

Aktuelles rund um Gesundheit und Selbsthilfe  
**WECHSELSEITIG**  
Göttinger Selbsthilfezeitung



## Lebenslust - trotz Krise

► Dr. E. v. Hirschhausen: Glück durch sportliche Betätigung ► Prof. K. Rückriegel: Glücksforschung ► Dr. D. Blickhan: Die Situation in der Corona-Krise  
► DDr. S. Moerkl: "Iss dich glücklich!" ► Dr. B. Rieger: Schilddrüse ► E. Griebeling: Lachyoga  
... und viele mehr

Gesundheitszentrum Göttingen e.V. /  
Selbsthilfekontaktstelle KIBIS

## Inhaltsverzeichnis

|  |           |  |           |
|--|-----------|--|-----------|
| <b>Editorial</b>   | <b>3</b>  | <b>Weggemeinschaft Lenglern<br/>Angehörige von an Demenz Er-<br/>krankten</b>                  | <b>38</b> |
| <b>Thema</b>   |           |  |           |
| <b>Glücksforschung<br/>Worauf es im Leben ankommt</b>                                    | <b>4</b>  | <b>EX-IN Treff Göttingen</b>   | <b>39</b> |
| <b>Was jetzt? Die Situation in der Corona-Krise aus psychologischer Sicht</b>            | <b>8</b>  | <b>Overeaters Anonymous (OA)</b>   | <b>39</b> |
| <b>Glück durch sportliche Betätigung<br/>Lauf um dein Leben</b>                          | <b>13</b> | <b>Digitale Selbsthilfe – Möglichkeiten<br/>und Grenzen</b>                                    | <b>40</b> |
| <b>"Iss dich glücklich!" - Wie Nahrungs-<br/>mittel auf unsere Psyche wirken</b>         | <b>17</b> | <b>Gruppentreffen in Zeiten von Covid<br/>19 - Ein Bericht der Selbsthilfe-<br/>gruppe ACA</b> | <b>42</b> |
| <b>Lachen ist die beste Medizin<br/>Mit Lachyoga Selbstheilungskräfte<br/>aktivieren</b> | <b>20</b> | <b>Selbsthilfegruppe Arthrose</b>  | <b>43</b> |
| <b>Schilddrüse - Sitz der Seele</b>  | <b>23</b> | <b>EA-Gruppe Göttingen</b>   | <b>43</b> |
| <b>Ehrenamt als Jungbrunnen<br/>Grüne Damen und Herren</b>                               | <b>28</b> | <b>Selbsthilfegruppen in Gründung</b>  | <b>44</b> |
| <b>Reparaturcafé auf dem Leineberg</b>   | <b>30</b> | <b>Gesundheitsförderung</b>  |           |
| <b>Der Seniorenbeirat<br/>der Stadt Göttingen</b>  | <b>32</b> | <b>Online-Wegweiser „Soziales in Stadt<br/>und Landkreis Göttingen“</b>                        | <b>45</b> |
| <b>Bündnis gegen Depression<br/>in Südniedersachsen</b>                                  | <b>33</b> | <b>34. Göttinger Gesundheitsmarkt</b>  | <b>46</b> |
| <b>Selbsthilfegruppen<br/>stellen sich vor</b>   |           |  |           |
| <b>Selbsthilfegruppe Ataxie -<br/>Angehörigentreffen</b>                                 | <b>35</b> | <b>Rückblick und Vorschau</b>  |           |
| <b>Selbsthilfe und Pflege</b>  | <b>37</b> | <b>Rückblick</b>   | <b>48</b> |
|  |           | <b>Vorschau</b>  | <b>49</b> |
|  |           | <b>Das Team der KIBIS</b>  | <b>50</b> |
|  |           | <b>Impressum</b>   | <b>51</b> |

## Liebe Leserinnen und Leser...

Liebe Leserinnen und Leser,

in der diesjährigen Selbsthilfezeitung „Wech-  
selseitig“ geht es um das Thema „**Lebenslust  
– trotz Krise**“.

Die aktuelle Situation stellt uns vor gesund-  
heitliche, finanzielle und soziale Herausforde-  
rungen, von denen niemand weiß, wie lange  
sie noch andauern. Angst, Ärger, Unsicherheit  
und Überforderung sind Reaktionen auf diese  
außergewöhnliche Situation. Dennoch kön-  
nen wir durch eine gezielte Gestaltung von  
Aktivitäten einen Einfluss auf unsere Stim-  
mung nehmen und positive Emotionen er-  
leben. Trotz der aktuellen Situation die Lust  
am Leben und Lachen nicht verlieren: **Glück  
empfinden - wie geht das?** Dieser Frage ge-  
hen die AutorInnen in der aktuellen Ausgabe  
nach.

Im ersten Beitrag beschreibt Prof. Ruckriegel,  
was Glück ist und wie man positive Gefühle  
stärken kann. Diese Darstellung wird von der  
Psychologin Dr. Blickhan weiter ausgeführt.  
Sie gibt Tipps zur Stressbewältigung und zählt  
auf, wie negative Emotionen in positive um-  
gewandelt werden können, besonders, wenn  
die Stressfaktoren nicht beeinflussbar sind.  
Eine Möglichkeit, sich dem Glück zu nähern  
wird von DDr. von Hirschhausen vorgestellt:  
sportliche Betätigung als Mittel zum Glück! Er  
schafft es in seinem Beitrag, wie so oft bei sei-  
nen medialen Auftritten, eine wissenschaft-  
liche Betrachtung mit Humor zu verbinden.  
Der Einfluss der Ernährung auf das Glücks-  
empfinden wird von Dr. Möckl beschrieben  
und der Lachyoga-Therapeut Egbert Griebel-  
ing ist sich sicher: Lachen ist die beste Medi-  
zin! Anschließend beschreibt Dr. Rieger, wie  
wichtig das richtige Funktionieren der Schild-  
drüse für das Wohlergehen ist, da diese auch  
mitbestimmt, „was und wie wir fühlen“.

Glück ist dabei nicht nur die Befriedigung indi-  
vidueller Bedürfnisse. Die jetzige Krise macht  
deutlich, dass die gemeinschaftliche Bewälti-  
gung von Herausforderungen nicht nur not-  
wendig ist, sondern anderen Menschen hel-  
fen und zu einem körperlichen wie seelischen  
Wohlbefinden führen kann, welches sogar  
unser Leben verlängert. Ein Beispiel hierfür  
geben die „Grünen Damen und Herren“ der  
Universitätsmedizin Göttingen, die sich eh-  
renamtlich um kranke Patienten kümmern  
und die ihre Arbeit als „Jungbrunnen“ be-  
trachten. Die Arbeit der Ehrenamtlichen der  
Reparaturcafés, die sich zu beliebten regio-  
nalen Treffpunkten entwickelt haben, zeigen,  
wie Nachhaltigkeit und gegenseitige Unter-  
stützung gelebt werden können. Sie finden in  
dieser Ausgabe Beiträge zum „Bündnis gegen  
Depressionen Südniedersachsen“ und der Ar-  
beit des Seniorenbeirats der Stadt Göttingen.

In der Rubrik "Selbsthilfegruppen stellen" sich  
vor wird das Thema „**Selbsthilfe und Pflege**“,  
sowie "**digitale Selbsthilfe**" aufgegriffen und  
Möglichkeiten der Förderung nach § 45d SGB  
XI werden vorgestellt. Die Erfahrungen, die  
wir in diesem Jahr mit der digitalen Selbsthil-  
fe gemacht haben, werden ebenfalls in einem  
Artikel dargestellt und durch Eindrücke der  
Selbsthilfegruppe ACA ergänzt.

Anschließend geben einige **Selbsthilfegrup-  
pen** einen Einblick in die Selbsthilfeaktivitäten  
in Stadt und Landkreis Göttingen. Auf unserer  
Pinnwand finden Sie aktuelle Gruppenneu-  
gründungen, wo nach interessierten Grün-  
dungsmitgliedern gesucht wird. Abschlie-  
ßend berichten wir in der Rubrik **Rückblick  
und Vorschau** über unsere vergangenen und  
zukünftigen Projekte.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und  
anregende Lektüre!



**Christina  
Ziethen**  
Geschäfts-  
führende  
Vorsitzende  
Gesundheits-  
zentrum  
Göttingen  
e.V.



**Christin  
Boehle**  
Koordinatorin  
KIBIS

## Glücksforschung Worauf es im Leben ankommt



Prof. Dr.  
Karlheinz  
Ruckriegel  
TH Nürnberg

Die Glücksforschung (Happiness Research) ist ein interdisziplinäres Fachgebiet, in dem insbesondere Psychologen („Positive Psychologie“), Soziologen, Ökonomen, Neurobiologen und Mediziner zusammenarbeiten. Sie beschäftigt sich mit Glück im Sinne des Glücklichseins, also mit dem Subjektiven Wohlbefinden, nicht aber dem Glückhaben, also dem Zufallsglück (z. B. Lottogewinn).



### Was ist Glück?

Wann sind wir glücklich? Wir sind glücklich, wenn wir uns wohlfühlen mit unserem Leben, wenn wir das Gefühl haben, dass das Leben, das wir führen gut und erfüllend ist. Wohlbefinden ist ein Zeichen dafür, dass unser Leben gut läuft. Subjektives Wohlbefinden ist der zentrale Indikator für ein gutes Leben, für eine hohe Lebensqualität. „Glück ist eine „Nebenwirkung“ eines gelingenden Lebens.“ (Hirschhausen)<sup>1</sup>

Subjektives Wohlbefinden hat zwei Ausprägungen, und zwar das „emotionale“ und das „kognitive“ Wohlbefinden. Mit emotionalem Wohlbefinden ist die Gefühlslage im Moment gemeint, wobei es im Wesentlichen auf das Verhältnis zwischen positiven und negativen Gefühlen im Tagesdurchschnitt ankommt (Anhaltspunkt: das Verhältnis sollte mindestens 3:1 betragen). Hier geht es um das Wohlbefinden, das Men-

schen erleben, während sie ihr Leben leben. Beim kognitiven Wohlbefinden geht es hingegen um den Grad der „Zufriedenheit“ mit dem Leben (Bewertung). Es findet eine Abwägung zwischen dem, was man will (den Zielen, Erwartungen und Wünschen) und dem, was man hat, statt. Es geht also um das Urteil, das Menschen fällen, wenn sie ihr Leben bewerten, wobei es hier entscheidend auf die Ziele ankommt, die Menschen für sich selbst setzen. Ziele sollten realistisch und sinnhaft sein. Emotionales und kognitives Wohlbefinden sind gleichermaßen wichtig, denn beide beeinflussen sich gegenseitig.

Eine glückliche Person erfreut sich häufig (leicht) positiver Gefühle und erfährt seltener negative Gefühle im Hier und Jetzt und sieht einen Sinn in ihrem Leben, verfolgt also sinnvolle (Lebens-) Ziele. Dauerhaftes Glück erfordert, dass wir den Weg genießen, der uns zu einem lohnenswerten Ziel führt. Es geht darum, dass wir uns wohlfühlen mit / in unserem Leben. Und dieses Gefühl ist weltweit für alle gleich.

### Was bringt Glücklichsein?

Wer etwas dafür tut, glücklicher zu werden, fühlt sich nicht nur subjektiv besser, sondern hat auch mehr Energie, ist kreativer, stärkt sein Immunsystem, festigt seine Beziehungen, arbeitet produktiver und erhöht seine Lebenserwartung. Die medizinische Forschung zeigt, dass glückliche Menschen weniger krank werden, denn ihr Immunsystem ist nicht so belastet. Auch die Lebenserwartung von glücklichen Menschen steigt deutlich um fünf bis zehn Jahre. Unter „Meine Gesundheitskompetenz stärken“ bietet daher auch die AOK Bayern - auf der Grundlage der Positiven Psychologie, einem zentralen Teilgebiet der interdisziplinären Glücksforschung - Kurse und Seminare an.

## Glücksforschung Worauf es im Leben ankommt

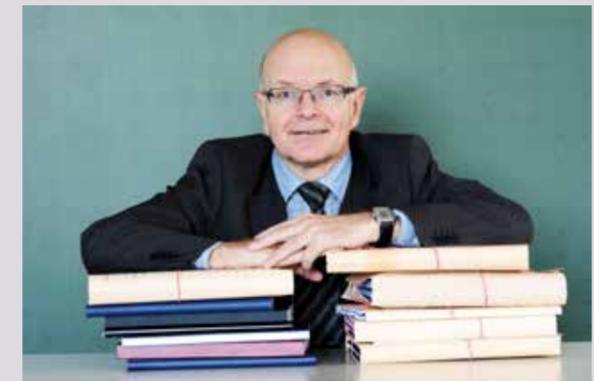
### Was macht uns glücklich, was sind die Glücksfaktoren?

Die Glücksforschung hat eine Reihe von Glücksfaktoren herausgearbeitet. Der wichtigste Glücksfaktor sind gelingende, liebevolle soziale Beziehungen (Partnerschaft, Familie, Kinder, Freunde, Nachbarschaft, Arbeitskollegen, ...). Wir Menschen sind das sozialste Wesen auf dieser Erde. Gemeinschaft (Zuwendung und Fürsorge) ist ein emotionales Grundbedürfnis. Zu den evolutionsgeschichtlichen Hintergründen führt Michael Tomasello, der bis 2018 Direktor am Max-Planck-Institut für evolutionäre Anthropologie in Leipzig war, Folgendes aus: „Der Keim der menschlichen Moral entstand vermutlich vor rund 400.000 Jahren, als Menschen begannen (gezwungen waren, Anm. d. Verf.) gemeinsam zu jagen und Nahrung zu sammeln. Die kooperativen Beziehungen wurden überlebensnotwendig und förderten ein Gefühl für gegenseitigen Respekt und Fairness. Durch zunehmende Populationsgrößen festigten sich schließlich kollektive Gruppenidentitäten mit gemeinsam kulturellen Praktiken und sozialen Normen.“ (M. Tomasello)

Nach den Befunden von Tomasello hat sich bereits der Frühmensch vor rund 400.000 Jahren eine kooperative Moral angeeignet. Damals hat eine Veränderung der Umwelt die Frühmenschen vor die Alternative gestellt, gemeinsam mit anderen auf Nahrungssuche zu gehen oder zu verhungern. Diese kooperative Moral beruhte auf Zusammenarbeit und gegenseitiger Hilfe. Und es ging um eine Verpflichtung zur gerechten Verteilung der gemeinsam erworbenen Nahrung, um gegenseitige Achtung und Fairness. Menschen mit einem starken sozialen Netzwerk erfahren Wertschätzung und können besser mit Stress und unerwarteten Problemsituationen umgehen. Das Gefühl der sozialen Zugehörigkeit kann

Ängste und Stressfaktoren abschwächen. Ganz grundsätzlich gilt es bei sozialen Beziehungen die „Goldene Regel“ der Ethik zu beachten: „Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst.“

Kant spricht vom kategorischen Imperativ: „Handle so, dass du die Menschheit, sowohl in deiner Person als in der Person eines jeden anderen, jederzeit zugleich als Zweck, niemals bloß als Mittel brauchst.“



Ein weiterer Glücksfaktor ist unsere psychische und physische Gesundheit. Es lohnt sich also, gezielt etwas für die Gesundheit zu tun (Konsum- und Ernährungsverhalten, Bewegung). Eine bedeutende Rolle beim Glücklichsein spielen auch Engagement und eine erfüllende Tätigkeit. Wir haben ein Grundbedürfnis nach sinnhaftem Tun und Wertschätzung/Anerkennung.

Auch brauchen wir ein gewisses Maß an persönlicher Freiheit. Wir haben ein Grundbedürfnis nach einem Mindestmaß an Kontrolle über unsere Umwelt. Wir brauchen das Gefühl, auf unser Leben Einfluss zu haben, d.h. selbstwirksam zu sein.

Wichtig sind auch die Einstellungen, die wir haben: Sind wir optimistisch, sind wir dankbar, ...? Daran können wir arbeiten - etwa indem wir ein Dankbarkeitstagebuch führen. Ob man grundsätzlich eher pessimistisch

## Glücksforschung Worauf es im Leben ankommt

oder optimistisch „drauf ist“, ist beeinflussbar. Die Frage/Einstellung, ob für einen das „Glas halb voll oder halb leer“ ist, ist tief im Gehirn (im Limbischen System) verankert. Sie beruht weniger auf einer rationalen Abwägung der Argumente (Neocortex). Je nach pessimistischer oder optimistischer (Vor-) Einstellung im Limbischen System kommt es bei ein und derselben Aufgabenstellung zu unterschiedlichen Verhaltensweisen. Bei einer eher optimistischen Sichtweise ist das Belohnungssystem stärker aktiv, bei einer eher pessimistischen Sichtweise das Angstzentrum. Während man im ersten Fall die Aufgabe angeht, versucht man im zweiten Fall der Herausforderung aus dem Weg zu gehen. Mit speziellen Übungen kann das Gehirn aber trainiert werden, automatisch eher auf positive Eindrücke zu achten, was zu einer eher zuversichtlichen Grundhaltung führt.



Schließlich brauchen wir genug Einkommen, um unsere materiellen Grundbedürfnisse zu decken und eine soziale Teilhabe am gesellschaftlichen Leben jetzt und im Alter zu ermöglichen (finanzielle Sicherheit). Wir wissen aus der Glücksforschung, dass - nachdem die materiellen Grundbedürfnisse abgedeckt sind und eine soziale Teilhabe möglich ist - mehr Geld/Einkommen (Wohlstand) das Subjektive Wohlbefinden kaum mehr erhöht. Sind die

materiellen Grundbedürfnisse also gedeckt und ist eine soziale Teilhabe möglich, so ist eine Fokussierung auf das Materielle nicht mehr zweckdienlich für ein glückliches Leben, da Gewöhnung und Vergleich dem entgegenwirken. Man sollte sich diese beiden Effekte stets bewusst machen und sich vor diesem Hintergrund genau überlegen, wofür man seine Zeit verwendet.

### Was kann jeder selbst tun, um glücklich(er) zu werden?

Wir wissen aus Psychologie und Neurobiologie, dass wir einen Negativ-Bias haben, d.h. wir nehmen negative Gefühle schlicht viel stärker wahr als positive.

Deshalb ist es wichtig, die positiven Gefühle zu stärken. Ein gutes Mittel hierfür ist, wenn man zwei bis dreimal die Woche für zwei oder drei Monate abends ein Dankbarkeitstagebuch schreibt, in das man drei Geschehnisse des Tages einträgt, für die man dankbar ist. Auch sollte man sich öfters direkt bei anderen bedanken, wenn dafür ein Anlass besteht. Dadurch ändert sich nach und nach die Sichtweise auf die Realität: Sie wird viel positiver, d.h. realistischer wahrgenommen.

Außerdem sollte man darauf achten, sehr sorgsam mit negativen Gefühlen umzugehen. Sich aufzuregen, weil man im Stau steht, macht keinen Sinn. Es geht also auch um einen bedachten Umgang mit unseren negativen Gefühlen.

Hier ist Emotionsmanagement gefragt. Wir können beeinflussen, wie wir uns fühlen, indem wir verändern, was wir denken (Einstellungsänderung). Eine positive Grundeinstellung erweitert den Horizont, vermeidet einen Tunnelblick.

Man sollte sich andererseits sinnvolle Ziele setzen und im Alltag umsetzen. Diese kön-

## Glücksforschung Worauf es im Leben ankommt

nen durchaus ambitioniert sein. Sie müssen aber zumindest eine gewisse Realisierungschance haben. Bei bloßen Luftschlössern ist Frustration vorprogrammiert. Inhaltlich sollte man bei diesen Zielen die „Glücksfaktoren“ im Auge haben. Weltweite Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die in ihrem Leben persönlichem Wachstum, zwischenmenschlichen Beziehungen und Beiträgen zur Gesellschaft Priorität gegenüber Geld, Schönheit und Popularität einräumen deutlich bessere Zufriedenheitswerte haben. Dies hängt damit zusammen, dass die erstgenannten Ziele unsere psychischen Grundbedürfnisse nach Autonomie (selbst entscheiden), Kompetenz (sich wirksam erleben) und Zugehörigkeit (verbunden sein) am besten befriedigen.



Der wichtigste Glücksfaktor sind gelingende, liebevolle Beziehungen. Zum einen sollte man sich daher sehr wohl überlegen, welche Geschenke man wem macht. Geschenke sind ein Ausdruck dafür, dass uns an einer Beziehung gelegen ist. Zum anderen sollte man bewusst und aktiv Zeit mit denen verbringen, die einem nahestehen. Soziale Beziehungen lassen sich nicht mit Geld kaufen. Die Währung ist hier Zeit. Man sollte viel häufiger Zeit schenken.

Wichtig ist auch, dass man engagiert durchs Leben geht und etwas tut, was einen erfüllt

und Sinn stiftet. Dann stellen sich auch Flow-Erlebnisse ein. Flow ist das Gefühl der völligen Vertiefung und des Aufgehens in einer Tätigkeit, die persönlich herausfordernd ist und dennoch optimal gelingt. Flow ist der Inbegriff intrinsischer Motivation.

Ehrenamtliche Tätigkeiten, mit Freunden und Familie gemeinsam etwas unternehmen, Sport zu treiben, ... kurzum eine aktive (!) Freizeitgestaltung trägt viel zu unserem Wohlbefinden bei, eine passive Freizeitgestaltung wie bloßes Fernsehschauen ist hingegen wenig hilfreich. Man sollte sich aber nicht ständig unter Zeitdruck setzen bzw. setzen lassen und bewusst Pausenzeiten genießen. Permanenter Zeitdruck ist ein Glücks- und Produktivitätskiller.

### Literaturhinweise:

Eckart von Hirschhausen, Die Tücken der Lebensfreude, in: Was uns Glücklich macht, GE-Okompakt, Nr. 58, 2019, S. 152

Michael Tomasello, Moral – Die Geburt des „Wir“, in: Der Mensch – Ein einzigartiges Wesen, Spektrum der Wissenschaft Spezial Biologie, Medizin, Hirnforschung, Nr. 4/2019, S. 64

### Kontakt:

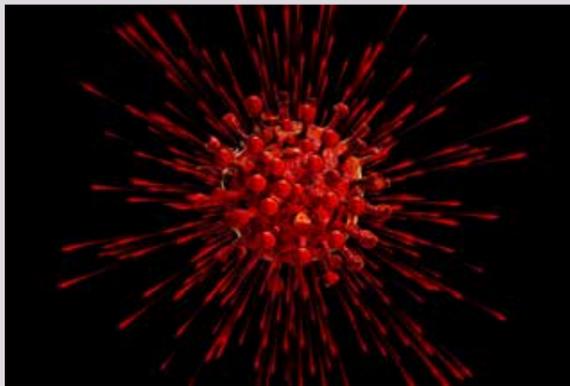
Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel  
Fakultät Betriebswirtschaft  
TH Nürnberg  
www.ruckriegel.org  
karlheinz.ruckriegel@th-nuernberg.de

## Was jetzt? Die Situation in der Corona-Krise aus psychologischer Sicht



**Dr. Daniela Blickhan**  
Diplom-  
Psychologin

Stress ist eine natürliche menschliche Reaktion, wenn wir eine Anforderung noch nicht einschätzen können, oder fürchten, sie nicht bewältigen zu können. Die Situation während der Coronakrise ist genau das: eine Anforderung, die nicht einschätzbar ist, Einschränkungen, die wir erstmalig in dieser Schärfe erfahren, und so auch noch nicht genau wissen, wie wir damit umgehen können. Deshalb erleben wir alle in unserem Alltag seit Beginn der Pandemie ein mehr oder weniger hohes Maß an Stress.



In diesem Artikel möchte ich aus psychologischer Sicht beleuchten, was gerade in und mit uns passiert, und Wege aufzeigen, wie wir lernen können, damit umzugehen. Denn diese belastende Situation wird uns vermutlich noch eine ganze Zeit beschäftigen und das Virus wird nicht in wenigen Wochen verschwinden sein.

### Wie wird Stress ausgelöst?

Folgende Faktoren sind entscheidend für die Intensität einer Stressreaktion: Wie **unerwartet** kommt eine Situation, wie **gefährlich** scheint sie und wie schätzen wir unsere eigenen Fähigkeiten ein, um damit gut **umgehen** zu können? In der Coronakrise kommen alle drei Aspekte zusammen und verstärken sich auch noch gegenseitig:

- Trotz wochenlanger medialer Berichterstattung erscheint uns das, was passiert, unerwartet. China schien lange Zeit für die meisten Menschen hierzulande sehr weit weg, und dass es in Europa so weitreichende Ausgangssperren und Kontaktverbote geben würde - undenkbar!
- Die Situation ist gefährlich. Täglich steigt die Zahl der Infizierten und Todesfälle; der drohende Zusammenbruch der Gesundheitssysteme wird als Begründung angeführt, um massive Maßnahmen einzuleiten, und viele von uns kennen inzwischen Fallgeschichten aus dem eigenen Familien-, Kollegen- oder Freundeskreis. Das Virus ist unsichtbar und kann bisher von der Medizin noch nicht verlässlich bekämpft werden. Das macht uns Angst.
- Wir wissen nicht, wie wir mit der Situation umgehen können. Unser vertrauter Alltag wirkt plötzlich fremd: neue Regeln beim Einkaufen, geschlossene Geschäfte, keine gemeinsamen Freizeitaktivitäten, Home Office, Kontakt nur noch mit den Menschen, mit denen man zusammenwohnt... wir müssen uns in unserem eigenen Alltag völlig neu zurechtfinden und können oft nicht einmal mehr auf Gewohnheiten zurückgreifen, die uns sonst Entlastung, Halt oder Entspannung ermöglicht haben.

### Was passiert bei Stress im Körper?

In einer akuten Stressreaktion löst das Erleben von Angst oder Bedrohung eine Reaktion im Mittelhirn aus, die Botenstoffe ausschüttet, die wiederum dafür sorgen, dass in der Nebenniere Stresshormone gebildet werden (Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin). Dadurch wird unser Körper in Alarmbereitschaft versetzt: Puls und Blutdruck steigen, die Pupillen verengen sich, wir schwitzen. Die Muskeln bekommen mehr Energiezufuhr, die Verdauungs- und Sexualorgane weniger. Der

## Was jetzt? Die Situation in der Corona-Krise aus psychologischer Sicht

Körper macht sich reaktionsbereit, um mit den archaischen Reaktionen *fight or flight* (Kampf oder Flucht) zu reagieren. Dann werden wir aktiv, entweder in dem wir den buchstäblichen Stier bei den Hörnern packen oder vor ihm davonlaufen. Beides hilft beim Verstoffwechseln der Stresshormone. Und wenn wir dann den Stressauslöser entweder bekämpft haben oder weit genug von ihm weggelaufen sind, dann kann auch eine Erholungsreaktion einsetzen.

Vor dem Coronavirus und unserer veränderten Lebenssituation können wir aber nicht davonlaufen. Und wir können sie ebenso wenig bekämpfen. Kampf oder Flucht stehen uns also nicht zur Verfügung. Was dann passiert, kennen viele Menschen in diesen Tagen aus eigener Erfahrung: Zunächst pendelt man zwischen Kampf und Flucht hin und her. „Das muss doch zu lösen sein, jetzt krepeln wir mal die Ärmel auf und packen das Krisenmanagement an.“ „Ich würde mir am liebsten die Decke über den Kopf ziehen und nichts mehr davon hören. Das soll vorbei sein!“ „Nein, ich informiere mich weiterhin möglichst genau über die aktuellen Updates, denn ich will ganz genau wissen, womit ich es hier zu tun habe.“ „Ich will keine Nachrichten mehr lesen...“ Und so weiter, und so weiter... Früher oder später kommt es jedoch, weil wir dem Stressauslöser weder mit Kampf noch mit Flucht beikommen können, zu einer dritten, dauerhaften Reaktion: dem Einfrieren bzw. Totstellen (*freeze*).

Bei andauerndem Stress, so wie wir ihn derzeit erleben, bleibt der Pegel an Stresshormonen im Blut dauerhaft hoch und verhindert eine Erholungs- bzw. Entspannungsreaktion. Das kann körperliche und psychische Auswirkungen haben, z.B. Störungen beim Schlaf oder Appetit, Konzentrationsschwäche, Zerstreuung, Fahrigkeit, Gereiztheit oder andere psychischer Symptome.

### Es ist nicht nur Stress

In einer Situation, in der sich unser Alltag plötzlich auf so gravierende Weise verändert hat, erleben wir mehr als nur Stress. Vieles, was uns bisher als selbstverständlich schien, die Eckpfeiler unseres Alltags, stehen uns jetzt auf einmal nicht mehr zur Verfügung. Unsere Kollegen sehen wir nur noch per Video, die Gespräche in der Kaffeeküche gibt es nicht mehr. Die Kinder sind den ganzen Tag zuhause, fragen uns, warum sie ihre Spielkameraden nicht sehen dürfen, und wir sollen plötzlich Unterricht mit ihnen machen. Wir dürfen nicht mal eben Freunde treffen, weder zuhause noch oder in einem Restaurant. Sport, der uns sonst so gut getan hat, um Stress abzubauen, geht nur noch allein. Es gäbe noch unzählige weitere Beispiele dafür, was uns nun nicht mehr zur Verfügung steht, obwohl es doch eben noch alles da war.



Auf Verlust reagieren wir mit Trauer, Ärger oder Wut (...*fight*...). Wenn dann klarer wird, dass dieser Verlust nicht zu verhindern ist, spüren wir Traurigkeit, Unsicherheit und Angst, denn wir wissen ja auch nicht, wie lange das so bleiben wird. Wir suchen Orientierung und hören doch nur immer wieder, dass noch niemand weiß, wie es mit den Einschränkungen weitergehen wird. Vielleicht muss sich unser Leben ja sogar dauerhaft verändern?

## Was jetzt? Die Situation in der Corona-Krise aus psychologischer Sicht

Gefühle von Trauer und Angst in Verbindung mit dem Nicht-Weglaufen-oder-Kämpfen-können (*freeze*) können sich gegenseitig verstärken. Das Resultat kann sich körperlich anfühlen, als wenn man in einer zähflüssigen Masse festhängt. Jede Bewegung kostet ungleich mehr Energie als sonst und man fühlt sich kraftlos, innerlich leer und erschöpft so als ob eine Bleidecke über einem liegen würde. Das sind Symptome, die man auch bei depressiven Verstimmungen findet, und Psychiater warnen bereits jetzt davor, dass die soziale Distanz, die wir jetzt einhalten müssen, zu einer Zunahme von Depressionen und Angsterkrankungen führen kann. Wichtig ist zu wissen: Dass wir solche Symptome derzeit immer mal wieder bei uns erleben, ist eine normale psychische Reaktion, keine Befindlichkeitsstörung. Es ist völlig normal, auf einen Verlust mit Trauer zu reagieren und auf eine unklare Bedrohung mit Angst.



### Umgehen mit der Traurigkeit und Angst

Wenn wir Traurigkeit und Angst zu verdrängen versuchen, dann erscheinen sie oft paradoxerweise stärker. Die bessere Strategie, um mit Gefühlen umzugehen, ist das Benennen. „Ich bin traurig, weil sich alles so anders anfühlt. Ich vermisse meine Freunde, liebgelebte Gewohnheiten, meinen Alltag. Es macht mir Angst, weil ich nicht weiß, wie lange das noch

dauern wird und was noch kommt.“ Dieses Versprachlichen macht aus einem diffusen unangenehmen Erleben ein fassbares Gefühl. Und damit können wir leichter und konstruktiver umgehen. Der Harvard-Psychiater Daniel Siegel bietet dafür die einprägsame Formulierung „*name it to tame it*“ an – benenne es, um es zu zähmen.

Sobald wir ein Gefühl in Worte fassen, sinkt die starke Aktivität im Mittelhirn (der „Alarm“ in der Amygdala). Gleichzeitig erhöht sich die Aktivität im Großhirn (präfrontaler Cortex). Dadurch verändert sich unser psychisches Erleben: Wir werden ruhiger und können wieder klarer denken. In welcher Form dieses „Labeling“ – umgangssprachlich ausgedrückt „Verwörtern“ – stattfindet, kann ganz unterschiedlich sein. Wir können das Gefühl benennen („wütend“, „ängstlich“, „aufgeregt“) oder es mit einer Metapher beschreiben („Ich fühle mich wie ein Boot, das von seinem Ankerplatz losgerissen wurde und jetzt ohne Kurs auf See treibt“) oder auch mit einem Symbol („wie ein großer roter Feuerball“). Schon die konkrete Benennung eines Gefühls erhöht die Aktivität im präfrontalen Cortex und senkt den „Alarm“. Je mehr abstrakte Elemente dabei miteinbezogen werden – wie zum Beispiel bei einer detailreichen Metapher oder einem Symbol – desto größer der Effekt.

Die Versprachlichung hat noch weiteren Einfluss auf die psychische Wirkung. Es macht nämlich einen entscheidenden Unterschied, ob wir denken „ich bin mein Gefühl“ oder „ich habe ein Gefühl“. Wenn ich ein Gefühl *bin*, ist die Gefahr deutlich größer, dass ich mich davon vereinnahmt, bestimmt und vielleicht sogar überwältigt fühle. Wenn ich dagegen ein Gefühl *habe* und das so benenne, dann kann ich das Gefühl „wie ein Objekt“ betrachten

## Was jetzt? Die Situation in der Corona-Krise aus psychologischer Sicht

und beschreiben. Ich kann das Gefühl sozusagen aus mir herausholen, und allein dadurch erhöht sich meine Handlungsfähigkeit.



### Was uns jetzt hilft: Calm & Connect

Unser Gehirn und unser Körper kennen nicht nur die Stressreaktion mit *fight, flight* und *freeze*, sondern auch das Gegenmittel dazu. Das lautet *calm & connect*, sich beruhigen und in Verbindung gehen. Dieses Programm ist ebenso fest in uns verankert wie die Stressreaktion, nur hat es leider weniger mächtige Auslöser. Das bedeutet: Damit die Reaktion *calm & connect* anspringt, braucht unser Gehirn ein wenig Unterstützung. Und je öfter es diese bekommt, desto schneller kommen wir in die Entspannungsreaktion. Für beide Prozesse können wir konkrete Strategien nutzen, die uns auch jetzt zur Verfügung stehen.

### Calm: sich beruhigen

Welche Möglichkeiten kennen Sie, um sich zu beruhigen? Überlegen Sie kurz, wie Sie das in der Vergangenheit gemacht haben. Haben Sie ihre Lafschuhe herausgeholt, einen flotten Spaziergang gemacht oder sich anderweitig körperlich betätigt? Oder haben Sie auf die beruhigende Wirkung einer heißen Dusche, eines Vollbads oder einer schnurrenden Katze gesetzt? Beruhigen Sie sich leichter, wenn Sie alleine sind, oder im Gespräch mit einem lieben Menschen?

Schreiben Sie mindestens zehn verschiedene Möglichkeiten auf, wie Sie sich körperlich, geistig oder psychisch beruhigen können. Und dann überlegen Sie, welche davon jetzt in Ihr Leben passen und umsetzbar sind.

### Connect: in Verbindung gehen

Verbindung muss nicht physisch sein. Wir alle sind aufgefordert, körperliche Distanz zu wahren, doch das bedeutet nicht den Verzicht auf menschliche Nähe! (vgl. <https://www.inntal-institut.de/blog/physische-distanz-menschlicher-kontakt>). Verbindung können wir auf unterschiedliche Weise erleben:

#### • Verbindung mit uns selbst

Bei uns selbst ankommen, uns wieder körperlich spüren, das geht deutlich leichter, wenn wir ruhiger geworden sind. Deshalb ist *calm* der erste Schritt, *connect* der zweite. Wie können Sie mit sich in Verbindung sein? Für manche von uns geht das auf körperliche Weise, durch Bewegung, ein warmes Bad, Entspannungsübungen. Andere finden leichter Zugang zu sich auf geistige Weise, zum Beispiel beim Schreiben, in einer Meditation oder über Musik. Egal auf welchem Weg, geben Sie sich Gelegenheit, wieder bei sich anzukommen.

#### • Verbindung mit der Natur

Gerade jetzt im Sommer kommen wir in direkten Kontakt mit der Natur. Wir hören Vögel zwitschern, erfreuen uns an der Blumenvielfalt, sowie dem satten Grün und spüren die wärmenden Sonnenstrahlen. Viele von uns freuen sich jetzt umso mehr über die Möglichkeit eines Spaziergangs und müssen ihn zwangsläufig alleine machen. Nutzen Sie die Gelegenheit, um dabei in Verbindung mit der Natur zu kommen. Betrachten Sie Ihre Umgebung mit offenen Augen und Ohren. Und freuen Sie sich über das Schöne, was Ihnen auffällt. Die Positive Psychologie kennt

## Was jetzt? Die Situation in der Corona-Krise aus psychologischer Sicht

das unter dem Namen Genussspaziergang oder *Pleasure Walk*. Diese Intervention fördert positive Emotionen und steigert das Wohlbefinden.

### • Verbindung mit anderen Menschen

Gerade in Zeiten physischer Distanz: Finden Sie andere Wege, um Menschen nahe zu sein. Wen wollten Sie schon lange wieder einmal anrufen? Nehmen Sie sich Zeit dafür. Oder schreiben Sie eine Nachricht, vielleicht sogar einen Brief. Wie wir uns plötzlich freuen, wenn wir beim Spaziergang oder Einkaufen bekannte Gesichter sehen! Lassen Sie diesen kurzen Moment der Nähe zu - ein Lächeln geht auch aus zwei Metern körperlicher Distanz. Vielleicht auch ein kurzes Gespräch.



### In diesen veränderten Zeiten gut mit uns umgehen

Wir alle brauchen jetzt einen langen Atem, Gelassenheit und Zuversicht. Dazu ist es entscheidend, dass wir immer wieder aus der nur allzu verständlichen Stressreaktion herauskommen und die *fight-flight-freeze*-Muster stoppen. Stattdessen brauchen wir immer wieder Möglichkeiten, um uns zu beruhigen und Verbindung zu spüren: *calm & connect*. Eine wichtige Erkenntnis der Wissenschaft: Es hilft langfristig mehr, immer wieder kleine Momente von Ruhe und Verbundenheit zu ermöglichen als die „große Dosis“ anzustreben. Unser Gehirn lernt durch Wiederho-

lung, und wenn wir ihm jetzt immer wieder Möglichkeiten anbieten, um aus der Stress-Spur auf die Beruhigungs-Spur zu wechseln, dann wird das mehr und mehr zur Gewohnheit.

Und solche positiven Gewohnheiten brauchen wir in diesen Zeiten alle!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und uns alles Gute.

### Kontakt:

Dr. Daniela Blickhan  
Diplom-Psychologin | MSc Positive  
Psychologie  
[www.inntal-institut.de](http://www.inntal-institut.de)  
[www.positivepsychologie.eu](http://www.positivepsychologie.eu)  
[daniela@inntal-institut.de](mailto:daniela@inntal-institut.de)

## Glück durch sportliche Betätigung Lauf um dein Leben

### Tief bewegt sein ist was Schönes, besser ist sich selbst bewegen (Wolf Biermann)

Als ich Stefan Klein, den Autor des Buches «Die Glücksformel», einmal persönlich fragte, was er denn nach Kenntnis der gesamten Studien zum Thema Glück an seinem eigenen Leben geändert habe, antwortete er: «Ich beweg mich mehr!»

Das hat mich überzeugt und motiviert, mich auch theoretisch mit dem Thema auseinanderzusetzen. Überhaupt glaube ich, dass tief in mir drin ein Marathonläufer schläft, allerdings sehr fest. Ich bin sehr sportlich, ich komme nur so selten dazu, Sport zu treiben. Streng genommen in den letzten 20 Jahren eigentlich gar nicht. Es war einfach keine Zeit dafür. Aber im Kern bin ich immer noch der Sportler, der ich vor 20 Jahren auch schon nicht war.



Dabei hatte ich schon als Kind die optimale Voraussetzung zum Bewegungskünstler. Ich bekam orthopädisches Turnen und Einlagen verschrieben, denn ich litt unter Plattfüßen wie meine gesamte Geschwisterschar. So meinte es jedenfalls der Orthopäde per Blickdiagnose festzustellen. Ich erinnere mich noch, wie fasziniert ich von diesem kleinen dicken Mann war, der eingeklemmt in einem Sessel mit Rollen saß. Mit einem Geschick, das jahrelange Übung verriet, stieß er sich nur ein Mal mit dem Fuß am Boden ab, rollte

von seinem Schreibtisch direkt zur Untersuchungsliege und kam dort zum Stehen. Also der Sessel, nicht etwa er. Dann schaute er zwei Sekunden auf unsere versammelten Füße, murmelte: «Ja, da müssenwanochmawasmit-Einlagen ...», und glitt im Satz mit einem Satz - oder besser gesagt mit einem Rollkommando - wieder zum Schreibtisch, ohne irgendeinen Muskel oberhalb des Unterschenkels für diese zwei Meter Rollstrecke unnötig belastet zu haben. Und obwohl ich als Kind natürlich noch nicht wusste, wie man Facharzt für Orthopädie wird, hatte ich intuitiv erfasst, dass der Mann im Rollstuhl unmöglich ein Fachmann für den Bewegungsapparat sein konnte.

Böse Zungen behaupten, wenn jeder Deutsche sich nur zehn Minuten morgens etwas dehnen, strecken und muskulär wecken würde, könnte man mindestens die Hälfte der Rückenschmerzen und damit der Orthopäden in die Tonne kloppen. Aber wer will das schon? Der große Haken an allen Appellen, seinen Arsch hochzubekommen ist, dass Letzterer sich so gerne breit macht. Und wenn man nicht ausgerechnet in den Spiegel schaut, bekommt man das auch eine ganze Weile nicht mit.

Der Harvard-Professor Ben-Shahar hat eine sehr einleuchtende Theorie dafür, wann man sein Verhalten ändert: Das Ziel muss attraktiv sein UND der Weg dorthin! Spaß ohne Ziel wird fade, Ziel ohne Spaß auch. Aber eben auch kein nachgeplappertes «Der Weg ist das Ziel». Die Mischung macht's. Etwas, das einen nicht auch im Tun glücklich sein lässt, lässt man nämlich ganz schnell wieder sein! Ben-Shahar hat noch ein anderes Phänomen beobachtet: Er trainierte für einen Athletikwettbewerb und ernährte sich in dieser Zeit bewusst gesund. Aber er versprach sich in



Dr. Eckart von Hirschhausen  
Arzt  
Buchautor

## Glück durch sportliche Betätigung Lauf um dein Leben

der Zeit der Askese, sich später zu belohnen, sobald das Ziel erreicht, also der Wettkampf vorbei war. Er wollte zu seinem liebsten Hamburger-Restaurant gehen und so viele Burger essen, wie er konnte. Nach dem Rennen ging er dorthin und merkte, direkt vor der Kasse, dass er eigentlich gar keine Lust darauf hatte, so etwas Schlechtes wieder zu essen. Die Belohnung hatte durch den Weg an Attraktivität verloren.



Warum gibt es im Deutschen kein Gegenstück zum Teufelskreis? Dass eine schlechte Angewohnheit zur nächsten negativen Erfahrung führt – dafür haben wir ein häufig verwendetes Wort. Und jeder weiß auch, wie schwer es ist, aus dem Teufelskreis auszubrechen. Dahinter steckt, dass wir Gewohnheitstiere sind, und das hat mit dem Teufel gar nicht so viel zu tun. Denn die gleiche Beharrlichkeit könnten wir auch bei positiven Eigenschaften an den Tag legen. Nur gibt es dafür noch keinen etablierten Begriff. Mein Vorschlag: **GLÜCKSSPIRALE!**

Fängt jemand an, sich regelmäßig zu bewegen, wird die neue Tätigkeit die ersten Tage kaum

Überwindung kosten, denn die Motivation ist noch hoch. Dann aber meldet sich der innere Schweinehund. Wird er in seine Schranken gewiesen, sind nach drei Wochen die neuen Muster gelernt. Nun muss man den Körper nicht mehr zwingen, laufen zu gehen, er fordert es von allein, freut sich darauf, kommt wie ein Hund mit wedelndem Schwanz an die Haustür und möchte raus (der Vergleich hinkt heftig, aber Sie wissen hoffentlich, was gemeint ist). Und mit dem Einüben des Laufens passieren andere wundersame Dinge. **Ein Freund, der jahrelang geraucht hatte, erzählte mir völlig überrascht, dass er durch das Joggen das Bedürfnis verlor, sich eine Zigarette anzuzünden.** Er musste es sich nicht abgewöhnen, er hörte auf, ohne es zu bemerken. Von ganz allein, es war gar nicht sein Ziel. Das ist ein Effekt der Glücksspirale.

**Aber dafür muss das Laufen an sich Freude machen.** Ich habe nie verstanden, wie Menschen ernsthaft über Kilometer im Auto fahren können, um dann in einem Fitnessstudio auf einem Laufband zu gehen. Sie steigen auf einen Apparat, der jedes Fortkommen verhindert, während man sich die Seele aus dem Leib läuft. Seltsam seelenlos. Und so absurd! Vor allem, wenn die Geräte auch noch vor einer Wand stehen, sodass es aus der Warte eines Unbeteiligten aussieht, als würde der Betroffene (oder wie nennt man Leute, die so etwas machen?) nichts sehnlicher erstreben, als direkt gegen die Wand zu laufen, indes der fahrbare Untergrund ihn daran hindert. Statt selbst auf einem Laufband zu gehen, hatte ich laufend die Phantasie, was wohl Außerirdische denken würden, wenn sie aus Verssehen in einem Fitnessstudio landen würden. Falls es bisher nicht wirklich deutlich wurde: Ich laufe gerne. Von Zeit zu Zeit, aber ohne Stoppuhr. Am liebsten in Berlin um den Schlachtensee. Denn dort gibt es keine Abkürzung. Und deshalb laufe ich automatisch

## Glück durch sportliche Betätigung Lauf um dein Leben

die Runde auch zu Ende. Da wurden schon ganze Schweinehunde geschlachtet. In Runden. Am Stück und eben nicht in Scheiben. «Runner's High», der Laufrausch, ist ein Mythos, der viel bewegt hat. Ein ungeahntes Glücksgefühl nach 30 Kilometern wird einem versprochen. Das Fiese daran: Man muss die 30 Kilometer auch am Stück laufen. Ich habe es mit der Salami taktik probiert – von Glücksrausch keine Spur. Stattdessen spürte ich jeden Knochen. Im Gegensatz zu einer Marathonläuferin, die sich einmal derart mit Endorphinen gedopt hatte, dass sie erst, lange nachdem sie im Ziel angekommen war, bemerkte, dass ihr Schienbein gebrochen war. Das ist wirklich wahr.

Eine Geburt und ein Marathon sind starke Glücksmomente. Hinterher! Währenddessen würde man das als Außenstehender nicht vermuten, allein schon vom Gesichtsausdruck her.

Dabei geht es einem während des Laufens im Kopf eigentlich gut. Laufen und sich gleichzeitig Sorgen machen, das geht schlecht. Auch Telefonieren ist unvorteilhaft, höchstens mit Nummern, unter denen zurückgestöhnt wird. Aber dann doch lieber eigene Runden drehen als in Warteschleifen hängen. Wer laufend an etwas denken muss, geht am besten laufen. Dann hört es auf. So wenig, wie man beim Sex den Sinn des Lebens in Frage stellt, ist auch Sport körperlich anregend und seelisch abregend zugleich. Kein Grübeln, keine To-do-Liste außer: weiterlaufen! Ein Läuferspruch: Es ist egal, wie oft du aufgibst, solange deine Beine weiterlaufen. Und irgendwann sind die Beine auf Autopilot gestellt und melden ans Großhirn: «Det läuft» – worauf sich dieses mit Freude in einen mentalen Kurzurlaub verabschiedet und runterfährt.

**In seiner Gefangenschaft wusste Nelson Mandela aus Erfahrung von der Wichtig-**

**keit der Bewegung: «Sport lässt Anspannung verschwinden, und Anspannung ist der größte Feind der Seelenruhe.»** Uns ist der afrikanische Weg zur Seelenruhe durch Laufen wahrscheinlich auch näher als der asiatische durch Stillsitzen. Und das nicht nur, weil wir nackt lieber wie ein schwarzer Läufer aussehen würden als wie ein bleicher Buddha mit Bauchansatz. **Laufen ist Meditation.** Zum Laufen braucht man keinen Kopf. Das hat Störtebeker eindrücklich genug bewiesen.

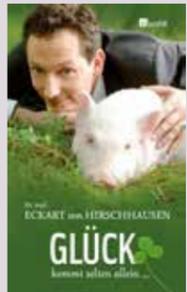


**Wer öfter läuft, dem wachsen sogar neue Hirnzellen. Körperliches Training erzeugt nachweislich ein natürliches Antidepressivum, das «VGF – nerve growth factor inducible protein» – also eine Art Dünger für den Kopfsalat. Wer läuft, findet übrigens auch im Alter leichter nach Hause – VGF schützt vor Alzheimer und anderen Formen des mentalen Abbaus.** Auf welchen Wegen Sport der Seele auf die Sprünge hilft, darüber streiten sich die Gelehrten noch: ob über die Erwärmung, die Endorphine, den Botenstoff Serotonin oder schlicht über das wachsende Selbstwertgefühl. Im schlimmsten Fall trifft alles zu! Fest steht: Sport ist antidepressiv. Denn sobald man sich bewegt, kommt das Gefühl: Wenn ich will, kann ich etwas bewegen. Und wenn ich es selbst bin.

**Bei leichten Depressionen sind Bewegung und Licht genauso wirksam wie Medika-**

## Glück durch sportliche Betätigung Lauf um dein Leben

**mente** und auf der Couch auf Besserung zu warten, vor allem sind die Nebenwirkungen erwünscht. In der Zeit, als es noch keine Medikamente gegen Depressionen gab, hatten die psychiatrischen Kliniken oft eine Landwirtschaft angegliedert, wo jeder nach Kräften mithelfen musste. Als es endlich spezielle Antidepressiva gab, ging dieses Wissen verloren. Die «Verwahranstalten» wurden geschlossen und in den 60er Jahren in «hochmoderne» Krankenhäuser umgewandelt. Es schossen Betonsilos aus dem Boden und der Fortschritt über das Ziel hinaus. Man meinte irrsinnigerweise, den Körper völlig ausblenden zu können, wenn Psychotherapie und Tabletten nur gut eingesetzt würden. So ist der Bewegungsmangel auf psychiatrischen Stationen an vielen Orten bis heute ein großes Problem, das oft auch noch durch Personalmangel verschärft wird, weil keiner Zeit hat, mit vor die Tür zu gehen. Außer zum Rauchen. Dabei könnten viele Kliniken sofort ihre Behandlungserfolge deutlich verbessern, wenn sie ab und an den Fahrstuhl sperren ließen und jeder die Treppe benutzen müsste.



Dr. Eckart von Hirschhausen (Jahrgang 1967) studierte Medizin und Wissenschaftsjournalismus in Berlin, London und Heidelberg. Seine Spezialität: medizinische Inhalte auf humorvolle Art und Weise zu vermitteln und gesundes Lachen mit nachhaltigen Botschaften zu verbinden. Seit über 20 Jahren ist er als Komiker, Autor und Moderator unterwegs. Durch Bücher wie "Die Leber wächst mit ihren Aufgaben", "Glück kommt selten allein" und "Wunder wirken Wunder" und aktuell "Die Bessere Hälfte. Worauf wir uns mitten im Leben freuen können" (gemeinsam mit Tobias Esch) wurde er mit über 5 Millionen Auflage einer der erfolgreichsten Sachbuch-Autoren und der wohl bekannteste Arzt Deutschland. In der ARD moderiert Eckart von Hirschhausen die Wissensshows „Frag doch mal die Maus“ und „Hirschhausens Quiz des Menschen“ sowie die Doku-Reihe „Hirschhausens Check-up“.

Er ist ein gefragter Redner und Impulsgeber für Kongresse und Tagungen und hat mehrere Lehraufträge für Sprache der Medizin. Als Botschafter und Beirat ist er für die "Deutsche Krebshilfe", die "DFL Stiftung" (vorher Bundesligastiftung), "Stiftung Deutsche Depressionshilfe", die Mehrgenerationenhäuser und "Phineo" tätig. Eckart von Hirschhausen ist Mitglied der Allianz Klimawandel und Gesundheit, Unterzeichner von "Scientists for Future" und Gründer von "Doctors for Future".

Mehr über Eckart von Hirschhausen erfahren Sie unter: [www.hirschhausen.com](http://www.hirschhausen.com) und [www.humorhilftheilen.de](http://www.humorhilftheilen.de)

Die VGF-Forscher wollen jetzt Medikamente entwickeln, die genauso stimmungsaufhellend sein sollen wie Bewegung. Das Fiese: Mäuse, die sich nicht bewegen, aber VGF bekommen, sind auch besser drauf. Laufen als Tablette? Fitness als Infusion? «Mit der Identifizierung von VGF haben wir einen Mechanismus entdeckt, durch den körperliche Aktivität antidepressive Wirkungen erzeugt», sagt Ronald Duman von der Yale University in einer der renommiertesten Fachzeitschriften, «Nature». **Nennen Sie mich altmodisch, ich glaube weiter, dass Bewegen in der Natur das Beste ist – egal was «Nature» dazu sagt! Ich bin dann mal weg...**

### Biographie:

Dr. Eckart von Hirschhausen (Jahrgang 1967) studierte Medizin und Wissenschaftsjournalismus in Berlin, London und Heidelberg. Seine Spezialität: medizinische Inhalte auf humorvolle Art und Weise zu vermitteln und gesundes Lachen mit nachhaltigen Botschaften zu verbinden. Seit über 20 Jahren ist er als Komiker, Autor und Moderator unterwegs. Durch Bücher wie "Die Leber wächst mit ihren Aufgaben", "Glück kommt selten allein" und "Wunder wirken Wunder" und aktuell "Die Bessere Hälfte. Worauf wir uns mitten im Leben freuen können" (gemeinsam mit Tobias Esch) wurde er mit über 5 Millionen Auflage einer der erfolgreichsten Sachbuch-Autoren und der wohl bekannteste Arzt Deutschland. In der ARD moderiert Eckart von Hirschhausen die Wissensshows „Frag doch mal die Maus“ und „Hirschhausens Quiz des Menschen“ sowie die Doku-Reihe „Hirschhausens Check-up“.

Er ist ein gefragter Redner und Impulsgeber für Kongresse und Tagungen und hat mehrere Lehraufträge für Sprache der Medizin. Als Botschafter und Beirat ist er für die "Deutsche Krebshilfe", die "DFL Stiftung" (vorher Bundesligastiftung), "Stiftung Deutsche Depressionshilfe", die Mehrgenerationenhäuser und "Phineo" tätig. Eckart von Hirschhausen ist Mitglied der Allianz Klimawandel und Gesundheit, Unterzeichner von "Scientists for Future" und Gründer von "Doctors for Future".

Mehr über Eckart von Hirschhausen erfahren Sie unter: [www.hirschhausen.com](http://www.hirschhausen.com) und [www.humorhilftheilen.de](http://www.humorhilftheilen.de)

Mehr über Eckart von Hirschhausen erfahren Sie unter: [www.hirschhausen.com](http://www.hirschhausen.com) und [www.humorhilftheilen.de](http://www.humorhilftheilen.de)

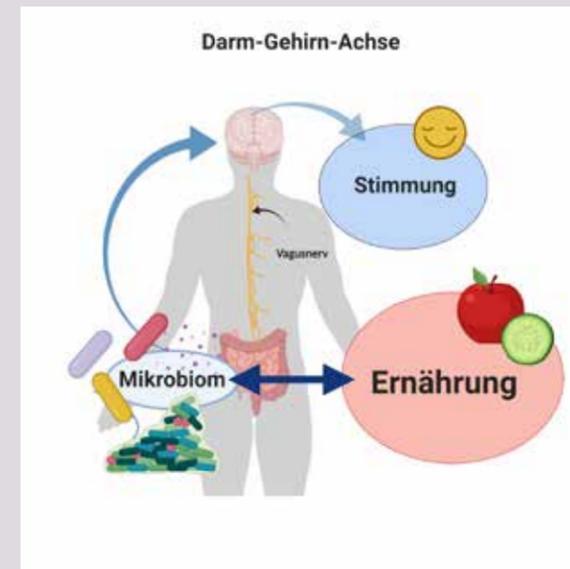
Mehr über Eckart von Hirschhausen erfahren Sie unter: [www.hirschhausen.com](http://www.hirschhausen.com) und [www.humorhilftheilen.de](http://www.humorhilftheilen.de)

## "Iss dich glücklich!" Wie Nahrungsmittel auf unsere Psyche wirken

**“Diätetische Maßnahmen werde ich zum Nutzen der Kranken entsprechend meiner Kraft und meinem Urteilsvermögen anwenden“- (Eid des Hippokrates, ca. 400v. Chr.)**

### Hatte Hippokrates Recht?

400 vor Christus gab ein Arzt auf Kos Patienten, welche an der sogenannten „schwarzen Galle“- dem damaligen Ausdruck für niedergeschlagene, traurige und gedrückte Stimmung- litten sonderbare Ratschläge: Sie sollten eine große Vielfalt an Obst und Gemüse verzehren, auf harten Brettern schlafen und so oft wie möglich nackt durch die Wälder laufen.



Heutzutage wissen wir, dass Hippokrates mit einigen seiner Lehren überraschend richtig lag. Unter anderem, weil wir im letzten Jahrzehnt eine bedeutend größere Einsicht über die Bakterien gewonnen haben, welche in und auf uns wohnen. Tatsächlich beträgt das Gesamtgewicht der Bakterien allein im Darm ca. 2 kg- die Bakterienmasse wiegt also ungefähr gleich viel wie unser Gehirn. Neben Bakterien wird der Darm von Viren, Archaeen

und Pilzen bewohnt. Das genetische Material aller dieser Mikroorganismen wird als „Mikrobiom“ bezeichnet und ist derzeit Gegenstand intensivster Forschung. Heutzutage ist es kostengünstig und binnen relativ kurzer Zeit möglich, durch DNA Sequenzierungsmethoden herauszufinden, welches Mikrobiom bei jedem Menschen vorhanden ist <sup>1</sup>. Dieses Mikrobiom dient zur Gesunderhaltung, u.a. in dem es Energie aus der Nahrung bereitstellt, das Immunsystem schult und die Darmbarriere schützt. Auch psychische Vorgänge dürften durch das Darmmikrobiom beeinflusst werden: So findet man Veränderungen der inneren bakteriellen Artenvielfalt bei PatientInnen mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Angsterkrankungen. Ebenso werden einige wichtige Vitamine und kurzkettige Fettsäuren von Darmbakterien hergestellt.

Damit der innere Bakterienkosmos gut funktionieren und leben kann, ist er auf die richtigen Nährstoffe angewiesen. Doch diese werden häufig nur unzureichend zugeführt: In den letzten Jahrzehnten haben sich durch die Globalisierung sowie die Verstärkung unser Lebensstil und damit auch die Lebensmittel drastisch verändert. Traditionelle Lebensweisen wurden in relativ kurzer Zeit von Fast Food, Fertigprodukten und mangelnder körperlicher Aktivität abgelöst. Dies wurde auch mit einer größeren Häufigkeit von Stress und Depressionen in Verbindung gebracht<sup>2</sup>. Trotz einer fast unlimitierten Verfügbarkeit von Lebensmitteln in den Industrienationen werden häufig nährstoffarme, kalorienreiche und industriell erzeugte Lebensmittel konsumiert. Obwohl die Kalorienzufuhr dadurch beträchtlich ansteigt, fehlt es an Nährstoffen, so dass viele Menschen das Prädikat „überernährt und trotzdem mangelernährt“ erfüllen. Es fehlt besonders an den für das Gehirn grundlegenden Nährstoffen wie Vitaminen



**DDr. Sabrina Mörkl**  
Ärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

## "Iss dich glücklich!" Wie Nahrungsmittel auf unsere Psyche wirken

aus dem B-Komplex (B1 und Pantothenensäure), Folsäure, Zink und Magnesium<sup>3,4</sup>. Auch ballaststoffreiche Nahrung wie Gemüse, Obst und Vollkornkost werden deutlich weniger gegessen als empfohlen.



**Wie wirkt Ernährung nun aufs Gehirn? Mikrobiom-Darm-Gehirn-Achse**  
„Der Geist bewegt die Materie!“ (Vergil, Aeneis 6, 727) – aber dies gilt auch umgekehrt!

Zwischen dem Darm und dem Gehirn besteht ein wechselseitiges Kommunikationssystem, welches als Mikrobiom-Darm-Gehirn-Achse bezeichnet wird.<sup>5</sup> Bakterien produzieren ständig gewisse Botenstoffe, welche durch die Darm-Gehirn-Achse Nachrichten an das Gehirn übermitteln können. Ein wichtiger Nerv hierfür ist der sogenannte Vagusnerv, welcher sich als 10. Hirnnerv wie ein Stethoskop über alle inneren Organe legt und ständig Informationen vom Körper an das Gehirn sendet und dabei Entzündungen in Zaum hält. Interessanterweise werden bei Stress und auch bei Depressionen häufig erhöhte Entzündungswerte gefunden, welche mit Veränderungen des Darmmikrobioms und der Aktivität des

Vagusnervs in Verbindung stehen könnten. Wird der Vagusnerv im Tierexperiment durchtrennt, so können einige Probiotika (lebende Darmbakterien mit gesundheitsförderndem Effekt) nicht mehr wirken. Aus diesem Grunde ist eine Ernährungsweise, welche Entzündungen dämpft und das Darmmikrobiom gut unterstützt, ratsam. Neben einem ausgewogenen Lebensstil, körperlicher Aktivität und ruhiger Atmung hilft eine ausgeglichene Ernährungsweise dem Vagusnerv mit dem Gehirn zu kommunizieren, damit wir weiterhin dynamisch, gesund und fröhlich sein können. Aber welcher Ernährungsstil ist nachweislich förderlich für die psychische Gesundheit?

### Mediterrane Diät

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“ (Aristoteles, Metaphysik VII 10)

Die ältesten Menschen in Europa leben in Spanien und Italien. In diesen Ländern ist eine Ernährungsweise vorherrschend, die als „Mediterrane Diät“ (auch Mittelmeer-Diät oder Kreta-Diät) bezeichnet wird. Studien der letzten Jahre ergaben, dass eine mediterrane Diät nicht nur vor Herz-Kreislauferkrankungen schützt, sondern auch mit besserer psychischer Gesundheit in Verbindung steht.<sup>6</sup> Folgende Komponenten zeichnen eine mediterrane Diät aus: hohe Aufnahme von Gemüse, Obst, Früchten und Nüssen, Hülsenfrüchten, Vollkorn, Getreide, Fisch und ungesättigten Fettsäuren.<sup>7</sup>

Wenn man die mediterrane Diät jedoch in ihre einzelnen Bestandteile zerlegt, wird keine Einzelsubstanz offensichtlich, welche die positiven Effekte auf die psychische Gesundheit erklärt.<sup>8</sup>

Während mit Einzelsubstanzen in Nahrungsergänzungsmitteln (bis auf Vitamin D

## "Iss dich glücklich!" Wie Nahrungsmittel auf unsere Psyche wirken



und Omega 3) keine Verbesserung der Stimmung zu erreichen war, konnten Stahl et al. aufzeigen, dass ein Coaching bezüglich einer gesunden Ernährung ältere Personen davor schützen konnte, eine Depression zu entwickeln und dabei ebenso effektiv war wie Psychotherapie. Ältere Personen, welche Ernährungscoaching erhielten, zeigten in dieser Studie eine 40-50% Reduktion bei depressiven Symptomen und hatten höhere Lebenszufriedenheit während der sechswöchigen Ernährungsberatung.<sup>9</sup>

Hatte Hippokrates also Recht? Ja! Eine mediterrane Diät, wie sie damals schon im alten Griechenland üblich war, kann gemeinsam mit körperlicher Bewegung dazu beitragen, sich vor psychischen Erkrankungen, wie Depressionen zu schützen und kann ergänzend zu Psychopharmaka und Psychotherapie als praktische und kostengünstige Behandlungsform angewendet werden.

### Literaturhinweise:

1. Streit WR, Schmitz RA. Metagenomics—the key to the uncultured microbes. *Current opinion in microbiology*. 2004;7(5):492-8.
2. Logan AC, Jacka FN. Nutritional psychiatry research: an emerging discipline and its intersection with global urbanization, environmental challenges and the evolutionary mismatch. *Journal of physiological anthropology*. 2014;33(1):22.

3. Parker E, Goldman J, Moshfegh A. America's nutrition report card: comparing WWEIA, NHANES 2007-2010 usual nutrient intakes to dietary reference intakes (384.2). *The FASEB Journal*. 2014;28(1 Supplement):384.2.
4. Rust P, Hasenegger V, König J. Österreichischer Ernährungsbericht 2017. Universität Wien und Bundesministerium für Gesundheit und Frauen. 2017.
5. Cryan JF, O'Mahony S. The microbiome-gut-brain axis: from bowel to behavior. *Neurogastroenterology & Motility*. 2011;23(3):187-92.
6. Munoz M-A, Fito M, Marrugat J, Covas M-I, Schröder H. Adherence to the Mediterranean diet is associated with better mental and physical health. *British Journal of Nutrition*. 2008;101(12):1821-7.
7. Trichopoulou A, Kouris-Blazos A, Wahlqvist ML, Gnardellis C, Lagiou P, Polychronopoulos E, et al. Diet and overall survival in elderly people. *Bmj*. 1995;311(7018):1457-60.
8. Schwingshackl L, Hoffmann G. Does a Mediterranean-type diet reduce cancer risk? *Current nutrition reports*. 2016;5(1):9-17.
9. Stahl ST, Albert SM, Dew MA, Lockovich MH, Reynolds III CF. Coaching in healthy dietary practices in at-risk older adults: a case of indicated depression prevention. *American Journal of Psychiatry*. 2014;171(5):499-505.

### Kontakt:

Priv. Doz. DDr. Sabrina Mörkl  
Leiterin der Arbeitsgruppe „Nutritional Psychiatry- Ernährungsmedizin in der Psychiatrie“, Univ. Klinik für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin  
LKH Univ. Klinikum Graz, Österreich  
Sabrina.moerkl@medunigraz.at

## Lachen ist die beste Medizin Mit Lachyoga Selbstheilungskräfte aktivieren



**Egbert Griebeling**  
Lachyoga  
Master-  
Trainer

Jeder weiß es: „Lachen ist die beste Medizin!“ Nur leider lachen wir viel zu wenig. Lachyoga ist eine wunderbar einfache Möglichkeit, um mehr zu lachen. Diese Methode verbreitet sich immer mehr und wird in ganz unterschiedlichen Bereichen angeboten, nicht zuletzt auch in vielen Kliniken, Senioreneinrichtungen und Selbsthilfegruppen.

### Was ist Lachyoga?

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, wo jeder ohne Grund lachen kann. Dazu braucht es weder Humor noch Witze oder Comedy. Selbst wenn man das Gefühl hat, nicht lachen zu können, kann man mit Lachyoga lachen. Es reicht völlig aus, lachen zu wollen.

Das Konzept des Lachyoga basiert auf der Tatsache, dass der Körper nicht zwischen einem absichtlichen und einem spontanen Lachen unterscheiden kann. Der physiologische und psychologische Nutzen ist der Gleiche.

Beim Lachyoga wird mit einem absichtlichen Lachen begonnen, was man auch als eine Art Körperübung bezeichnen kann, die am besten in einer Gruppe mit anderen Menschen praktiziert wird. Mit Blickkontakt und etwas kindlicher Verspieltheit wird aus dem zuerst willkürlichen Lachen häufig ein spontanes Lachen, da Lachen ansteckend ist. Für den positiven Effekt ist das spontane Lachen zwar nicht notwendig, aber wenn es hinzukommt, oder man gar einen richtigen Lachanfall hat, macht es noch mehr Spaß.

Der Grund weshalb es Lachyoga genannt wird ist der, dass Lachübungen mit tiefer Yoga-Atmung (Pranayama-Yoga) kombiniert werden. Dadurch nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf und man fühlt sich vitaler und gesünder.

Lachyoga wurde 1995 von einem Arzt, Dr. Madan Kataria aus Indien, mit nur fünf Menschen in einem Park in Mumbai (Bombay) ins Leben gerufen. Diese Methode eroberte schnell die ganze Welt, und **heute gibt es Tausende von Lachclubs in über 100 Ländern – eine richtige Lachpandemie, mit noch unabsehbar positiven Folgen für die Menschheit.**



Neben den Lachclubs wird Lachyoga u.a. auch in Unternehmen, Fitnesscentern, Yoga-Studios, Zentren für Senioren, Schulen, Universitäten, Kindergärten, Kliniken und Selbsthilfegruppen praktiziert.

### Drei Wege die zum Lachen führen

Charlie Chaplin hat mal gesagt: „Lachen hilft uns, an der Böswilligkeit des Lebens nicht zu zerbrechen.“ Aber wie kommt man ins Lachen, vor allem wenn man nichts zu lachen hat?

Generell können drei Wege unterschieden werden, die zum Lachen führen. Der eine Weg führt über den Verstand (kognitive Komponente), also den Humor bzw. Witz. Gut ist, wenn man ihn versteht! Der zweite Weg führt über ein freudiges Gefühl (emotionale Komponente), z.B. wenn wir nach langer Zeit einen lieben Menschen wiedersehen. Der dritte Weg führt über die Bewegung ins Lachen (motorische Komponente), also über das

## Lachen ist die beste Medizin Mit Lachyoga Selbstheilungskräfte aktivieren

„einfach“ so tun. Letzteres kann fast jede Person jederzeit bewusst tun, im Gegensatz zu den ersten beiden Wegen, die an viele äußere Gegebenheiten gekoppelt sind. **Dieses zuerst bewusste, willkürlich herbeigeführte Lachen ohne Grund ist der wichtigste Faktor bei Lachyoga.**

### Positive Auswirkungen von Lachyoga auf die Gesundheit sind u.a.:

- Anhebung der Stimmungslage (euthyme Aktivierung)
- Steigerung der Immunabwehr
- Abbau von Stresshormonen
- Schmerzreduktion
- Verbesserung der Durchblutung und der Lungenfunktion
- Anregung der Verdauung
- Reduktion von Reinfakten
- Besserung diverser seelischer Erkrankungen

Ferner verändert sich das persönliche Erleben durch die regelmäßige Lachyoga-Praxis. Man sieht wieder mehr das „halbvolle“, statt das „halbleere Glas“. Es fördert eine optimistische, positive Sicht auf das Leben.

Auch im sozialen Miteinander führt Lachyoga zu positiven Veränderungen. „Ein Lachen ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen“, sagte einmal der dänisch-amerikanische Pianist und Komödiant Victor Borge. Diese Wirkungen nutzen u.a. auch viele Unternehmen im Rahmen von Teambuildingmaßnahmen.

### Kontraindikationen

Je nach Setting und bei professioneller Anwendung gibt es nur wenige Kontraindikationen. Generell sollte eine leichte körperliche Belastung möglich und erlaubt sein. Eine aku-

te ansteckende Erkrankung, z.B. auch eine bakterielle oder virale Erkältung, schließt die Teilnahme an einer Gruppensitzung aus. Patienten nach größeren Operationen sollten innerhalb der nächsten drei Monate nur vorsichtig und unter Anleitung eines medizinisch kundigen Lachyoga-Therapeuten diese Methode anwenden.



### Die Lachwissenschaft

Der Amerikaner William F. Fry, der Mitte der 60er Jahre damit begann, das Lachen zu erforschen, gilt als Begründer der Gelotologie (vom griechischen Wort **gélōs** = Lachen). Die Geschichte Norman Cousins, welcher sich durch Lachen von einer lebensbedrohlichen Spondylarthritis heilte, beflügelte diesen neuen Wissenschaftszweig.

Auch wenn es schon sehr zahlreiche Untersuchungen gibt, welche die positiven Effekte von Lachen bewiesen haben, gibt es derzeit noch recht wenige Lachyoga-Forschungen. Es kann jedoch davon ausgegangen werden, dass die meisten Studienergebnisse für das Lachen auch auf Lachyoga zutreffen.

Simona Krebs, eine Krankenschwester mit akademischen Abschluss, hat in einer Studie darlegen können, dass Lachyoga positive Effekte bei Diabetes Mellitus Typ 2 und bei leichtem unbehandeltem Bluthochdruck hat.

Sehr vielversprechende Ergebnisse in der Behandlung von u.a. schweren Depressionen, konnte eine Pilotstudie zeigen, die von Dipl.

## Lachen ist die beste Medizin Mit Lachyoga Selbstheilungskräfte aktivieren

Soz. Päd. Bendix Landmann an der LVR Klinik Bonn durchgeführt wurde.

### Fazit

Lachyoga ist als präventive Maßnahme sehr sinnvoll. Gerade auch in meiner Tätigkeit an fünf Kliniken wird mir immer wieder berichtet, wie viel Kraft das (teilweise verlorene) Lachen den Patienten gibt und, wie es ihnen geholfen hat, aus der „Opfer-Rolle“ herauszukommen und mit mehr Selbstverantwortung ihr Leben neu zu gestalten.

Es bleibt abzuwarten welche weiteren Forschungsergebnisse die Zukunft bringt, aber schon jetzt sind sich viele Menschen in Gesundheitsberufen einig, dass Lachen ein universelles, unterstützendes Heilmittel ist.

### Kontakt:

Egbert Griebeling  
Lachyoga-Master-Trainer  
Tanztherapeut (animoVida®)  
Heilpraktiker für Psychotherapie, ehem.  
Fachkrankenschwester für Anästhesie und  
Intensivpflege  
Lachyoga-Institut Sonne  
0551 / 5314726  
www.lachyoga-sonne.de  
info@lachyoga-sonne.de



### Fachklinik für Psychotherapie, Psychosomatik und Verhaltensmedizin

Die Paracelsus-Roswitha-Klinik ist Ihre Rehabilitationsklinik zur Behandlung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen mit kognitiv-verhaltenstherapeutischem Schwerpunkt.

#### Unsere Behandlungsschwerpunkte sind:

- Depressive Störungen
- Stresserkrankungen
- Angst- und Posttraumatische Belastungsstörungen
- Chronische Schmerzstörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Anpassungsstörungen
- Somatoforme Störungen, psychosomatische Beschwerden

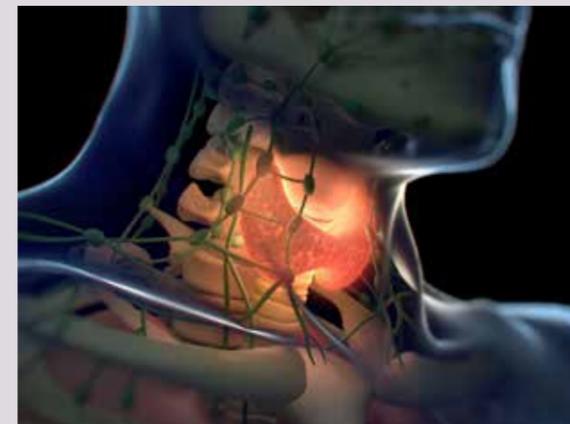
#### Paracelsus-Roswitha-Klinik

Chefärztin Dr. med. Kirsten Buchenau, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychiatrie und Psychotherapie, Sozialmedizin  
Dr.-Heinrich-Jasper-Str. 2a · 37581 Bad Gandersheim · T 05382 917-384 · F 05382 917-385

Sprechen Sie  
uns an –  
wir helfen Ihnen  
gerne weiter!

## Schilddrüse - Sitz der Seele

**Die größte Hormondrüse des Körpers hat nicht nur Bedeutung für die Versorgung der Körperzellen mit Jod, das den Stoffwechsel aktiviert, sondern sie bestimmt auch, was wir fühlen, und wie tief und differenziert. Die Schilddrüse bestimmt, wie es uns geht. Sie reguliert die Funktion der Geschlechtsdrüsen und bestimmt dadurch auch unser sinnliches Empfinden. Eine gesunde Schilddrüse erlaubt es uns, ein erfülltes Leben zu führen, und dabei unsere Anlagen zu entfalten. Ein Plädoyer für die Erhaltung und die Pflege dieses Organs.**



Die Seele ist jenes Drittel der menschlichen Wesenhaftigkeit, die in der Wissenschaft keine Rolle spielt. Dort wird über den Körper und über den Geist gesprochen. Doch die Empfindungen des Menschen scheinen den Forschern nebensächlich. Das erklärt, warum die Schilddrüse, die größte Hormondrüse des Körpers, von der Forschung wenig beachtet wurde und von den meisten Therapeuten im Alltag auch geringschätzig behandelt wird. Es ist unglaublich, wie oft bei uns in Deutschland durch die medizinische Industrie Schilddrüsen mit harmlosen Knoten operativ entfernt werden. Einige dieser Menschen kommen zu mir und klagen darüber, dass ihnen dabei die Seele geraubt wurde. Und sie haben Recht. Die Schilddrüse ist wahrscheinlich die stärk-

ste körperliche Ausdrucksform dieses Unfassbaren, das wir Seele nennen. Sie gibt uns die Kraft der Empfindung und ist damit für das Ich-Gefühl verantwortlich.

Die Schilddrüse bestimmt mit ihrer Hormonproduktion zwei wesentliche Bereiche unserer Gefühlswelt. Da ist einmal das Thyroxin, die organisch verständliche Version des Elementes Jod. Es verleiht uns Kraft in allen Bereichen und fördert unsere Aktivität. Thyroxin ist der Brennstoff für Körper, Geist und Seele. Eine gesunde Schilddrüse bildet Thyroxin genau in dem Maß, wie wir es brauchen. Eine kranke Schilddrüse kann im Übermaß das Hormon bilden, und die Körperzellen mit Jod fluten und ruft dabei einen Zustand hervor, der gut in das Bild gefasst werden kann, man sei eine Kerze, die von beiden Seiten brennt. Selbst der Körper wird in einer starken Schilddrüsenüberfunktion, die über Monate anhält, immer kleiner und heißer und schmilzt. Der Geist wird dabei immer aktiver, sodass er gar keinen Schlaf mehr braucht. Und die Seele? Sie bewegt sich in eine Richtung, die man in ähnlicher Weise höchstens vom Drogenmissbrauch kennt. Sie empfindet ungeheuer intensiv, nimmt Reize viel stärker wahr, erfasst sie tiefer, was schnell in Angst und Panik umschlagen kann. Oder eine kranke Schilddrüse kann ihre Kraft, Hormon zu bilden, verlieren, und dann kommt mit der Unterfunktion nicht nur das Übergewicht, die Trägheit, die Kälteempfindlichkeit, sondern auch in der Seele bildet sich Depression, ein Nichtfühlen, eine Abwesenheit aus. Die Seele erstarrt, sie schwingt nicht mehr, und mit ihr das, was wir als lebendig sein bezeichnen.

Wer wir sind und wie wir leben, wird zu großen Teilen von der Schilddrüsenfunktion bestimmt, denn sie gibt die Richtung unserer Aktivität, unserer Leistungsfähigkeit, und



**Dr. med. Berndt Rieger**  
Internist und  
Naturarzt  
Buchautor

## Schilddrüse - Sitz der Seele

unseres Handelns vor. Noch wichtiger aber: Sie erlaubt es uns, unsere Anlagen zu entfalten und uns unsere Träume zu erfüllen, indem wir in Eigenregie, Fleiß und Zielstrebigkeit unseren Weg gehen lernen.

Diese Funktion der Schilddrüse ist im Grunde genommen ja auch der Schulmedizin bekannt, wenn auch erst seit dem späten 19. Jahrhundert. Damals gab es viele Menschen mit einer Schilddrüsenunterfunktion, die als „Idioten“ oder „Kretins“ dahindämmerten, bis den Ärzten auffiel, dass allein die Gabe von Jod die meisten von ihnen wieder in ganz normal funktionierende Individuen verwandeln konnte. Denn die Schilddrüsenkrankheit war nur eine Mangelerscheinung. In der Mitte des 20. Jahrhunderts gelang es dann sogar, das wichtigste Schilddrüsenhormon synthetisch herzustellen und in Form von Tabletten zu verabreichen. Die Medizin glaubt, dass damit die Funktion der Schilddrüse 1:1 simuliert werde, dass man die Schilddrüse mit dieser Tablette quasi ersetzen kann. Wer heute eine Schilddrüsenoperation bekommt, wird danach mit L-Thyroxin abgespeist in der Annahme, damit sei die Schilddrüsenfunktion ausreichend abgedeckt. Aber diese Vermutung greift im Grunde genommen bei allen Menschen zu kurz. Wohl dosiert kann ein relatives Wohlfühlen der Fall sein, das allerdings auch nur, wenn nach der Operation noch ein Rest Schilddrüsenewebe mit eigener Funktion erhalten geblieben ist, um die Wirkung der Tablette ausgleichen zu können. Und ein erklecklicher Anteil der PatientInnen entwickelt neue Beschwerden, verbleibt in der Unterfunktion, weil sie dabei Probleme haben, L-Thyroxin in die aktive Form des Schilddrüsenhormons, das Tyrosin oder T3, umzuwandeln. Und andere merken die Schwankungen des Tagesbedarfs sehr stark, indem sie an manchen Tagen relativ zu viel L-Thyroxin einnehmen, wobei sie nervös wer-

den, Herzklopfen haben und ihnen die Haare ausgehen. Und an anderen Tagen ist zu wenig davon da, und sie fühlen sich schlapp und lustlos. Schon dieses Dosierproblem ist problematisch. Die Sache geht aber weit tiefer.



Wie steht es beispielsweise mit dem zweiten wichtigen Bereich, in dem die Schilddrüse der Seele Kraft schenkt, der Hormonachse des Parathormons und des Calcitonins? Man schreibt diese Funktion in großen Teilen der so genannten Nebenschilddrüse zu, weil dort ein wichtiger Teil dieser Tätigkeit stattfindet. Und doch weiß man auch, dass in den C-Zellen der Schilddrüse Calcitonin gebildet wird, und dass die operative Entfernung der Schilddrüse einen negativen Einfluss auf das Gleichgewicht dieser Hormonachse haben kann. Denn nun kann es so kommen, dass eine überaktive Nebenschilddrüse zu viel Parathormon ins Blut schickt, was Müdigkeit und Trägheit zur Folge haben kann, da nun Kalzium ins Blut einströmt. Dabei entsteht auch eine Knochenerweichung. Der Vorteil dabei ist sicherlich: Man fühlt sich irgendwie doch recht sicher und aufgehoben. Als Gegenreaktion mag wieder die Abgabe von Calcitonin erfolgen, wodurch das Kalzium wieder aus dem Blut entfernt wird. Es wird in den Knochen eingebaut, wodurch diese stabiler werden. Auch dieses Hormon verleiht einem das Gefühl von Schutz und Sicherheit, da Festigkeit im Gewebe Selbstbewusstsein

## Schilddrüse - Sitz der Seele

schenkt, sich den Anforderungen des Lebens stellen zu können und ihnen gewachsen zu sein. Calcitonin erlaubt uns den aufrechten Gang und ermöglicht es, dass wir Verantwortung auf uns nehmen. Was so im Körper wirkt, reicht auch in die Seele. Und deshalb ist es wichtig, eine möglichst vollständige Schilddrüse zu haben, denn die Calcitonin produzierenden Zellen liegen zu einem erklecklichen Teil in der Schilddrüse, und nicht in der Nebenschilddrüse, und üben dort ihre segensreiche Wirkung aus. Diese Funktion kann keine L-Thyroxin-Tablette ersetzen.



Weil das so ist, verstehen wir auch, wie es kommen kann, dass ein Mensch mit einer erkrankten Schilddrüse einen Einbruch in der Seele erlebt, der persönlichkeitsverändernd wirken kann. Insbesondere eine Entzündung der ganzen Schilddrüse – die so häufig gewordene Hashimoto-Thyreoiditis (nach Schätzungen leidet jede 10. Frau darunter) – legt viele hormonbildende Zellen lahm, von denen es ja wahrscheinlich weit mehr gibt, als uns

das bislang bekannt ist. Wir stehen im Grunde genommen noch am Anfang der Naturwissenschaft und können gar nicht sagen, was es neben den jodhaltigen Hormonen und den Kalziumreglern noch alles an Botenstoffen der Schilddrüse gibt, die für Geist, Körper und Seele Bedeutung haben. Wohl aber können wir heute schon abschätzen, dass es mit der Gabe von L-Thyroxin als Ersatz für die Tätigkeit der Schilddrüse nicht getan sein kann, und dass diese unter Umständen auch eine Einseitigkeit des Regelungsablaufes erzeugen wird, die sich für den Betroffenen nachteilig auswirken kann. Der Tag ist noch fern, an dem man versucht, mit einer Transplantation von Schilddrüsenewebe diese Funktionen zu ersetzen, aber sinnvoll wäre das. Wenn man bedenkt, wie viel Schilddrüsen in Deutschland aus nichtigem Anlass operiert werden, und wie viel von dem Gewebe biologisch einwandfrei und gesund ist! Knotenbildungen der Schilddrüse, selbst wenn sie im Ultraschall eindeutig gutartig wirken, führen unweigerlich zur Empfehlung, sie operieren zu lassen. Und dabei tritt vielleicht in einem Fall von 1000 der Befund eines bösartigen Knotens zutage, der die Operation rechtfertigt. 999 aber werden der Schilddrüse ohne medizinische Notwendigkeit beraubt. Und all das wird weggeworfen, anstatt dass man es für Menschen nutzt, die gar keine Schilddrüse mehr haben, oder nur eine kranke und wenig leistungsfähige. Man könnte aus einem Schilddrüsenlappen allein wahrscheinlich zwanzig Stücke für so eine Transplantation gewinnen, denn man weiß, dass diese innerhalb weniger Jahre wieder im Körper von selbst zur notwendigen Größe herangewachsen sein werden. Mit dieser Methode könnte viel Leid vermieden, und könnten Milliarden an Gesundheitskosten gespart werden, die wir für Schilddrüsenhormontabletten ausgeben. Aber ich habe noch nicht gehört, dass ein Arzt überhaupt eine

## Schilddrüse - Sitz der Seele

Schilddrüsen-Transplantation versucht hätte. Weil man die Schilddrüse in der Kassenmedizin generell missachtet. Weil man sie nicht als lebenswichtig einstuft, und weil sie auch keine kosmetische Bedeutung hat. Ich hoffe, es noch zu erleben, dass sich dieses Bild wandelt. Denn wer eine gesunde Schilddrüse hat, kann wieder tiefer in die eigene Seele hinein finden.

Ich bin seit etwa 15 Jahren vornehmlich damit beschäftigt, Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen ganzheitlich zu therapieren. Dazu gehört eine gute Diagnostik, um Schilddrüsenkrebs früh zu erkennen und einer effektiven Behandlung zuzuführen, denn mit Krebs ist nicht zu spaßen. Dazu gehören aber auch die Vermeidung einer Operation oder Bestrahlung und die Erhaltung der Schilddrüse durch andere Techniken. So kann man beim autonomen Adenom oder rasch wachsenden gutartigen Knoten mit Injektionen von hochkonzentrierter Kochsalzlösung eine gezielte Ausschaltung vornehmen ohne die gesunden Anteile der Schilddrüse zu beeinträchtigen. Man kann knotige Veränderungen der Schilddrüse mit einer regelmäßigen Massage aufweichen und neu strukturieren. Es sind Blockierungen der Seele, die sich in der Schilddrüse darstellen, Verhärtungen, die durch die sanfte manuelle Arbeit am Knoten aufgehen und sich zurückbilden können. Ich habe es oft gesehen, dass Schilddrüsenknoten schrumpfen. Und man kann bei einer Hashimoto-Thyreoiditis oder anderen Form der Entzündung das naturheilkundliche Register der entzündungshemmenden Maßnahmen ziehen und mit der Massage mit einem entzündungshemmenden Öl, etwa vom Sanddorn, oder der Königskerze oder dem Johanniskraut, große Wirkungen erzielen. Unterstützt werden kann das mit Wickel. Quark und Heilerde sind anderswo stark abschwellend bei Entzündungen, warum nicht auch bei der Schilddrüse? Ich habe hunderte Fälle gesehen, wo eine Hashimoto-

Thyreoiditis einzig durch Wickel in einen Ruhezustand kam, bei dem die Eigenfunktion der Schilddrüse wieder gestärkt wurde. Und damit einher ging auch ein Rückgang der depressiven Verstimmung, neue Hoffnung und Optimismus der Seele.



Eine wichtige Maßnahme ist es auch, den Hormonersatz nicht allein mit synthetisch hergestelltem L-Thyroxin zu versuchen, sondern gleich aktives Hormon in einer biologisch entstandenen Mischung zu verabreichen, wie das mit einem wohl dosierten Stück Schweineschilddrüse erreicht werden kann. Dieses beinhaltet auch Calcitonin und andere Inhaltsstoffe, die eine gesunde Schilddrüse bildet. Besonders bei Menschen nach einer operativen Entfernung der Schilddrüse oder dem schweren Fall einer Hashimoto-Thyreoiditis bemerkt man sehr schnell, dass neue Kraft und Stabilität in den Menschen einzieht und er sich den Anforderungen des Lebens wieder viel besser gewachsen fühlt.

Letztlich haben sich auch viele homöopathische Arzneien bei der Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen bewährt. Warum? Weil sie energetische Arzneien sind, feinstofflich, und deshalb besonders im Bereich der Seele Heilwirkung erzielen können. Wer einen Kloß im Hals sitzen hat bei Liebeskummer, hat schon oft mit Ignatia C30 ein Aufgehen dieser Blockade im Bereich des Hals-Chakras erlebt, die so häufig Auslöser von Schilddrü-

## Schilddrüse - Sitz der Seele

senkrankheiten ist. Wer in Erwartungsangst von neuen Belastungen und Prüfungen lebt, kann eine ähnliche Wirkung mit Gelsemium C30 erreichen. Wer in der Liebe betrogen ist und seither fliegende Hitze hat und im Halsbereich nichts Enges verträgt, erlebt durch

Lachesis C30 Befreiung – und siehe da, häufig beginnt dann auch schon der Knoten im linken Lappen der Schilddrüse zu schrumpfen, der sich durch diese seelische Blockade gebildet hatte.

### Biographie und Kontakt:

Dr. med. Berndt Rieger ist Internist und Naturarzt in Bamberg. Er leitet das Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin, eine Ausbildungsstätte für Ärzte und Heilpraktiker. Dr. Rieger ist der Autor erfolgreicher Gesundheitsratgeber, darunter vor allem zur ganzheitlichen Schilddrüsentherapie.

Kapuzinerstraße 21, 96047 Bamberg  
0951 / 9179944  
zentrumTEM@gmx.de  
www.Berndt-Rieger.de

**Das PLOCHER Gesundheitskonzept**

Zum Wohl von  
Mensch • Wasser • Tier • Boden • Pflanzen

Natürliche Trinkwasseraufbereitung und Gewässersanierung, ressourcenschonend ohne Chemie;  
Ökologisch – ökonomische Lösungen für die Harmonisierung geopathogener Zonen und E-Smog-Belastungen.  
PLOCHER-Produkte bringen mehr Natur ins tägliche Leben.

Plocher Fachberatung: Ingrid Rinkleff • Natur+Gesundheit  
Über dem Töpferofen 5 • 37434 Krebeck  
Tel. 05507-606 • mobil 0151-104 75 106 • Fax 0322-2379 1052  
Rinkleff@t-online.de • www.plocher-krebeck.de

**GESUNDHEITSREGION**  
Göttingen/Süd-niedersachsen

STADT LANDKREIS  
GÖTTINGEN NORTHEIM  
BEWEGUNG KINDER ÄLTERE  
BERUFSTÄTIGE AUSBILDUNG JUGENDLICHE KINDERGARTEN  
STUDIENDE FAHRRADHELM DIGITALISIERUNG  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG WOHNEN IM ALTER  
HEBAMMEN SCHWANGERSCHAFT PRÄVENTION BGM  
BERUFSKRAFTFAHRER PFLEGE STRESS ZAHNGESUNDHEIT  
ENTLASSMANAGEMENT LÄNDLICHER RAUM  
DEPRESSION LANDÄRZTLIN  
PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN  
FIT FÜR PISA+ ERNÄHRUNG  
AMBIENT ASSISTED LIVING  
AKTIONSTAG  
SCHULSPORT  
HYGIENE

**Gemeinsam geht mehr.**

Gesundheitsregion Göttingen/Süd-niedersachsen  
Telefon (05 51) 5 47 43-292  
www.gesundheitsregiongoettingen.de

## Ehrenamt als Jungbrunnen Grüne Damen und Herren



**Monika Knackstedt**  
Grüne Damen und Herren

### Evangelische Kranken- und Altenheim Hilfe Göttingen / Grüne Damen und Herren

Heute möchten wir Ihnen unsere Arbeit vorstellen.

Wir, das sind momentan 63 Grüne Damen und Herren, die ehrenamtlich im Klinikum, im Krankenhaus Neu Bethlehem und im Stift am Klausberg in Göttingen tätig sind.



Gegründet wurden die Grünen Damen und Herren vor 50 Jahren in Bonn, auf Initiative von Brigitte Schröder, die diese Idee aus den USA mit nach Deutschland gebracht hat. Der Gedanke, dass auch Laien im Krankenhaus zur Entlastung der Hauptamtlichen mit bestimmten Aufgaben zum Wohle der Patienten beauftragt werden könnten, war neu und brauchte zunächst viel Überzeugungsarbeit. Inzwischen sind die Grünen Damen und Herren aus den Kranken- und Altenheimen nicht mehr wegzudenken. In Göttingen wurde die Ev. Kranken- und Altenhilfe vor 40 Jahren gegründet.

Wie sieht die Arbeit der Grünen Damen und Herren konkret aus:

Im Krankenhaus besuchen wir die Patienten, machen kleinere Besorgungen und haben immer ein offenes Ohr für die Nöte und Sorgen. Außer unserer Zeit bringen wir nichts weiter mit.

Im Klinikum haben wir verschiedene Dienste: vom Lotsendienst, der die Patienten in Empfang nimmt, zu den Wartezonen oder auf die Stationen begleitet, dem Kaffeedienst, der die Wartenden mit Kaffee, Tee und kalten Getränken versorgt, der Kinderbetreuung, für die Kinder ambulanter Patienten oder Besucher bis hin zur Kinderbetreuung in der Kinderklinik. Selbstverständlich besuchen wir auch die Patienten auf den Stationen. Gerade in einer Universitätsklinik befinden sich sehr viele auswärtige Patienten, die wenig Besuch bekommen.

Die Grünen Damen und Herren bringen selbstlos viel menschliche Wärme in den Klinikalltag. Die Patienten und auch die Hauptamtlichen wissen das sehr zu schätzen. Sollten wir Sie neugierig auf diese schöne Arbeit gemacht haben, so melden Sie sich bei der unten angegebenen Kontaktadresse. Unsere Arbeitszeit beträgt einmal pro Woche 3 Stunden.

Wir brauchen Sie heute, vielleicht brauchen Sie uns morgen.



## Ehrenamt als Jungbrunnen Grüne Damen und Herren

### Noch etwas zu meiner Person:

Ich war 38 Jahre alt, hatte zwei Kinder im Alter von 4 und 8 Jahren, als ich zu den Grünen Damen kam. Meine Motivation kam durch einen eigenen Krankenhausaufenthalt, bei dem mir sehr bewusst gemacht wurde, wie alleine doch manche Menschen im Krankenhaus sind. Viele haben keine Angehörigen, die ihnen beistehen und Zeit für ihre Probleme und Kümernisse haben. Daraufhin habe ich mich dazu entschlossen, einmal die Woche ehrenamtlich im Krankenhaus zu arbeiten.



Monika Knackstedt

Wir bekommen zwar keinen Lohn, aber wir gehen an manchen Tag sehr reich beschenkt nach Hause. Wenn ein Patient am Ende eines Gespräches sagt: „Wie schön, dass sie heute da waren und mir die Angst genommen haben“, ist das mehr wert als Geld. Auch hat sich meine Lebenseinstellung durch diese Arbeit sehr geändert. Ich sehe manches etwas gelassener und habe den Blick auf das Wesentliche. Ich möchte diese Arbeit nicht missen. Auch die vielen Kontakte mit den Kolleginnen und Kollegen (wir nehmen auch sehr gerne Herren auf) sind sehr bereichernd. Es gibt gemeinsame Ausfahrten, Feste, Seminare und vieles mehr.

Eine Mitarbeiterin, die erst seit einem Jahr bei uns ist, hat mir noch ihre eigene Motivation genannt.

Sie schreibt folgendes:

Schon seit längerem beschäftigte ich mich mit der Frage, was könnte ich jetzt nach einem erfüllten Familien- und Arbeitsleben noch Sinnvolles tun:

Da erschien in der Göttinger Tageszeitung ein Artikel über die Grünen Damen. Sofort war mein Interesse geweckt. Berührungsängste mit Kranken hatte ich nicht. Die Vorstellung, mich ohne Zeitdruck den Patienten zu widmen und ihnen meine Aufmerksamkeit zu schenken, war der Antrieb diese ehrenamtliche Arbeit zu beginnen. Es macht mir sehr viel Freude zu entdecken, dass stationäre Patienten so dankbar und froh sind, wenn wir ihnen, außerhalb der medizinischen Krankenversorgung, unser Ohr oder unseren Arm für einen Spaziergang leihen.

Jeden Mittwoch gehe ich ein wenig reicher aus dem Krankenhaus. Reicher an Erzählungen, interessanten Lebensläufen, teilweise schweren Schicksalsschlägen und trotzdem noch dankbaren Worten der Patienten, die sich immer sehr rührend für unseren Besuch und unsere Hilfe bedanken. Auch die Hauptamtlichen sagen uns sehr oft, wie froh sie sind, dass es uns gibt.

### Kontakt:

Monika Knackstedt  
05509 / 1574  
Monikaknackstedt@t-online.de

## Reparaturcafé auf dem Leineberg



Fr. Köhn  
Stadtteilbüro  
Leineberg

Sie arbeiten ehrenamtlich, ökologisch und ökonomisch sinnvoll, sowie nachhaltig und entwickeln sich zu beliebten Treffpunkten – die Reparaturcafés in Göttingen. Die freundlichen Organisateure und Reparateure freuen sich auf Besucher – mit oder ohne Reparaturbedarf. Spenden sind herzlich willkommen.



Die Idee von Reparaturcafés: Defekte Gegenstände vor der Mülltonne zu bewahren. Denn häufig sind nur kleine Reparaturen notwendig, damit Gegenstände wieder heil sind oder Geräte wieder funktionieren. Dabei ist das Spektrum an angebotenen Reparaturen sehr breit: Elektronische Geräte, Kinderspielzeug, Kleidungsstücke, Fahrräder, Nähmaschinen und vieles Weitere werden repariert.

Auf dem Leineberg gibt es das Reparaturcafé seit Ende 2015. Vorbild war das Reparaturcafé in der Corvinusgemeinde. Auch im Stadtteil

Leineberg hat es sich inzwischen fest etabliert: Jeden ersten Dienstag im Monat wird geschraubt, gelötet und gebastelt. Organisator ist der Nachbarschaftsverein Leineberg, das Reparaturcafé findet im Stadtteilbüro Leineberg statt. Alle Reparaturen werden von Ehrenamtlichen durchgeführt. Reparaturcafés sollen keine professionellen Reparaturen ersetzen. Daher können die zu reparierenden Gegenstände nicht einfach abgegeben und repariert wieder abgeholt werden. Vielmehr geht es darum, bei der Reparatur mit dabei zu sein, denn vieles kann schon selbst erledigt werden.

### Das Motto lautet: Hilfe zur Selbsthilfe.

In netter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen kann man sich mit anderen BesucherInnen oder mit den Reparateuren austauschen und bei der Gelegenheit gleich neue Kontakte knüpfen. Schon während der Wartezeit oder im Verlauf einer Reparatur entstehen Gespräche und neue Kontakte in der Nachbarschaft, die nicht selten über den ersten Termin hinaus gehen. Die Reparaturcafés werden so zu einer „Kontaktbörse“ in der Nachbarschaft. Durch – ebenfalls von Ehrenamtlichen – selbst gebackenen Kuchen wird der gesellige Charakter noch verstärkt.

Übrigens: An das Leineberger Reparaturcafé ist auch eine Beratung zum Umgang mit technischen Geräten wie PC, Handy oder Smartphone angeschlossen. Wer Hilfe in der Bedienung braucht, kann gern während des Reparaturcafés vorbeikommen. Das Besondere: Die Beratung zu Bedienung von Geräten wird von jungen Inhaftierten aus dem Offenen Vollzug durchgeführt. Diese Einrichtung befindet sich in direkter Nachbarschaft zum Leineberg, und diese Nachbarschaft wird auch gelebt. Die jungen Inhaftierten

## Reparaturcafé auf dem Leineberg



bringen ihr Wissen ein und unterstützen die LeinebergerInnen.

Für die Reparaturen gibt es keine festen Preise, die Initiativen freuen sich jedoch über Spenden. Eine Anmeldung ist in der Regel nicht erforderlich. Ersatzteile sind entweder vor Ort vorhanden (separate Bezahlung erforderlich) oder müssen von den BesucherInnen selbst besorgt werden. Beim nächsten Reparaturcafé können sie dann eingebaut werden.

Einmal im Monat ehrenamtlich für andere reparieren – warum machen die Reparateure das eigentlich? Ganz oben stehen sicher die sozialen Kontakte: Zwischen den Reparateuren entsteht ein fester Gruppenzusammenhalt und man hilft sich gegenseitig. Auch mit den BesucherInnen des Reparaturcafés kommt man gut ins Gespräch. Die angenehme Atmosphäre mit Kaffee und Kuchen verstärkt diesen Effekt. Gelegentlich wurden schon gemeinsame Ausflüge unternommen, zum Beispiel wurden die Werkstätten des Deutschen Theaters und die Erdbebenwarte besichtigt. Zudem liegt für alle auf der Hand, dass die Reparaturen sinnvoll sind: Gegenstände können länger genutzt werden und dadurch wird Müll vermieden. Die BesucherInnen können Geld sparen, weil

sie nicht unbedingt ein neues Gerät kaufen müssen. Fast Jeder, der das Reparaturcafé verlässt, geht mit einem Lächeln im Gesicht hinaus. Die Freude der BesucherInnen über erfolgreiche Reparaturen ist für die Reparateure ein großer Dank. Viele von ihnen sind bereits Rentner. Gerade für sie ist das Reparaturcafé eine Gelegenheit, um weiterhin ihre Fähigkeiten und Kenntnisse einzubringen und etwas Sinnvolles zu tun.

Sind Sie neugierig geworden? Dann kommen Sie doch einfach mal vorbei! Auch ohne defekte Gegenstände sind alle herzlich eingeladen, uns zu besuchen und uns kennen zu lernen! Auch ehrenamtliche Reparateure oder Menschen, die sich an der Organisation beteiligen möchten, sind jederzeit herzlich willkommen.

### Kontakt:

0551 / 2054702  
reparaturcafe.leineberg@gmail.com

## Der Seniorenbeirat der Stadt Göttingen



**Dr. Heiderose Niemeyer**  
Vorsitzende  
des SBG

### „Gemeinsam statt Einsam“

**WIR für SIE** - ist der Titel der vierteljährlich erscheinenden Informationsbroschüre des Seniorenbeirates der Stadt Göttingen (kurz SBG genannt).

Doch dieser Titel ist auch Programm: der in der Delegiertenversammlung für jeweils fünf Jahre gewählte elfköpfige Seniorenbeirat ist durch je eines seiner Mitglieder in fast allen Ausschüssen der Stadt vertreten. Hier ist er in sieben Ausschüssen beratend aktiv, wie unter anderem im Ausschuss Soziales, Integration oder Gesundheit und Wohnen. Für all diese Aufgaben hat die Stadt Göttingen 1991 diesen Seniorenbeirat gegründet, um den Menschen 60+ in ihrer Stadt eine Stimme zu geben. Praktisch wird dieses umgesetzt, indem der Beirat die Anfragen und Anliegen der ca. 30.000 älteren BürgerInnen als von ihm schriftlich formulierte Anträge an die Stadt direkt weiterleitet.

Zudem ist der Beirat Ratgeber für die Bewohnervertretungen aller Göttinger Senioreneinrichtungen. Er entsendet je ein Mitglied in mindestens eine der 14 Pflegeeinrichtungen zur engeren Kontaktpflege mit Heimleitung, mit Bewohnervertretung und Angehörigentreffen, um Fragen und Anliegen schneller bearbeiten zu können. Neben Vernetzungen innerhalb der Fachbereiche der Verwaltung ist der SBG Mitglied im Landesseniorenrat, in der Bundes-Arbeits-Gemeinschaft der Senioren-Organisationen, arbeitet mit der Freien Altenarbeit Göttingen und vielen anderen Partnern zusammen.

Um einen breiteren Bekanntheitsgrad zu erreichen, wurde die Öffentlichkeitsarbeit für den SBG zur dringlichen Aufgabe. Der Beirat war bisher schon dreimal auf dem jährlichen Göttinger Gesundheitsmarkt vertreten. Zudem organisieren wir mit Fachleuten zu Themen der Gesundheit mindestens einmal jährlich

eine öffentliche Veranstaltung, zu Beiträgen wie „Sehen im Alter“, „Alterszahnmedizin“ oder auch „Bewegt Älter werden“. Zum Thema „Sicherheit und Mobilität“ hat der Beirat zusammen mit der Polizei und den GÖVB einen praktisch orientierten Aspekt umgesetzt. Weitere Themen wie z.B. „Medikamente: Sucht oder Sinn zugleich?“ waren schon terminiert, dann kam Corona.



Aktuell sind dem Beirat „Neue Wohnformen im Alter“ in Göttingen ein besonderes Anliegen. Seit zwei Jahren lernen wir in Zusammenarbeit mit dem Niedersachsenbüro „Forum Neues Wohnen im Alter“ wesentliches über Definition und Strukturen existierender Einrichtungen in Niedersachsen besonders wie derartige Wohnformen gelingen können. Bundesweit gibt es bisher mehr als 3200 derartige Projekte, in Niedersachsen 42 und in Göttingen nur eines, die Senioren-WG im Goldgraben.

Diese Situation zu ändern ist dem SBG ein Herzensanliegen unter dem Motto **„Gemeinsam statt Einsam“ oder auch „Miteinander – Füreinander“** suchen wir mitarbeitende Institutionen und vor allem an derartigen Projekten interessierte Menschen 60+.

#### Kontakt:

Dr. Heiderose Niemeyer  
Vorsitzende des SBG  
0551 / 400 3570  
seniorenbeirat@goettingen.de

## Bündnis gegen Depression in Südniedersachsen

### Das „Bündnis gegen Depression in Südniedersachsen“ klärt auf.

Seit September 2019 gibt es in Südniedersachsen ein regionales Bündnis gegen Depression. Bundesweit existieren mittlerweile 79 Bündnisse als Verein unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Das Ziel ist es, die gesundheitliche Situation depressiver Menschen zu verbessern, das Wissen über die Krankheit in der Bevölkerung zu erweitern und Suiziden vorzubeugen.

Hier in Südniedersachsen engagieren sich Institutionen und Kliniken, die Mitglieder der Sozialpsychiatrischen Verbände, die Sozialpsychiatrischen Dienste sowie Selbsthilfegruppen, um gemeinsam diese Aufklärungsarbeit zu leisten. Zunächst finden die meisten Angebote im Landkreis Northeim statt.

Eine gut besuchte Auftaktveranstaltung in der Northeimer Stadthalle war der Auftakt für das Bündnis gegen Depression in Südniedersachsen. Die Schirmherrin des regionalen Bündnis, Rebecca Siemoneit-Barum, moderierte den Nachmittag, bei dem es neben interessanten Vorträgen auch viele Gelegenheiten gab, sich zu informieren und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Die Depression gehört zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Gemäß einer aktuellen Studie des Robert Koch-Instituts erkranken in Deutschland im Laufe eines Jahres 7,7 % der Bevölkerung an einer behandlungsbedürftigen Depression – das sind ca. 5 Millionen Bundesbürger. Depressionen stellen auch einen wesentlichen Risikofaktor für Suizide dar. Obwohl wirksame Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, erhalten nur etwa 10 % der betroffenen Patienten eine langfristig adäquate Behandlung.

Psychotherapeutische oder psychiatrische Hilfe in Anspruch zu nehmen, fällt vielen Menschen noch schwer. Häufig wird eine Depression nicht als Krankheit erkannt, sondern als persönliches Versagen oder Schuld empfunden. Die Aufklärungsarbeit des Bündnis gegen Depression in Südniedersachsen soll diesen Blick auf die Krankheit ändern. Im Rahmen von regionalen Bündnissen gegen Depression wird versucht, durch gleichzeitige Intervention auf mehreren Ebenen die Versorgungssituation für depressiv erkrankte Menschen zu verbessern.



Die vier Säulen der Arbeit aller Bündnisse sind:

- 1. Endstigmatisierung der Krankheit und der Erkrankten durch Aufklärung der Bevölkerung**
- 2. Fortbildung von Multiplikatoren (wie Polizisten, Lehrer, Seelsorger und andere)**
- 3. Ausbau von (Selbst-) Hilfeangeboten**
- 4. Schulung der Hausärzte**

Es handelt sich dabei um eine Initiative verschiedener Institutionen und ehrenamtlich engagierter Menschen, die das Thema „Depressionen“ verstärkt in der Öffentlichkeit bekannt machen und sich für eine verbesserte Versorgung von Menschen mit Depressionen einsetzen möchten. Mit Informationsveranstaltungen und Aktionen wird auf die



**Dr. Corinna Morys-Wortmann**  
Leiterin der Geschäftsstelle Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen

## Bündnis gegen Depression in Südniedersachsen

Erkrankung aufmerksam gemacht. Betroffene und Angehörige haben die Möglichkeit, sich zu informieren und Kontakt zu den Bündnispartnern aufzunehmen.

### Wie geht das nun konkret?

Nach der Auftaktveranstaltung gab es bereits über 15 öffentliche Vorträge zu verschiedenen Aspekten der Depression in Kooperation mit der Volkshochschule Göttingen, der Kreisvolkshochschule Northeim, KIBIS und anderen Beratungsstellen sowie Info-Veranstaltungen für/mit Hausärzten in Kooperation mit den Ärztereisen Seesen, Einbeck und Northeim. Zwei Informations-Flyer mit den regionalen Hilfsangeboten, einer davon in Leichter Sprache, wurden gemeinsam entwickelt und verteilt. Bei großer Nachfrage sind bereits Neuauflagen notwendig. Eine Wandergruppe wurde mit Unterstützung der ZISS in Northeim gegründet. Im Kino Northeim und der BBS Einbeck wurde der Film „In der Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ gezeigt. Anschließend bestand die Möglichkeit, mit Fachleuten über den Film und offene Fragen zu diskutieren. Eine Krisen-Hotline wurde initiiert, die psychisch belasteten Menschen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie zur Verfügung steht.

In Zukunft möchten wir auch die Gründung von Gruppen unterstützen, bei denen die Bewegung an der frischen Luft im Vordergrund steht, beim gemeinsamen Spazieren-Gehen, Wandern, Walken oder Laufen. Im Sommer startet im Landkreis Northeim bei Instagram das Projekt #dieWanderbank, das ebenfalls auf das Thema „Depression“ und die Arbeit des Bündnis' aufmerksam machen wird. Die Fortsetzung von (öffentlichen) Informations-Veranstaltungen ist bereits geplant. Gerne kommen wir auch in Ihren/r Betrieb, Sportverein, Kirchengemeinde oder Institution und

informieren über das Thema „Depressionen“. Wir haben noch weitere Ideen und sind offen für Ihre.



Ausdrücklich und herzlich laden wir alle Interessierten, ganz besonders Angehörige, Betroffene und ehemals Betroffene ein, ihre Erfahrungen, Kompetenzen, Ideen und ihr Engagement bei (der Planung und Durchführung von) Aktivitäten des Bündnis gegen Depression in Südniedersachsen einzubringen. Sprechen Sie uns an.

Alle Termine, die Flyer und weitere Informationen finden Sie unter [www.buendnis-gegen-depression-suedniedersachsen.de](http://www.buendnis-gegen-depression-suedniedersachsen.de)

Informationen zum Film:  
[www.die-mitte-der-nacht.de](http://www.die-mitte-der-nacht.de)

### Kontakt:

Bündnis gegen Depression  
in Südniedersachsen  
c/o Gesundheitsregion Göttingen/  
Südniedersachsen e.V.  
0551 / 54743 – 291  
[buendnis@gesundheitsregiongoettingen.de](mailto:buendnis@gesundheitsregiongoettingen.de)

## Selbsthilfegruppe Ataxie Angehörigentreffen

**Die Folgenden Seiten geben einen Eindruck über rund 200 Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Göttingen. Haben Sie Interesse an einer der Gruppen teilzunehmen, dann können Sie über die KIBIS Kontakt aufnehmen oder sich direkt mit den Gruppen in Verbindung setzen. Unsere Datenbank (<https://dvs.selbsthilfe-goettingen.de>) informiert Sie zu weiteren SHG's unterschiedlicher Themen. Vielleicht ist auch etwas für Sie dabei?!**



### „Ein Nachmittag für mich“

Auch im Jahr 2020 ist wieder ein Treffen in Göttingen geplant für Angehörige und Freunde, die zwar nicht selbst von Ataxie betroffen sind, aber:

- Jemandem sehr nahestehen, der diese Erkrankung hat,
- die ihren von Ataxie betroffenen Angehörigen pflegen,
- aufgrund der Diagnose Ataxie bei einem Angehörigen einfach mehr über diese sehr seltene Erkrankung erfahren möchten.

Bereits das erste Treffen im Oktober 2019 hat gezeigt, dass großer Bedarf besteht zum Austausch, zur gegenseitigen Unterstützung der Angehörigen von Ataxie-Betroffener. Es waren sogar Angehörige aus dem süddeutschen Raum angereist, und aus dem Raum Brandenburg. Das Feedback des ersten Treffens von den TeilnehmerInnen war durchweg positiv. Der Austausch hätte für alle noch länger andauern können, oder eben gerne öfter im Jahr, und gerne wieder. Die Gesprächsrunde hat allen – „einschließlich mir“ – sehr gut getan.

Mich persönlich haben die Gespräche, die persönlichen Erfahrungen der TeilnehmerInnen teilweise tief bewegt. Wir haben viele neue Erkenntnisse, Hilfen, Erfahrungen, Tipps, interessante Hinweise auf hilfreiche Institutionen, Bücher, Termine mit nach Hause genommen.

Ich bin selbst Angehörige von einem Betroffenen - mein Mann hat Ataxie (SCA1) und würde mich freuen, wenn das Ataxie-Angehörigentreffen in Göttingen zukünftig regelmäßig (mein Wunsch wäre vierteljährlich) stattfindet. Was meint Ihr?

Ich bin zudem die Ansprechpartnerin für Angehörige von Ataxie-Betroffenen in der Deutsche Heredo-Ataxie Gesellschaft (DHAG). Wenn Nachfragen zu zukünftigen Angehörigentreffen bestehen, könnt Ihr Euch einfach an mich wenden (siehe Kontakt) oder die KIBIS zwecks gewünschter Kontaktaufnahme. Das nächste Ataxie-Angehörigentreffen könnt Ihr so in Erfahrung bringen.

Zur besseren Planung ist eine Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos und für Verpflegung ist gesorgt. Die Räumlichkeiten am Treffpunkt geben es zudem her, dass Ataxie-Betroffene sich separat, ganz unter sich, austauschen können. Wenn Eure von Ataxie betroffenen Angehörigen mitkommen möchten, dann könnt ihr sie gerne mit anmelden.

### Kontakt:

[TanjaH@ataxie.de](mailto:TanjaH@ataxie.de)



Tanja  
Holzapfel-  
Petersen

## Selbsthilfe und Pflege



**Christin Boehlke**  
Koordinatorin KIBIS

Seit einigen Jahren ist der Bereich Pflege gesellschaftlich und politisch in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt und gehört zu den besonderen Herausforderungen der nahen Zukunft. Mit dem Pflegeweiterentwicklungsgesetz aus dem Jahr 2008 hat die Bundesregierung die Selbsthilfe im Bereich der Pflegeversicherung etabliert. **Mit der „Richtlinie über die Gewährung von Zuwendungen zur Förderung der Selbsthilfe nach § 45d SGB XI“ sollen familiäre Pflegearrangements gestärkt und Unterstützung für die Betreuung sowie Entlastung von pflegebedürftigen Menschen erreicht werden. Ziel ist der längere Verbleib der pflegebedürftigen Menschen in der eigenen Häuslichkeit.**

Bundesweit ist ein bundesweiter Anstieg der Pflegebedürftigen zu erwarten von denen zudem ein großer Teil in der eigenen Wohnung gepflegt werden möchte. Gesellschaftlich ist dies gewollt; wünschen sich doch die meisten Menschen ein Altwerden in der eigenen gewohnten Umgebung. Die hier „privat“ erbrachte Versorgung kann nicht hoch genug geschätzt werden. Soll dies auch weiterhin möglich sein, brauchen die Betroffenen und ihre Angehörigen Entlastung. Es kann davon ausgegangen werden, dass die pflegerische Versorgung und auch die Angehörigen-Pflege weiter zunehmen.

Selbsthilfe und Pflege umfasst jegliche Arbeit von Selbsthilfegruppen, -kontaktstellen und -organisationen, die pflegebedürftige Men-



Aktuell werden circa 75 Prozent aller Versicherten zu Hause, in Niedersachsen zudem ca. 2/3 der Pflegebedürftigen ausschließlich von Angehörigen versorgt. Laut statistischem

schen und/oder deren Angehörige unterstützen, unabhängig davon, ob es Menschen mit eigener Pflegebedürftigkeit sind oder pflegende Angehörige. Pflegende Angehörige

## Selbsthilfe und Pflege



ge sind Frauen und Männer, die ihre PartnerInnen, Eltern, Kinder, Verwandte oder ihnen nahestehende Menschen begleiten, betreuen oder pflegen, oft über Jahre hinweg. Besonders die Pflege eines Angehörigen kann eine Herausforderung darstellen, bei der Pflegenden auch an eigene Grenzen geraten können – sowohl körperlich, als auch psychisch. Der Austausch mit anderen Angehörigen kann dann eine wertvolle Entlastung darstellen.

Charakteristisch für die Selbsthilfegruppen in der Pflege ist, dass die Aktivitäten dieser Gruppen nicht auf ein bestimmtes Krankheitsbild, sondern allgemein auf eine Verbesserung der Pflegesituation gerichtet sind. In diesen Gruppen finden die Betroffenen Information und Unterstützung, sie entlasten sich durch Gespräche, sie entwickeln Wege zur besseren Bewältigung des Alltags, sie erleben positive Beispiele anderer Betroffener, sie führen offene Gespräche, bilden eine Gemeinschaft mit Gleichbetroffenen, gewinnen Sicherheit in der Nutzung der sozialen und gesundheitlichen Hilfen und Vieles mehr.

**Ihr KIBIS Team im Gesundheitszentrum Göttingen** informiert Sie über bestehende Selbsthilfegruppen, begleitet und unterstützt etablierte Gruppen und hilft zudem beim Aufbau neuer Selbsthilfefzusammenschlüsse. Wir beraten Sie zu den Fördermöglichkeiten nach § 45 d SGB XI und beantragen diese mit Ihnen gemeinsam. Die KIBIS kooperiert mit unterschiedlichen Akteuren und Fachleuten aus dem Gesundheitswesen und der Selbsthilfe, nimmt an Arbeitsgruppen der Stadt sowie des Landkreis Göttingen teil und setzt sich dort für die Anliegen der Selbsthilfe sowie der Pflege ein. Mit diesen Projekten soll das Engagement, Möglichkeiten der Selbstbestimmung und die Selbsthilfe rund um die Pflege gestärkt werden.

**Selbsthilfegruppen, die sich zu pflegerelevanten Themen treffen, sind hier zu finden: <https://dvs.selbsthilfe-goettingen.de/index.php>. In dieser Zeitung finden Sie ab Seite 42 unter anderem Gruppen aus dem Pflege- und Angehörigenbereich, welche neue Mitglieder suchen.**

## Weggemeinschaft Lenglern Angehörige von an Demenz Erkrankten

Seit 2 ½ Jahren bin ich selbst betroffen - bei meinem Mann wurde eine beginnende Demenz festgestellt. Die Diagnose der Gedächtnisambulanz der UMG bestätigte damals meine schon länger gehegten Befürchtungen. Ich begann mich mit der Fachliteratur auseinanderzusetzen - das Buch von Gerald Hüther „Raus aus der Demenzfalle“ - Es hat mir geholfen den ersten Schrecken zu überwinden.



In meinem Bekannten- und Freundinnenkreis gab es mehrere Frauen, deren Ehemänner, Väter oder Mütter an Demenz erkrankt waren. Durch die Gespräche mit ihnen entwickelte sich der Gedanke eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Zunächst schien es kaum möglich einen Termin zu finden, der allen Interessierten passte. Schließlich habe ich einfach angefangen.

Am ersten Treffen haben neun Frauen teilgenommen. Jede hat ihre Geschichte erzählt. Es waren sehr berührende Erzählungen, viel Trauriges aber auch Lustiges und Hoffnung machendes. Wir waren uns schnell einig, dass es in der Gruppe darum gehen sollte, die eigenen Erfahrungen mit den anderen TeilnehmerInnen zu teilen, um die eigenen Lebensumstände zu verbessern.

Inzwischen existiert die Gruppe seit knapp einem Jahr. Wir treffen uns 1x im Monat. Meist

sprechen wir zuerst darüber, wie sich die eigene häusliche Situation entwickelt hat. Das ist ein Kernstück unseres Zusammenseins. Aber wir versuchen auch immer einen Impuls einzubringen, der unseren Horizont erweitert. Ich habe über Gerald Hüther (Raus aus der Demenzfalle) geredet. Eine Teilnehmerin hatte an einer beruflichen Weiterbildung zum Thema Achtsamkeit teilgenommen und hat davon berichtet. Eine andere hatte ein Seminar besucht, bei dem es um den guten Umgang mit den eigenen Ressourcen ging.

Inzwischen sind drei Frauen der ersten Stunde ausgeschieden, aber dafür gibt es neue Mitglieder u.a. zwei Männer. Im Augenblick ruht die Arbeit, wegen der Corona bedingten Kontaktbeschränkungen. Da die meisten von uns in Lenglern wohnen, sehen wir uns manchmal auf der Straße und natürlich telefonieren wir auch miteinander.

### Kontakt:

Prof. Dr. Heidemarie Adam  
05593 / 93 74 90  
Heidemarie.adam@abylen.de

## Selbsthilfegruppen stellen sich vor

### OVEREATERS ANONYMOUS (OA)

Seit einigen Jahren trifft sich auch in Göttingen eine Gruppe von Menschen, die sich gegenseitig unterstützen, aus ihrer Krankheit Ess-Störung herauszukommen. Wir sind offen für Menschen mit ALLEN Essstörungen, wie z.B. Überessen, Adipositas, Binge Eating, Bulimie oder Magersucht. Die einzige Voraussetzung für die OA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

Wir bei OA glauben, dass wir eine dreifache Krankheit haben - körperlich, geistig und seelisch. Da das Essen und das Gewicht nur Symptome unserer Probleme sind, benutzen wir das Essen, um unser Leben meistern zu können. Dabei sind wir kein Diätverein, wer möchte, findet aber Hinweise dazu, wie er sein Zielgewicht erreichen und halten kann. Es gibt keine Regeln, nur Vorschläge.

Die Erfahrungen, wie sich unser Leben in der Genesung verändert, wie es gelingen kann, aus dem Teufelskreis der Sucht herauszukommen, motivieren in hohem Maße, sich dem eigenen Problem mit dem Essen zu stellen. Es tut immer wieder gut, mit Menschen zu sprechen, die unter gleichen Schwierigkeiten leiden.

Bei unseren Treffen tauschen wir uns auch über Lösungen aus, wie wir eine neue Lebensweise und einen neuen Umgang mit unserem Essen erlangen können. OA nutzt hierzu ein Programm, welches sich an dem der Anonymen Alkoholiker orientiert und sich bereits seit vielen Jahrzehnten bewährt hat.

### Kontakt:

0157 / 57294394  
www overeatersanonymous.de  
goettingen@overeatersanonymous.de

### EX-IN Treff Göttingen

Unseren Treff gibt es seit Frühsommer 2016. Wir unterstützen uns gegenseitig und informieren rund um EX-IN und die Ausbildung. Wir sind eine bunte Gruppe, Frauen und Männer unterschiedlichen Alters von ca. 25 bis 50+ Jahren.

Wir befassen uns mit Blick auf ein genesungs- und gesundheitsförderliches Leben mit der Bewältigung psychischer Erkrankungen und unterstützen uns in dieser Hinsicht gegenseitig. Uns geht es um eine stärkere Einbeziehung des Erfahrungswissens Betroffener in der psychiatrischen Versorgung und Begleitung.

Gegenwärtig bauen wir eine sogenannte Psychose-Box (eine telefonzellengroße Holz-Box), in der im Rahmen eines Aktionstages sowie Verleih der gleichnamige Kurzfilm „Psychose-Box“ gezeigt wird, in dem Psychose-Erleben simuliert wird. Wir möchten einen aktiven Beitrag zur Information und gegen Stigmatisierung und Diskriminierung leisten. Wir sind zu weiteren Themen unterwegs, die (angehende) EX-INS interessieren und freuen uns über Menschen, die mitmachen oder sich informieren wollen.



### Kontakt:

Bettina Wenzel  
goettingen@ex-in-niedersachsen.de  
0151 / 23 20 19 95

## Digitale Selbsthilfe – Möglichkeiten und Grenzen



**Nicole  
Karrasch-  
Jacob**  
KIBIS  
Koordination



Seit einigen Jahren ist im Internet eine neue Kultur der Selbsthilfe mit einer Vielzahl von Angeboten entstanden. So nutzen Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen das Internet, um über ihre Arbeit zu informieren und neue MitstreiterInnen zu finden - zu vielen Themen gibt es Internetforen oder Facebook-Gruppen, in denen - ähnlich wie in einer Selbsthilfegruppe - von eigenen Erfahrungen berichtet wird, Fragen gestellt und andere Betroffene gefunden werden können.

Bedingt durch die Corona-Krise und den damit einhergehenden Kontaktbeschränkungen, erfuhren die digitalen Medien in vielen Bereichen einen regelrechten Hype. Telefonkonferenzen, Webinare und „Open-Source-Tools“, waren plötzlich in aller Munde, obwohl vorher kaum jemand etwas von Anbietern wie „Jitsi Meet“, „Zoom“ oder „BigBlueButton“ gehört hatte. Allerdings scheinen diese Formate nicht in allen Bereichen nachgefragt zu sein, wie eine Abfrage der KIBIS im Gesundheits-

zentrum Göttingen zum Nutzungsverhalten der regionalen Selbsthilfegruppen während der Pandemie ergeben hat. Nur wenige Gruppen nutzten letztendlich die Möglichkeiten der Kommunikation per Video Chat Tools, wie Zoom oder Jitsi Meet, sondern griffen vielmehr auf das klassische „Telefonieren“ und bereits etablierte Messenger-Dienste zurück. Die Gründe hierfür reichen hierbei vor allem von fehlenden Zugangsmöglichkeiten zu entsprechenden Endgeräten bis hin zu generellen Schwellenängsten im Hinblick auf die Nutzung neuer, digitaler Kommunikationsformen.

Dabei bietet die virtuelle Selbsthilfe einige Vorteile, im Vergleich zu „vis-à-vis-Treffen“. So können Angebote in einem Forum zeit- und ortsunabhängig genutzt werden und sind somit u.a. für körperlich eingeschränkte sowie für Menschen mit geringen zeitlichen Ressourcen attraktiv. Zudem ist oft eine große Zahl von Menschen am Austausch beteiligt

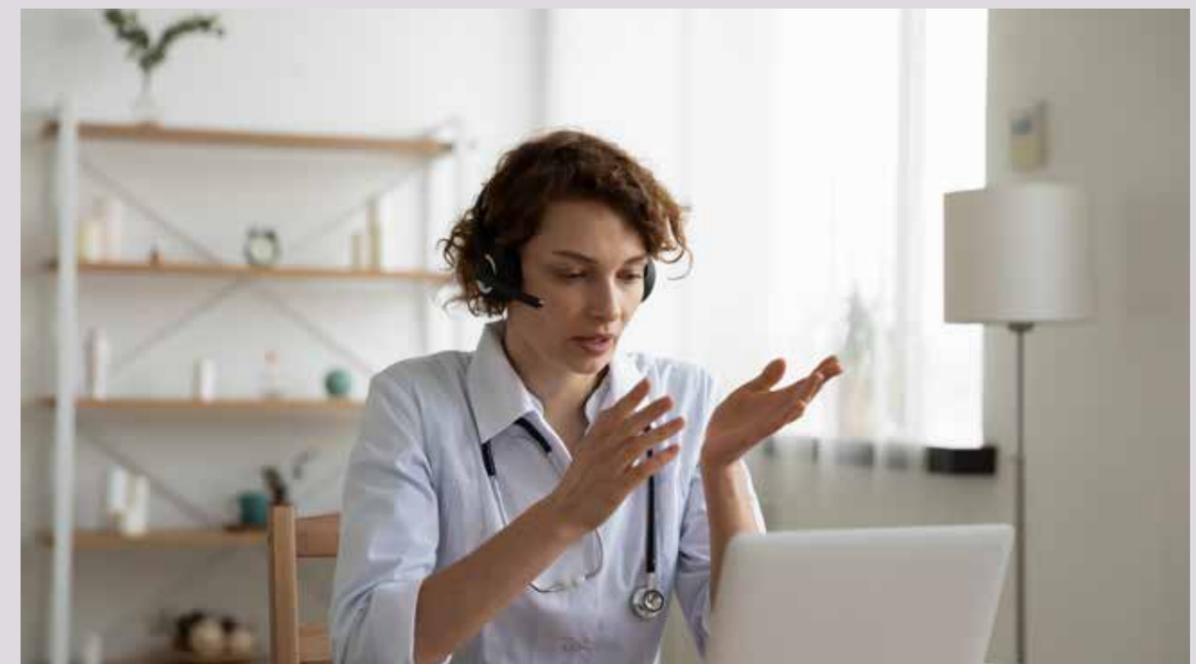
## Selbsthilfegruppen stellen sich vor

## Digitale Selbsthilfe – Möglichkeiten und Grenzen

und somit vielfältigen Erfahrungen vertreten. Gleichzeitig haben Foren eine Archivierungsfunktion, weswegen Erfahrungen verschiedener Personen zusammengeführt werden können und zu späteren Zeitpunkten noch nachlesbar sind. Dieses Sichtbarmachen und kostenfreie Zugänglichmachen eines kollektiven „Wissensschatzes“ stellt ein wichtiges Gegengewicht zu Gesundheitsinformationen im Internet dar, die einen kommerziellen Hintergrund haben.

Austauschangebote für Gleichbetroffene im Internet werden allerdings nicht nur von Selbsthilfevertretern zur Verfügung gestellt, sondern werden häufig auch von kommerziellen Anbietern betrieben. Um solche Angebote von Foren im Selbsthilfebereich abzugrenzen hat die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung der Selbsthilfe (NAKOS) Kriterien zusammengefasst, die festlegen, was ein gutes Selbsthilfe-Internetforum ausmacht (siehe auch: [www.nakos.de/themen/internet/](http://www.nakos.de/themen/internet/)).

Insgesamt sind internetbasierte Austauschangebote gut geeignet, um Lücken in der Selbsthilfelandchaft zu schließen, wenn es z.B. keine Selbsthilfegruppe zum eigenen Thema am Wohnort oder mit Menschen der eigenen Altersgruppe gibt. Mehr Menschen können auf diesem Weg gemeinschaftliche Selbsthilfe (er)leben und so auf diese Bewältigungsform aufmerksam werden. Selbsthilfe im Internet kann auf diese Weise auch als „Türöffner“ für die Selbsthilfe vor Ort dienen und somit ein Einstieg in die regionalen Gruppenangebote oder auch ein zusätzliches Angebot bzw. eine sinnvolle Ergänzung darstellen. Denn immer öfter ist durchaus eine Annäherung zwischen virtuellen Formen des Betroffenen-austausches und dem Selbsthilfegeschehen vor Ort zu beobachten, indem aus zunächst reinen Internetforen Vereine, Bundesverbände und/oder auch regionale Selbsthilfegruppen hervorgegangen sind (z.B. [www.sd-krebs.de](http://www.sd-krebs.de) – Verein Bundesverband Schilddrüsenkrebs).



## Gruppentreffen in Zeiten von Covid 19 Ein Bericht der Selbsthilfegruppe ACA

Unsere Selbsthilfegruppe wollte Anfang März 2020, trotz des absehbaren Shutdowns, die wöchentlichen Gruppentreffen nicht ausfallen lassen, sondern nach Alternativen suchen, wie diese stattfinden könnten. Da sich unsere Selbsthilfegemeinschaft erwachsene Kinder von Alkoholikern und aus dysfunktionale Familien“ (ACA) in Deutschland noch im Aufbau befindet, kannten einige Gruppenmitglieder bereits die Möglichkeit Skype oder Telefonkonferenzen für virtuelle Selbsthilfegruppentreffen zu nutzen.



Bei ACA Deutschland werden schon seit längerem überregionale Meetings über Telefon und Skype angeboten, für Hilfesuchende, die kein persönliches Gruppenangebot vor Ort haben. Wir entschieden uns unsere virtuellen Gruppentreffen über den Anbieter "freeconferencecall.com" zu veranstalten, was unterschiedliche Gründe hatte:

- Der Service ist komplett kostenlos
- Die Teilnahme ist mit Telefon, Handy oder auch mit Computer oder Smartphone (dann mit der Option eine Videokonferenz zu veranstalten) möglich.
- Die Bedienung ist sehr intuitiv und einfach.

Die Vorteile von virtuellen Selbsthilfegruppentreffen:

- Unsere Gruppe konnte sich während des Lockdowns weiterhin „treffen“.

- Auch Hilfesuchende, die nicht aus unserer Region stammen, konnten an den Gruppentreffen teilnehmen
- Gruppenmitglieder, die zu einer Hochrisikogruppe gehören, können am Treffen ohne der Gefahr einer Ansteckung teilnehmen.
- Gruppenmitglieder mit eingeschränkter Mobilität können, ohne eine vielleicht beschwerliche Anreise auf sich nehmen zu müssen, am Gruppentreffen teilnehmen.

Ein virtuelles Gruppentreffen bringt natürlich auch gewisse Nachteile oder Herausforderungen mit sich:

- von den TeilnehmerInnen ist während des virtuellen Treffens eine hohe Disziplin gefordert: „durcheinander reden“ und Nebengeräusche können massiv stören und sollten nach Möglichkeit vermieden werden.
- da auch viele Unternehmen und Privatleute diese Option der virtuellen Kommunikation in Krisenzeiten nutzen, kam es zu technischen Überlastungen und Störungen bei unseren Treffen. Eine gewisse zeitliche Flexibilität der Gruppe ist hier von Vorteil.
- Der Datenschutz bei US-amerikanischen Anbietern entspricht nicht dem europäischen Standard, weshalb nicht alle Anbieter in Frage kommen
- ein virtuelles Gruppentreffen ersetzt nie die Begegnung von Mensch zu Mensch

Dennoch sind sich unsere Gruppenmitglieder einig, dass der Schritt, die Gruppentreffen während der Pandemie virtuell stattfinden zu lassen, die richtige Entscheidung war und wir es jederzeit so wiederholen würden. **Denn: Gerade in Zeiten einer Krise ist ein regelmäßiger Kontakt zur Selbsthilfegruppe wichtiger denn je!**

## Selbsthilfegruppen stellen sich vor

### Selbsthilfegruppe Arthrose



Eine Arthrose ist nicht direkt lebensgefährlich und eignet sich nicht für reißerische Berichte – wenn die Gelenke schmerzen und steif werden, kann sie aber ziemlich lästig und spaßbremsend werden!

Damit es nach Möglichkeit erst gar nicht so weit kommt, aber auch um bereits bestehende Probleme zu lösen, treffen wir uns regelmäßig.

Gemeinsam besprechen wir die betroffenen Gelenke (Schulter, Finger, Füße, Knie usw.) und tragen Hintergrundinformationen sowie praktische Tipps für den Alltag zusammen.

- Oberster Grundsatz: Verliere dabei nie den Humor!
- Falls doch: gewinne ihn schnellstmöglichst zurück!
- Es gibt Übungen, die eine Arthrose aufhalten können und auch allgemein gesund sind, die aber alleine einfach nicht so viel Spaß machen. Die besprechen und erledigen wir dann lieber zusammen!
- Statt alleine zu leiden, kommunizieren wir lieber in unserer Gruppe von Gleichgesinnten. Das gibt uns Energie und motiviert, etwas gegen die Beschwerden zu tun!
- Wir tauschen uns aus: ob Physiotherapeuten, Ärzte, deutsche Arthrose-Hilfe, Ernährungsratgeber, Hintergrundartikel ... – einer von uns war bestimmt schon da und kann Hilfestellung und Ratschläge geben.

Falls Ihr auch daran interessiert seid, euch trotz Arthrose wohl zu fühlen, dann meldet euch, jeder ist willkommen.

#### Kontakt:

arthrosegruppe@gmail.com

### EA-Gruppe Göttingen

Emotions Anonymous, im Folgenden kurz EA, gibt es weltweit, seit 1972 in Deutschland und seit dem 1. Januar 2014 auch in Göttingen. Teilnehmen kann jeder, egal welchen Alters und Geschlechts.

Die Treffen finden regelmäßig mittwochs von 19 bis 21 Uhr im Gemeindehaus der Marien-Kirche, Neustadt 21 in Göttingen, statt. In der Halbzeit wird eine 10-minütige Pause gemacht. Dabei hat jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer Gelegenheit, frei und in vertrauensvollem Rahmen auszusprechen, was er/sie auf dem Herzen hat. In den Treffen wird empfohlen, von sich selbst zu sprechen. Niemand wird in ihrer/seiner Rede unterbrochen oder kritisiert. Die Teilnehmer sprechen sich gegenseitig in den Meetings nur mit Vornamen an, um jegliche Bewertungen bzgl. Status oder Beruf außen vor zu lassen. Traditionell sitzen die Teilnehmer bei den Meetings im Kreis an einem Tisch.

Was Menschen zu EA führt sind häufig Depression, Schlaflosigkeit, wiederholte Beziehungsprobleme, Traumatisierungen, etc. Die Teilnahme an einem EA-Meeting kann auch eine hervorragende und wohltuende Ergänzung zu einer professionellen Therapie sein. EA kann als Lebensprogramm genutzt werden. Die Teilnahme an den Meetings und die persönliche Arbeit mit der EA-Literatur tun einfach gut. EA geht davon aus, dass jeder seinen/ihren individuellen Heilungsweg finden kann.

Einzige Voraussetzung für die Teilnahme an EA ist der aufrichtige Wunsch, die eigenen seelischen Probleme zu lösen, sowie seelische und geistige Gesundheit zu finden und zu erhalten.

Hast du Fragen, ruf einfach an:

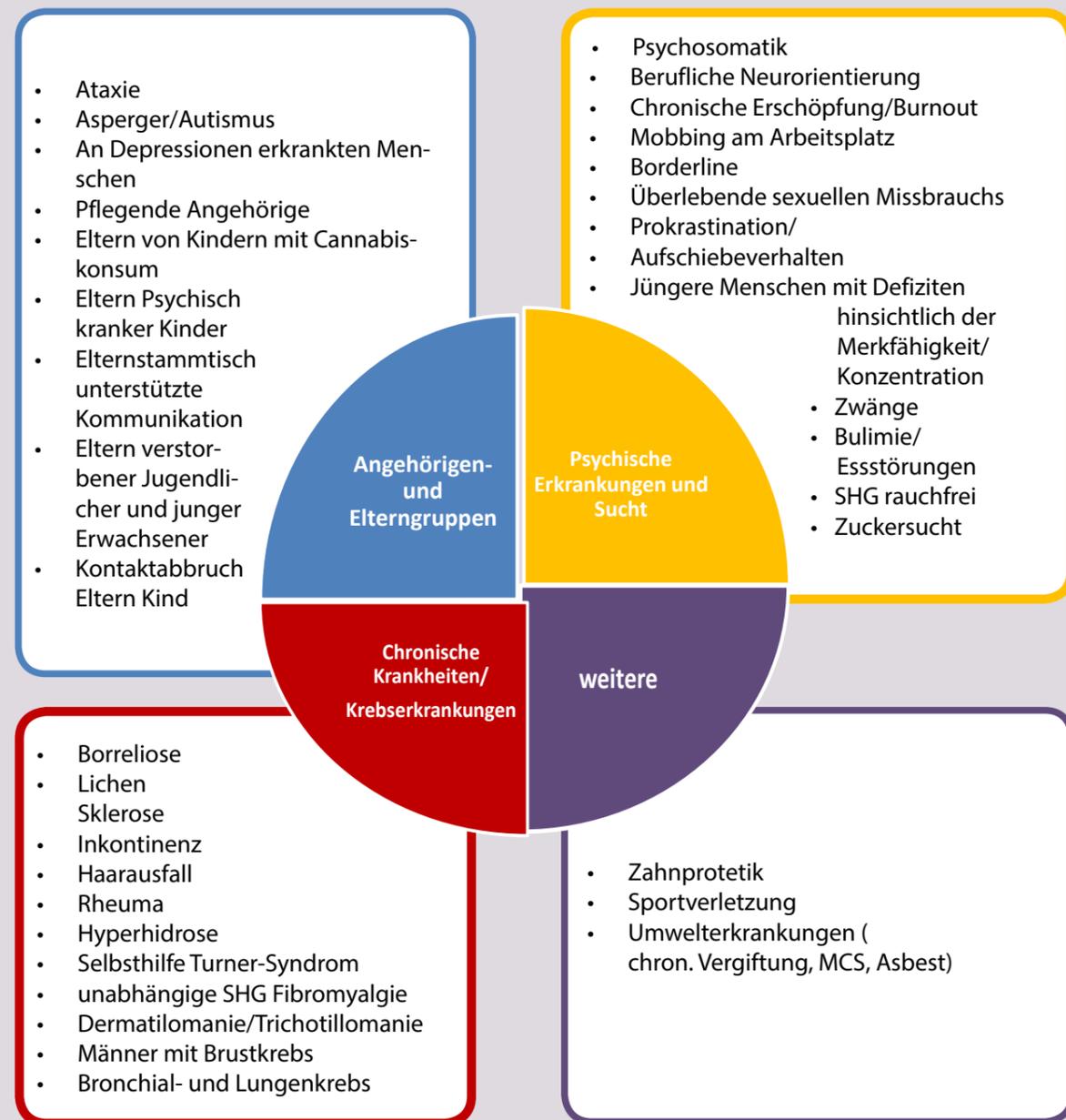
#### Kontakt:

0179 / 66 333 98.

## Selbsthilfegruppen in Gründung

In Selbsthilfegruppen organisieren sich Menschen, die sich in einer belastenden Situation bzw. Lebenskrise befinden oder mit chronischen oder seltenen Krankheiten konfrontiert sind. Die Gruppen arbeiten meist ohne Anleitung, sie helfen, unterstützen und motivieren sich gegenseitig zur Bewältigung ihrer gemeinsamen Problemstellung. Die Selbsthilfearbeit ersetzt hierbei keine Therapie, aber sie schafft ein Gefühl von Solidarität und Gemeinsamkeit.

Die im Folgenden aufgeführten Selbsthilfegruppen befinden sich derzeit in Gründung. Bei Interesse an einer der Gruppenneugründungen mitzuwirken, nehmen Sie bitte Kontakt mit der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen auf.



## Online-Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“ (www.soziales-goettingen.de)



**Der Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“ ist ein Projekt des Gesundheitszentrums Göttingen e.V. in Kooperation mit der Stadt und dem Landkreis Göttingen.**

In Form einer **Online-Datenbank** finden Sie hier klar strukturiert eine umfassende Auflistung und Beschreibung der sozialen Angebote in der Stadt und dem erweiterten Landkreis Göttingen. Als **das Branchenbuch** sozialer Einrichtungen und Institutionen der Region weist der Wegweiser auf Selbsthilfemöglichkeiten ebenso hin wie auf Angebote der Information und Beratung, der professionellen Betreuung, Behandlung und Nachsorge.

Im Mittelpunkt des Wegweisers steht der schnelle Zugang zu Daten von etwa 1.600 Einrichtungen und Vereinen, Institutionen und Behörden, die über eine neu entwickelte und noch einmal verbesserte, qualifizierte interne Suchmaschine zu finden sind. Dies wurde notwendig durch die Einbettung der Angebote des Altkreises Osterode. Auch die Struktur der Datenbank wurde erneuert und so den ständig erweiterten Sicherheitseinstellungen und der neuen Datenschutzverordnung (DSGVO) angepasst.

Durch einen barrierearmen und responsiven (handytauglichen) Zugang hält der Wegweiser die Schwelle für Hilfebedürftige und Betroffene gering. So erlaubt er auch Menschen mit Behinderungen einen leichteren Zugang zu unseren Daten.

Der Online-Wegweiser wird ständig aktualisiert. Wir bitten alle noch nicht im Wegweiser erfassten Institutionen und Vereine, auch des erweiterten Altkreises Osterode, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Sehr wichtig ist auch, dass bereits erfasste Einträge auf ihre Aktualität überprüft und wir über Änderungen per Telefon oder E-Mail informiert werden.

**Der Online - Wegweiser wird ständig aktualisiert.**

**Zuständig für die Bearbeitung der Daten ist Thomas Bechert:**



**bechert@gesundheitszentrum-goe.de  
0551 / 37075598**



**Christina Ziethen**  
Geschäftsführende Vorsitzende Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

## 34. Göttinger Gesundheitsmarkt



**Thomas Markschies**  
Organisator  
Göttinger  
Gesundheits-  
markt

Unter dem Motto „**Gesund Älter werden**“ fand der 34. Göttinger Gesundheitsmarkt am Freitag, dem 6.9.2019 wieder rund um die Johanniskirche statt.



Wie auch in den vergangenen Jahren wollten wir einen Markt schaffen, auf dem an dem Thema Gesundheit interessierte Besucher die Gelegenheit haben, sich beraten zu lassen, sich über regionale Angebote zu informieren und sich auszutauschen. Bei unterhaltenden „Mitmach-Aktionen“ (z.B. Trampolin springen mit Anabel Wolter von Sophietopia und Schminken mit den Wichtel-Events) konnten sich die Besucher des Göttinger Gesundheitsmarktes auch aktiv beteiligen.



Anabel Wolter von Sophietopia motivierte mit Trampolin-springen/Jumping das Publikum.



Schminken mit den Wichtel-Events

## 34. Göttinger Gesundheitsmarkt



Eröffnet wurde der 34. Göttinger Gesundheitsmarkt durch Christina Ziethen (Geschäftsführende Vorsitzende des Gesundheitszentrums Göttingen e.V.) und Dr. Klaus-Peter Hermann (Rats Herr der Stadt Göttingen und Vorsitzender des Sozialausschusses). Der Schülerchor des Max-Planck-Gymnasiums untermalte, unter Leitung von Frauke Simon, die Eröffnung.

Initiativen, Institutionen und Vereine aus dem gesamten sozialen Spektrum Göttingens und der Region haben sich dort präsentiert und Interessierten ihre Angebote näher gebracht. Sie boten ein buntes Bild mit allen Möglichkeiten der Beratung.



Der Seniorenbeirat der Stadt Göttingen informiert



Das Organisationsteam des Göttinger Gesundheitsmarktes

### Nächste Termine:

Besuchen Sie den 35. Göttinger Gesundheitsmarkt am 4. September 2020 rund um die Johanniskirche.  
Der 36. Göttinger Gesundheitsmarkt findet am 3. September 2021 statt.  
Sie können sich bereits jetzt mit einem Stand dafür anmelden:  
Kontakt: [th.markschies@gesundheitszentrum-goe.de](mailto:th.markschies@gesundheitszentrum-goe.de)  
[www.gesundheitszentrum-goe.de](http://www.gesundheitszentrum-goe.de)

## Rückblick

Rückblickend betrachtet sind wir im ersten Drittel dieses Jahres mit einem vielfältigen Angebot an Veranstaltungen erfolgreich gestartet. Im Januar 2020 stieß der Vortrag von **Prof. Dr. med. Roland Nau** (Ev. Krankenhaus Göttingen Weende) zum Thema „**Stürze im Alter- wie können Sie vorbeugen?**“ auf große Resonanz, gefolgt von einem Vortrag von **Nadja Lehmann** (Dipl. Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie) zum Thema „**Resilienz**“, bei dem es darum ging, wie es jedem Einzelnen gelingen kann, seinen eigenen „Schutzschirm“ aufzubauen zur Prävention der Entwicklung von psychischen Erkrankungen.



Prof. Dr. med. Roland Nau



Nadja Lehmann

Erstmalig fanden im Februar und März zwei Workshops zum Thema „**Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**“ mit der **RAin Katja Kohler** bei uns im Haus statt. Die TeilnehmerInnen hatten hier nach einem kurzen Input die Möglichkeit, direkt mit der Dozentin Bausteine der eigenen Patientenverfügung bzw. Vorsorgevollmacht zu erarbeiten. Beide Workshops waren sehr gut nachgefragt.



Cornelia Lohmann

Im März folgte dann ein Vortrag von **Cornelia Lohmann** (Diätassistentin/Pädiatrische Diätetik, VDD, Gastroenterologische Ernährungstherapie VDD, Diabetesberaterin DDG) zum Thema „**Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen**“ wobei die zentrale Frage war: ist eine solche Ernährungsform bedarfsdeckend und gesund oder birgt sie Risiken für die Entwicklung?

Im Bereich der **Neugründung von Selbsthilfegruppen** gab es gleich im ersten Drittel des Jahres vier Gruppen, die gestartet sind: „**Menschen mit Depressionen (ab 35 Jahre)**“, „**Angehörige von Menschen mit Depressionen**“, „**Freunde finden – nachhaltige Beziehungen**“ und „**Kontaktabbruch Eltern-Kinder**“.

Danach folgte Corona bedingt eine längere Veranstaltungspause, die wir im Team dafür genutzt haben, nach **neuen, digitalen Möglichkeiten** zu schauen und diese zu erproben, mit denen wir unsere Veranstaltungsthemen Interessierten auch zu Zeiten der Pandemie zugänglich machen können. Das Ergebnis dessen ist u.a. ein Vortrag der **RAin Katja Kohler** zum „**Bundesteilhabegesetz – Mensch im Mittelpunkt**“ der unter <https://www.youtube.com/watch?v=pK1hWfln9ho> (Link auf der Homepage des Gesundheitszentrums) als Onlineversion allen Interessierten zur Verfügung steht. Dieses Format möchten wir zukünftig gerne noch weiter ausbauen und auch für weitere Themenbereiche nutzen.

## Rückblick / Vorschau

## Vorschau

Die geplanten Veranstaltungen im Herbst diesen Jahres, d.h. der **Selbsthilfe- und Patiententag** in Kooperation mit dem Universitäts-Krebszentrum Göttingen (G-CCC) im Oktober sowie der **Herztag** im November, werden voraussichtlich als Online-Veranstaltungen in digitaler Form stattfinden.

Das **Erzähl Cafe** mit **Annette Rehfus** als Moderatorin war die erste Veranstaltung nach der längeren pandemiebedingten Pause, mit der wir im Juli wieder gestartet sind. Das Thema: **Leben mit dem Corona Virus – Gesundheit durch Empowerment und Mitgestaltung**. Für Dezember ist ein neues Erzähl Cafe mit dem Thema „**Einsamkeit im Alter**“ geplant:



Zudem wird es erneut im Oktober eine Vortragsveranstaltung zum Thema „**Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**“ mit **RA Katja Kohler** und dem **Arzt Thomas**

**Polchau** geben. Die Veranstaltung findet am 28. Oktober 2020, um 18:00 im Holbornschen Haus in Göttingen statt.

### Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung

Vortrag der RA Katja Kohler und dem Arzt Thomas Polchau

Gut beraten!



Und auch das Thema „**Lachen und Gesundheit**“ wird im Oktober (8.10.) in Form eines Vortrags/Workshops mit **Egbert Griebeling** (Heilpraktiker für Psychotherapie, Lachyoga-Master-Trainer, Lachtherapeut, Tanztherapeut, Stressmanagement-Trainer) bei uns auf der Agenda stehen. Hierbei soll es darum gehen, wie eine heitere Lebenseinstellung für sich selbst und andere von großem Vorteil sein kann, vor allem auch im Umgang mit belastenden Situationen und Stress. Praktische Übungen aus dem Lachyoga zum Kennenlernen uns Ausprobieren runden den Vortrag ab: es darf und soll also gelacht werden!

Aktuelle Hinweise zu unseren Veranstaltungen finden Sie selbstverständlich auf unserer Homepage [www.gesundheitszentrum-goe.de/Aktuelles](http://www.gesundheitszentrum-goe.de/Aktuelles).

#### Kommende Veranstaltungen:

- Selbsthilfe- und Patiententag, 17. Oktober 2020, Online-Veranstaltung
- „Lachen und Gesundheit“, 8. Oktober 2020, 18 Uhr, Holbornsches Haus, Vortrag/Workshop, Egbert Griebeling
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“ RAin Katja Kohler, Arzt Thomas Polchau, 28. Oktober 2020, 18 Uhr, Holbornsches Haus, Göttingen
- Herztag am 21. November 2020, Online-Veranstaltung
- Erzähl-Café "Einsamkeit im Alter", Annette Rehfus, 2. Dez. 2020, 16 Uhr, Holbornsches Haus, Göttingen

## Das Team der KIBIS



**Christina Ziethen**  
Vorsitzende des Trägervereins  
Gesundheitszentrum Göttingen e.V.  
Geschäftsführung des Arbeitsbereiches KIBIS



**Nicole Karrasch-Jacob**  
Koordination der KIBIS  
im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.



**Christin Boehlke**  
Koordination der KIBIS  
im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.



**Doris Vogt**  
IT, Flyergestaltung



**Doris Diouf**  
Verwaltung

## Rubriken

### Impressum Nummer 41 / 2020 - 2021

Die Selbsthilfezeitung "**WECHSELSEITIG**" erscheint jährlich in der Region Göttingen, sie liegt zur kostenlosen Mitnahme in diversen sozialen und öffentlichen Einrichtungen, sowie im Gesundheitszentrum Göttingen e.V. aus.

#### Herausgeber

Gesundheitszentrum  
Göttingen e.V.  
Lange-Geismar-Straße 82  
37073 Göttingen  
Christina Ziethen  
Geschäftsführende Vorsitzende  
info@gesundheitszentrum-goe.de  
www.gesundheitszentrum-goe.de



#### Quellenhinweise

Für den Inhalt der Beiträge sind die jeweiligen Verfasserinnen und Verfasser verantwortlich. Die Redaktion hat sich vorbehalten, Artikel zu kürzen und / oder redaktionell zu bearbeiten.

#### Redaktion

Verantwortliche Redakteurinnen:  
Christina Ziethen, Christin Boehlke  
Nicole Karrasch-Jacob  
KIBIS im Gesundheitszentrum  
Lange-Geismar-Straße 82  
37073 Göttingen  
05 51 / 48 67 66  
kibis@gesundheitszentrum-goe.de

#### Fotografien / Quellen

Titelbild: Shutterstock  
Fotos:  
Pixabay: Seiten 4, 6 – 9, 11, 12, 18, 19, 24, 31,  
38, 39, 42  
Shutterstock: Seiten: 26, 36, 37, 40, 41  
Die restlichen Fotos und Graphiken zu den  
Artikeln wurden uns von den Autoren zur  
Verfügung gestellt.

#### Anzeigen / Satz

Werbeagentur Markschieß,  
Obere Karspüle 47  
37073 Göttingen

#### Druck

Gemeindebrief Druckerei  
Martin-Luther-Weg 1  
29393 Groß Oesingen

#### Danksagungen

Wir bedanken uns bei der **IKK**classic, dem Land Niedersachsen, sowie der Stadt und dem Landkreis Göttingen, die uns bei der Ausgabe dieser Zeitschrift finanziell unterstützt haben. Außerdem bedanken wir uns herzlichst bei den VerfasserInnen der Beiträge, sowie allen weiteren beteiligten Personen für ihr Engagement.



# Selbsthilfegruppen gibt es in Göttingen und Umgebung zu folgenden Themen:

**A**ufmerksamkeitsdefizit-  
syndrom (AD(H)S)  
Adipositas  
Adipositaschirurgie  
Adoption  
Aids  
Alkoholabhängigkeit  
Alleinerziehende  
Alter  
Alzheimer  
Angehörige  
Angststörungen  
Aortenaneurysma  
Aortendissektion  
Arthrose  
Asbestose  
Asperger-Syndrom  
Ataxie  
Atemwegserkrankungen  
Aufschiebeverhalten  
Augenerkrankungen  
Autismus

**B**ehinderung  
Beruf  
Beziehungslosigkeit  
Beziehungssucht  
Bipolare Störung  
Blasenkrebs  
Blindheit  
Bluthochdruck  
Borderline-Syndrom  
Borreliose  
Brustkrebs  
Bulimie  
Burnout

**C**hiari Malformation  
Chronische Erkrankungen  
Co-Abhängigkeit  
Cochlear-Implantat  
Colitis Ulcerosa  
Chronisch Obstruktive Pul-  
monary Disease (COPD)

**D**armerkrankungen  
Demenz

Depressionen  
Diabetes  
Down-Syndrom  
Drogenabhängigkeit  
Dyskalkulie

**E**insamkeit  
Eltern  
Emotionen  
Endometriose  
Epilepsie  
Erbkrankheiten  
Erschöpfungs-Syndrom  
Essstörungen

**F**ehlernährung  
Fehlgeburt  
Fibromyalgie  
Fragiles-X  
Frauengruppen  
Freizeit  
Frühgeburt

**G**edächtnisstörung  
Genetische Variationen  
Gewalt  
Glaukom  
Glückspiel  
Gynäkologische Erkrankun-  
gen

**H**auterkrankungen  
Hautkrebs  
Herzerkrankungen  
Hirnschädigungen  
HIV-Infektion  
Hochbegabung  
Hochsensibilität (HSP)  
Homosexualität  
Hörschädigungen  
Hyperhidrose - übermäßiges  
Schwitzen

**I**mpfen  
Inkontinenz  
Integration

**J**ugendliche

**K**ind/er  
Körperbehinderung  
Kriegsenkel  
Kuscheln

**L**egasthenie  
Leukämie  
Lungenkrebs  
Lymphome

**M**anisch-Depressiv  
Männergruppen  
Multiple chemical sensitivity  
(MCS)  
Medikamentenabhängigkeit  
Messies  
Missbrauch  
Mobbing  
Morbus - Crohn  
Multiple Sklerose  
Muskelerkrankungen  
Myasthenia Gravis

**N**arzissmus  
Neurofibromatose  
Nierenerkrankungen

**O**steoporose

**P**anik  
Parkinson  
Partnerschaft  
Pflegerische Angehörige  
Polyneuropathie (PNP)  
Poliomyelitis  
Posttraumatische  
Belastungs-störung (PTBS)  
Prostataerkrankung  
Prostatakrebs  
Psychiatrie-Erfahrene  
Psychische Erkrankungen  
Psychosen  
Psychosomatische  
Beschwerden

**R**auchen

Restless-Legs-Syndrom (RLS)  
Rheumatische Erkrankungen  
Rückenbeschwerden

**S**chädel-Hirn-Verletzte  
Schlaganfall  
Schmerz  
Schwangerschaft  
Schwerhörigkeit  
Sexsucht  
Spielsucht  
Sportverletzungen  
Stottern  
Suchtkrankenhelfer  
Syringomyelie

**T**innitus  
Transidentität  
Transplantationen - Niere  
Trauer  
Trauerbegleitung  
Trauma  
Trennung / Scheidung  
Tumorerkrankung  
Turner-Syndrom

**V**äter  
Vergiftung  
Verwaiste Eltern

**Z**ahnmetall-/  
Zahnbehandlungsgeschädigte  
Zöliakie