

# GESUNDHEIT AKTIV

DAS MAGAZIN

#06 | WINTER 2016



SCHWERPUNKT

# VERTRAUEN



# Sonett – so gut

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

**GUT!** Denn Sonett-Produkte kann man durchaus als vollwertig „biologisch-dynamisch“ bezeichnen. Und das gibt es nur bei Sonett: In einem Oloid-Mischer werden Weihrauch, Gold, Myrrhe, Lorbeer, Olivenöl, Rosenasche und Mistel rhythmisiert. Mit diesen „balsamischen Zusätzen“ werden Sonett-Produkte „geimpft“. Damit wird Sonett-Produkten ein Leben fördernder lemniskatischer Bewegungsimpuls hinzugefügt. Darüber hinaus wird das gesamte Prozesswasser in einer Wirbelkette aus zwölf eiförmigen Gläsern in frei fließenden, wunderschön ausgeformten Tromben verwirbelt. **Im Vergleich mit anderen Wasch- und Reinigungsmitteln sind Sonett-Produkte frei von petrochemischen Tensiden und Enzymen. Sie sind zu 100% biologisch abbaubar!** Sonett-Produkte enthalten keine synthetischen Duft-, Farb- oder Konservierungsstoffe. | [www.sonett.eu](http://www.sonett.eu) **Sonett – so gut.**



## GESUNDHEIT AKTIV BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

### IMPRESSUM

GESUNDHEIT AKTIV – DAS MAGAZIN  
herausgegeben von  
GESUNDHEIT AKTIV e.V. – Anthroposophische Heilkunst  
Gneisenaustraße 42, 10961 Berlin  
Telefon 030.695 68 72-0  
Mail: [verein@gesundheit-aktiv.de](mailto:verein@gesundheit-aktiv.de)  
[www.gesundheit-aktiv.de](http://www.gesundheit-aktiv.de)

V.i.S.d.P.: Dr. Stefan Schmidt-Troschke, Geschäftsführender  
Vorstand GESUNDHEIT AKTIV e. V., Berlin

### REDAKTION

Annette Bopp (Chefredaktion, alle Texte soweit nicht anders  
angegeben), freie Journalistin für Kultur und Medizin,  
Hamburg, [www.annettebopp.de](http://www.annettebopp.de)

MitarbeiterInnen dieser Ausgabe: Ina Sessgör (Seite 13), Birgit  
Krohmer (Seite 16-23), Sabine Phumdorkmai (Seite 26/27  
und 40/41); Heidrun Loewer (Seite 31).  
Quelle Chaplin-Zitat, Seite 42: [http://www.wolfgangzeitler.de/html/body\\_charlie\\_chaplin.html](http://www.wolfgangzeitler.de/html/body_charlie_chaplin.html)

### ART DIREKTION UND GESTALTUNG

Sarah Hruschka, Carsten Strübbe  
Hilbig | Strübbe Partner  
Büro für Design und Kommunikation  
[www.hilbig-struebbe-partner.de](http://www.hilbig-struebbe-partner.de)

### ILLUSTRATIONEN

Sarah Hruschka; Ari Pliakat (Seite 46), [www.fotolia.de/Artco](http://www.fotolia.de/Artco)  
(Seite 25)

### FOTOS

Titel: CL. / [photocase.de](http://photocase.de) | Seite 7: Carsten Strübbe | Seite 10:  
Philip Genster | Seite 13: Carsten Strübbe | Seite 14: nild /  
[photocase.de](http://photocase.de) | Seite 16-17: Pilo Pichler für Lóczy, Budapest |  
Seite 18: privat | Seite 20: Pilo Pichler | Seite 21: Pilo Pichler (1),  
privat (1) | Seite 22: Pilo Pichler | Seite 26: Carsten Strübbe |  
Seite 28: Annette Bopp; [www.fotolia.de/A\\_Bruno](http://www.fotolia.de/A_Bruno) | Seite 33:  
Carsten Strübbe | Seite 37: Natalie Beer | Seite 43: Carsten  
Strübbe; [www.fotolia.de/RomanGorielov](http://www.fotolia.de/RomanGorielov); BeneA / [photocase.de](http://photocase.de) | Seite 44: GomanGorson / [photocase.de](http://photocase.de); Annette  
Bopp

Alle Beiträge und Fotos sind urheberrechtlich geschützt.  
Nachdruck nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung  
der Redaktion.

### ANZEIGEN

Sabine Phumdorkmai, Ina Sessgör. Bitte fordern Sie unsere  
Mediadaten an. [magazin@gesundheit-aktiv.de](mailto:magazin@gesundheit-aktiv.de)

### BANKVERBINDUNG

GLS Gemeinschaftsbank eG  
IBAN DE34 4306 0967 0017 2179 00, BIC GENODEM1GLS

### DRUCK

DBM Druckhaus Berlin-Mitte GmbH

ClimatePartner  
klimaneutral

Druck | ID 53160-1610-1001



### EDITORIAL



»Wenn man den Menschen umfassend  
und in richtiger Weise vertraut, erwidern  
sie das Vertrauen.«

Abraham Lincoln (1809-1865)

### LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Wenn wir Unterstützung brauchen – im Krankheitsfall, in Situationen, die wir selber wenig beeinflussen können –, ist Vertrauen eine Grundbedingung dafür, Hilfe zuzulassen und anzunehmen. Wir müssen Vertrauen haben, um uns sicher zu fühlen, um uns anvertrauen zu können. Oft aber gelingt das nicht: Äußere Sicherheit schafft nicht selbstverständlich auch das notwendige Vertrauen. Darum geht es in dieser Ausgabe unseres Magazins. Im Gesundheitswesen reichen die sozialen Sicherungssysteme nicht mehr aus, um Vertrauen zu ermöglichen, im Gegenteil: Die Vertrauenskrise ist hier tiefer denn je. Mehr dazu im Gespräch mit Christoph Kranich, Fachabteilungsleiter Gesundheit und Patientenschutz bei der Verbraucherzentrale Hamburg (Seite 8).

Wir befassen uns damit, wie das Urvertrauen bei Kindern entsteht und welchen wichtigen Anteil Eltern dabei haben. Birgit Krohmer, bei GESUNDHEIT AKTIV für den Bereich „Kinder und Familie“ zuständig, zeigt auf, wie wichtig eine ungestörte Bewegungsentwicklung ist, damit ein Kind Selbstvertrauen aufbauen kann (Seite 16). Die Kinderpsychologin Anna Tardos, Tochter der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler, äußert sich in einem ihrer sehr seltenen Interviews darüber, wie wichtig eine gute Beobachtungsgabe von Eltern und ErzieherInnen für die Entwicklung von kindlichem Selbstvertrauen ist (Seite 20).

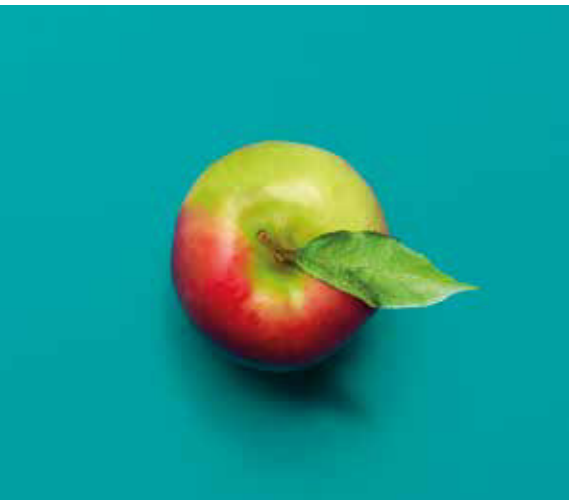
Wie neues Vertrauen auch noch in späten Jahren entstehen kann, zeigt der Bericht über *Buurtzorg*, ein innovatives Modell der Pflegeversorgung in den Niederlanden (Seite 26). Die wichtige Rolle der Sinne für den Aufbau und auch für das Wiedergewinnen von Vertrauen nach traumatischen Erlebnissen beschreibt Dr. Michaela Quetz, Leitende Ärztin der Abteilung für Psychosomatik am Berliner Krankenhaus Havelhöhe (Seite 32). Georg Soldner schließlich führt uns weise und feinsinnig heran an die Kraft des Vertrauens und seine Wirkungen im Heilungsprozess (Seite 44).

Ans Herz legen wollen wir Ihnen den Film "Man Made Epidemic" von Natalie Beer, der sich mit der Autismus-Epidemie auseinandersetzt und kritische Fragen nach dem Einfluss von Umweltfaktoren und Impfungen stellt.

Das Team von GESUNDHEIT AKTIV wünscht Ihnen eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit, einen guten Start ins neue Jahr – und dankt für Ihr Vertrauen!

Stefan Schmidt-Troschke





## 16 AUS VERTRAUEN WIRD SELBSTVERTRAUEN

Die Pädagogik der ungarischen Kinderärztin Dr. Emmi Pikler. Ihre Bedeutung für die Entwicklung des Vertrauens bei kleinen Kindern und ihre Auswirkungen auch auf Erwachsene.



## 20 »WIR BRAUCHEN EINE KLEINKIND-VERSTEHEN-AUSBILDUNG«

Ein Gespräch mit der Psychologin Anna Tardos, Tochter Emmi Piklers und langjährige Leiterin des Lóczy-Säuglingsheims in Budapest, das heute eine Krippe für Kinder bis drei Jahre ist. Sie plädiert für mehr Achtsamkeit und Respekt – sowohl im Umgang mit den Kindern als auch zwischen den erwachsenen Betreuungspersonen.

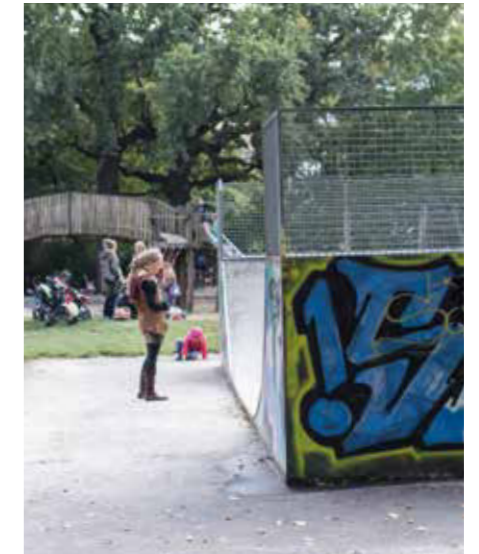
## 24 KONVENTION FÜR DIE RECHTE DER KINDER

Eine Initiative der Pikler-Lóczy Gesellschaft Ungarn, vor allem, aber nicht nur für Kinder in Krippen. Zehn Punkte, die in jedem Haus, in jedem Kindergarten, in jeder Schule und in allen öffentlichen Gebäuden hängen sollten!



## 26 AMBULANTE PFLEGE NEU GEDACHT

Das Modell *Buurtzorg* hat in den Niederlanden eine sanfte Revolution in der Pflege ausgelöst. Jetzt gründen sich erste Initiativen auch in Deutschland.



## 32 VERTRAUEN ENTWICKELN KÖNNEN

Die Grundlagen für ein gesundes Vertrauen und Selbstvertrauen werden schon beim Neugeborenen und in frühester Kindheit gelegt. Worauf es dabei ankommt und wie sich beides zurückgewinnen lässt, wenn es nie wirklich veranlagt wurde, zeigt ein Gespräch mit Dr. Michaela Quetz, Leiterin der Abteilung für Psychosomatik am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe.



## 37 EINE EPIDEMIE AUS MENSCHENHAND?

In einigen Ländern, vor allem in den USA, steigen die Zahlen für Autismus bei Kleinkindern beängstigend an. Womöglich spielen Impfungen und Umwelteinflüsse doch eine Rolle, wie ein neuer Dokumentarfilm nahelegt.

2	IMPRESSUM
3	EDITORIAL
6	BLICKFANG
13	MACH MIT
14	MACH MAL PAUSE
28	AKTUELLES
30	LESETIPPS
40	BROSCHÜREN-VORSCHAU
42	GEDICHT
43	GESUNDHEIT IN ZAHLEN
44	QUERGEDACHT
46	CARTOON

# Mehr Demokratie schaffen im Gesundheitswesen!



*Patientenschutz und Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen haben in erster Linie mit Vertrauen zu tun. Vertrauen ist auch die wichtigste Basis für eine gute Arzt-Patienten-Beziehung. Wenn Patienten an der Gestaltung des Gesundheitssystems beteiligt werden sollen, brauchen sie eine Vertrauensgrundlage. Wie können vor diesem Hintergrund die Patienteninteressen wirksam gestärkt und vertreten werden? Ein dialogisches Gespräch zwischen Christoph Kranich, Fachabteilungsleiter Gesundheit und Patientenschutz bei der Verbraucherzentrale Hamburg, und Dr. Stefan Schmidt-Troschke, Geschäftsführender Vorstand von GESUNDHEIT AKTIV, moderiert von Annette Bopp.*

**ANNETTE BOPP:** Wir haben im Gesundheitswesen zurzeit eine Vertrauenskrise von bisher nicht gekanntem Ausmaß. Woran liegt das?

## Die Vertrauenskrise im Gesundheitswesen ist Folge der Kommerzialisierung.

**CHRISTOPH KRANICH:** Die Vertrauenskrise im Gesundheitswesen ist Folge der Kommerzialisierung, die in den vergangenen Jahren stark zugenommen hat. Die Ärzte verspielen ihr Vertrauen, je mehr sie Verkäufer sind.

**AB:** In den Praxen wird immer mehr „ge-IGeLt“ – das Angebot der „individuellen Gesundheitsleistungen“, die keine Kassenleistung sind, nimmt immer mehr zu.

**CK:** Das Gesundheitswesen wird von der Politik systematisch in die Kommerzialisierungsecke getrieben. Das ist der Hauptgrund für den Vertrauensverlust. Das Gesundheitswesen muss wieder auf die Füße gestellt werden, und diese Füße sind die Patienten und ihre Organisationen! Sie müssen sagen, wo es lang geht, was sie wollen und brauchen. Das ist ein langer Weg, und wir können das auch nicht alleine, wir brauchen dafür auch die Ärzte und alle anderen Beteiligten.

**STEFAN SCHMIDT-TROSCHKE:** Da möchte ich gerne einhaken. Der entscheidende Punkt für mich ist, dass wir hier nicht nur von Patienten sprechen, sondern auch von Bürgern und Versicherten. Ich möchte das breiter fassen.

**CK:** Bürger und Versicherter ist man im Gesundheitsbereich nur, weil man mal Patient sein wird. Der Versicherte ist nur deshalb versichert, weil er irgendwann mal Patient ist.

**SST:** Ich bin ja aber, bis ich krank werde, oft jahrzehntelang Mitglied des Systems, ohne je Patient gewesen zu sein. Es wird ja schon sehr über mich verfügt, obwohl ich gesund

bin. Ich werde vorausseilend angesprochen, im Hinblick auf das Patient-Sein. Für mich gehört deshalb die Prävention mit dazu. Das, was wir Gesundheitswesen nennen, ist im Grunde eine Krankheitswirtschaft. Das ist politisch gewollt. Ich würde mir aber wünschen, dass Ärzte und die anderen Beteiligten nicht immer nur in der Kategorie „Krankheit“ denken, sondern dass sie das Gesundheitswesen von der Gesundheit aus denken. Dass Ärzte anfangen, sich für die Lebenswelten ihrer Patienten zu interessieren. Und dass sie dafür bezahlt werden, wenn Menschen in diesem Sinne zufrieden und gesund sind.

**CK:** Dann muss man weit über die Ärzte hinaus denken, denn Ärzte sind ja doch für die Behandlung von Krankheiten ausgebildet. Das Gesunderhalten ist nicht Aufgabe der Ärzte, sondern der ganzen Gesellschaft. Die ist aber nicht darauf ausgerichtet, das zu produzieren, was die Menschen

## Das, was wir Gesundheits- wesen nennen, ist im Grunde eine Krankheitswirtschaft.

brauchen. Das Gesundheitswesen ist heute die letzte Bastion, wo die Menschen noch aufgefangen werden. Wenn sie durch Arbeitsprozesse, Arbeitslosigkeit, familiäre Belastung, sinnentleertes Dasein krank werden, landen sie im Gesundheitswesen und sollen dort wieder zu Kräften kommen. Deshalb muss man die krankmachende Funktion unseres heutigen Wirtschaftssystems mit einbeziehen.

**SST:** Das Interessante ist ja, dass wir es heute vor allem mit chronischen Krankheiten zu tun haben. Da müssen Ärzte lernen, sich für das soziale Umfeld und die berufliche und private Lebenssituation der Patienten zu interessieren. Dabei müssen sie dann auch andere Beteiligte einbeziehen: Psychologen, Sozialarbeiter, Stadtplaner und andere mehr.

**CK:** Eigentlich müsste man an jede Arztpraxis ein Café und einen Friseur angliedern, damit daraus ein Kommunikationszentrum wird. Dann kommen die Leute nicht nur dorthin, weil sie krank sind, sondern weil sie reden wollen, und nebenbei können sie auch noch zum Arzt gehen. So müsste der Arzt in die Gesellschaft integriert werden: als Kommunikator, der auch noch eine Sozialkompetenz hat, der mit anderen kooperiert, anstatt sich abzuschotten.

**SST:** Menschen müssten auf der realen Versorgungsebene in der Region mitgestalten können. Das ist für mich eine Frage der Demokratie. Dafür müssten Budgets bereitstehen, unter Mitwirkung von dafür gewählten Bürgern. Es ist doch absurd, dass jetzt einzelne Kassen im Rahmen des Präventionsgesetzes an bestimmten Schulen Prestigeprojekte machen. Natürlich ist es gut, dass es so etwas überhaupt gibt, aber wir bräuchten einen übergreifenden Ansatz, der aus einer kommunalen und regionalen Situation heraus gegriffen wird.

**CK:** Das ‚Gesunde Kinzigtal‘ ist dafür ein Beispiel. In Hamburg-Billstedt, einem sozialen Brennpunkt der Stadt, ist jetzt etwas Ähnliches geplant.

**SST:** Patienten und Bürger sollten hier von vornherein partnerschaftlich mit einbezogen werden, damit sie mitgestalten können. Menschen müssten stärker ihre Lebenskompetenz einbringen können und die Ärzte müssten raus aus dem Vermarktungsstress.

**CK:** Gesundheit ist ja kein Selbstzweck. Viele Menschen leben bewusster, wenn sie eine chronische Krankheit haben, die ihnen deutlich macht, dass das Leben endlich ist. Sie sagen: Ich hab nicht mehr so viel Zeit, jetzt mach ich was draus. Und dann fangen sie an, bewusst zu leben, während sie vorher mehr vor sich hingelebt haben. Das zeigt, dass Krankheit auch ein Aufruf sein kann, das Leben bewusster zu ergreifen und darüber nachzudenken, wofür

Schneewittchen sah den schönen  
Apfel begehrt an, und als es sah,  
dass die Bäuerin davon aß, konnte  
es nicht länger widerstehen ...



sundheit da ist. Das kann ja sehr viel sein. Viele gewinnen dadurch neue Lebensperspektiven.

**AB:** Welche Ideen und Möglichkeiten gibt es, der Vertrauenskrise im Gesundheitswesen Herr zu werden und sie in ein neues Vertrauen umzuwandeln?

**CK:** Wenn Vertrauen wieder einkehren soll, muss man als Erstes die Kommerzialisierung zurücknehmen. Wir brauchen ein Gesundheitssystem, das sich weder am wirtschaftlichen Gewinn von jemandem ausrichtet noch am Sparen. Leistungserbringer und Kostenträger, die immer gegensätzliche Interessen haben, müssten motiviert und notfalls gezwungen werden, sich auf das zu konzentrieren, was Patienten wollen. Denn der Patient ist der Auftraggeber dessen, was im Gesundheitswesen passiert! Krankenkassen, Ärzte und Krankenhäuser sind die Diener der Gesundheit der Bevölkerung!

**AB:** Brauchen wir deshalb dann ein anderes Konzept für die Krankenversicherung?

**CK:** Nein, kein anderes Konzept, aber eine andere Praxis. Das Grundprinzip unserer Krankenversicherung ist immer noch weltweit beispielhaft. Es ist so angelegt, dass jeder bekommt, was er braucht, und gibt, was er kann. Das ist viel wert! Jeder trägt prozentual etwas von seinem Verdienst bei – gut 15 Prozent sind das zurzeit. Wenn ich schwer krank werde, bekomme ich die teuersten Medikamente und Eingriffe, unabhängig davon, wie viel ich schon eingezahlt habe. Und wenn ich nicht krank werde, dann können andere das bekommen. Das ist Nächstenliebe! Die haben wir in unserem Gesundheitswesen von vornherein mit eingebaut, und das ist grandios! Das müssen wir erhalten und noch besser ausbauen, anstatt es dadurch zu verschleiern, dass wir Ärzten und Krankenhäusern zugestehen, so viel verdienen zu dürfen, wie sie wollen, mit IGeLn und überflüssiger Diagnostik und Übertherapie.

**SST:** Ich glaube, die Vertrauenskrise ist noch grundlegender und hängt auch damit zusammen, dass wir eine strukturelle Verantwortungslosigkeit etabliert haben. Die Leute werden heute oft von Klinik zu Klinik und von Praxis zu Praxis geschickt. Jeder entlastet sich, in dem er an die Diagnostik oder an andere Kollegen verweist, keiner schaut wirklich auf die Situation des Patienten. Der Hausarzt als Kümmerer bricht weg. Menschen, die alt und multimorbide sind, fallen systematisch durch das Raster. Auch weil die Hausärzte nicht mehr wissen, in welche Spezialabteilung einer Uni-Klinik sie jemanden zuweisen müssen, weil sie diese Abteilungen gar nicht mehr kennen. Wir haben einen Grad an Komplexität erreicht, der dazu führt, dass

**Der Patient ist der Auftraggeber  
dessen, was im  
Gesundheitswesen passiert!  
Krankenkassen, Ärzte  
und Krankenhäuser sind die Diener  
der Gesundheit der Bevölkerung!**

sogar die Teilnehmer im System überfordert sind. Und der Patient ist der Leidtragende. Denn wenn ich krank bin, kann ich mich kaum noch wehren. Da brauche ich Hilfe. Und die bekomme ich nicht.

**Wollen Sie weiterlesen? Dann bestellen Sie doch am besten gleich die ganze Ausgabe des Magazins:  
[www.gesundheit-aktiv.de/magazin](http://www.gesundheit-aktiv.de/magazin)**

**Sie können den Artikel auch kostenlos als PDF auf unserer Homepage herunterladen:  
<http://www.gesundheit-aktiv.de/artikel-anfordern.html>**