

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 84 (2013)
Heft: 11: Genuss & Wellness : Vergnügen und Wohlbefinden in jedem Lebensalter

Rubrik: Kurznachrichten

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die andere Sicht – danke, nein danke!

Darf man kritisieren, was man von hilfsbereiten Menschen bekommt?

Von Tom Shakespeare

Was tun, wenn einem Leute auf eine Weise helfen, die man nicht mag? Die Frage stellte sich mir bei meinem Nachbarn, der bedauerlicherweise letzten Monat an Krebs gestorben ist. Er war, wie ich schon vor 15 Jahren herausfand, als ich alleine lebte und wegen Rückenproblemen ans Bett gefesselt war, ein äusserst hilfsbereiter Mensch. Regelmässig brachte mir die Familie abends eine Schüssel Essen herüber, um mich an ihrem Nachtessen teilnehmen zu lassen. Das Problem war, dass sie Vegetarier mit einem Faible für aus dem Wasser gezogenes Gemüse waren, ich jedoch ein Allesfresser mit Hang zu scharfen Gewürzen bin.

Ganz ähnlich auf der Arbeit. Jeden Morgen macht mir mein Kollege eine Tasse Tee. Das ist sehr nett, denn die Küche liegt einen Stock über uns, und es ist extrem mühsam, im Rollstuhl volle Tassen zu transportieren. Aber sein Tee ist dünn und milchig, während ich ihn lieber kräftig trinke.

Natürlich sollte ich es ihm einfach sagen. Aber solche Rückmeldungen sind gar nicht so leicht, wenn man von der Grosszügigkeit anderer abhängt. Wenn ich im Café sässe und das Essen oder Getränk bezahlen müsste, würde ich mich entweder beschweren oder nicht mehr dort einkehren. Wenn es meine Freundin wäre, wäre ich mutig genug, ihr eine freundliche Rückmeldung über meine Vorlieben zu geben. Aber die fehlende Reziprozität im Verhältnis zu

meinem Nachbarn oder meinem Kollegen lässt mich verstummen und fraglos und unbeanstandet akzeptieren, was sie mir offerieren.

Wie froh war ich, als ich mich während der Krankheit meines Nachbarn bei ihm und seiner Frau für ihre frühere Generosität revanchieren konnte. Mehrfach assen wir in dem Jahr vor seinem Tod zusammen zu Abend. Und ich werde mich jetzt, wo er gestorben ist, auf ewig seiner Liebenswürdigkeit erinnern. Aber ich rätsle immer noch daran herum, wie man anderen Leuten helfen und zugleich für ihre Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge offen bleiben kann.

Zum Autor: Tom Shakespeare ist Soziologe. Diese Kolumne erschien zuerst in der September-Ausgabe von «NZZ Folio».

Wissenschaft

Kalte Hände und Augenerkrankungen

Manchmal errät Maneli Mozaffarieh schon bei der Begrüssung die Diagnose. Schüttelt die Augenärztin am Basler Kantonsspital einer Patientin mittleren Alters die Hand und ist diese ungewöhnlich kalt, ahnt die Medizinerin bereits, was sie bei der anschliessenden Untersuchung des Augenhintergrundes erwarten kann: einen Sehnerv mit einer Aushöhlung. Es gibt offenbar Patienten mit einem Glaukom, auch bekannt als Grüner Star, bei denen die Schädigung der Sinneszellen von Netzhaut und Sehnerv trotz normalen Augendruckwerten fortschreitet. «Zahlreiche unserer Patienten haben das, was wir ein Normaldruck-Glaukom nennen», sagt Mozaffarieh. «Bei ihnen ist die Durchblutung des Auges oft gestört, sehr häufig in Zusammenhang mit einem niedrigen Blutdruck.»

Dass eine ungenügende Durchblutung des Auges zu den gleichen Schädigungen der Sinneszellen in Netzhaut und Sehnerv führt wie ein zu hoher Augeninnendruck, hat wohl kein anderes klinisches Zentrum weltweit so eingehend erforscht wie die Basler Universitätsaugenklinik. Dort entdeckten die Mediziner, dass das Normaldruck-Glaukom mit seiner Minderdurchblutung oft nur Teil einer allgemeinen Krankheit ist. Die Forscher sprechen von «a sick eye in a sick body», einem kranken Auge in einem kranken Körper.

Die Basler Fachärzte schätzen, dass rund 30 Prozent aller Glaukome Normaldruck-Glaukome sind. Die Dunkelziffer stuften sie als relativ hoch ein. Denn viele Patienten und vor allem Patientinnen haben vielleicht noch keine Augenprobleme, aber kalte Finger, gelegentlichen Tinnitus und Einschlafstörungen. Um den Zusammenhang wissen sie nicht.

Augenärzte empfehlen Früherkennungs-Untersuchungen spätestens ab dem 40. Altersjahr. Zentral ist dabei die Untersuchung des Sehnervs durch den Augenarzt.

Basler Zeitung

Regelmässiges Gehen verringert

Brustkrebsrisiko

Frauen, die nach der Menopause eine Stunde pro Tag gehen, können ihr Brustkrebsrisiko deutlich verringern. Dies zeigt eine Studie der American Cancer Society. Die Wissenschaftler begleiteten 73000 Frauen 17 Jahre lang. Dabei zeigte sich, dass mindestens sieben Stunden Gehen pro Woche das Krebsrisiko senkten. Die Studienteilnehmerinnen füllten zwischen 1997 und 2009 alle zwei Jahre Fragebögen über ihren Gesundheitszustand und ihre sportlichen Aktivitäten wie Gehen, Schwimmen oder Aerobic aus. 47 Prozent der Frauen gaben an, Gehen sei ihre einzige sportliche Freizeitbeschäftigung. Wer mindestens sieben Stunden pro Woche ging, verfügte im Vergleich zu jenen, die nur drei oder weniger Stunden gingen, über ein um 14 Prozent verringertes Brustkrebsrisiko, berichtet das Forscherteam. Es stellte fest, dass bereits eine Stunde Gehen das Brustkrebsrisiko senkte. Anstrengendere und längere sportliche Aktivitäten verringerten das Risiko weiter.

Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention

Märchen für Menschen mit Demenz

In Deutschland ist Mitte Oktober in fünf Heimen ein Versuch gestartet worden, der klären soll, welche therapeutische Wirkung Märchen auf das Wohlbefinden aggressiver, apathischer oder unter Wahnvorstellungen leidender demenziell erkrankter Menschen haben. Diane Dierking vom Deutschen Zentrum für Märchenkultur hatte festgestellt, dass Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen ruhiger wurden, wenn man ihnen Märchen erzählte. Ein halbes Jahr lang hatten Erzähler des Zentrums in zwei Berliner Pflegeheimen demenzkranken Menschen Geschichten vorgelesen. Mit verblüffendem Effekt: Aggressive Patienten wurden ruhiger, hörten zu und liessen sich danach leichter umziehen und waschen. Dierkings These:

«Wir erreichen mit den Märchen nicht nur das Gedächtnis der alten Menschen, sondern auch ihre Emotionen. Märchen wecken vergrabene Kindheitserlebnisse, etwa an das Kuscheln beim Vorlesen auf Mutters Schooss. So fühlen sich die Kranken, die durch den Verlust des Gedächtnisses verunsichert sind, geborgen.» Die nun breiter angelegte Untersuchung soll zeigen, wie weit diese These tatsächlich stimmt.

Süddeutsche Zeitung

Deutschland

Pflege: Anwerbungen im fernen Ausland

Der Pflegenotstand hat in Deutschland ein Ausmass angenommen, das die Bundesregierung nach Pflegekräften auch im fernen Ausland suchen lässt. Sie will die Werbeanstrengungen nicht nur in Spanien, Italien, Portugal, Griechenland, Bosnien-Herzegowina und Serbien, sondern auch auf den Philippinen und in Tunesien verstärken. Mit der chinesischen Arbeitsverwaltung gibt es zudem ein Abkommen, durch das 150 chinesische Pflegekräfte nach Deutschland vermittelt werden sollen. Bereits in den vergangenen zwei Jahren hat sich die Zahl der ausländischen Pflegekräfte in Deutschland von 15000 auf rund 21000 erhöht. Kritik an der neuen Arbeitskräftewerbung kommt von der SPD und der Linken: Statt sich im Ausland um Pflegekräfte zu kümmern, müssen die Arbeitsbedingungen in der Pflege verbessert werden. Zudem verschärfe diese Strategie die Unterversorgung mit Fachkräften in den Herkunftsländern.

Süddeutsche Zeitung

Neue Bücher

Familiengeschichte

Was bleibt, wenn man 90 Jahre alt ist? Die Zukunft ist ziemlich überblickbar, dafür ist der Berg der Erinnerungen zu riesiger Grösse angewachsen. Melitta Breznik, österreichische Ärztin mit Wohnsitz in Graubünden und Schriftstellerin, schickt in ihrem Roman «Der Sommer hat lange auf sich warten lassen»* die 90-jährige Margarethe auf eine Zugreise von Basel nach Frankfurt. Es wird eine Reise in die Vergangenheit. Denn das Ziel von Margarethes Zugfahrt ist ihr Heimatort. Sie will den Ort ihrer Tochter Lena zeigen. Diese hat wenig

Kontakt zu ihrer Mutter, und wenn sie zusammen sind, gibt es Streit. Streit darüber, warum Margaretha ihren Mann und Lenas Vater Max verlassen hat. Wie in jedem Familienroman eröffnen sich nach und nach die Abgründe, die hier auch die Abgründe des 20. Jahrhunderts in Deutschland sind. «Die auf den ersten Blick unscheinbaren Sätze dieses Romans tragen eine Schönheit und Eigenheit in sich, die ganz in ihrem Rhythmus begründet liegen», schrieb der «Spiegel» über «Der Sommer hat lange auf sich warten lassen». «Dieses Buch zu lesen, ist wie mit geschlossenen Augen in einem Tretboot auf einem ruhigen Sommersee zu liegen und sich vom Schwippschwapp der Sprache von Seite zu Seite treiben zu lassen.»

*Melitta Breznik, «Der Sommer hat lange auf sich warten lassen», Luchterhand, 256 Seiten, 30.50 Franken.

Begleitung am Lebensende

Kein Buch, aber eine informative und nützliche Broschüre haben Curaviva und das Bundesamt für Gesundheit (BAG) herausgegeben: «Menschen am Lebensende begleiten». Die Journalistin Cornelia Kazis lässt Menschen, die wissen, dass sie nicht mehr lange zu leben haben, aber auch Menschen, die sie betreuen und begleiten, zu Wort kommen: Wie ist das, wenn der Tod kein ferner Bekannter mehr ist, sondern stiller und geduldiger Gast in den eigenen vier Wänden? Man soll ihn annehmen. Aber man soll ihm auch bedeuten, dass man erst zu gegebener Zeit bereit ist. «Palliative Care ist Lebenshilfe und nicht Sterbehilfe», schreibt die Autorin der 65 Seiten umfassenden Publikation. Kazis hat mit Bewohnerinnen und Bewohnern, aber auch mit dem Personal des Betagtenzentrums Zum Wasserturm in Basel gesprochen und zeichnet ein lebendiges Bild der alltäglichen Palliative Care. Als wertvolle Ergänzung führt sie ein Glossar an, in dem Begriffe, die oft falsch oder unterschiedlich verwendet werden, erklärt und definiert werden.

«Menschen am Lebensende begleiten», herausgegeben von Curaviva und dem Bundesamt für Gesundheit, 65 Seiten, gratis: BBL, Vertrieb Bundespublikationen, 3003 Bern (Bestellnummer 316.723d) oder als PDF via www.curaviva.ch/dossiers (unter Palliative Care).