Stadtmission Freiburg und die Rückkehr in meine Heimatregion Südbaden. Wenn ich auf meinen Werdegang zurückblicke, bin ich sicher, dass Gott mich stets auf meinem Weg begleitet hat und sicher weiter in meinem Tun begleiten wird.

Ich freue mich auf ein baldiges Treffen bei Ihnen vor Ort!

Ihr Michael Futterer

Besonders ist uns hier der 21. Dezember in Erinnerung geblieben. Das Team der DB Netz AG besuchte uns an diesem Tag – beladen mit Geschenken für unsere Gäste, die sie persönlich überreichten. Die DB-Mitarbeitenden waren Teil der Aktion „Wunscherfüller“ der Deutschen Bahn Stiftung und brachten sich persönlich ein. Individuelle Wünsche waren abgefragt, Geschenke von einzelnen Mitarbeitenden besorgt und liebevoll verpackt worden – teils mit einem persönlichen Gruß versehen. Mit im Gepäck hatte das Team auch einen Spendenscheck der Deutsche Bahn Stiftung in Höhe von 1.000 Euro. Ein riesiges Dankeschön an alle, die sich hier eingebracht haben – die Freude war den Beschenkten ins Gesicht geschrieben!

Doch damit nicht genug. Am selben Tag durften wir eine weitere großzügige Spende erleben: Die Schwarzwälder Flammkuchen Manufaktur hat uns erneut ihren Ofen und köstlichen Flammenkuchen bereitgestellt und kulinarisch verwöhnt. Während wir beisammensaßen und den Flammkuchen aßen, sagte eine Besucherin zu mir: „Wirklich sehr lecker. Ich glaub, es ist schon Jahre her, dass ich einen solchen Flammkuchen gegessen habe. Das kann man sich ja nicht leisten.“ Ein rundum schöner und ausgelassener Tag, an dem unsere kleinen Räume wie sooft gut gefüllt waren und man sich fast wie auf einem Weihnachtsmarkt fühlte.

Gegen Abend wurde es dann, wie an jedem Abend im Advent (unterstützt durch die Prediger-Stiftung), gemütlich und besinnlich. Das Licht wurde gelöscht, nur noch die Kerzen, die Weihnachtsbeleuchtung und eine Leselampe erleuchteten die Bahnhofsmission. Es roch nach Adventstee und Weihnachtsgebäck stand auf dem Tisch. Es wird dann nur noch geflüstert, bis es schließlich ganz still ist und ein Ehrenamtlicher eine Geschichte vorzulesen beginnt. Die Sorgen, Nöte und Ängste der Menschen scheinen in diesen Momenten vergessen. Erinnerungen werden wach.

Kurze Zeit später wird das Licht wieder angemacht und der Alltag ist wieder da. Es wirkt fast wie ein Bruch, wenn dann der Tee ausgetrunken ist und die letzten Gäste sich in die Nacht verabschieden. Doch wir sind der Überzeugung, dass es solche Momente braucht, um im Alltag zu bestehen und im besten Fall Hoffnung für die Zukunft zu schöpfen.

Weihnachtszeit – schönste Zeit

Leuchtende Kinderaugen im Vaterhaus

Schon Ende November fragten die Vaterhaus-Kinder aufgeregt, wann sie denn wieder einen Weihnachtsbaum bekommen und ob sie den dann auch wieder schmücken dürfen. Die bunten Kugeln, die Lichterketten und die Farbenpracht waren allen noch in leuchtender Erinnerung. So konnten es die Kinder kaum abwarten zu wissen, wann der Baum geschlagen wird, wer ihn aufstellt, ob genug Kugeln da sind und wie lange er denn in diesem Jahr stehenbleiben darf. Auch die großen Jungs konnten es mit strahlenden Augen kaum erwarten.

Auch in diesem Jahr freut sich das Vaterhaus über zahlreiche Spenden und Geschenke in der Weihnachtszeit von unterschiedlichen Seiten. Die Kinder bekamen Büchergutscheine, damit sie noch mehr Spaß am Lesen finden und freuten sich über Lego-Spielzeug zum Bauen. Eine Schulklasse beschenkte uns mit vielen Tisch- und Brettspielen, die die Kinder bestaunten. So etwas kannten sie aus der Ukraine nicht. Erwachsene nehmen sich hier viel mehr Zeit zum gemeinsamen Spiel und die Materialien sind vielfältiger.

Einige Tage vor dem Heiligen Abend wurden schließlich die eigenen Küchen fertig. Nun hat jede Gruppe ihre Wohnküche und kann abends kochen, was sie möchte. Schnell schrieben die Kinder Wünsche und eine Essensliste zusammen. Borschtsch sollte es geben und Fleisch, ihren Lieblingssalat und Kiew-Torte. Eifrig waren sie beim Kochen, Einkaufen und Zubereiten dabei, um gemeinsam für ein wundervolles Weihnachtsmenü zu sorgen.

Das große Geschenkefest gab es nach ukrainischer Tradition jedoch erst an Silvester. Hier findet die Geschenkeübergabe statt. Mit strahlenden Augen saßen die Kinder unter dem riesigen Baum. Zahlreiche Kinderwünsche gingen in Erfüllung und das Rascheln von Geschenkpapier und das Strahlen der Kinderaugen erfüllten und erhellten den Raum.

Noch Tage danach waren die Kinder ganz beseelt und vertieft im Spiel mit den Geschenken. Andere flitzten mit fernlenkbaren Autos über den Flur. Das Jahr hat für die Vaterhaus-Kinder voller Freude begonnen.

Großes Dankeschön der Ukraine-Hilfe

S'Einlädele unterstützt auch weiterhin

Der Krieg in der Ukraine und die Sorge um uns anvertraute Menschen in Not dort halten uns seit Februar 2022 auf Trab. Hunderte Tonnen Hilfsgüter und viele Tausend Euro an finanzieller Hilfe wurden seitdem in die Ukraine geschickt und sind dort Segen und überlebensnotwendige Unterstützung. Auch die Hilfe für geflohene Kinder und Familien, insbesondere die Kinder aus dem Vaterhaus, war eine große Aufgabe für uns.

Deshalb wollen wir – das S'Einlädele und die Evangelische Stadtmission Freiburg – uns für die auch im Jahr 2023 weitergeführte Unterstützung ganz herzlich bei Ihnen bedanken! Für finanzielle Unterstützung für die Betreuung der Vaterhauskinder oder die Projekte in der Ukraine, für Sachspenden, tatkräftige ehrenamtliche Hilfe und fürs Dran-denken im Gebet.

Auch in diesem Jahr werden unsere gemeinsamen Anstrengungen für die Menschen in und aus der Ukraine nicht nachlassen. Ohne Sie ist das aber natürlich nicht möglich, deshalb freuen wir uns schon sehr darauf, mit Ihnen gemeinsam wieder vier bis sechs 40-Tonnen-LKW im Monat in die Ukraine zu schicken, die Kinder aus dem Vaterhaus weiter zu versorgen und unseren Projekten in der Ukraine weiterhin zur Seite zu stehen. All das dank Ihrer Sach- und Geldspenden. Vielen Dank für alles und Ihnen Gottes Segen für das junge Jahr 2024!

www.seinlaedele.de/bedarfsliste

Sie möchten den Ukraine-Flyer des S'Einlädele mit aktueller Bedarfsliste oder auch den Reisebericht mit weiteren Informationen, Impressionen und Stimmen per Post erhalten? Melden Sie sich hierfür gerne bei Tobias Adler:

Mail an **tobiasadler@seinlaedele.de**
oder telefonisch unter **0176 20570666**

Erfolgreiche Weihnachtspäckchenaktion

Über 7.000 Geschenke gingen in die Ukraine

Im November und Dezember 2023 lief unsere Weihnachtspäckchenaktion für die Ukraine „Der Karton mit Herz“. Dabei kamen insgesamt 7.235 Päckchen zusammen und damit beinahe so viel wie in unserem Rekordjahr 2022! Vielen herzlichen Dank an alle, die mitgemacht und ein oder mehrere Weihnachtspäckchen gepackt und abgegeben haben. Die gesammelten Pakete wurden auf vier Transporte aufgeteilt in den Tagen vor Heiligabend in die Ukraine geschickt und dort bereits an viele tausend glückliche Familien, Kinder und Seniorinnen und Senioren verteilt, die ansonsten wahrscheinlich überhaupt kein Weihnachtsgeschenk bekommen hätten. Vielen herzlichen Dank! Wir freuen uns schon auf die Weihnachtspäckchenaktion 2024. Vielleicht können wir ja mit Ihnen gemeinsam die 8.000-Marke knacken?

Friedensbote

Im November konnte eine Delegation unserer S’Einlädele-Ukraine-Hilfe in die Ukraine reisen, um dort die unterstützten Projekte zu besuchen. Die Gruppe um Geschäftsführer Volker Höhlein durfte Zuversicht verteilen und auch die eine oder andere Hilfszusage – die Not ist fast überall nach wie vor groß. Auf dem Weg zu den Projekten ging es auch zum „Friedensboten“, einer Einrichtung für Kinder mit Behinderungen und deren Familien, die wir schon sehr lange unterstützen. Dort wurde direkt klar, dass eine Renovierung notwendig ist, denn eines der Häuser, in denen Behandlung und Beratung stattfinden, ist stark beschädigt. Mittlerweile sind ca. 11.000 Euro aus freien Spendenmitteln seit November bereits dorthin geflossen, in der Hoffnung, dass die wichtige Arbeit weitergehen kann. Ähnliche Renovierungs- und Neubauaufgaben werden nun im Rahmen des Wiederaufbaus immer wieder auf uns zu kommen. Wenn Sie dabei unterstützen möchten, können Sie das gerne mit einer Spende mit dem Verwendungszweck „Wiederaufbau“ tun.

Immer was los!

Ein Jahr dreisam3 im Rückspiegel

Ende Januar verwandelte sich das Foyer des PaulusSaals in einen Festsaal. Beim Neujahrs-Brunch für die Mitarbeiter*innen von dreisam3 war Zeit zur Begegnung und einen Blick zurück. 2023 war zwar kein spektakuläres Jahr für die Gemeinde, aber ein volles und ereignisreiches.

Hier einige Highlights: Bei dem neu eingeführten „Generationengottesdienst“ kamen alle – vom Kindergartenkind bis zu dessen Oma – auf ihre Kosten. Da wurde gebastelt, ein Kreuz mit Blüten geschmückt, ein Hindernisparcours bewältigt. Und es gab jede Menge Zeit zum Gespräch. Alle waren sich einig: So einen Gottesdienst wollen wir öfter feiern.

Auch die Konfirmation hatte eine Besonderheit: Wieder einmal wurde eine Konfirmandin in der Dreisam getauft. Nach einer längeren Zäsur hat sich auch wieder eine Gruppe gefunden, die das monatliche Taizé-Gebet anbietet.

Zum Abschluss der Sommerferien gab es eine weitere Premiere: einen Schuljahresanfangs-Brunch-Gottesdienst. Während des Gottesdienstes wurde gebruncht. Der Altarbereich verwandelte sich in den See Genezareth und im Schlauchboot trotzten Jesus und seine Freunde dem Sturm. Ein besonderer Höhepunkt war dann die Segnung aller Schulkinder und auch aller Pädagog*innen in der Gemeinde. Große Überraschung: Es waren mehr Lehrer*innen und Erzieher*innen da als Kinder!

Knapp 100 Gemeindebesucher*innen waren bei der Gemeindefreizeit in Lenzkirch

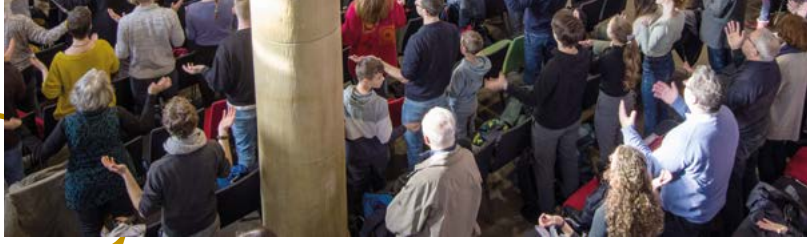
dabei – ein Zeichen dafür, wie wichtig vielen die Beziehungen in der Gemeinde sind. Von Oktober bis Anfang Dezember wurden viele Gemeindebesucher*innen wieder zu Veranstalter*innen und Gastgeber*innen. Insgesamt 47 Angebote von Sushi machen über Nähkurs, Geocaching, Doppelkopfabend bis hin zu Eheseminar und Glaubenskurs boten 1.000 Möglichkeiten, um in die Gemeinde hinein zu schnuppern.

Und an Heilig Abend kam ein fulminantes Weihnachts-Musical des Kindergottesdienstes zur Aufführung.

Es ist ein großes Geschenk: In dreisam3 haben viele unterschiedliche Menschen eine Heimat oder mindestens Impulse für ihren Glauben gefunden. Ein buntes und auch tragfähiges, solidarisches Beziehungsnetz ist entstanden. Viele treffen sich in Hauskreisen oder im Chor oder beim Volleyball. Und viele sind bereit, mitzugestalten: Musik zu machen, Kaffee zu kochen, Jugendgruppen zu leiten, Menschen willkommen zu heißen, Seelsorge und Mentoring anzubieten, Blumen auf den Altar zu stellen oder Freizeiten vorzubereiten .... Rund 180 Namen finden sich auf den Mitarbeiterlisten. Was für ein Reichtum!

Andere zeigen ihre Verbundenheit mit der Gemeinde, indem sie die Gemeinde finanziell unterstützen. Im vergangenen Jahr mit über 240.000 €. Unglaublich!

Es gibt ziemlich viele Gründe, um dankbar zu sein. Und gespannt, wie Gottes Weg mit der Gemeinde weiter geht.



Pflegesessel im Einsatz

Finanzierung durch den Förderverein des Seniorenpflegeheims Breisach

Das Seniorenpflegeheim Breisach darf sich seit Kurzem über einen Pflegesessel freuen. Im pflegerischen Alltag schafft der neue Pflegesessel neue Möglichkeiten. Durch seine Sessel-Funktion ist die als WiBUplus Pflegesessel speziell für den Pflegebereich zugeschnittene, bequeme Sitzgelegenheit mehr als ein Multifunktionsrollstuhl. Er erweitert die Möglichkeiten in der Pflege, Bewohnerinnen und Bewohner zu mobilisieren. Bettlägerige Bewohnerinnen und Bewohner können mithilfe des Pflegesessels tagsüber am Gemeinschaftsleben in der Einrichtung teilnehmen und Gemeinschaft erfahren. Der Pflegesessel ermöglicht es, dass sie stundenweise mobilisiert werden können. Im Alltag des Seniorenpflegeheims in Breisach wird der Sessel zu unterschiedlichen Zeiten von mehreren verschiedenen Bewohnerinnen und Bewohnern benutzt.

Ermöglicht wurde der Kauf des Pflegesessels durch den Förderverein des Seniorenpflegeheims Breisach. Er hat die kompletten Kosten in Höhe von rund 2.000 Euro übernommen. Der Förderverein greift der Einrichtung in vielerlei Hinsicht unter die Arme und unterstützt sowohl im Kleinen als auch bei größeren Anschaffungen. Hier einige Beispiele: Zeitungen und Zeitschriften für die Einrichtung, Bepflanzung der Blumenkübel auf den Terrassen der Wohnbereiche, Musikangebote in der Einrichtung, Akkordeonspieler usw. Ermöglicht wurde auch ein Sitzkissen für die große Bank vor der Einrichtung, auch das Kochen auf den Wohnbereichen als Aktivität zum Mitmachen oder der Kuchenmittag in der Einrichtung erfährt Unterstützung durch den engagierten Förderverein. Ganz aktuell ermöglicht der Förderverein auch einen Malkurs und ein Angebot, Wolle zu filzen durch eine Mallehrerin.

Die Unterstützungen durch den Förderverein orientieren sich direkt an den Bedarfen in der Einrichtung und den Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner. Sie werden im engen Austausch mit der Einrichtung und dem Förderverein abgesprochen. Für 2024 sind weitere Aktivitäten, Ausflüge und Angebote in Planung. Es gibt dafür schon einige gute Ideen, die für viel Abwechslung und Vergnügen sorgen werden.

Spende mit köstlichem Bouquet

Rebensaft für die Seniorenpflegeheime der Stadtmission

Die sieben Seniorenpflegeheime der Evangelischen Stadtmission Freiburg e.V. sind weit verteilt im südbadischen Raum – einer Region, in der sich Reben an die Hänge schmiegen, wohin man auch blickt. Das Panorama, das sich dem Auge öffnet, ist bezaubernd.

In der Vorweihnachtszeit sind die Rebhänge nun in verwandelter Form in unsere Pflegeheime gekommen – in Form einer großzügigen Spende. Der Badische Weinbauverband e.V. überließ unseren Seniorenpflegeeinrichtungen insgesamt 320 Kartons mit erlesenen Weinen. Nun können wir für unsere Bewohnerinnen und Bewohnern einen richtigen Weinkeller anlegen mit insgesamt 1.920 Flaschen köstlichem badischen Wein.

Wir freuen uns sehr, dass der Badische Weinbauverband e.V. in diesem Jahr die Evangelische Stadtmission Freiburg e.V. und ihre Seniorenpflegeeinrichtungen als Begünstigte ausgewählt hat. Die ganz unterschiedlichen Weine badischer Betriebe sind Probeflaschen, die zur Durchführung von amtlichen Qualitätsprüfungen für kurze Zeit eingelagert wurden. Da die Betriebe darauf verzichtet haben, ihre Probeflaschen zurückzuholen, ist der Badische Weinbauverband e.V. vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz in Stuttgart beauftragt, in Abstimmung mit dem Staatlichen Weinbauinstitut und dem Verband Badischer Weinkellereien die Probeflaschen für soziale Zwecke weiterzugeben. Schön, dass die Stadtmission und die Bewohnerinnen und Bewohner unserer Einrichtungen in den Genuss des köstlichen Rebensaftes kommen dürfen.

Herzlichen Dank!

Niklas Weiss | unsplash.com

Aus Winzerhand zum Genuss für unsere Senior*innen: Badischer Wein

andrea cairone | unsplash.com

Tiere als Begleiter

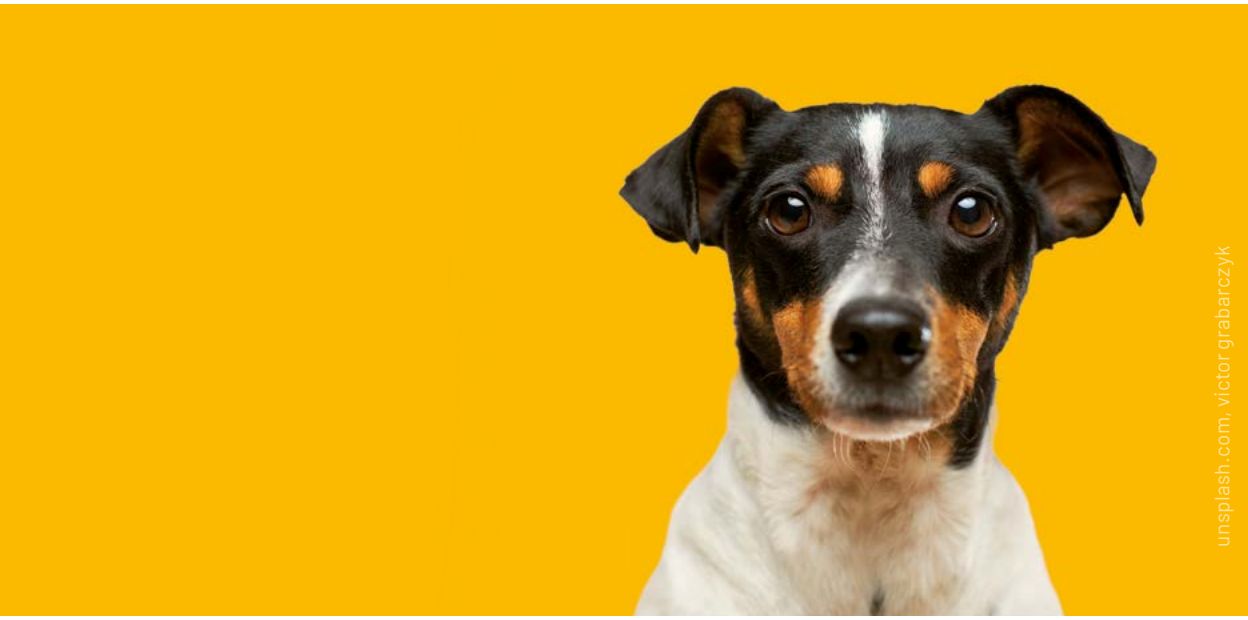
Leben mit Tieren im Seniorenpflegeheim Haus Siloah

Haustiere wecken Emotionen und Erinnerungen, spenden Trost, bieten sinnliche Eindrücke und sind immer ein willkommenes Gesprächsthema – in jedem Alter, an jedem Ort, bei Wind und Wetter. In einem großen Gehege im beschützten Garten des Seniorenpflegeheims Haus Siloah in Bad Krozingen leben derzeit zwei Ziegenböcke (sie hören auf die Namen Herr From und Herr Jung), elf wunderschöne, große, weiße Sundheimer Hühner und ein Hahn sowie drei kleine, schwarze, puschelige chinesische Seidenhühner. In der Voliere fühlen sich Wellensittiche, Kanarienvögel und Wachteln wohl. Auch eine Katze aus der Nachbarschaft ist gerne bei uns zu Gast und lässt sich kraulen. Vier der Sundheimer Hühner konnten wir bei uns aufwachsen sehen, denn ab Ostern 2023 waren sie als Küken in einem kleinen Gehege in unserem Foyer zuhause, bis sie später zu ihren Artgenossen ins Freie gebracht werden konnten. Auch heute noch sind diese vier immer gemeinsam unterwegs. Die kleinen Seidenhühner sind mit ihren fast sieben Jahren inzwischen zu alt zum Eierlegen. Stattdessen brüten sie auf den Eiern ihrer großen Kolleginnen. Da das nicht zum Erfolg führt, dürfen sich die Mitarbeitenden in den Frühstückspausen schon mal über Eier glücklicher Hühner freuen.

Unsere Tiere werden seit vielen Jahren täglich liebevoll versorgt durch eine ehrenamtliche Helferin, die bei Wind und Wetter 365 Tage im Jahr jeden Morgen noch vor 7 Uhr die Gehege säubert und die Tiere füttert. Was für ein Glücksfall – für die Tiere und für uns! Dafür sind wir sehr dankbar.

Die Sitzgelegenheiten „bei den Tieren“ sind ein beliebter Treffpunkt unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Sie laden zum Beobachten, Verweilen und zu Gesprächen ein. Auch manche Bewohner*innen vom gegenüberliegenden Betreut wohnen am Kurpark kommen regelmäßig herüber und besuchen die Tiere.

„Da hinten ist der Guller [bad. für ‚Hahn‘]“, freut sich eine Bewohnerin. „Wir hatten auch immer Hühner. Die Oma hat sie geschlachtet und ausgenommen. Das war sie so gewohnt, es hat ihr nichts ausgemacht. Ich hätte das nie gekonnt. Die hatten doch alle Namen“, erinnert sich jemand aus der Bewohnerschaft. Eine andere Dame erzählt, dass sie als Kind einmal von Gänsen gejagt wurde und seitdem Angst vor Gänsen hatte. Da sie Tiere


unsplash.com, victor grabarczyk

über alles liebt, wollte sie als Erwachsene diese Angst überwinden und Kontakt mit Gänsen aufnehmen. Die Gelegenheit bot sich bei einer Bekannten, die zwei Gänse hatte, Theo und Thea. „Thea war immer eifersüchtig, wenn ich mit Theo sprach. Als sie Eier auszubrüten hatte, nutzte Theo die Chance und hat mich in sein Herz geschlossen. Einmal hatte ich ihn auf dem Arm, da hat er zärtlich an meinem Ohr geknabbert. Da konnte kein Liebhaber mithalten!“

Vielleicht nicht gerade Gänse, doch manche liebgewonnenen Haustiere können beim Einzug ins Heim mitgebracht werden, sofern die Bewohner*innen und deren Angehörige die Versorgung der Tiere sicherstellen. So leben bei uns nicht nur 73 Bewohnerinnen und Bewohner, sondern derzeit auch zwei Wellensittiche und bis vor kurzem eine Katze, die ihrer Besitzerin den Umzug ins Pflegeheim erleichterte.

Unsere älteste Bewohnerin – sie ist im letzten Sommer 101 Jahre alt geworden – erzählt, dass sie früher mehrere Wellensittiche hatte. Zwei davon hat sie ins Pflegeheim mitgenommen. Sie sagt: „Meine Vögel sind mein Ein und Alles! Meine Vögelchen kommen an erster Stelle. Na ja, stimmt nicht ganz: Die Menschen kommen an erster Stelle. Aber gleich an zweiter Stelle kommen meine Vögelchen!“

Viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner freuen sich auf den Dienstagnachmittag, denn da kommen die Besuchshunde vom DRK. Sie dürfen gestreichelt und gefüttert werden und wecken auch die müdesten Bewohner*innen auf. „Oh, hat der ein weiches Fell!“, ist da zu hören. Und auch: „Wir hatten früher auch einen Hund. Caesar hieß der. Mit dem sind wir viel gewandert. Mein Mann war ganz vernarrt in ihn.“ Diese Therapiehunde dürfen auch zu unseren bettlägerigen Bewohner*innen in die Zimmer und sogar mit aufs Bett, sofern dies gewünscht wird. Sie bekommen dafür ein Handtuch untergelegt und ggf. kleine „Söckchen“ an. Es ist immer wieder eine Freude mitzuerleben, wie sich Augen öffnen und plötzlich zu leuchten beginnen!

An manchen Tagen ist auch noch Anton, unser Haus- und Hofhund bei uns; er ist (fast) überall dort, wo unser Haustechniker gerade im Einsatz ist. Die Dame, die sich mit den Gänsen angefreundet hatte, sinniert: „Wenn die Menschen verstehen würden, dass Tiere nicht nur Nutztiere sind, würde die Welt ganz anders aussehen!“ Und in unserem Heimalltag würden wir sie sehr vermissen!

Heike Söder, Haus Siloah Bad Krozingen

Umzug ins Thomaszentrum

Einladung zum Tag der offenen Tür im März 2024

Die Entstehung des neugebauten Thomaszentrums in Freiburg-Zähringen hatte einen langen Vorlauf. Viele Jahre dauerten die Abstimmungen im Vorfeld und die Planungen. Nun ist binnen zwei Jahren ein architektonisch ansprechender Neubau entstanden, der die ehrwürdige Thomaskirche gekonnt integriert. Ganz viel Liebe zum Detail und viele Gedanken zur optimalen Umsetzung sind auch in die Vorbereitung des Umzugs vom Wichernhaus ins neue Pflegehaus im Thomaszentrum geflossen. Ein komplettes Seniorenpflegeheim mit allen Bewohnerinnen und Bewohnern und den Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen von einem Tag auf den anderen in ein neues Haus zu überführen – das erfordert minutiöse Planung und, wenn der große Tag dann da ist, Improvisationstalent.

Zum Glück brauchten die Beteiligten von letzterem am 7. Dezember 2023 dann doch gar nicht so viel. Denn führende Köpfe in Pflege, Verwaltung, Hauswirtschaft und Haustechnik hatten über Monate intensiv den großen Umzugstag geplant und vor allem exzellent vorbereitet. Das neue Haus war so sorgsam und liebevoll vorbereitet worden, dass es die 84 Bewohnerinnen und Bewohner gewissermaßen mit offenen Armen (und einem schönen Begrüßungsgeschenk) empfing. So konnte das Pflegehaus im Thomaszentrum im Nu für die Seniorinnen und

Herzliche Einladung zum Tag der offenen Tür!

Gerne möchten wir Sie ins Thomaszentrum einladen und Ihnen lebhafte Einblicke in dieses architektonische Schmuckstück schenken. Herzlich willkommen am **Samstag, 23. März 2024** zum **Tag der offenen Tür**. Beginnend mit einem Festgottesdienst um 14.30 Uhr erwarten Sie von 15.30 Uhr bis 17.30 Uhr Hausführungen und diverse Programmangebote bei leckerem Kaffee und Kuchen. Um 17.30 Uhr verabschieden wir die Besucherinnen und Besucher mit einem Abendsegen in der Thomaskirche.

Senioren aus der Freiburger Altstadt zu einem gemütlichen Wohlfühl-Zuhause werden.

Am Umzugstag halfen zahlreiche Mitarbeitende der Stadtmission aus anderen Bereichen und Standorten mit, um zum reibungslosen Gelingen beizutragen. So konnte der Umzug auch dank des guten Wetters und der Unterstützung durch die Fahrerinnen und Fahrer des Roten Kreuzes binnen sechs Stunden über die Bühne gebracht werden. Gegen 14 Uhr waren alle Bewohnerinnen und Bewohner bereits in ihrer neuen Heimat in der Tullastraße angekommen. Dass sie dort ein willkommen heißendes Lächeln aus bekannten Gesichtern von Pflegekräften, sozialer Betreuung und Verwaltung empfing, machte für die betagten Menschen den Umzug sichtbar leichter.

Nun gilt es, dass sich in der neuen Umgebung im Thomaszentrum Abläufe einspielen, Prozesse zu positiver Routine werden und sich das Wohngemeinschafts-Konzept jeden Tag aufs Neue im gemeinsamen Miteinander des Pflegeheim-Alltags mit Leben füllt.

Was wird aus dem Wichernhaus?

Nutzung für Übergangszeit festgelegt

Am 7. Dezember sind die pflegebedürftigen Senioren, die seither im Wichernhaus untergebracht waren, in das neue Thomaszentrum in der Tullastraße umgezogen. Das war nötig geworden, weil das Wichernhaus nicht mehr den neueren Bau- und Betriebsvorschriften für Pflegeeinrichtungen entsprochen hat. Nun soll das Haus, das auch die Geschäftsstelle, die Personalverwaltung und einige andere Dienststellen beherbergt, einer neuen Nutzung zugeführt werden. Bevor aber entsprechende Sanierungs- und Umbaumaßnahmen stattfinden können, sind gründliche konzeptionelle Überlegungen sowie bauliche und behördliche Klärungen notwendig. Wir stellen uns auch die Frage, wie wir dieses Haus an einem der schönsten Plätze Freiburgs und am Rand der Fußgängerzone im Sinne unserer Satzung, also für Hilfsangebote, aber auch als einen geistlich geprägten Ort mit Ausstrahlung weiter entwickeln können. Ganz im Sinne unseres Leitverses aus Jeremia 29,7: „Suchet der Stadt Bestes und betet für sie zum Herrn."

All diese Überlegungen und Planungen brauchen Zeit. Wir gehen davon aus, dass in ungefähr zwei Jahren dann mit einer Generalsanierung begonnen werden kann. In der Zwischenzeit soll das Haus aber nicht leerstehen, sondern jetzt schon „der Stadt Bestem" dienen.

Wir freuen uns, dass sich das Haus inzwischen wenigstens teilweise gefüllt hat. Die Stadt Freiburg hatte dringenden Bedarf, minderjährige Asylbewerber unterzubringen, bis eine entsprechende Unterkunft für diese jungen Menschen fertig gestellt ist. Im Mai sollen dann von Wohnungslosigkeit bedrohte Menschen einen Platz im Wichernhaus finden. Außerdem schaffen wir dringend benötigten Wohnraum für Pflegekräfte, Azubis und Freiwillige.

Glaube trifft Gegenwart

Lesungen, Vorträge und mehr in der Pauluskirche

Im Frühjahr gibt es in der Pauluskirche wieder einige interessante Veranstaltungen, zu denen wir Sie gerne einladen möchten. Die Lesungen und Vorträge sind eine Kooperation der ALPHA Buchhandlung in der Evangelischen Stadtmission Freiburg GmbH zusammen mit der Gemeinde dreisam3 und der Evangelischen Erwachsenenbildung Freiburg. Hier finden Sie eine Übersicht der anstehenden Termine – herzliche Einladung!

Mittwoch | 13. März 2024 | 19.30 Uhr
Pauluskirche Freiburg
Das Haus meiner Eltern hat viele Räume. Ursula Ott über Loslassen, Ausräumen und Bewahren
Eintritt: 7 Euro / erm. 4 Euro (VVK: ALPHA-Buchhandlung Freiburg; Abendkasse ab 19 Uhr)

Dienstag | 19. März 2024 | 19.30 Uhr
Pauluskirche Freiburg
Podiumsgespräch mit Ulrich Lilie & Giovanni Maio zu assistiertem Suizid
Eintritt: 8 Euro / erm. 5 Euro (VVK: ALPHA-Buchhandlung Freiburg; Abendkasse ab 19 Uhr)

Dienstag | 9. April 2024 | 19.30 Uhr
Pauluskirche Freiburg
Lustvolle Sexualität: Gottes Geschenk an uns? Marvin Leu über die Bedeutung von Intimität
Eintritt: 7 Euro / erm. 4 Euro (VVK: ALPHA-Buchhandlung Freiburg; Abendkasse ab 19 Uhr)

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie auch auf der Website der Evangelischen Erwachsenenbildung Freiburg unter www.erwachsenenbildung-freiburg.de.

Lebhafte Einblicke in unsere Arbeit

Die Vielfalt der Stadtmission Freiburg digital erleben

Die Arbeit der Evangelischen Stadtmission Freiburg ist bunt und vielfältig. Zahlreiche, ganz unterschiedliche Einrichtungen zwischen Altenpflege, Suchtberatung, Bahnhofsmission, Buchladen und neuerdings auch Kinder- und Jugendhilfe sind unter einem gemeinsamen Dach vereint.
Wie unser täglicher Einsatz für Menschen in den Arbeitsfeldern der Stadtmission lebendig und greifbar wird, erfahren Sie in unseren Social-Media-Kanälen.

Folgen Sie uns auf Instagram und Facebook:

stadtmission_freiburg

stadtmissionfreiburg

Lebhafte Einblicke in unsere vielseitige Arbeit gibt auch unser Newsletter.
Hier geht es direkt zur Anmeldung:
stadtmission-freiburg.de/newsletter

Impressum

Die Zeitschrift „vonWegen" der Evangelischen Stadtmission Freiburg e.V. erscheint viermal jährlich kostenfrei.

Herausgeber

Evang. Stadtmission Freiburg e.V.
Adelhauser Straße 27
79098 Freiburg
Tel: 07 61/3 19 17-0
Fax: 07 61/3 19 17-24
vonwegen@stadtmission-freiburg.de

V. i. S. d. P.

Christine Kleß
(Vorstandsvorsitzende)

Redaktionsleitung

Norbert Aufrecht
Dr. Tobias Pfleger

Redaktionsteam

Ralf Berger, Christine Kleß, Samuel Kuttler, Tabea Ruhnau, Esther Seeger-Straub, Siegbert Thoma, Willi Vötter

Grafik und Layout

www.kyrio.de

Bilder

Titel: David-W- / photocase.de

Druckerei

Hofmann-Druck - Emmendinger Buch-& Offsetdruckerei

Datenschutz

Den Datenschutzhinweis für Abonnenten finden Sie unter stadtmission-freiburg.de/vonwegen

Spendenkonten

Ev. Stadtmission Freiburg e.V.

Evangelische Bank eG
IBAN: DE14 5206 0410 0100 5061 09
BIC: GENODEF1EK1

Ev. Gemeinde dreisam3

Evangelische Bank eG
IBAN: DE65 5206 0410 2200 5061 09
BIC: GENODEF1EK1

Carl Isler Stiftung - Förderstiftung der Ev. Stadtmission Freiburg e.V.

Sparkasse Freiburg
IBAN: DE19 6805 0101 0012 6316 25
BIC: FRSPDE66XXX

Postvertriebsstück · DPAG · Entgelt bezahlt · E 9313 · Adelhauser Straße 27 · 79098 Freiburg

Wort auf den Weg

“ Das Leben ist nicht ein Frommsein,
sondern ein Frommwerden,
nicht ein Gesundsein,
sondern ein Gesundwerden.

Martin Luther

Foto von Etienne Girardet auf Unsplash

Vorschau
2 | 2024

Verantwortung übernehmen