



BARMHERZIGE BRÜDER
Bayerische Ordensprovinz

misericordia

April 2019

FROHE OSTERN!

Die letzten 10 Jahre
im Berufsleben

Was ist dran
am Superfood?

Konferenz im
südindischen Kerala

Inhalt



„ Unsere April-Ausgabe erinnert an Ostern in der Kindheit, beleuchtet aber auch das Geheimnis der Auferstehung Jesu, welches ein wenig in Vergessenheit gerät hinter all dem glänzenden Stanniolpapier von Schokohasen und „Deko-Zauber“. Im Frühjahr ist nicht nur Hochsaison für den nötigen Frühjahrsputz, auch eine Generalüberholung in Sachen Ernährung steht bei einigen an. Sollen wir also den Einkaufswagen künftig vollpacken mit Chia und Co.? Wir fragen: „Was ist eigentlich dran am Superfood?“ Wir wünschen Ihnen schöne Frühlingstage und frohe und gesegnete Ostern! „

Gesundheit und Lebensfreude

SERIE ÄLTER WERDEN

Seit 60 Jahren lebt Heinz Huber in Reichenbach	4
Wie verändert das Alter Menschen mit geistiger Behinderung?	6
Selbstfürsorge – so gelingen die letzten 10 Berufsjahre	7
Frohe Ostern – vom Schokohasen zur Auferstehung	9
Was ist dran am „Superfood“?	10

Neues aus der Medizin

Der Kardiologe Professor Dr. Andreas Luchner über den Mitra-Clip	12
Vernetzung zum Patientenwohl: WECARE in Regensburg	13

Pflegen und Assistieren

Was bietet der Schülertag im Mai?	14
Der Berufsbildungsbereich in Gremsdorf	15
Ehrenamt in Reichenbach: ZeitGeschenke	17

Barmherzige Brüder

90. Geburtstag von Frater Adelmar Schmid	18
60. Geburtstag von Provinzial Frater Benedikt Hau	19
Feierliche Profess von Frater Jakobus Jančí, Graz	20
Goldene Profess von Frater Paulus Kohler, Kainbach	20
Odensstatistik Barmherzige Brüder weltweit	21
Internationale Konferenz der Behindertenhilfe in Kerala, Indien	22
Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier in Quito, Ecuador	24
NEUES AUS DER IT	24
FORTBILDUNGEN: Vorschau April bis Mai	25
RÄTSEL	26
Ostermarkt auf dem Klosterberg in Reichenbach	27
SERIE SCHULTÜTE: Schülerinnen und Schüler reden Klartext	28



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

für uns Kinder begann das Osterfest mit der Woche vor dem Palmsonntag. Alle Buben hatten den Stolz, den größten und prächtigsten Palmbuschen zu binden und dann am Palmsonntag in die Kirche zu tragen.

Der Mesner holte dann am Samstag vor dem Palmsonntag den „Palmesel“ vom Kirchenspeicher und setzte den Heiland darauf. Bis zum Gründonnerstag waren die Messdiener mit dem Palmesel von Haus zu Haus unterwegs, um die Ostergaben einzusammeln.

Zum feierlichen Abendmahlgottesdienst am Gründonnerstag gehörte die Fußwaschung von zwölf Männern, die der Pfarrer selber vornahm. Der Karfreitag war geprägt vom Kreuzweg am Vormittag und der Karfreitagsliturgie am Nachmittag. Das große Holzkreuz wurde von Jugendlichen bei der Kreuzwegandacht vorausgetragen. In der Karfreitagsliturgie warf sich der Priester zu Beginn auf die Erde, um Bußgesinnung auszudrücken. Es folgten mehrere Lesungen aus dem Alten Testament und die großen Fürbitten.

Der Karsamstag ist der letzte Tag der Karwoche, der „stille Samstag“, an dem die Kirche der Grabesruhe Christi

gedenkt. Wir besuchten das eigens aufgebaute „Heilige Grab“. Dann machten wir uns zur Nachtwache bereit bis zum Ostersonntag ...

Jeder von uns hat Erinnerungen an „seine/ihre“ Ostern in Kindertagen, an die feierliche Kar- und Osterliturgie, an Osterfeuer, Osterspaziergänge, aber auch an ein Fest der ganzen Familie. Vergessen wir bei all den Osterbräuchen nicht das Geheimnis hinter dem Fest: Wenn in der Osternacht aus der Dunkelheit Jesus Christus ins Licht tritt, feiern wir die Auferstehung Jesu und das ewige Leben!

So wünsche ich Ihnen allen frohe und gesegnete Ostern und einen schönen Frühling!

Ihr

Frater Eduard Bauer

Frater Eduard Bauer



Hier bin ich daheim – seit 60 Jahren

Ich bin **Heinz Huber**, als kleiner Bub kam ich 1957 nach Reichenbach. 2017 feierte ich in meiner Wohngruppe Martin/Markus gemeinsam mit meinen Mitbewohnern und Betreuern mein 60-jähriges Heimjubiläum.

Meine Kinderzeit verbrachte ich in den letzten Kriegs- und Nachkriegsjahren in München. Als mein Vater wieder aus dem Krieg zurückkam, arbeitete er bei der Kriminalpolizei und meine Mama kümmerte sich um mich. Später musste auch meine Mama arbeiten und ich kam am 24. Mai 1957 mit zwölf Jahren nach Reichenbach.

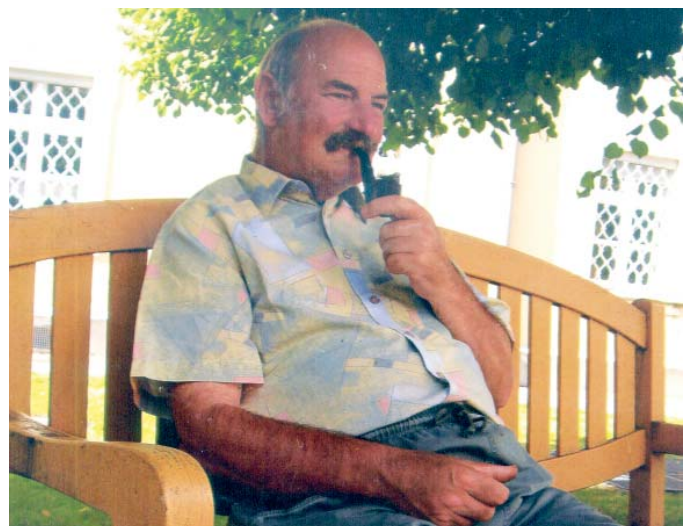
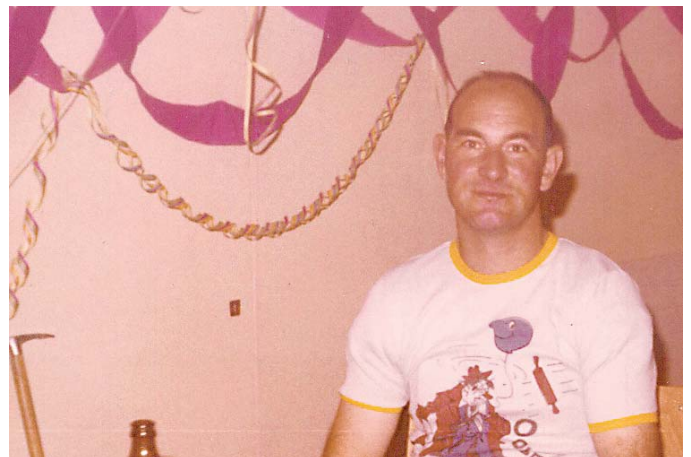
Mit etwa 40 gleichaltrigen Burschen wohnten wir in einer „Abteilung“ und schliefen alle in einem Schlafsaal. Wir wurden damals nur von Barmherzigen Brüdern betreut, später kam dann unsere erste weltliche Mitarbeiterin hinzu. Es wurde uns hier nie langweilig, auch für Streiche waren wir immer aufgeschlossen. Natürlich mussten wir auch in die Schule gehen und in der Abteilung mithelfen, beispielsweise abspülen oder den Holzfußboden mit Bürsten polieren.

Später wurden die Abteilungen aufgelöst und wir kamen in Wohngruppen – ich landete in der Wohngruppe (WG) Tobias, in der ich 30 Jahre lebte. Tagsüber arbeitete ich mit vielen Bewohnern in der Gärtnerei. Die abwechslungsreiche Arbeit an der frischen Luft hat mir immer sehr gut gefallen. In der Gärtnerei war ich immer bestens informiert. Bei meinen Gesprächen mit den Kunden erfuhr ich, wo was los war.

In meiner Freizeit machte ich mich oft zu Fuß auf den Weg, um Bekannte im Dorf oder Feste zu besuchen. Damit es mir nicht langweilig wurde, trug ich unter dem Arm mein Transistorradio. Auf der Bank im Hof saß ich auch sehr gerne, denn auch hier hatte ich einen wunderbaren Überblick über das Geschehen und erfuhr viel Neues. Zur Rente hin bekam ich immer häufiger Probleme mit meiner Hüfte und musste mich mehrmals operieren lassen. Die Arbeit in der Gärtnerei war dann nicht mehr möglich. Damit ich weiterhin Kontakt zu meinen Freunden und Bekannten hatte, besuchte ich mit dem Rollator die Seniorengruppe und hatte mehr Zeit für die Aufenthalte im Hof.

WIEDER BEWEGLICH NACH STURZ

2015 veränderte ein nächtlicher Sturz mein Leben komplett. Mit einer Verletzung an der Halswirbelsäule kam ich fast bewegungsunfähig ins Klinikum nach Bayreuth. Immer im Bett liegen, das ist nichts für mich. Ich wollte wieder mit meinem neuen E-Rolli fahren. Also trainierte ich sowohl im Krankenhaus als auch zurück in der Wohngruppe mit meinem Physiotherapeuten, der Ergotherapeutin und dem gesamten Betreuungsteam, dass ich meine Hand wieder bewegen lernte, um den Rolli zu steuern. Nach einiger Zeit war es dann so weit. Ich startete meine Fahrversuche in der WG. Obwohl ich sehr gewissenhaft steuerte, rumpelte es von Zeit zu Zeit, weil ein Stuhl oder ein Schrank im Weg stand. Auch das rechtzeitige Bremsen brauchte einige Übung. Wenn ich unterwegs war, machten meine Mitbewohner einen großen Bogen um mich. Inzwischen bin ich wieder allein im Hof unterwegs und genieße es mit den verschiedenen Leuten zu reden.



Von oben: der kleine Heinz (zweiter von links) im Lausbubenalter, in Feierlaune in den 1970er Jahren und so, wie man ihn in Reichenbach kennt: auf „seinem Bankerl“ mit Tabakpfeife.

Mit nun fast 75 Jahren kann ich sagen, dass es mir in den 60 Jahren Reichenbach mit allen Höhen und Tiefen nie langweilig wurde und es mir hier in meinem Zuhause immer noch sehr gut gefällt.

Aufgeschrieben von Aloisia Schmid.

An Lebensjahren gewonnen

Altersbedingte Veränderungen bei Personen mit geistiger Behinderung

Eine gute Nachricht begegnet uns in den letzten Jahren immer häufiger: Auch Personen mit geistiger Behinderung können heutzutage ein langes Leben führen. Diese Entwicklung bringt aber auch neue Herausforderungen mit sich.

Die erste Frage, die sich stellt: Wann ist denn eine Person mit geistiger Behinderung alt? Wie bei Menschen ohne geistige Behinderung ist die Antwort auf diese Frage nicht an einem kalendarischen Alter oder an einer Liste bestimmter Kriterien festzumachen. Es handelt sich vielmehr um einen fließenden Prozess, der sich in manchen Lebensbereichen früher, in anderen später bemerkbar macht. Altersforscher sagen, dass sich der Alterungsprozess bei Menschen mit einer geistigen Behinderung nicht grundsätzlich von dem von Menschen ohne geistige Behinderung unterscheidet. Und dennoch weisen einige Studien darauf hin, dass Personen mit geistiger Behinderung aufgrund langjähriger Erkrankungen – wie zum Beispiel eine Epilepsie – oder aber auch durch eine lebenslange Einnahme von Medikamenten früher verletzlich sind.

BESONDERE ANFORDERUNGEN AN ANGEHÖRIGE UND BETREUER

Die Besonderheit bei Menschen mit geistiger Behinderung liegt jedoch vor allem darin, dass sie sich oft nicht direkt zu möglichen Altersbeschwerden und zu den erlebten Veränderungen äußern, selbst wenn sie sich sprachlich gut ausdrücken können. Daraus ergeben sich besondere Anforderungen an Angehörige und Betreuer. Sie müssen oft stellvertretend an diese möglichen Veränderungen denken und sie erkennen.

Was ist zu erwarten? Das Altern bringt körperliche Veränderungen mit sich. Dies kann zu einer Abnahme der Leis-

tungsfähigkeit und Belastbarkeit führen, zu Einschränkungen der Beweglichkeit, einer Veränderung der Psyche mit zunehmenden Anpassungsschwierigkeiten und zum Auftreten von Mehrfachdiagnosen. Diese Diagnosen betreffen oft den Sinnesbereich, das Herz-Kreislauf-System, die Atmungsorgane, den Bewegungs- und Stützapparat und das Stoffwechselsystem. Im Sinnesbereich vor allem das Sehvermögen, zum Beispiel eine verstärkte Blendeempfindlichkeit, Altersweitsichtigkeit, Grauer Star, Grüner Star oder eine Makuladegeneration, und das Hörvermögen, zum Beispiel ein erschwertes Hören bei Hintergrundlärm oder durch Ohrenschmalzablagerungen, insbesondere bei Personen mit Down-Syndrom.

Die Anfälligkeit für Infekte nimmt zu, die Wahrscheinlichkeit einer Inkontinenz steigt. Themen wie Sturzprophylaxe,

Schmerzbehandlung und eine kritische Begleitung der Medikamenteneinnahme gewinnen an Bedeutung.

Natürlich bleiben auch älter werdende Menschen mit geistiger Behinderung lernfähig und eine anregende Begleitung ist von unschätzbarem Wert. Für die Zukunft sind wichtig: eine stärkere Zusammenarbeit von Sonderpädagogik/ Heilerziehungspflege und Gerontologie/ Altenpflege, interdisziplinäre Teams, eine altersgerechte Umgebung und Betreuung, eine sozialraum-orientierte, aktivierende und vor allem auf das

Wohlbefinden ausgerichtete Begleitung von Personen im Ruhestand.



Dr. Mariana Kranich
Psychologin und
Psychogerontologin



Auch Angehörige sollten ältere Menschen mit Beeinträchtigung vertrauensvoll begleiten.



Mit sich selbst im Einklang sein: Orte der Ruhe schaffen, um wieder aufzutanken

Von der Sorge für andere zur Selbstfürsorge

Aspekte notwendiger Einstellungsänderungen in den letzten zehn Berufsjahren

Frau K. fühlt sich mit knapp 60 Jahren erschöpft. Sie kann sich nur schwer motivieren, regelmäßig in die Arbeit zu gehen. Ihre Routine hilft ihr zwar über den Tag zu kommen, aber die Wochenenden reichen kaum, um sich wirklich zu erholen. Dabei strengt sie sich sehr an, um die anderen nicht merken zu lassen, dass sie sich manchmal überfordert fühlt, Angst hat, wichtige Dinge zu vergessen, für Vieles mehr Zeit braucht als früher. Gleichzeitig will sie den Kolleginnen nicht zur Last fallen. Sie hat ein System von Merkzetteln entwickelt, damit sie nicht fragen muss. Oft ist sie

bereit, für andere einzuspringen. Ihre eigenen Krankheiten versucht sie zu verbergen, lässt sich nur im äußersten Notfall krankschreiben. Ihr Arzt will sie zur Kur schicken. Sie unternimmt aber nichts dafür, weil sie Sorge hat, als Drückebergerin angesehen zu werden.

Aus der Beratung älterer Frauen und Männer und aus Seminaren, die sich mit Älterwerden und dem Abschied vom Beruf befassen, wurde mir immer deutlicher, wie wichtig es ist, der eigenen Gesundheit zuliebe die Aufmerksamkeit von der Sorge für andere zur Sorge für

sich selbst zu verschieben. Für den älteren Mitarbeiter stehen nun nicht mehr die Karriere, die Beurteilung durch Vorgesetzte, die Verantwortung für andere im Vordergrund. Nun sind es Fragen der eigenen Gesundheit („Wie komme ich gesund in die Rente?“), des Abschieds von der Position und den Kolleginnen, der Beziehungen zu Freunden und Verwandten sowie der Freizeitgestaltung.

Für die meisten ist das – überspitzt formuliert – eine Gratwanderung zwischen Kollegialität und Egoismus.



Die folgenden Hinweise sind als Anregungen und Empfehlungen zu verstehen, um eine neue Balance zwischen der Fürsorge für andere, die für viele lange Jahre im Mittelpunkt des Berufslebens steht, zu mehr Sorge für sich selbst zu finden.

- Mit zunehmendem Alter verschieben sich die **Lebensrhythmen**. Schlaf- und Wachzeiten verändern sich. Arbeitstempo, Ausdauer und Aufmerksamkeitsspanne lassen nach. Notwendige Erholungszeiten nach Stressphasen oder Krankheit werden länger.
- Um diese Veränderungen herauszufinden, muss man sich **Zeit für sich nehmen**, innehalten, hinschauen, anhören. Diese Zeit muss ich mir konsequent nehmen. Sie ist immer wieder gefährdet durch äußere Anforderungen oder innere Unruhe. Zeitdruck in der Arbeit, Mitarbeitermangel, häufige Veränderungen und der Vergleich mit der Leistungsfähigkeit der Jüngeren sind hinderlich.

- Ich brauche **Orte der Ruhe und Besinnung**, „Tankstellen“, um zu mir zu kommen, inneren Frieden (wieder) zu finden und neue Kraft zu schöpfen.
- **Sich loben und ermutigen, sich selbst annehmen in diesen Veränderungen** sind der Gegenpol zur übertriebenen Selbstkritik und Selbstvorwürfen. Eigenlob und Stolz sind wichtige Hilfsmittel zur Erhaltung des Selbstwertgefühls. Fragen Sie sich öfter: „Was macht mir Freude?“, „Womit bin ich zufrieden?“, „Was habe ich gut gemacht?“
- Als älterer Mensch darf ich **es mir leicht machen**: Ich darf andere fragen statt selbst zu tüfteln, kann Hilfsmittel verwenden, brauche nicht alles allein zu machen. Auch wenn es meinen Stolz kränkt, darf ich schwierige Aufgaben Jüngeren überlassen und so meine Anstrengung verringern. Ehrgeiz sollte ich nur dort entwickeln, wo es wirklich etwas bringt.
- Man wird nicht nur körperlich, son-

dern auch seelisch empfindlicher, „dünnhäutiger“. Es fällt nicht leicht, **Schwächen zuzulassen** statt Stärke vorzutauschen. Daher brauche ich immer mehr Übung darin, Stress und Spannungen abzubauen, gute Gewohnheiten zum Abschalten statt Grübeln. Ablenkung, Zeitvertreib, „Schwätzchen halten“ sind manchmal besser als Medikamente.

- Auch im **Umgang mit „schwierigen Gefühlen“** wie Ärger, Wut, Kränkungen, eigene Betroffenheit (zum Beispiel beim Tod von Patienten / Bewohnern), Trauer und Angst brauche ich Zeit und innere Ruhe, um sie zu bewältigen. Ich sollte sie nicht allein mit mir ausmachen, sondern brauche dafür gute Gesprächspartner.

Zum Abschluss eine Frage zum Nachdenken: Wenn Sie jeden Tag eine Stunde Zeit geschenkt bekommen würden, was würden Sie damit tun?

Dr. Georg Pelz

Psychologin und Psychotherapeutin

Schritte in den Ruhestand

Wer aus dem Beruf ausscheidet, muss sich auf Vieles im Leben neu einstellen. „Loslassen und weiter gehen – Schritte in den Ruhestand“ nennt sich eine Veranstaltung mit dem Theologen und Psychologen **Wunibald Müller**, der bis 2016 das Recollectio-Haus in Münsterschwarzach leitete. Der Abend ist der diesjährige Auftakt zur Vortragsreihe „Lebens(gest)alter“ – Perspektiven zum Älterwerden“, die das Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg gemeinsam mit der Katholischen Erwachsenenbildung und dem Evangelischen Bildungswerk anbietet.

Termin: 10. April, 18 Uhr

Ort: Paul Gerhardt Haus, Prüfeninger Straße 86, Regensburg
Anmeldung erforderlich unter Telefon 0941 369-1753 oder bildung@barmherzige-regensburg.de

Kosten: 5 Euro (ermäßigt: 3 Euro), für Mitarbeiter der Barmherzigen Brüder kostenfrei

Zusätzliche Infos auf www.barmherzige-regensburg.de
(Medien / Veranstaltungen)



Weitere Vorträge in der Reihe:

16. Mai: Christoph Sittard,

Demenz und Vergesslichkeit im Alter, Katholische Akademie für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen

4. Juli: Prof. Dr. Monika Weiderer

Lernen in jedem Alter, Pfarrheim St. Wolfgang

js

Frohe Ostern – vom Schokohasen zur Auferstehung



Seit Monaten grinsen knallbunte Schokohasen in den Supermarktregalen, warten Millionen Schokoeier, Eierlikörchen, Hefezöpfe und Biskuit-Lämmchen auf den Verzehr, wird so manche Wohnung mit Ostereiern und Kunstblumen ins Deko-Paradies verwandelt, künden grelle Prospekte von Osterschmöppchen, locken Ostermärkte, Osterreiseangebote...

Und wir? Manche von uns nehmen tatsächlich die 40 Tage Fastenzeit ernst, verzichten auf Süßes, Alkohol, Kaffee oder reduzieren den Konsum von TV, PC und Mobiltelefon. Nicht um die „Bikini-Figur“ zu erlangen oder um Geld zu sparen, sondern innerlich Raum zu schaffen für geistige Nahrung. Hört sich wohl für einige schräg an.

Was meinen Christen, wenn sie vom „österlichen Menschen“ reden? Wie soll man den Glauben an die Auferstehung erlebbar machen? Uns begleitet hierbei oft die Stille oder das Gebet. Gerne auch in Gemeinschaft. Uns helfen die österlichen Feiertage und ihre eigene Liturgie – und auch die Musik, Chorwerke von Mozart bis Händel. Wie schön, auch in der Osternacht der Taufe beizuwohnen, oft von Menschen, denen es erst im Erwachsenenalter möglich ist, sich zu Jesus, zu ihrem Glauben zu bekennen.

Ostern, das sind Tränen und Lachen zugleich: die Erinnerung an Jesus Christus, der durch seinen Tod am Kreuz für uns gestorben ist und am dritten Tage auferstanden, aufgefahren in den Himmel. In der Osternacht wird die Osterkerze feierlich am Osterfeuer entzündet: Alpha und Omega, der Erste und der Letzte, Anfang und Ende. Gottvater und Sohn als Schöpfer und Vollender. Auferstehung und das ewige Leben. Was für ein Geschenk!

Das Oster-Fest kann kommen: Frohe Ostern!

Kirsten Oberhoff

Alpha und Omega (A und Ω), wie hier auf den Türen in der Schlosskapelle in Nymphenburg, sind ein Symbol für Anfang und Ende, für Jesus Christus als dem Ersten und Letzten.



Monika Bischoff setzt auf bayerisches Superfood.

Heimvorteil: Blaukraut bleibt Blaukraut

Was ist dran an Goji, Chia und Co.?

Superfood ist super angesagt. Doch was ist dran an den Superstars? Meine Oma würde sagen „Was ich nicht kenn’, des ess’ ich nicht!“

Was ist Superfood?

Superfood (übersetzt: Super-Lebensmittel) sind Lebensmittel, die besonders viele wertvolle Nährstoffe enthalten und denen hohe gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden.

Was kann Superfood?

Durch Rauchen, UV-Strahlung, Umweltgifte, Ozon und Feinstaub entstehen in unserem Körper freie Radikale. Diese greifen unsere Körperzellen an und zerstören die DNA, unser Erbgut. So können beispielsweise Diabetes, Arteriosklerose oder Krebs entstehen. Sogenannte Antioxidantien können glücklicherweise freie Radikale unschädlich machen und wirken somit

zellschützend. Deshalb liegt der Fokus bei exotischem Superfood, aber auch bei heimischem, auf den sekundären Pflanzenstoffen (diese zählen zu den Antioxidantien). Zu den bekanntesten und besterforschten gehören die Polyphenole, die zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen. Mit bis zu 20 Polyphenolen, vielen Vitaminen und Mineralstoffen ist der Granatapfel, besonders durch die Kerne, hier der Top-Favorit.

Benötigen wir Superfood?

Die Bezeichnung Superfood stammt aus dem Marketing; der Begriff ist weder geschützt, noch gibt es wissenschaftliche Belege, dass diese Lebensmittel unsere Gesundheit besonders fördern oder sogar Krankheiten heilen. Im Gegenteil, oft ist Superfood aus anderen Kontinenten weniger super als gedacht. Wir müssen unterscheiden zwischen

dem exotischen Superfood aus Übersee (Chiasamen, Goji, Matcha, Acai, Quinoa, Avocado ...) und den heimischen Lebensmitteln der Extraklasse. Denn, auch wir haben bayerisches Superfood wie Zwiebel, Apfel und Weißkohl. Nehmen wir zum Beispiel den Apfel: seit Jahren das absolute Lieblingsobst der Deutschen. 20 Kilo werden jährlich pro Kopf gegessen und er findet nach wie vor als Hausmittel bei Durchfall und Verstopfung seinen Einsatz. Doch verdient er auch die Zusatzbezeichnung „super“?

ALLESKÖNNER APFEL

Einige Studien haben einen Zusammenhang zwischen Apfelverzehr und Krebsrisiko beobachtet. Wer täglich einen Apfel isst, kann demnach das Erkrankungsrisiko für verschiedene Krebsarten, zum Beispiel Lungenkrebs oder Darmkrebs, senken. Das Max

Rubner-Institut – Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel in Karlsruhe – konnte in einem Versuch nachweisen, dass sekundäre Pflanzenstoffe aus Äpfeln einen besonders hohen Schutz gegen oxidativen Stress und freie Radikale aufweisen.

Grundsätzlich gilt die Empfehlung „Five-a-day“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, denn damit erhält der Körper ausreichend sekundäre Pflanzenstoffe, die antioxidativ wirken und die freie Radikale in Schach halten.

VORTEIL: FRISCH, REGIONAL UND SAISONAL

Saisonales Superfood aus der Region wie Äpfel, Beeren, Möhren, Kohl, Haferflocken, Leinsamen und Zwiebeln haben gegenüber importierter Ware einige Vorzüge.

Superfood aus fernen Ländern ist meist pulverisiert, getrocknet und verarbeitet und hat nur noch sehr wenig mit der ursprünglichen frischen Frucht zu tun. Regionales Gemüse und Obst kann ich unverarbeitet und (relativ) frisch kaufen. Wir sollten auf saisonale Lebensmittel zurückgreifen, denn nur reife Lebensmittel liefern geballt Vitalstoffe und sind zudem auch verträglicher. Eine Erdbeere ist nur im Frühsommer ein Superfood, im Winter hingegen nicht!

Leider sind zahlreiche einheimische Lebensmittel in Vergessenheit geraten, beispielsweise Wildkräuter wie Löwenzahn oder die Blätter von Kohlrabi im Salat. Die Verarbeitung einiger Lebensmittel wie zum Beispiel die Fermentation, das Einwecken, wird kaum mehr praktiziert. Und dabei liefern Nahrungsmittel wie zum Beispiel Sauerkraut wichtige Nährstoffe wie Milchsäurebakterien für unseren Darm und für ein stabiles Immunsystem.

Exotisches Superfood hat im Gegensatz zu heimischem lange Transportwege hinter sich, dies sollte aufgrund ihrer erhöhten CO₂ Bilanz vermieden werden.

Inhaltsstoff

Heimisches Superfood

Exotisches Superfood

Omega-3-Fettsäuren

Leinsamen

Chiasamen

Chia-Samen können 1:1 durch die heimischen, oft günstigeren Leinsamen ersetzt werden. Wichtig ist bei beiden Samen, diese vor dem Verzehr zu schroten. Nur so werden die erwünschten Omega-3-Fettsäuren aufgenommen.

Vitamin C

Schwarze Johannisbeere

Goji Beere

Goji Beeren aus China sind meist pulverisiert. Sie wachsen auch in unserem Klima, Sie können diese selbst anbauen.

Anthocyan

Rotkohl, Rote Beete, Heidelbeere

Acai Beere

Der blaue Pflanzenfarbstoff schützt die Körperzellen vor Oxidationsprozessen.

Ungesättigte Fettsäuren

Walnuss

Avocado

Ungesättigte Fettsäuren sind in der Wissenschaft bekannt dafür, dass sie das Herz-Kreislaufsystem positiv beeinflussen und das Herzinfarkt-Risiko senken. Walnüsse haben im Vergleich zur Avocado einen bedeutend höheren Gehalt sowohl an einfach ungesättigten Fettsäuren als auch an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren).

Eisen, Proteine

Hirse, Hanf, Hafer, Buchweizen

Quinoa

Diese (Pseudo-) Getreide liefern wertvolles Eiweiß, Silizium und für eine Pflanze auch viel Eisen. Deshalb ein tolles Nahrungsmittel für Frauen und Vegetarier.

Die Hygienestandards in Südamerika und China entsprechen oft nicht unseren strengen EU-Vorgaben und „Superfood“ von dort ist häufig belastet durch gefährliche Krankheitserreger, Fäkalien, Mineralölrückstände und Schimmel (vor allem in pulverisierten Gemüsen und Obst). Auch die Anbau- sowie die Arbeitsbedingungen lassen oft zu wünschen übrig.

MEIN FAZIT

Das zuckerreiche Müsli wird durch ein paar getrocknete Acaibeeren nicht gesünder. Aber wer mit exotischem Superfood ein bisschen Abwechslung in seinen Alltag bringen möchte, kann dies

gerne tun, wenn der sonstige Bedarf mit überwiegend saisonalen und regionalen Lebensmitteln gedeckt wird.

Mein TIPP: Sorgen Sie stets dafür, dass Ihr Gemüsefach im Kühlschrank reich gefüllt ist mit regionalen Nährstoffwundern und dass Sie täglich 5 Portionen Gemüse und Obst essen. Essen Sie bunt, abwechslungsreich und versuchen Sie wieder öfter Lebensmittel zu essen, die auch Ihre Großmutter kannte.

Monika Bischoff

Leiterin des ZEP (Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention) am Krankenhaus Barmherzige Brüder München

Eine „kleine Wäscheklammer“, der Mitra-Clip, entlastet den Herzmuskel

Wie eine katheter-interventionelle Therapie zur Reparatur der Mitralklappe funktioniert

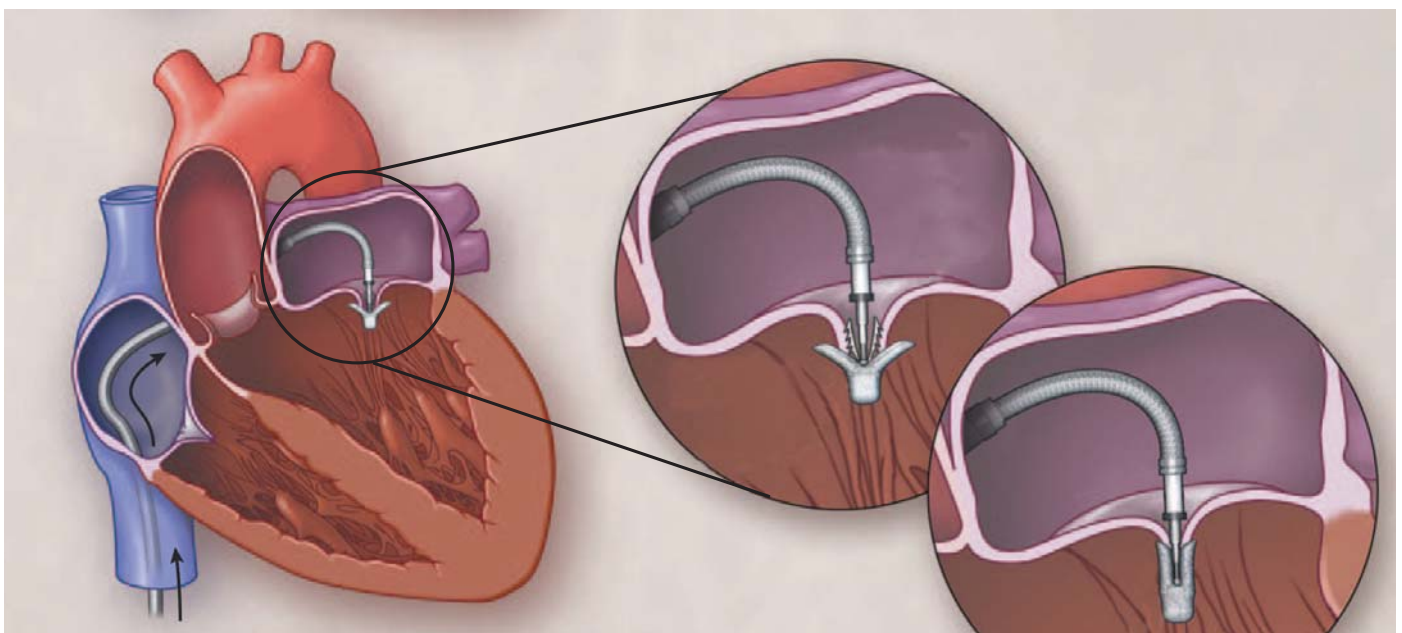
Ein Schwerpunkt des neuen Chefarztes der Kardiologie am Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg, Professor Dr. Andreas Luchner, liegt in der interventionellen Therapie, also therapeutischen Eingriffen direkt am Herzen. Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Verengungen der Herzgefäße können mit Hilfe eines Herzkatheters behandelt werden. Mit Hilfe des sogenannten Mitralklappen-Clips (Mitra-Clips) gelingt es dem Kardiologen den Herzmuskel des Patienten zu entlasten und so eine Alternative zum herzchirurgischen Eingriff zu bieten. Professor Dr. Luchner beschreibt hier dieses Therapieverfahren.

Bei dem Mitralklappen-Clip handelt es sich um ein modernes katheter-interventionelles Verfahren zur Behandlung einer undicht gewordenen Mitralklappe. Die Mitralklappe ist Bestandteil des Hochdrucksystems des Herzens und stellt das Einlassventil in die linke Herzkammer, der Hauptkammer des Herzens, dar. Wenn diese Klappe undicht wird, dann spricht man von einer Mitralklappeninsuffizienz. Als Ursache der Undichtigkeit kommt ein Nachgeben des Klappenringes bei Herzerweiterung in Frage (zum Beispiel nach Herzinfarkt) oder eine Undichtigkeit aufgrund eines Ausrisses der Mitralklappen-Aufhängung (meist durch Sehnenfadenausriss).

Auch Undichtigkeiten aufgrund von Alterungsprozessen (Vernarbungen, Schrumpfungen, Verkalkungen) oder eine Zerstörung von Teilen des Klappenapparates durch bakterielle Entzündung (Endokarditis) sind möglich, wobei letztere aber glücklicherweise nur einen geringen Anteil der Klappenschäden ausmachen.

VOM RÜCKWÄRTSVERSAGEN DES HERZENS

Bemerkbar macht sich eine Mitralklappeninsuffizienz in der Regel erst dann, wenn ein Viertel oder mehr des von der linken Herzkammer gepumpten



Die Abbildung (nach Feldman T et al., © New Engl J Med 2011) zeigt die Vorlage des Katheters über die Körperhohlvene und die rechte Vorkammer in die linke Vorkammer des Herzens (links), das Ausrichten des Clips über der Klappenundichtigkeit (Mitte) und den am Ort der ursprünglichen Undichtigkeit fixierten Clip (rechts).

Blutes durch das undichte Einlassventil entgegen der normalen Blutflussrichtung wieder zurück in die Lungenvene gepumpt wird anstatt vorwärts in die Körperschlagader (Rückwärtsversagen). Bei einer hochgradigen Mitralklappeninsuffizienz kann es sogar mehr als die Hälfte des von der linken Kammer gepumpten Blutes sein. Der Patient bemerkt dabei in der Regel eine Luftnot und Leistungsschwäche, häufig auch Rhythmusstörungen.

Ob eine Mitralklappeninsuffizienz behandelt werden muss, hängt davon ab, wie sehr das Herz durch die Klappenundichtigkeit überlastet wird und ob Zeichen einer Herzschwäche bestehen. Eine Herzkatheterbehandlung mittels Clip kommt in der Regel dann in Frage, wenn eine sekundäre Mitralklappeninsuffizienz bei Herzleistungsschwäche oder ein Sehnenfadenabriss vorliegt und eine offene Herzoperation als zu riskant eingeschätzt wird, beispielsweise im höheren Lebensalter.

URSACHENABKLÄRUNG MITTELS ULTRASCHALLUNTERSUCHUNG DES HERZENS

In jedem Fall muss der Schweregrad der Mitralklappeninsuffizienz und die genaue Ursache sowohl mittels transösophagealer Echokardiographie (das sogenannte TEE meint eine Ultraschalluntersuchung des Herzens durch die Speiseröhre, auch als „Schluck-Echo“ bezeichnet) und Herzkatheterdiagnostik untersucht werden. Zudem muss die Art und Weise der Klappenreparatur (mittels Katheter oder durch offene Herzoperation) im „Herz-Team“ gemeinsam zwischen Kardiologen und Herzchirurgen entschieden werden.

Der Mitralklappen-Clip-Eingriff selbst wird in Vollnarkose durchgeführt. Der Ort der Undichtigkeit wird mit Hilfe des „Schluck-Echos“ dargestellt und angesteuert. Zunächst wird ein steuerbarer Katheter bis in den linken Herzvorhof vorgeschoben. Dafür ist eine trans-

septale Punktion (Punktion der Vorhofscheidewand) zwischen der rechten und der linken Herzvorkammer erforderlich. Durch den ersten Katheter wird ein zweiter, Clip-tragender Katheter eingeführt, genau über der Klappenundichtigkeit ausgerichtet und die Klappe dann an der Stelle der größten Undichtigkeit mit dem Clip gegriffen und gerafft. Der Clip ähnelt einer kleinen Wäscheklamme, wird innerhalb weniger Monate von Herzzinnenhaut überzogen und wächst ein. Der behandelte Patient kann nach einer mehrstündigen Bettruhe noch am gleichen Tag wieder aufstehen und der Eingriff erfordert in der Regel nur einen kurzen Krankenhausaufenthalt.



Professor
Dr. Andreas Luchner
Chefarzt der Klinik für
Kardiologie am Krankenhaus
Barmherzige Brüder Regensburg

Vernetzung zum Wohl der Patienten

WECARE bedeutet zum einen „Wir kümmern uns“ – um das Wohl unserer Patienten. In der Klinik St. Hedwig, steht das Kürzel auch für „Wissenschafts- und Entwicklungs-Campus Regensburg“. Gegründet 2018 unter Beteiligung aller Lehrstühle und Kliniken und unter der Leitung des Ärztlichen Direktors, Professor Dr. Michael Kabesch. WECARE führt die Kooperation mit der Universität Regensburg weiter und soll wissenschaftliche Aktivitäten, Forschung und Entwicklung am Standort der Klinik St. Hedwig fördern, strukturieren und koordinieren.

Wissenschaftlich liegt ein Schwerpunkt der Forschung in den ersten tausend Tagen des Lebens. Hierzu wurde die KUNO-Kids-Gesundheitsstudie gestartet, bei der mittlerweile rund 3000

Team mit Professor Michael Kabesch

Familien aus dem Raum Regensburg mitmachen. Ein zweiter Schwerpunkt liegt in der Beteiligung an ausgewählten klinischen Studien, die beispielsweise gezielt die Versorgung von Kindern und Schwangeren in Bezug auf Medikamentation verbessern sollen. Ein eigenes klinisches Studienzentrum bildet die Mitarbeiter aus, plant, organisiert und führt die Studien durch. Der Fokus liegt

hierbei auf Projekten, die der Vorbeugung von Krankheiten dienen. Ein dritter Schwerpunkt von WECARE liegt auf der Versorgungsforschung, geht also der Frage nach, welche Gesundheitsleistungen unter Alltagsbedingungen in welcher Qualität bei welchen Patienten ankommen.

kio



Schülertag 2019

Am 8. Mai werden in Straubing 1200 Teilnehmer erwartet

Alle drei Jahre fiebern Schülerinnen und Schüler, das Dozententeam und Mitarbeitende aus der ganzen bayerischen Provinz diesem Großereignis entgegen. Traf man sich 2016 auf dem weitläufigen Gelände in Reichenbach, ist heuer die Fraunhofer-Halle in Straubing der Veranstaltungsort.

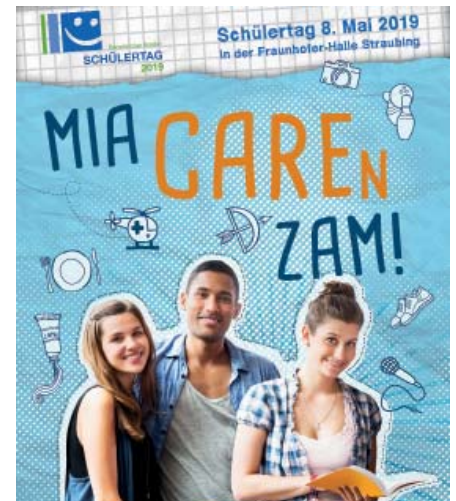
Das Anmeldeverfahren ist abgeschlossen, der Countdown in der Vorbereitung läuft, wie Koordinator Marco Schleicher von den Fachschulen für Heilerziehungspflege/hilfe in Straubing erzählt: „Derzeit arbeiten noch folgende Arbeits-

gruppen auf der Zielgeraden bis zum 8. Mai: Steuerungsgruppe, AG Organisation, AG Workshops, AG Social Media und AG Gottesdienst. Ein Großteil der verbliebenen Arbeiten ist logistischer Natur: Anmelde Listen, Namensschilder, Bustransfers zu den Workshops im Stadtgebiet, technische Anforderungen für Foren und Workshops.“

LIVE DABEI MITTELS SOCIAL MEDIA

Auch die direkte Interaktion mittels Multimedia wird groß geschrieben. „Die AG Social Media läuft gerade erst an: mit den Hashtags #bbschülertag und #miaCAREnzam soll während und vor allem im Nachgang der Veranstaltung ein nachhaltiger Werbeeffect generiert werden. Eine Mediawall ermöglicht das Hochladen von Fotos und Kommentaren in Echtzeit, die direkt auf der Leinwand beim Schülertag verfolgt werden können“, berichtet Marco Schleicher.

Für das kulturelle Angebot gibt es eine große Nachfrage: Die drei Foren am Vormittag mit Kabarettist Martin Frank, Autor Dr. Peter Schmidt und der Band „Lenze und de Buam“ werden gut besucht sein (Martin Frank 550, Dr. Peter Schmidt 250, Lenze und de Buam 400). Auch zeichnet sich ein Trend zu ernährungsbewusstem Essverhalten ab,



die Schülerinnen und Schüler setzen überwiegend auf fleischlose Gerichte: Aus drei verschiedenen Mittagessen haben sie in etwa so gewählt: Vegan 250, Vegetarisch 500, Fleisch 450.

Die rund 50 Workshops werden bis auf wenige Ausnahmen stattfinden, besonders großen Zulaufs erfreuen sich die Action-Angebote wie „Lasertag“, „Kartfahren“ oder „Bubblefootball“. Aber auch klassische Angebote wie Korbflchten oder der Besuch im Straubinger Tierpark waren schnell ausgebucht.

Als Rahmenprogramm werden Riesenkicker, Bubble Soccer, Bungee-Trampolin und ein Kletterturm angeboten.

Abgerundet wird der Schülertag von einem Wortgottesdienst mit dem Regensburger Diözesanjugendpfarrer Christian Kalis und der Band „Rhythm up!“

kio

Beim Schülertag 2016 in Reichenbach (Foto links oben) herrschte eine heiter-ausgelassene Stimmung. Beim diesjährigen Schülertag kann man sich unter anderem am Riesenkicker und beim Bubble Soccer (unten) versuchen.





Mirco Heiligenpahl (links) gefällt sein Praktikum als Assistent des LKW-Fahrers sehr gut; rechts: Team und Beschäftigte des Berufsbildungsbereichs in Gremsdorf

Welche Arbeit passt zu mir?

Das Ende der Schulzeit und der Start in das Berufsleben sind für jeden Menschen ein großer Schritt. Woran habe ich Spaß, wo bringe ich besondere Fähigkeiten mit und was kann ich persönlich leisten, sind dabei zentrale Fragen. Der Berufsbildungsbereich (BBB) gibt jungen Erwachsenen mit Beeinträchtigung die Möglichkeit, sich zu erproben, persönlich zu reifen und Antworten auf diese Fragen zu finden.

Um dauerhaft eine gleichbleibende Qualität in der Ausbildung zu ermöglichen, werden sogenannte „Bildungsrahmenpläne“ stetig erweitert oder neu erstellt. Diese orientieren sich an Ausbildungen des allgemeinen Arbeitsmarktes.

DREI MONATE EINGANGSVERFAHREN

In einem dreimonatigen Eingangsverfahren wird geprüft, „ob der Schulabgänger am richtigen Platz ist“, erklärt Mitarbeiterin Sibylle Menzel von der Gremsdorfer Benedikt-Menni-Werkstatt. „Auf diese Weise lernen wir dann die individuellen Fähigkeiten und Kompetenzen kennen.“ An das Eingangsverfahren schließen sich zwei weitere Jahre an, meist finanziert durch die Agentur für Arbeit, in denen die Männer und Frauen mit Beeinträchtigung in Theorie und Praxis ganz persönlich gefördert werden. Diese Art von Ausbildung gefällt der 19-jährigen Denise ganz besonders, „weil die Mitarbeiter sich so gut um mich bemühen“. Neben ihr sind

momentan noch 26 weitere Beschäftigte im Gremsdorfer Berufsbildungsbereich.

In insgesamt sieben Modulen lernen sie die Tätigkeiten kennen, die in der Gremsdorfer Werkstatt in den Arbeitsbereichen angeboten werden: unter anderem die Arbeit mit Holz und Textilien oder die Landschaftspflege. Mehrwöchige Praktika vertiefen die Theoriekenntnisse. Und so ein Praktikumsplatz kann wie im Fall des 20-jährigen Mirco schon einmal auch die Stelle als Beifahrer im einrichtungseigenen LKW sein. „Wir geben den Leuten Zeit, eigene Lösungen zu finden“, sagt Sibylle Menzel. Weitere Ziele sind Persönlichkeitsentwicklung und das Erlernen von Sozialkompetenz. Für Anika (19) ist, wie sie ausdrücklich betont, spielerisches Lernen von ganz großer Wichtigkeit.

Regelmäßig schreiben die Mitarbeitenden des Berufsbildungsbereichs Berichte und unterrichten die Kostenträger über den Entwicklungsstand der

Beschäftigten. Um die Ausbildungsinhalte zu dokumentieren, schreiben die Beschäftigten ein Berichtsheft. Bei den Barmherzigen Brüdern Gremsdorf findet man auch Bildungseinheiten wie Tageszeitung-Lesen, Kegeln oder Musizieren.

ENTSCHEIDUNG NACH ZWEI JAHREN

Am Ende der 24-monatigen Arbeitsplatzsuche steht dann die Entscheidung und die Beschäftigten werden einem bestimmten Arbeitsbereich zugeführt – ihren Wünschen und Fähigkeiten entsprechend. Und wer auf einen ausgelagerten Arbeitsplatz möchte, erhält nach Möglichkeit die Gelegenheit zu einem Praktikum auf dem ersten Arbeitsmarkt. Auch nach über einem halben Jahr Ausbildung ist es für die 19-jährige Sarah einfach eine „ganz tolle Sache“, die sie im Berufsbildungsbereich erleben darf, „es stimmt einfach alles“.

Nicole Marr, Johannes Salomon

Wenn Zeit zum Geschenk wird

Ein ZeitGeschenk: begleitete Radtour nach Kallmünz

Ehrenamt in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung



*Zeit zählt heute wohl zu den knappen Ressourcen. Egal ob im Beruf, in der Familie oder im Freundeskreis – die Uhr tickt ständig. Umso erfreulicher die Tatsache, dass es immer noch Menschen gibt, die Zeit verschenken. Zum Beispiel bei ZeitGeschenke in der Einrichtung für Menschen mit Behinderung der Barmherzigen Brüder in Reichenbach: Viele Bewohnerinnen und Bewohner vor Ort und Menschen mit Behinderung im ganzen Landkreis Cham profitieren davon. **Simon Spratter** (Foto), Ansprechpartner für ZeitGeschenke, berichtet im Interview von seinen Erfahrungen.*

Wie lange gibt es ZeitGeschenke und wie viele Menschen engagieren sich mittlerweile?

Begonnen haben wir 2007. Allerdings gab es davor bereits ehrenamtliche Mitarbeitende in der Einrichtung. Damals wollte man einen Koordinator und direkten Ansprechpartner für ZeitGeschenke schaffen, um so das Ganze auf professionelle und rechtlich abgesicherte Füße zu stellen. Zudem war die Idee, die engagierte Arbeit von ehrenamtlichen Mitarbeitenden auch entsprechend zu würdigen. Das Projekt wurde am Anfang dankenswerter Weise von „Aktion Mensch“ gefördert. Mittlerweile sind 162 Personen bei uns in der Einrichtung und unseren Standorten in der Region aktiv.

In welchen Bereichen könnte ich mich ehrenamtlich engagieren?

Das geht von der Begleitung und Unterstützung bei Angeboten in der Förderstätte, Tätigkeiten in unserer Werkstatt oder Mitarbeit bei Einrichtungsfesten bis hin zu Besuchsdiensten einzelner Bewohner in Wohngruppen oder der Begleitung bei Ausflügen, Urlaubsmaßnahmen sowie Freizeitangeboten in der Einrichtung.

Wenn sich jemand an Sie wendet und sich für Zeit Geschenke interessiert, was sagen Sie ihm?

Im Erstkontakt versuche ich kurz den gewünschten Bereich des ZeitGeschenk herauszufinden. Danach findet zumeist ein persönliches Treffen statt, in

dem der Bereich des erstrebten Ehrenamtes spezifiziert wird sowie die Verwaltungsnotwendigkeiten durchgesprochen werden. Am Ende des Gesprächs besuchen wir das favorisierte Einsatzgebiet. Sollte es aus irgendeinem Grund nicht passen, besprechen wir noch andere Möglichkeiten. Dies ist allerdings eher die Ausnahme.

Die Reaktionen der Bewohnerinnen und Bewohner sind ausgesprochen positiv. Wie ist das bei den Ehrenamtlichen?

Die Rückmeldungen unserer ehrenamtlichen Mitarbeitenden sind ebenfalls durchwegs positiv. Die direkten positiven Reaktionen unserer Bewohner werden von den ehrenamtlich Mitarbeitenden sehr geschätzt. Ebenso die Tatsache, dass sich ein anderer Mensch auf Besuche, Begegnungen oder Begleitungen von einem selbst freut, ja zum Teil darauf hinfiebert, löst viel Freude aus – auch die Wertschätzung, die sie von unseren Mitarbeitenden sowie der Einrichtungsleitung erfahren.

Gibt es so etwas wie eine „anfängliche Hemmschwelle“?

Bei manchen schon, aber in der Regel nur bis zum Erstkontakt, dann legt sich diese meist sehr schnell. Manchmal besteht eine Hemmschwelle auch deshalb, weil eine besondere Häufigkeit des ZeitGeschenk vermutet wird. Aus diesem Grund ist es uns wichtig, eine zeitliche Überforderung zu vermeiden. Hier ist die ehrliche Kommunikation bezüglich

des zeitlichen Aufwandes zwischen Einsatzstelle und Unterstützer sehr wichtig, um Freude und Engagement aufrecht zu erhalten.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Da wir immer mehr regionale Angebote aufbauen, ist es mir ein Anliegen, auch dort ehrenamtliche Mitarbeitende zu gewinnen. Für mich ein ganz wichtiger Aspekt für die Zukunft.

Interview: Michaela Matejka



Alfons Bauer besucht Gisela Humbs regelmäßig; dann ist Ratschen, Spazierengehen oder ein Besuch in der Klosterschenke angesagt.



Feiern mit der ganzen Familie

90. Geburtstag von Frater Adelmar Schmid

Es war ein Familienfest im doppelten Sinn: Zum einen feierte die Familie des heiligen Johannes von Gott in der Bayerischen Ordensprovinz am 16. Februar in Neuburg an der Donau ihren an Lebensjahren ältesten Bruder, zum anderen war bei der Feier des 90. Geburtstags von Frater Adelmar Schmid seine Verwandtschaft sehr zahlreich vertreten. Eigentlich kein Wunder, stammt Josef Schmid, so sein Taufname, doch, aus einer Familie mit sieben Kindern, die in der Nähe von Landsberg eine Landwirtschaft und ein kleines Baugeschäft betrieb.

Ein festlicher Gottesdienst in der Kirche St. Augustin mit Pater Johannes von Avila Neuner aus München als Hauptzelebrant und ein Festmahl gaben dem Tag einen würdigen Rahmen.



Der Jubilar bei der Geburtstagsfeier – auf dem Foto oben im Kreise von Familie und Freunden; zwei Schwestern sitzen links und rechts von ihm.

Als der junge Josef Schmid 1954 bei den Barmherzigen Brüdern eintrat, war er bereits gelernter Metzger. Im Orden folgten eine Ausbildung zum Krankenpfleger und erfüllende Jahre im OP. 24 Jahre lang war Frater Adelmar Prior in verschiedenen Konventen der Bayerischen Ordensprovinz und zeitweise auch Provinzrat; danach pflegte er jahrelang in Reichenbach ältere Mitbrüder.

Seit 2002 verbringt er seinen Ruhestand in Neuburg, kümmerte sich zunächst um den großen Garten und ist noch heute als Mesner im Einsatz. Eiskalt war es im Februar 1929 bei seiner Geburt, weiß der Jubilar aus Erzählungen, beim Familienfest zum 90er aber schien die Sonne bei frühlingshaften Temperaturen.

js



Der kleine Bruder im Kloster

Provinzial Frater Benedikt Hau feierte den 60. Geburtstag in Regensburg nach

Es war ein Tag des Dankes: Am 2. März feierte Provinzial Frater Benedikt Hau in Regensburg den 60. Geburtstag nach; den Tag selbst hatte er ja beim Generalkapitel in Rom verbracht. Mitbrüder, Ehrenmitglieder, leitende Mitarbeitende, Ordensschwwestern und seine Geschwister kamen zu dem Fest. Pater Thomas Väth, Hauptzelebrant beim Dankgottesdienst, zeigte sich in seiner Predigt überzeugt: Im Vertrauen auf Gott ließen sich auch Aufgaben bewältigen, „die man sich eigentlich nicht ausgesucht hat“. Frater Benedikt habe Gastfreundschaft in vielen Funktionen ausgeübt: sei es als Koch, als Krankenpfleger oder schließlich in der Leitung der Bayerischen Ordensprovinz. Außerdem erklärte der Prediger: „Von Dir durfte ich die Gabe der Beharrlichkeit lernen.“

Beim anschließenden festlichen Mittagessen dankte auch Frater Seraphim Schorer, Erster Provinzrat und Regensburger Prior, dem Ordensoberen für seinen Einsatz. Frater Benedikt seinerseits zitierte angesichts der Lobesworte in einer kurzen Ansprache seinen ehemaligen Heimatpfarrer mit den Worten: „Vom vielen Weihrauch werden die Heiligen schwarz.“ Gleichzeitig gab er zu: „Man hört es aber trotzdem gern.“ Zudem zeigte sich der Provinzial dankbar für die Wegbegleitung durch die Anwesenden, auch bei seinen Geschwistern sagte er Dankeschön, insbesondere bei seiner Schwester Carola „für die treue Sorge für den kleinen Bruder im Kloster“.

js



Von oben: Frater Benedikt mit Schwester und Schwager beim Gottesdienst, mit Reinhard und Maria Stegmaier, mit einer von Ehrenmitglied Fritz Manz gefertigten Kerze und beim Anschneiden des Geburtstagskuchens.

Feierliche Profess in Graz

Frater Jakobus Janči hat am 16. Februar in der Kirche der Barmherzigen Brüder in Graz seine Feierliche Profess abgelegt. Frater Jakobus wurde 1982 in der kroatischen Stadt Bjelovar geboren. Er absolvierte in seiner Heimat zuerst eine Ausbildung zum Kellner und Koch und danach eine theologische Ausbildung, die er mit Diplom abschloss.

Als Student und Zivildienstler arbeitete er im Sozialbereich und erkannte, dass das seine Berufung war. Der Bischof von Bjelovar empfahl ihm die Barmherzigen Brüder. Weil der Orden in Kroatien nicht vertreten war, kam Frater Jakobus 2010 in den Wiener Konvent und lernte zunächst Deutsch. Danach konnte er das Postulantat beginnen, das acht Monate dauerte. Es folgte das zweijährige Noviziat in Graz-Eggenberg und dann das Scholastikat, in dessen Rahmen er eine Ausbildung zum Masseur absolvierte.



Goldene Profess von Frater Paulus Kohler



Am 16. März beging der Prior der Barmherzigen Brüder Kainbach, Österreich, Frater Paulus Kohler, im Kreise zahlreicher Mitbrüder, Mitarbeiter sowie Bewohner sein 50. Professjubiläum.

Frater Paulus trat mit 17 Jahren in den Orden ein und legte am 16. März 1969 seine Einfache Profess ab. Im Laufe seines Wirkens übte er die verschiedensten Ämter aus. Er ist diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger und erwarb auch das Diplom des Krankenhausbetriebswirtes.

Beim Provinzkapitel 1998 wurde er erstmals zum Provinzial gewählt und 2001 sowie 2004 von den Kapitularen in seinem Amt bestätigt. Ab 2007 war Frater Paulus unter anderem als Provinzdelegat für die Slowakei tätig. Seit April 2018 ist Frater Paulus Prior des Konventes Kainbach, Rechtsträgervertreter des Krankenhauses St. Veit sowie Aufsichtsratsvorsitzender des Elisabethinen-Krankenhauses in Klagenfurt.

Sein 50. Professjubiläum beging er mit einem feierlichen Gottesdienst in der Kirche der Lebenswelt Kainbach. Aus Bayern, Ungarn, Tschechien, der Slowakei und allen Teilen Österreichs waren Mitbrüder, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter angereist, um dem Jubilar zu gratulieren und mit ihm zu feiern.

Frater Paulus bedankt sich für die vielen Glückwünsche.

Barmherzige Brüder weltweit

1048

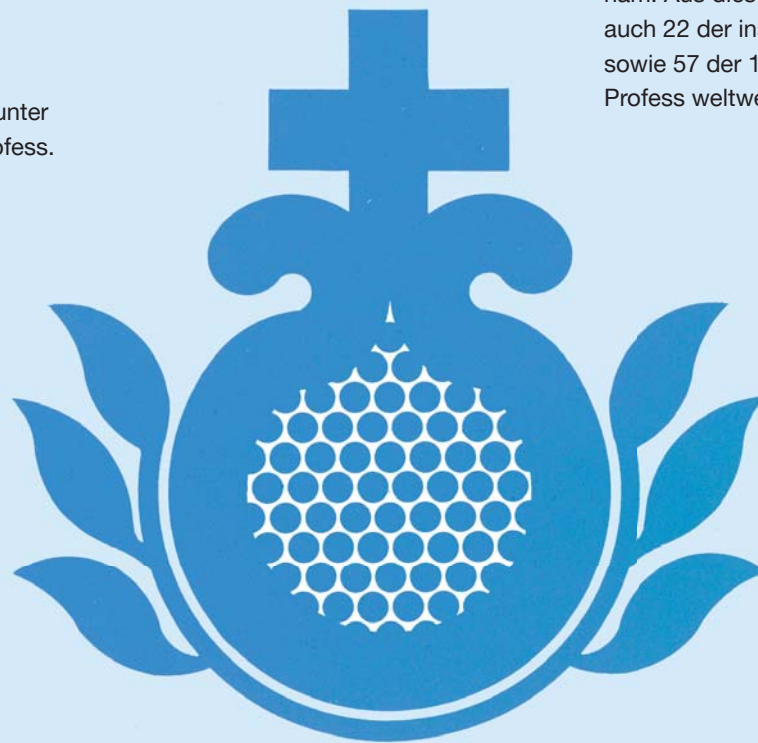
Barmherzige Brüder in 22 Provinzen gab es am **31. Dezember 2018** weltweit, das sind 13 weniger als ein Jahr zuvor.

59

Jahre beträgt das **Durchschnittsalter** der Brüder weltweit, in Bayern liegt es bei 66 Jahren. Den höchsten Altersdurchschnitt mit 73 bis 76 Jahren weisen die drei spanischen Provinzen sowie die US-amerikanische auf, die jüngsten Brüder mit durchschnittlich 44 bis 47 Jahren leben in Afrika, Indien und Vietnam. Aus diesen Ordensteilen stammen auch 22 der insgesamt 48 Novizen sowie 57 der 108 Brüder mit Einfacher Profess weltweit.

23

Brüder zählte die **Bayerische Ordensprovinz** Ende 2018, darunter war ein Bruder mit Einfacher Profess.



176

Klösterliche Gemeinschaften in **52 Ländern**, das sind 24 weniger als im Vorjahr, zählt die Statistik (Deutschland: 6). 93 Konvente befinden sich in Europa, 18 in Asien, 23 in Afrika, 38 in Nord- und Südamerika und 4 in Ozeanien.

407

Einrichtungen und Dienste betreibt der Orden weltweit (Deutschland: 30).

Gelernt, gelacht und erzählt

Drei Mitarbeiterinnen der Behindertenhilfe der Barmherzigen Brüder in Bayern reisten zu einer internationalen Konferenz nach Velloor/Indien

„Every journey begins with a small step and every day is a chance for a new small step in the right direction.“ (Jede Reise beginnt mit einem kleinen Schritt und jeder Tag ist eine Chance für einen neuen kleinen Schritt in die richtige Richtung.) Das sagt Dr. Himangshu Das, einer der Schirmherren einer internationalen Konferenz, die vom 20. bis 21. Februar in Velloor im südindischen Kerala stattfand und die neuesten Entwicklungen der Behindertenhilfe sowie die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention zum Thema hatte. Auch wir, Beate Drückler, Katharina Werner und Doris Zwick von der Behindertenhilfe der Barmherzigen Brüder in Bayern, haben uns auf die Reise gemacht. Als wir im Herbst 2018 die Teilnahme an der Konferenz zusagten, war uns klar, dass dies für uns sowohl auf fachlicher wie auch auf persönlicher Ebene eine Herausforderung darstellen würde.

DIE KONFERENZ

Initiiert wurde die Veranstaltung von Frater Vincent Kochamkunnel, Prior und



Bei einer Willkommenszeremonie entzündet Katharina Werner eine Kerze.

Direktor des St. John of God Centre in Velloor, einer Einrichtung der Barmherzigen Brüder; Ende Januar wurde Frater Vincent zum Generalrat des Ordens gewählt. Die Organisation der Konferenz mit etwa 200 Teilnehmenden aus ganz Indien lag bei Elisabeth David,

der Schulleitung des St. John of God College for Special Education, einer Art Fachschule für Heilerziehungspflege. Referierende aus Indien, aber auch zum Beispiel aus den USA und dem Oman, setzten sich mit Themen auseinander wie „Die Entwicklungen des Curricu-



Gruppenbild mit allen Konferenzteilnehmern

lums für inklusive Bildung in Indien“ oder „Auswirkungen von regelmäßigen Meditationsübungen bei Schüler*innen mit herausfordernden Verhalten“. Die Teilnehmerinnen aus Bayern referierten zum Thema „Prävention von Gewalt, ethische Grundhaltung und Implementierung begleitender Maßnahmen in der Behindertenhilfe“.

In seiner Begrüßungsrede betonte Frater Vincent Kochamkunnel: „Jeder Mensch auf dieser Welt hat das Recht in Würde zu leben ... Unsere Aufgabe ist es ein Umfeld zu schaffen, in dem Menschen mit besonderen Bedürfnissen respektiert werden und in dem sie in Würde leben sowie alle ihre Rechte in Anspruch nehmen können.“ Nach den Hauptvorträgen am ersten Veranstaltungstag wurden am zweiten Tag Ergebnisse von Facharbeiten der Studierenden des St. John of God College vorgestellt und in einer Poster-Galerie präsentiert. Das Fazit in der Abschlussrunde war sehr positiv, Ideen und Impulse sind gesetzt und motivieren zu weiteren Schritten auf der Reise „... in the right direction“.

DIE EINDRÜCKE

Mit einem schweren Koffer voller Klischees, Fachvorträgen auf Englisch, Medikamenten und Gastgeschenken sowie einem dicken Regelwerk über notwendige Verhaltensweisen bei einem Indienaufenthalt (keinen Salat essen, nie mit Leitungswasser Zähne putzen, keine Eiswürfel in Getränken, kein Eis essen, im Taxi wegen Linksverkehr nicht als Beifahrer sitzen, ... gesamt etwa 367 Regeln) machten wir uns auf die Reise. Schnell erkannten wir, dass Regeln dazu dienen, gebrochen zu werden.

Überall wurden wir freundlich aufgenommen – bei der Konferenz wollten gefühlt alle Teilnehmenden ein Selfie mit uns machen. Trotz aller nicht eingehaltener Essensregeln sind wir gesund geblieben und waren (fast) begeistert von dem chaotischen Verkehr, der mit einer gewissen Lässigkeit praktiziert wird. Insbesondere die freundliche Aufnahme durch Frater Vincent und seine Mitbrü-



Katharina Werner, Beate Drückler und Doris Zwick nehmen gemeinsam mit Frater Vincent Kochamkunnel per Fernbedienung das neue Gerät in Betrieb.

Spenden für Velloor

Der Besuch in Velloor war eine gute Gelegenheit, eine Geldspende der gemeinnützigen Behindertenhilfe GmbH in Höhe von 1500 Euro für die Schule des St. John of God Centre zu übergeben: Für den digitalen Unterricht wurde ein großer Bildschirm mit hochwertiger Technik benötigt. Direktor Frater Vincent konnte mit seinen Gästen das Gerät per Fernbedienung gleich in Betrieb nehmen (Foto).

In der Einrichtung St. John of God in Velloor, Kerala, leben etwa 250 Kinder, Jugendliche und erwachsene Menschen mit geistigen Behinderungen. In dem Zentrum befinden sich neben Wohn- und Arbeitsgruppen eine Schule für Kinder, eine Tagesstätte für Menschen mit Autismus und eine Schule für Heilerziehungspflege. Vor kurzem wurde für die Schule ein Freundeskreis gegründet, um Spenden zu sammeln. Um die UN-Behindertenrechtskonvention umzusetzen, braucht es noch viel finanzielle Unterstützung für zeitgemäße Unterrichtsmaterialien.

Wer spenden möchte, kann das auf das Spendenkonto der Bayerischen Ordensprovinz bei der LIGA-Bank tun:

Barmherzige Brüder

IBAN: DE 57 7509 0300 0002 2995 50

Stichwort: Hilfe für Velloor

Für Spendenquittung bitte vollständige Adresse angeben!

der sowie die in Velloor tätigen Ordensschwwestern hat uns sehr beeindruckt.

Wir erlebten die praktische Umsetzung der Hospitalität, wir haben zusammen gelacht, erzählt, diskutiert, gelernt und viel gegessen. Auf Ausflügen mit den Brüdern an zwei Tagen im Anschluss an die Tagung konnten wir die wunder-

schöne Landschaft Indiens genießen, haben Kirchen, Teeplantagen, Reisfelder, Dschungel, Elefanten und das Leben auf dem Wasser in den Backwaters gesehen. Der Abschied fiel uns sehr schwer. Indien is amazing!

Beate Drückler, Katharina Werner, Doris Zwick

Bundespräsident Steinmeier bei den Barmherzigen Brüdern in Ecuador

Bei seinem Aufenthalt in Ecuador vom 13. bis 15. Februar aus Anlass des 250. Geburtstags von Alexander von Humboldt besuchte der deutsche Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier gleich am ersten Tag auch eine Einrichtung der Barmherzigen Brüder in Quito. In der „Albergue San Juan de Dios“ informierte sich das deutsche Staatsoberhaupt insbesondere über die Situation von dort untergebrachten Menschen, die aus dem krisengeschüttelten Venezuela geflohen sind. Er sprach mit einem Journalisten und einem Medizinstudenten, die sich unter anderem besorgt über fremdenfeindliche Tendenzen in Ecuador äußerten. Frater Jaime Buitrago, der Leiter des Hauses, stellte dem deutschen Gast die Einrichtung vor, die Hilfe und Unterkunft für bedürftige Menschen bietet. Der Barmherzige Bruder wies dabei auf die mangelnde finanzielle Ausstattung hin, die es verhindere, ausreichend Räume für Familien bereitzustellen und – besonders für Klienten aus dem Ausland – eine Rechtsberatung zu organisieren.

js



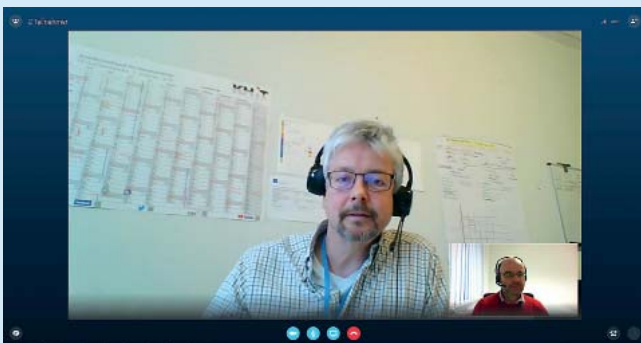
Neues aus der IT

Skype for Business – Plattform der Zusammenarbeit



Wer sich regelmäßig mit Kolleginnen und Kollegen aus anderen Häusern trifft, kann jetzt auch im Krankenhausverbund der Barmherzigen Brüder in Bayern Zeit sparen und muss nicht mehr für jeden Termin reisen. Mit Microsoft Skype for Business steht ein Kommunikationsmedium zur

Verfügung, mit dem man über den PC telefonieren, chatten und den Bildschirm teilen kann. Alles, was man – außer der Software – dazu braucht, ist ein Headset und gegebenenfalls eine Webcam, mit der man auch Videokonferenzen durchführen kann.

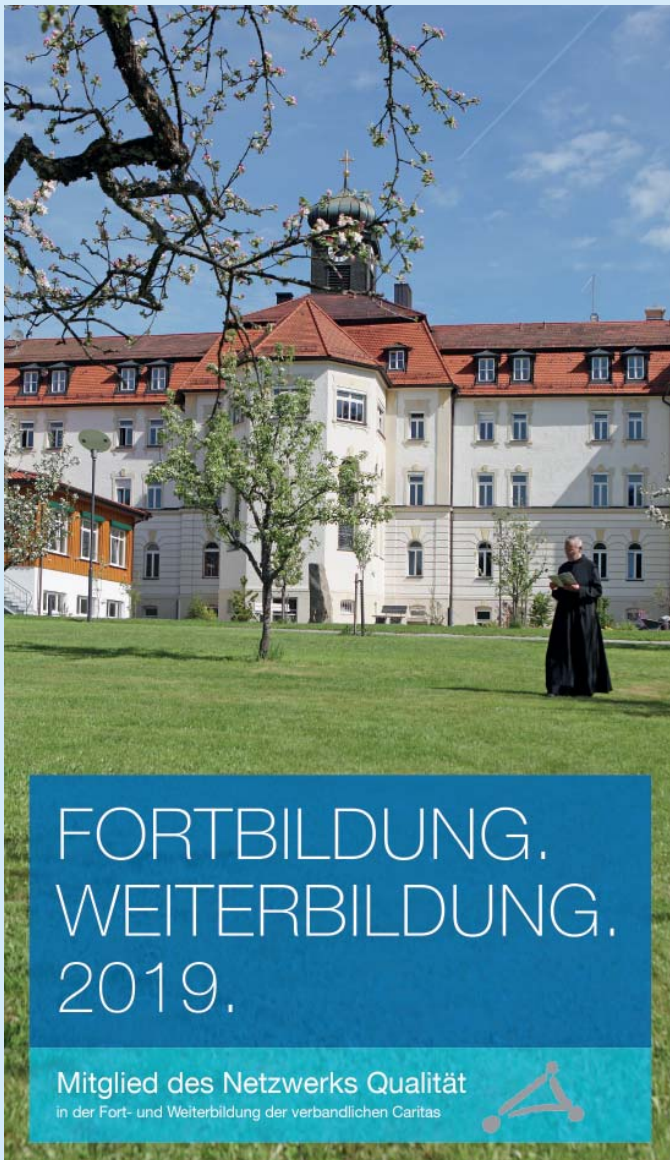


Die Bedienung ist denkbar einfach und eng an das „normale“ Skype angelehnt, das im privaten Umfeld viel genutzt wird. Die Kommunikation läuft verschlüsselt ab und erfüllt alle notwendigen Sicherheitsanforderungen.

Eine Einführung können Sie nach Registrierung über die Online-Schulungsplattform iPrendo abrufen. Bitte wenden Sie sich hierzu an Ihre lokale IT-Abteilung.

Christian Rehm, Bereichsleiter IT

Vorschau April bis Mai



www.barmherzige-kostenz.de

Sozialraumorientierung

im Bereich Wohnen und Offene Hilfen

Termin: 03.04.2019 von 09.30 – 18.00 Uhr
04.04.2019 von 09:00 – 16.00 Uhr

Referent: Markus Flum

Zielgruppe: Leiter und Mitarbeiter im ambulant unterstützten Wohnen, Wohnen für Förderstättenbesucher und Werkstattmitarbeiter sowie der Offenen Behindertenarbeit

Ausbildung Sexualpädagogik Modul 2

Termin: 02.05.2019, 17.00 Uhr bis
05.05.2019, 13.00 Uhr

Referenten: Prof. Mag. Dr. Wolfgang Plaute,
Dipl. Päd. Sonja Hauser

Zielgruppe: Fachkräfte und leitende Mitarbeiter

Weiterbildung Begleitung von Menschen mit geistiger Behinderung und psychischen Störungen

Modul 2: Impulskontrollprobleme, Zwänge, Stereotypen und Rituale

Termin: 07.05.2019 von 09.30 – 18.00 Uhr
08.05.2019 von 09.00 – 16.00 Uhr

Referentinnen: Ines Bahlig-Schmidt, Maria Schmidhuber

Zielgruppe: Fachkräfte in den Bereichen Wohnen, Arbeit, Förderstätte, ambulant unterstütztes Wohnen (Heilerziehungspfleger, Erzieher, Gesundheits- und Krankenpfleger, Altenpfleger, Sozialpädagogen).

Refreshertag: Palliative Care

Termin: 09.05.2019 von 09.00 – 17.00 Uhr

Referent: wird noch bekannt gegeben

Zielgruppe: Absolventen der Weiterbildung Palliative Care aus der Kranken- und Altenpflege sowie aus der Behindertenhilfe

Mitreden – Mitwirken – Mitbestimmen

Termin: 14.05.2019 von 09.30 – 18.00 Uhr
15.05.2019 von 09.00 – 18.00 Uhr
16.05.2019 von 09.00 – 13.00 Uhr

Referent: wird noch bekannt gegeben

Zielgruppe: Werkstattträte, Bewohnervertreter, Vertrauenspersonen

Raten und Gewinnen

Bitte schicken Sie eine Postkarte oder eine E-Mail mit dem Lösungswort des unten stehenden Kreuzworträtsels und Ihrer Adresse an

Barmherzige Brüder
 Bayerische Ordensprovinz
 Postfach 20 03 62
 80003 München
 bzw. an redakteur@barmherzige.de

Zu gewinnen gibt es ein Buch, eine CD oder DVD im Wert von bis zu 25 Euro.

Einsendeschluss: **30. April 2019**

Zweite Chance: Bei der Jahresziehung wird unter allen richtigen Einsendungen des Jahrgangs 2019 eine **Reise an Ihren Wunschort in Bayern** für zwei Personen verlost inklusive zwei Übernachtungen.

Die Lösung aus dem Februar-Heft:



HAUSAUFGABEN

Gewonnen hat **Gabriele Langenberg**. Wir gratulieren!

Die Gewinnerin hat Lana Kunelius bestimmt, eine Schülerin der Fachschule für Heilerziehungspflege in Tegernheim, die auf der Rückseite unseren Fragebogen zur „Schultüte“ ausgefüllt hat.

Figur in 'Krieg der Sterne' (...Vader)	großes Streichinstrument	schmerzhaftes Gliederreißen	Wortteil: global	reger Verkehr	engl.: eins	mediz.: Gewebe	Kopftrophäe	Fluss durch Bern	förmliche Anrede	funktio- nierend	mora- lische Gesin- nung
10						medizi- nisch: Erweiterung					
Bein- muskel- training	Ver- teidiger	Siegerin im Wett- kampf				den Staat betref- fend		'heilig' in franz. Städte- namen			9
rabbin. Thora- ausleg- ung	8			Grundbe- standteil lebender Zellen		Ort der Kindheit Jesu					
med. Fach- bereich (Abk.)		Schmelz- gefäß	Stadt mit dem Schiefen Turm		3		franzö- sischer unbest. Artikel		abge- lichter Hering		
gelb- brauner Uniform- stoff	Angeh. einer Welt- religion	Medika- menten- form					südamer. Frosch- lurche	Sprech- art eines Mittaats			5
			New Yorker Taxi		4	süd- afrika- nische Antilope	Auffor- derung zur Ruhe				sehr tiefer Musikton
			Spitz- name Eisen- howers		7	ein Gebets- teppich		Organi- sation der UNO (Abk.)			Winkel- maß
Allergie Aus- löser		span- nisch: mir, mich	gefeit				Abk.: neu- latei- nisch	Stern in der 'Leier'			
Teil des Auges	Wall- fahrts- ort des Islam					entspre- chend				medizi- nisch: Bein, Knochen	
	2					Fitness: Unter- züge (engl.)					11

DEIKE-PRESS-1811-4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



Der Frühling kommt!

Ostermarkt auf dem Klosterberg in Reichenbach

Der Ostermarkt auf dem Klosterberg findet heuer am **13. und 14. April** (Palmsonntag) jeweils von 10 bis 17 Uhr statt. Auf dem gesamten Einrichtungsgelände wird den Besuchern an diesem Wochenende jede Menge geboten: Neben Pflanzen in der Gärtnerei und vielen Artikeln aus der Werkstätte werden zahlreiche Verkaufsstände beim mittlerweile schon traditionellen Markt aufgebaut. Wer wie gewohnt Kaffee und Kuchen genießen will, kann das eigens eingerichtete Café im Gewächshaus der Gärtnerei oder die Cafeteria im Paulus-Schmid-Haus besuchen. Leckeres Essen gibt es unter anderem auch in der Klosterschenke. Die Reichenbacher Dienstgemeinschaft und alle Aussteller freuen sich auf viele Besucher.

Michaela Matejka

Impressum

Herausgeber und Verlagsinhaber:
Barmherzige Brüder
Bayerische Ordensprovinz KdöR
Südliches Schloßrondell 5
80638 München
Postfach 200362, 80003 München
Telefon: 089/1793-100
Telefax: 089/1793-120
provinzial@barmherzige.de
www.barmherzige.de

Redaktion:
Frater Eduard Bauer (feb, verantwortlich)
frater.eduard@barmherzige.de
Johann Singhartinger (js)
redakteur@barmherzige.de
Kirsten Oberhoff (kio)
kirsten.oberhoff@barmherzige.de
Anschrift wie Herausgeber

Redaktion der Hauszeitschriften: Die Misericordia erscheint zum Teil mit den Hauszeitschriften unserer Einrichtungen, die für deren Inhalt selbst verantwortlich sind.

Fotos: altfoto.de (3, 4 großes Foto), amazing studio/Fotolia (6), Barmherzige Brüder Österreich (20 unten), Barmherzige Brüder Reichenbach (4 kleines Foto, 5, 17 unten), Barmherzige Brüder Velloor, Indien (22, 23), Gert Bischoff (10), Bubble Football Bayern (14 rechts unten), Konrad Gstettner (28 rechts), kathbild.at/Rupprecht (20 oben), Heike Kiener (27), Robert Kneschke/Fotolia (7), Mariana Kranich (6 oben), Andreas Luchner (13 oben), Daniela Martínez (24 oben), Michaela Matejka (14 links oben, 17 oben), Clemens Mayer (13 unten), Klaus Müller (18), Kirsten Oberhoff (9), Sebastian Renkewitz (28 links), Johannes Salomon (14 links unten, 15), Sharkshock/Fotolia (Titel), Johann Singhartinger (19), Stephan Zach (16).

Verlag: Johann von Gott Verlag
Anschrift wie Herausgeber
Bayerische Hypo- und Vereinsbank
Konto Nr. 3 960 071 831
Bankleitzahl 700 202 70
IBAN: DE79 7002 0270 3960 0718 31
BIC: HYVEDEMMXXX

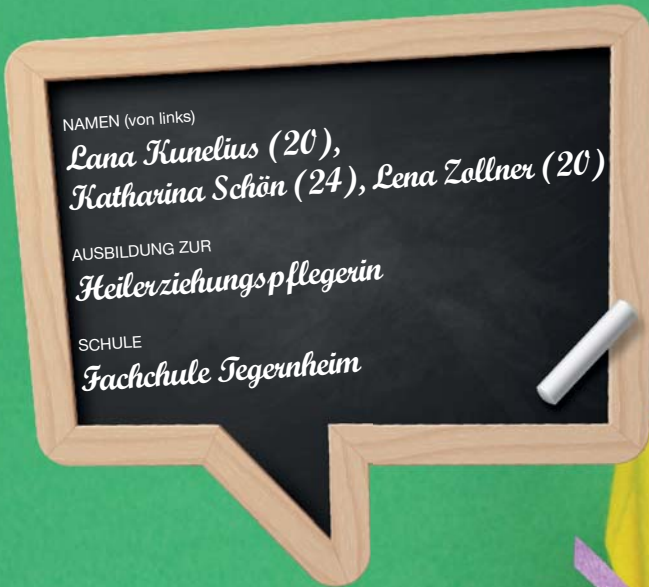
Layout: Johann Singhartinger

Druck: Marquardt
Prinzenweg 11 a, 93047 Regensburg

71. Jahrgang
Erscheint zehn Mal jährlich.
Jahresabonnement: 16,00 Euro

Serie Schultüte

Unsere Schülerinnen und Schüler reden Klartext



NAMEN (von links)

Lana Kunelius (20),
Katharina Schön (24), Lena Zollner (20)

AUSBILDUNG ZUR

Heilerziehungspflegerin

SCHULE

Fachschule Tegernheim



Das muss in die (Schul-)Tüte, brauche ich als Schülerin:

- Empathie, Spaß am Umgang mit Menschen, Verantwortungsbereitschaft, Teamfähigkeit, Kommunikation, Zuverlässigkeit, körperliche und psychische Belastbarkeit (Lana)
- Wollsocken! Marker (Kathi)
- Schokolade, Textmarker, Tempos (Lena)

Ich mache diese Ausbildung, weil ...

- ... das Arbeiten als HEP eine sehr große Vielseitigkeit hat und mir das Arbeiten mit Menschen sehr viel Freude bereitet. (Lana)
- ... mir Menschen am Herzen liegen, meine soziale Ader höher schlägt als meine asoziale. (Kathi)
- ... ich mich für Krankheiten der Menschen interessiere. (Lena)

Wenn es mit dieser Ausbildung nicht geklappt hätte, dann ...

- ... hätte ich noch ein weiteres Jahr in Australien als Au Pair gearbeitet. (Lana)
- ... hätte ich mir etwas Anderes gesucht, hätte ich momentan mehr Einkommen. (Kathi)
- ... hätte ich studieren müssen. (Lena)

Das kommt mir nicht in die Tüte, brauche ich keinesfalls:

- Hemmungen vor Körperkontakt, Rücksichtslosigkeit, Vorurteile (Lana)
- Schminke, Lehrbücher, eine Arbeitsstelle ohne Gehalt (Kathi)
- Schminksachen (Lena)

Lehrer_innen finde ich richtig gut, wenn sie ...

- ... den Unterricht abwechslungsreich gestalten und uns Schüler ab und an früher nach Hause gehen lassen. (Lana)
- ... langsam und deutlich sprechen, Skripte vor dem Unterricht ausgeben. (Kathi)
- ... fair und ehrlich sind. (Lena)

Von meinen Mitschüler_innen erwarte ich ...

- ... Verlässlichkeit, Zusammenhalt, respektvollen Umgang, Offenheit und Ehrlichkeit. (Lana)
- ... Respekt, Pünktlichkeit! (Kathi)
- ... Ehrlichkeit, Rücksicht. (Lena)

Ganz allgemein bin ich vor allem glücklich, wenn ...

- ... ich Zeit mit meiner Familie und Freunden verbringe. (Lana)
- ... die Sonne scheint, mein Autotank auf „full“ springt. (Kathi)
- ... man gesund ist. (Lena)

