

frauenZEIT

Nummer 9 | 25. Sept. 2011



- _ editoriALIA
- _ frauen HEILEN
- _ frauenPORTRÄT: Elisabeth Neier
- _ frauenFOKUS: Gender-Medizin
- _ literaturTIPP
- _ frauenTERMINE
- _ eintauchen & auftauchen

Sie haben eine große Sensibilität und Liebe für das Leben, das Lebendige, das dem Leben Dienende. Sich- einfühlen, Helfen, Begleiten, Berühren, Sich-zuwenden: Heilerinnen verbinden meist tiefe menschliche Weisheit mit fachlichem Wissen – manchmal auch jenseits des Konventionellen. Früher oft an den Rand der Gesellschaft gedrängt, können Sie heute ihre Begabungen in den verschiedensten Berufen entfalten – ihr Beruf ist Berufung.

heilen



Wir alle möchten heil sein – und spüren instinktiv, dass Heil-Sein mehr bedeutet als körperliche Gesundheit. Freilich, das körperliche Wohlbefinden spielt eine große Rolle, das erfahren wir gerade dann, wenn der Körper plötzlich nicht (mehr) mitspielt, wenn irgendwo in diesem hochkomplexen Gefüge etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Und doch lässt die körperliche Gesundheit sich nicht trennen von der seelischen. Immer mehr erkennt auch die moderne westliche Medizin wieder, was die alten Heilerinnen wussten und was in anderen Traditionen weniger in Vergessenheit geraten ist: Dass Leib und Seele eine untrennbare Einheit bilden. In der biblischen Tradition wird für dieses umfassende Heil-Sein das Wort „shalom“ verwendet: hier schwingt der innerliche und äußerliche Friede mit, der für ein heilsames Leben wichtig ist, das Verbundensein mit mir selbst, mit anderen Menschen, mit der Natur, mit dem Urgrund und Zielpunkt allen Seins, den wir Gott nennen.

Doch so lange wir in dieser Welt leben, sind wir unweigerlich auch konfrontiert mit Zerbrechlichkeit, Verletzbarkeit und Endlichkeit: des Körpers, der Beziehungen, der Natur. Wir verletzen und werden verletzt. So sehr wir uns anderes wünschen: niemand bleibt unversehrt. „Wir werden eingetaucht und mit dem Wasser der Sintflut gewaschen, wir werden durchnässt bis auf die Herzhaut. Der Wunsch nach der Landschaft diesseits der Tränengrenze taugt nicht ...“ dichtet einfühlsam-realistisch Hilde Domin.

Und ermutigt damit, die eigene Verletzlichkeit, das Gebrochene, Schmerzhaftes und Kranke anzunehmen. Denn nur, was gesehen, was wahr-genommen wird, kann auch geheilt werden. „Nur ein verwundeter Arzt ist ein guter Arzt“, sagen wir und bringen damit die Erfahrung zum Ausdruck, dass gerade dort, wo Menschen verletzt wurden, auch die Sensibilität und Fähigkeit, heilend und heilsam zu wirken, wachsen kann. „Die eigene Kernverletzung ist die Grundlage für unsere Kernkompetenz, der Schlüssel zur Entfaltung unseres besonderen Charismas und unserer Einzigartigkeit“ (Pia Gyger).

Mit dieser letzten frauenZEIT in meiner Verantwortung wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viele Momente, in denen in Ihrem Leben etwas von jenem umfassenden Heil-Sein aufleuchten kann, auf das hin wir von Ewigkeit her geschaffen sind.

Ihre

Petra Steinmair-Pösel
Frauenreferentin



Es taugt die Bitte,
dass bei Sonnenaufgang die Taube
den Zweig vom Ölbaum bringe.
Dass die Frucht so bunt wie die Blüte sei.

...

Und dass wir aus der Flut,
dass wir aus der Löwengrube
und dem feurigen Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst
entlassen werden.

Hilde Domin

3 frauen HEILEN

Heilerinnen

Von Petra Steinmair-Pösel

Auf ganz unterschiedliche Weise stehen sie in einer langen Tradition von Heilerinnen – Frauen, die sich auf verschiedenste Weise mit der Heilkunst beschäftigt haben. Jeweils unterschiedlich ist auch ihr spezifischer Blick auf Gesundheit und Krankheit, auf das Heil-Sein und Heil-Werden. Gemeinsam sind ihnen der ganzheitliche Blick und das echte Interesse am Menschen – im Wissen, dass auch Zu-Neigung heilt.



Dr.ⁱⁿ Elisabeth Brändle ist Ärztin mit den Schwerpunkten Vorsorge, Gendermedizin und psychosomatische Medizin, www.praxis-braendle.at

Elisabeth Brändle Gesundheit bewegt

Ein Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Vorsorge – oft die beste Medizin! Die Vorsorgeuntersuchung umfasst Risikoprofil und ausführliche Beratung – auch Ernährung, Bewegung, Stress und viele andere Themen finden hier Platz. Besonders auffallend bei den Ergebnissen ist die Vielzahl an PatientInnen mit Bluthochdruck. Herz-Kreislaufkrankungen sind heute die Todesursache Nr. 1 geworden. Zu berücksichtigen sind die unterschiedlichen Beschwerdeschilderungen von Frau und Mann. Dramatisch, bestimmt und fordernd von Männern, leidend, klagend und vage von Frauen.

Ein Herzinfarkt wird eher einem gestressten Manager als einer Frau mit Doppelbelastung zugestanden. Frauen und deren Umfeld zu sensibilisieren, liegt mir sprichwörtlich besonders am Herzen. Hintergrund sind oft jahrelange Stresssituationen – beladen mit einem großen, schweren Rucksack erlebe ich dann meine PatientInnen. Ein Gespräch braucht Mut – von beiden Seiten. Werden kritische Themen aufgegriffen und innere Einstellungen korrigiert, tritt meist schon Erleichterung auf.

Für Therapie und Heilung ist die aktive Mitarbeit der PatientInnen in jedem Fall besonders wichtig. Trotz klarer medizinischer Leitlinien und wissenschaftlicher Fortschritte bedeutet die persönliche Behandlung und Begleitung – insbesondere bei chronischen Erkrankungen – Lebensqualität. „Deine Gesundheit bewegt uns“ das ist Thema unserer Praxis.



Mag.^a Marina Wittwer ist selbständige Apothekerin seit 1984 und Anhängerin der TWM, der traditionellen westlichen Medizin.
www.apothekesonnenberg.at



Mag.^a Angela Komatz ist Klinische und Gesundheitspsychologin und als Psychotherapeutin (Existenzanalyse) und Kinder- und Jugendtherapeutin in eigener Praxis tätig.
www.angela-komatz.at

Marina Wittwer

Vom Heilen

Ich bin Anhängerin der TWM, der traditionellen westlichen Medizin, die mit dem bewährten Sozialsystem Österreich zu einem der gesundheitspolitisch erfolgreichsten Staaten gemacht hat. Dennoch: Was die Schulmedizin als Heilung bezeichnet, ist manchmal ein Überleben der Therapie von kurzer Dauer. Manche Krankheiten muss man erdulden, aber fast immer können die Beschwerden gemildert, die Schmerzen drastisch verringert werden. Wir Apotheker sind so etwas wie Schmerzexperten geworden. Wir erklären manchmal, nach welchem Mittel ein Patient seinen Arzt fragen kann. Immerhin hat sich in den letzten zehn Jahren die früher tabuisierte Schmerzbekämpfung mit suchtwirksamen Medikamenten weit durchgesetzt.

Ein interessanter Aspekt des Heilens ist jener, dass der Körper ein enormes Potenzial zur Selbstheilung hat, das aber erst geweckt werden muss. Unsere Aufgabe ist es, den Menschen bei dieser Selbstheilung zu unterstützen. Von der Arznei weiß man aus vielen Versuchen, dass ein Placebo, also eine Arzneimittelgabe, die keinerlei Wirkstoff enthält, eine starke Wirkung hat, manchmal so stark wie das Medikament selbst. Vor allem bei Leiden, die als „unheilbar“ gelten, hat das Placebo seine Berechtigung. Voraussetzung ist, dass das Placebo von einer Fachperson, Arzt, Krankenschwester oder Apothekerin verabreicht wird. In einem mechanistischen Sinn kann man also von Selbstheilung sprechen, obwohl die Intervention durch die Fachperson unersetzbar ist. Die Heilung erfolgt nicht spontan. Es ist der Kontext, der heilt.

Viele Chancen und Möglichkeiten zur gesunden und heilsamen Lebensführung wurden uns schon in die Wiege gelegt oder schlicht geschenkt, von Eltern, Lehrern und Förderern. Geben wir zurück und heilen daran selbst!

Angela Komatz

Im Innersten „Ja“ sagen

Letzte Woche verbrachte ich ein paar Tage in den Bergen. Am Gipfel angekommen, war ich erschöpft und zufrieden – ganz bei mir, durch das Gehen in der Stille, frei durch die Wirkung der Berge, der Natur. Hier überkam mich ein ruhiges, entspannendes Gefühl, welches ich als Heil-Sein beschreiben möchte. Jedoch irgendwann müssen wir wieder runterkommen vom Berg, zurückkommen vom Urlaub, von der Auszeit. Wie ist es uns möglich, das Gefühl des Heil-Seins im Alltag zu erhalten bzw. wie kann uns das „Heil-Werden“ gelingen? Ich persönlich habe im Laufe der Jahre erfahren, dass für mein psychisches Wohlbefinden ein freier und verantwortungsbewusster Austausch mit mir und meinem Umfeld Grundbedingung ist. Dafür muss ich in guter Beziehung mit mir sein, mich immer wieder fragen: Will ich das, was ich tue, wirklich? Ist mein Handeln dadurch geleitet, um Anerkennung anderer zu erlangen, oder um geliebt zu werden, oder sage ich aus meinem Innersten heraus Ja dazu? Höre ich nicht in meinem Tun auf meine innere Stimme, spüre ich Enge und Unruhe in mir. In meiner psychotherapeutischen Arbeit begegnen mir sehr oft Frauen und Männer, die sich nicht frei fühlen oder in der Gestaltung ihres Lebens nie frei fühlten. Aus dieser Unfreiheit heraus wird das Leben zur Pflicht, zum Muss, sie sind kraftlos und entwickeln körperliche Symptome. In ihrer Psychotherapie begeben sie sich mutig auf den Weg zu sich selbst, lernen ihre Bedürfnisse, ihr Eigenes kennen und im nächsten Schritt dieses auch zu äußern, um ein freies, selbstbestimmtes, heilsames Leben zu führen.



Susanne Türtscher ist Kräuterpädagogin und Gründerin der Alchemilla-Kräuterfrauen, www.alchemilla.at, www.crescenda.at



Sr. Clara Mair ist Kreuzschwester und geistliche Begleiterin, www.kath-kirche-vorarlberg.at/personen/mair-sr.-clara

Susanne Türtscher

In Resonanz mit dem Heiligen

In meinen eigenen Auseinandersetzungen mit tiefen Lebensprozessen und Krankheit wurde mir immer tiefer bewusst, dass Heil-Sein mehr als Gesund-Sein bedeutet. In den alten Überlieferungen gingen die Hilfesuchenden, die sich nach Heilung sehnten, in den tiefen Wald, die Stille der Natur und suchten die „Alte Weise“ auf, um ihren Rat zu hören. Dort blieben sie Stunden, Tage, sogar Wochen und lauschten. Die Heilsuchenden beobachteten die Vorgänge in der Natur, solange bis sie einen Klang im eigenen Innern vernehmen konnten. In diesem Augenblick kamen sie mit dem Heilenden, ihrem innersten Wesen in Resonanz.

Was möchte uns diese alte Weisheit sagen? Eine Krankheit, ein Lebensübergang kann mich in tiefe Ohnmacht führen, wo ich an Grenzen stoße. Jedoch gerade in dieser Grenzerfahrung ereignet sich Wesentliches. Ich kann mich nur noch ergeben, mich dieser göttlichen Instanz hingeben. Dein Wille geschehe.

In den alten Überlieferungen verlässt die Ratsuchende den Alltag und überlässt sich ganz der „Alten Weisen“. Diese steht für die Weisheit der Naturvorgänge und die Heilkraft der Kräuter, der Bäume, der Elemente. In dieser Rückführung (religio) kann ich wieder in Resonanz mit dem Heiligen und Heilenden in mir selbst kommen, Anschluss an mein tiefstes Wesen bekommen und in Kontakt mit Energien treten, die eine ordnende Kraft besitzen. Die Natur ist wie eine Hebamme, die uns hilft, unsere eigentliche Wahrheit zu gebären.

Mir ist es ein Anliegen in meinen Seminaren die Menschen in diese tiefen Naturerfahrungen zu begleiten.

Sr. Clara Mair

Heil, ein Sehnsuchtswort

Heil, ein Sehnsuchtswort: Es weckt in mir Sehnsucht nach Ganzheit, Glück, Freundschaft, Einssein mit Gott, auch Gesund-Sein an Körper, Seele und Geist. Mit Heil verbinde ich die Person Jesus Christus. Im Evangelium lese ich, wer er ist: er berührt die Menschen, spricht mit ihnen, er sieht sie an, er kommt in ihre Nähe, er gibt ihnen zu essen, er steht auf ihrer Seite. Aus der Beziehung zu Jesus Christus erfahre ich Heil.

Ich kann Heil nicht machen oder festhalten. Es wird mir geschenkt, ein Angebot Gottes an mich. Es liegt an mir es anzunehmen.

Heil hat mit Wandlung zu tun. Wandel und Veränderung gehören zum Leben. Das schließt auch Schwierigkeiten, Hindernisse oder Begrenzungen mit ein. Wir erfahren Heil, wenn wir uns öffnen für das Leben. In der Rückschau erkennen wir, dass oft im Durchgehen und Durchtragen Heilvolles geschieht. – Wir sind mehr Mensch geworden.

Der Blick auf Heil bewirkt Heil. Nicht der Blick auf das, was fehlt, macht uns gesund. Heil werden wir im Schauen auf das, was gut ist: „Was wir im Auge haben, das prägt uns, dahinein werden wir verwandelt.“ (H. Spaemann) Ich versuche mich selbst so zu sehen, wie Jesus mich sieht: als sein Ebenbild, als kostbare und wertvolle Frau.

Elisabeth Neier

Antwort geben auf Not

Petra Steinmair-Pösel



Sie ist Trägerin des höchsten Verdienstordens der Republik Kamerun, des Silbernen Ehrenzeichens für Verdienste um die Republik Österreich und des Toni-Russ-Preises. Doch die Frau, die mir zum Interview gegenüber sitzt, legt keine Eitelkeiten oder Starallüren an den Tag. Körperlich eher klein und zierlich, wirkt sie bescheiden – und doch: als sie ihre Lebensgeschichte zu erzählen beginnt, wird eine menschliche Riesin erkennbar.

Auf Heimaturlaub. Die gebürtige Vorarlbergerin ist gerade bei ihrer großen Familie auf Urlaub. Denn ihre Wahlheimat ist seit 1989 die zentralafrikanische Republik Kamerun. Dorthin kam sie zuerst durch die Organisation „Ärzte ohne Grenzen“. Doch begonnen hat alles eigentlich ganz anders: Als erstes von 13 Kindern absolviert die 1953 Geborene zunächst eine Ausbildung zur Volksschullehrerin – ein Beruf, der ihr auch sehr gut gefällt. Doch als sie nach einem Erste-Hilfe-Kurs für Lehrerinnen den Eindruck hat, noch nicht das nötige Handwerkszeug zu besitzen, um im Ernstfall kompetent helfen zu können, meldet sie sich in den Weihnachtsferien zu einem Praktikum am LKH Feldkirch. Dort – an der Seite von Menschen, die sich plötzlich durch Unfall oder Krankheit in einer Not-situation und angewiesen auf Hilfe von außen wiederfinden – fühlt sie sich am richtigen Platz. Und schon im Herbst darauf beginnt die damals 22-jährige ihr Medizinstudium.

Intelligent, zielstrebig, überzeugt. Das ist zu einer Zeit, als es für eine junge Frau aus ländlichem Gebiet durchaus noch nicht selbstverständlich ist, studieren zu gehen. Doch Elisabeth Neier ist überzeugt und überzeugend – so sehr, dass auch ihre Eltern dem Plan zustimmen und sie nach Möglichkeit unterstützen. Von der Familie her an einen einfachen Lebensstil gewohnt, finanziert sich

die junge Studentin ihr Leben durch ein Stipendium und Hausaufgabenaufsichten in einem Internat bzw. nächtliche Sitzwachen an der Uniklinik. Als sie dann endlich den Studienabschluss in der Tasche hat, erlebt Österreich gerade eine Zeit der Ärzteschwemme – aber man werde sie schon irgendwo unterbringen, heißt es. Doch das entspricht so gar nicht der Motivation der jungen Ärztin. Sie will helfen, wo sie wirklich gebraucht wird, nicht „irgendwo untergebracht“ werden. Und so macht sie sich auf die Suche nach einer geeigneten Organisation, mit deren Hilfe sie den Schritt ins Ausland machen kann. Denn sie ist Realistin genug um zu wissen, dass eine entsprechende Infrastruktur nötig ist, um als Ärztin auch wirklich Hilfe leisten zu können. So landet die praktische Ärztin zunächst bei der Schweizer Organisation „Ärzte ohne Grenzen“ und dann, nach einem ersten Jahr des Erfahrung-Sammelns, Kultur und Menschen Kennenlernens im protestantischen Krankenhaus von Ngaoubela (Kamerun). Dass sie dort als katholische Ärztin zunächst der Kirchenleitung vorgeführt wird, entlockt ihr heute – mehr als 20 Jahre später – ein verschmitztes Lachen.

Dringend gebraucht. Und dann ist Elisabeth Neier tatsächlich dort, wo sie mehr als notwendig gebraucht wird. Notwendig gebraucht heißt in diesem Fall: als einzige Ärztin in einem 150-Betten-Spital in afrikanisch ländlichem Gebiet. Die Menschen kommen mit allen möglichen Krankheiten und Beschwerden. Dass ihre PatientInnen dabei auch ihre ganz eigenen Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit mitbringen, hat die Österreicherin inzwischen gelernt: Da wird nämlich zunächst einmal abgewogen, ob es sich um eine Krankheit handelt, mit der man ins Spital geht, oder eine, die eher nach der traditionellen Medizin verlangt – zum Beispiel, wenn jemand dem anderen Böses will und das durch entsprechende Praktiken manifestieren lässt. Das Verhältnis zu traditionellen Heilmethoden erlebt die Medizinerin dabei als Wechselspiel: oft kommen Menschen nach einer langen Leidensgeschichte zu ihr, wenn traditionelle Methoden nicht gewirkt haben oder einfach nicht mehr finanzierbar waren. Aber manchmal geschieht es auch umgekehrt, dass Menschen, denen die Genesung im Krankenhaus zu lange auf sich warten lässt, plötzlich verschwinden.



Elisabeth Neier unterstützen:

■ Durch persönlichen Einsatz: ein Sabbatjahr vom europäischen Leben nehmen, als medizinisch geschulte Person, als LehrerIn, KindergärtnerIn etc. bei Elisabeth Neier mitarbeiten: 0664/3918635, birkenhof@a1.net

■ Durch einen finanziellen Beitrag: für die vor Ort kaum finanzierbaren Medikamente für Krebspatienten, HIV-Erkrankte und Menschen mit längerer Behandlungsdauer: Kontoverbindung: Dr. Elisabeth Neier, Nothilfe Kamerun: KtNr. 12196241114, BLZ 58000.

Die Grundentscheidung zur Medizin war schon, Antwort geben zu wollen auf Not. Und das Bewusstsein, dass Gern-Wollen noch nichts nutzt, sondern dass man dazu entsprechendes Wissen und Können braucht.

Nicht ganz harmlos. Die traditionelle Medizin beschreibt Elisabeth Neier als keineswegs uniforme Angelegenheit: Da gibt es HeilerInnen, die sich besser mit Pflanzen auskennen. Andere, die auf eine Tafel Koranverse schreiben, die dann mit einem bestimmten Wasser abgewaschen werden, das in der Folge getrunken werden muss. Dann aber auch solche, die mit mystischen Dingen arbeiten – oft unter Mitverwendung von Tieren. Die Naturwissenschaftlerin ist selbst bereits vor der Frage gestanden, ob sie sich auf solche Praktiken einlassen soll: Es war eine Situation, in der sie in ein anderes Krankenhaus versetzt werden sollte – die Menschen, die ihre Ärztin behalten wollten, schlugen vor, doch eine magische Methode anzuwenden – dann könnte sie gar nicht versetzt werden. Doch weil ihr das Ganze schwer einschätzbar erschien und sie zudem wusste, dass in diesem Bereich zum Teil auch mit der Intention, anderen (z.B. durch giftige Substanzen) zu schaden, gehandelt wird, hat sie dieses Angebot abgelehnt. Die Landschaft der traditionellen HeilerInnen sei aber sehr bunt: da gebe es seriöse, erfahrene und zertifizierte HeilpraktikerInnen, aber auch solche, die einfach nur Geld machen wollten.

Auch das afrikanische System hat Stärken. Während im österreichischen Gesundheitssystem ein Krankenhausaufenthalt bedeutet, aus dem vertrauten sozialen



Wir sind keine perfekten Lebewesen. Wir haben uns das Leben nicht selber gegeben – und mit aller großen Technologie und allem, was wir uns einbilden, ist das Leben doch immer ein Geschenk. Wir können keine Ameise zum Leben erwecken. (Elisabeth Neier zur High-tech-Medizin)

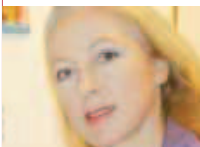
Umfeld herausgerissen zu werden, geht im afrikanischen System immer mindestens ein/e Angehörige/r mit, schläft auf einer Matte neben dem Bett des Patienten / der Patientin und betreut diese/n mit. Aus einem Mangel an Personal erwachsen, sieht Elisabeth Neier in diesem System auch viele Vorteile: PatientInnen sind dadurch selten ganz allein, haben immer eine vertraute Person um sich. Diese Begleitpersonen lernen dabei auch viel und sind meist hochmotiviert, alles zu tun, dass ihr/e Kranke/r schnell wieder gesund wird. Freilich sei das auch nicht immer leicht organisierbar, gerade wenn phasenweise ganze Familien im Krankenhaus wohnen.

Geboren werden und Sterben gehören zum Leben. Dass Elisabeth Neier trotz aller Erfahrung und Routine keine „abgebrühte“ Ärztin geworden ist, spürt man, wenn sie von dem 8-jährigen schwerstkranken Mädchen erzählt, dem kaum noch jemand eine Überlebenschance gab, das aber – dank seinem eigenen Überlebenswillen und ihrer ärztlichen Hilfe – nun doch das Schlimmste überstanden hat: „Solange das Kind atmet, werden wir uns um es kümmern. Und als der Familie das Geld ausging, wurde es aufs Sozialkonto gesetzt.“ Kraft schöpft sie bei all dem Engagement einerseits aus der ehrlichen Zusammenarbeit mit PatientInnen und Angehörigen, aus deren Dankbarkeit und aus Heilungserfolgen, aber auch aus der Gottesbeziehung und dem Gefühl, mit dem eigenen Leben etwas wirklich Sinnvolles zu tun. „Natürlich bin ich auch ein Mensch mit Grenzen, der auch müde wird. Auch wenn die PatientInnen gern hätten, dass ich nie müde werde oder etwas zu essen brauche.“



Heilung aus der Perspektive der Gendermedizin

Univ. Prof. Dr.ⁱⁿ Alexandra Kautzky-Willer



Univ. Prof. Dr.ⁱⁿ Alexandra Kautzky-Willer ist die erste und bislang einzige Professorin für Gender Medicine. Als Lehrstuhlinhaberin an der MedUni Wien geht es ihr darum, den Geschlechterunterschied in Fragen von Krankheit und Gesundheit stärker zu berücksichtigen - zum Gewinn von Frauen und Männern.

Gendermedizin ist ein innovativer Zugang zur maßgeschneiderten Medizin. Der junge Forschungsbereich ermöglicht die umfassende, differenzierte Betreuung für Mann und Frau in allen Lebensphasen. Das Erkennen geschlechtsspezifischer Bedürfnisse und die Entwicklung neuer medizinischer Konzepte tragen zur Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit und einer besseren Lebensqualität bei. Eine zielgerichtete Behandlung und weniger Komplikationen führen zu zufriedeneren Patientinnen und Patienten, besserer Therapietreue und potentiell auch zu weniger Kosten im Gesundheitssystem bei besserer medizinischer Qualität. Bisher war die Medizin an der männlichen Norm orientiert – die meisten Untersuchungen wurden an Männern durchgeführt. Der kleine Unterschied zwischen den Geschlechtern ist aber gerade in der Gesundheit, im Gesundheitsbewusstsein und –verhalten von großer Bedeutung. Das betrifft Vorsorge, Früherkennung von Krankheiten ebenso wie die Therapie akuter und chronischer Probleme. Beschwerden von Frauen werden weniger oft medizinisch richtig interpretiert und mit modernsten Methoden abgeklärt und behandelt, der Zugang zur Spitzenmedizin ist ihnen öfter vorenthalten.

Unter- und Fehlversorgungen müssen aber vermieden werden!

Die Erforschung der Frauengesundheit und von Frauenkrankheiten ist deshalb ein wichtiges Anliegen der Gendermedizin. Sie beruht auf einem ganzheitlichen Ansatz: das heißt einerseits die Berücksichtigung der biologischen (genetischen und organischen) Gegebenheiten, aber auch der psychischen Situation, sowie auch der sozialen, gesellschaftlichen und kulturellen Einflüsse und andererseits die Förderung der Zusammenarbeit unterschiedlicher Disziplinen mit dem gemeinsamen Ziel, die medizinische Versorgung von Frauen, aber auch Männern zu verbessern. Zu den biologischen, körperlichen Unterschieden tragen die Gene und Sexualhormone bei. Das 2fache X-Chromosom der Frauen ist vor allem für Herz-, Hirn- und Immunfunktion wesentlich. Aber auch Gen-Umwelt-Interaktionen können zur Krankheitsentstehung beitragen. Frauen haben einen größeren Fettanteil, weniger Wasser- und Muskelgehalt, einen unterschiedlichen Stoffwechsel und oft auch einen unterschiedlichen Medikamentenabbau. Die psychische Situation, die spezifische Lebenserfahrung, sowie die Einflüsse durch Umwelt und Umfeld, insbesondere in der Familie aber auch am Arbeitsplatz und im täglichen Leben spielen eine große Rolle. Seele und Körper stehen miteinander in Wechselwirkung und sind für die Gesunderhaltung und Krankheitsbewältigung wesentlich.

Fortsetzung
von Seite 17

Kampf gegen den Tod. Den Tod erlebt die Ärztin jedes Mal anders: Manchmal als plötzliches Herausgerissen-Werden aus dem Leben, als abrupten, vorzeitigen Abbruch – dann auch wieder sehr friedlich als Zeitpunkt, wo jemand diese Wirklichkeit verlässt, um in eine andere Realität zu gehen. So individuell wie das Leben sei auch das Sterben. Freilich ist der Tod für die Ärztin bisweilen auch wie ein Scheitern ihrer eigenen Tätigkeit – gerade dann, wenn sie sich die Frage stellt: Haben wir wirklich alles getan, was möglich war? Und diese Frage stellt sich anders, wenn man nicht in einem unpersönlichen System arbeitet, sondern direkt für die Menschen und die MitarbeiterInnen verantwortlich ist. „Einerseits ist der Tod dann jeweils eine Tatsache, die man nicht ändern kann, die man nicht wieder rückgängig machen kann.“ Andererseits gelte es, aus dem Geschehenen zu lernen – zum Wohle anderer Patienten – und vor allem immer wieder aufzustehen, weil einen jetzt andere brauchen. Doch, gibt sie ehrlich zu: solche Fälle hinterlassen immer eine bleibende Wunde.

Mit Leib und Seele. Für Elisabeth Neier ist das Heilen mehr als ein Beruf – ihr ganzheitlicher Einsatz führte letztlich auch dazu, dass sie selbst aufs Heiraten und Kinder-Kriegen verzichtet hat – nicht aber auf viele Kontakte und Beziehungen, in denen sie auch ihre mütterliche Seite lebt: aktuell gerade mit einer jungen, spastisch gelähmten Frau, die soeben ihr zweites Kind durch Kaiserschnitt entbunden hat. Dass die Sorge für Kranke ihre Leidenschaft ist, zeigt auch die (entfernere) Zukunftsperspektive der Vorarlberger Medizinerin: Sollte sie in ihrer Pension nach Österreich zurückkehren, könnte sie sich vorstellen, hier Sterbende zu begleiten – um ihnen ein möglichst langes Bleiben zu Hause zu ermöglichen.

In ihrem Lebenszyklus sind Frauen einschneidenden hormonellen Veränderungen unterworfen, die eine spezifische individuelle medizinische Beratung, Begleitung und ggf. Therapie benötigen.

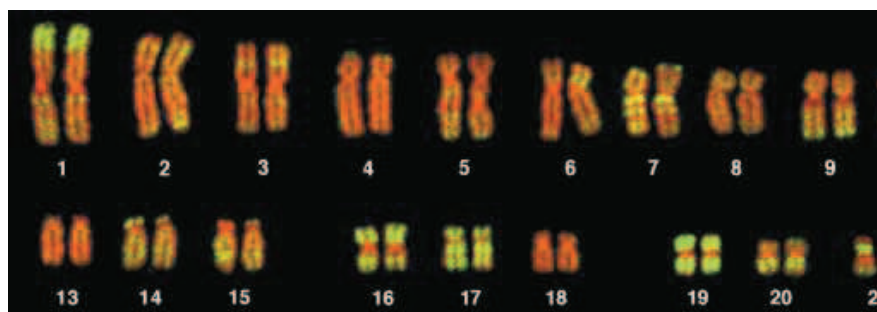
Ab der Pubertät, also unter dem Einfluss der weiblichen Geschlechtshormone, insbesondere von Östrogen, treten typische geschlechtsspezifische Krankheitsmuster gehäuft auf, so Schilddrüsenerkrankungen, Depressionen, Autoimmunerkrankungen, Migräne und andere Schmerzbilder. Manche Beschwerden sind auch zyklusabhängig unterschiedlich stark ausgeprägt und sprechen auch zyklusabhängig unterschiedlich gut auf Therapien an.

Die Schwangerschaft ist eine wunderbare, aber ganz besondere Situation mit massiven körperlichen Veränderungen und speziellen gesundheitlichen Risiken. Die weitreichenden Veränderungen der Lebenssituation können auch psychisch belasten. Vermeidung von Stress und schädigenden Umwelteinflüssen ist nicht nur für die Schwangere selbst, sondern ganz besonders für die sich entwickelnden Kinder wichtig. Wir wissen mittlerweile dass eine „Prägung“ in der Schwangerschaft nachhaltig wirken kann. Bei Erkrankungen wie Schwangerschaftsdiabetes und Schwangerschaftshypertonie ist neben der Betreuung in der Schwangerschaft, die für die kindliche Entwicklung essentiell ist, auch eine weitere Nachsorge der Frauen nach der Geburt notwendig, um langfristig die Gesundheit der Mutter zu erhalten.

Mit der Menopause tritt wieder ein neuer Lebensabschnitt ein, der mit weiteren spezifischen Veränderungen und Gesundheitsrisiken verbunden ist. Der starke Abfall im Östrogen bewirkt, dass dann eher „Männerkrankheiten“ auftreten, die sogar schwerer verlaufen können; besonders Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes sowie ein hoher Blutdruck nehmen stark zu und können die Lebensqualität nachhaltig beeinträchtigen. Außerdem steigt das Osteoporoserisiko. Zu alledem kommt, dass Frauen wesentlich Stress-anfälliger sind und andere Stressbewältigungsstrategien haben.

Frauen leben durchschnittlich 5 Jahre länger als Männer, aber sie leiden im Vergleich zu Männern schon früh unter einer Verschlechterung ihres Gesundheitszustandes. Sie haben öfter chronische Krankheiten und verbringen anteilmäßig weniger Lebensjahre in sehr guter Gesundheit. Dass sowohl ein gesunder Körper als auch ein gesunder Geist für das Wohlbefinden erforderlich sind, ist seit der Antike bekannt. Es ist erwiesen, dass Frauen häufiger unter depressiven Verstimmungen, Angstzuständen, Schlafstörungen und verschiedenen Schmerzzuständen leiden. Frauen sind in hohem Maße Mehrfachbelastung durch Beruf, Familie und oft auch Pflege von Angehörigen ausgesetzt. Schlechtere Bildung und Armut können das Entstehen von Krankheiten begünstigen und betreffen nach wie vor mehr Frauen als Männer. Auch Isolation im Alter kann nicht nur seelisch sondern auch gesundheitlich schwer belastend sein. Wichtig ist das seelische und körperliche Wohlbefinden von Frauen in allen Lebensphasen, durch Zusammenarbeit verschiedener Fachbereiche, zu erhalten oder wiederherzustellen und dabei auch die persönlichen Lebensumstände und -erfahrungen zu berücksichtigen.

Frauengesundheitszentren versuchen, den spezifischen Frauenbedürfnissen mit speziellen Angeboten gerecht zu werden. Neu und bisher einmalig als Modellprojekt gibt es jetzt auch ein eigenes Gesundheitsresort nur für Frauen im Kemptal (www.lapura.at), das neben einem angenehmen frauengerechten Ambiente und einem breiten Angebot an Entspannungs- und Regenerationsmaßnahmen, besonderer Diät und verschiedensten Bewegungstherapien vor allem für Frauen maßgeschneiderte Gesundheitskonzepte nach Erkenntnissen der Gendermedizin anbietet. Entscheidend ist hier der ganzheitliche interdisziplinäre Ansatz und die Verbindung universitärer Medizin mit einer Palette komplementärmedizinischer Maßnahmen. Gesunde Ernährung, aber nicht Diätenwahn, sondern lustvolles bewußtes Essen und vor allem Steigerung von Freude an der Bewegung und sportlichen Aktivitäten mit Kräftigung der Muskulatur und Ausdauer, sowie Entspannungsmethoden sind zur Vermeidung und begleitenden Behandlung vieler Erkrankungen wichtig. Zusätzlich ist es aber auch nötig, die häufig unbezahlte Frauenarbeit entsprechend zu würdigen. Frauen sind oft die Gesundheits-Managerinnen der Familie. Gerade für Frauen ist es wichtig, Stress zu reduzieren, sich ausreichend Zeit für sich selbst und die eigene Gesundheit zu nehmen und Kraft zu tanken.



literaturTIPP: Die Heilkraft der Natur



Anselm Grün, Susanne Türtscher
Die Heilkraft der Natur.
Kräuter, Mythen und Rituale im Jahreskreis
Vier-Türme-Verlag 2010, 160 Seiten,
gebunden, € 17,40

Das Buch „Die Heilkraft der Natur“ geht der Weisheit der Natur und ihrer heilenden Wirkung nach. Die in der Schöpfung dem Menschen geschenkte und anvertraute Natur beeinflusst den Menschen ebenso wie sein spirituelles Vermögen. Dieses Buch verbindet beide Aspekte. Was den Menschen im geistigen Sinn durch das Jahr begleitet, wird auch in den Pflanzen dieser Jahreszeit bildhaft und heilsam zum Ausdruck gebracht.

Anselm Grün ist zuständig für den theologischen und kulturgeschichtlichen Teil des Buches, die Kräuterpädagogin Susanne Türtscher zeichnet verantwortlich für die jeweiligen Heilpflanzen und deren Wirkung auf den Menschen.

Zu wichtigen Festen oder Festzeiten im Kirchenjahr werden nicht nur die liturgische Tradition und verschiedene Mythen behandelt, auch die Heilkräuter und Symbolpflanzen dieser Zeit und deren Wirkung werden angesprochen. Dem schließt sich ein sehr persönlich gestaltetes Ritual an.

Das Buch ist eine gelungene Mischung aus volkstümlicher Mythologie, liturgischem Brauchtum und Heilpflanzenkunde, bei der auch der spirituelle Aspekt nicht zu kurz kommt.

Allen Interessierten sehr ans Herz gelegt!

Monika Dobler, Buchhandlung Die Quelle

Das Alter erschafft mich neu.
Ein fremdes Gesicht erscheint langsam über meinem Gesicht.
Von Tag zu Tag verliert sich die gewohnte Ähnlichkeit,
und eine andere Frau taucht im Spiegel auf,
sieht mich von einer Reife aus an,
die ich noch nicht als meine erkenne.
Giocanda Belli

VORARLBERG

FrauenSalon

Das Alter erschafft mich neu. Abenteuer Älterwerden
Dienstag 11. Oktober 2011 | 19 Uhr | Bildungshaus St. Arbogast

Was verändert sich, wenn Frauen älter werden? Und was bleibt – als tragender Grund – bestehen? Welche Einschränkungen, aber auch Freiheiten und Schönheiten bringt das Älterwerden? Und wie gehen Frauen um mit dem, was im Leben versagt geblieben ist? Selbstbewusst den eigenen Weg gehen und mit Würde, Weisheit und Humor älter werden – darauf will dieser FrauenSalon Lust machen!

Zu Gast

Heidi Witzig, freischaffende Historikerin und Autorin, zählt sich (Jahrgang 1944) selbst zur älteren Generation, ist beruflich und privat an den Lebensbedingungen und Selbstbildern von Frauen interessiert und schrieb das Buch: Wie kluge Frauen alt werden Ursel Burek, Psychotherapeutin, Tanz- und Bewegungs-therapeutin, weiß nicht nur, wie Frauen in anderen Kulturen älter werden, sondern auch, wie Frauen ihre ganz eigenen Spuren finden und (tanzend) in Bewegung bleiben

Anmeldung: T +43 5522 44290 | bildungshaus@bhba.at | www.bildungshaus-batschuns.at
Unterstützt durch das Frauenreferat des Landes Vorarlberg | Katholische Kirche Vorarlberg

11 frauenTERMINE

September

26.9., 19.30 Uhr. **Liebe, ja natürlich.** 3-tlg. Grundkurs in Empfängnisregelung mit Magret und Ing. Hubert Weissenbach. Folgetermine am

3. und 17. 10., jeweils BH St. Arbogast. Anmeldung und Info: Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139, www.efz.at.

28.9., 9.15-17 Uhr. **Aus der Fülle schöpfen.** Ein Tag für Frauen mit Tanz und Bewegung in festen und freien Formen, spirituellen Impulsen und Gespräch sowie einer kleinen Liturgie. Begleitung: Lioba Hesse. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast. T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

28.9., 19.30-21 Uhr. **Ausbildung zum Elternbildner/zur Elternbildnerin.** Infoabend zum Lehrgang von Oktober 2011 - März 2013. Kontakt und weitere Informationen: Mag.^a Johanna Rücker (Gesamtleitung), M 0664-8240278, elternbildung@kath-kirche-vorarlberg.at, www.elternbildung-vorarlberg.at

29.9., 19.30-22 Uhr. **Die Botschaften der Träume.** Traumarbeit mit der Psychotherapeutin und Feldkenkraislehrerin Ute Isele-Partl. Folgetermine 20.10. und 17.11. (können auch einzeln besucht werden), jeweils BH St. Arbogast. Anmeldung und Info: Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139, www.efz.at.

Oktober

4.10., 9.15-17 Uhr. **Ein Tag für Mütter. Mit Jin Shin Jyutsu zur Ruhe kommen und auf-tanken** – begleitet von der Jin Shin Jyutsu Selbsthilfefeherin und Praktikerin Maria Anna Zündt. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast. T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

7.10., 19-22 Uhr. **Intensivkurs/ Zertifikatskurs in natürlicher Empfängnisregelung** mit Margret und Ing. Hubert Weißenbach, Dr.in Michaela Rhomberg und Elisabeth Rötzer. Folgetermine am 8.10. und 5.11. 2011, sowie 14.1., 3.3., 14.4., 2.6., 3.6.

2012, jeweils BH St. Arbogast. Anmeldung und Info: Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139, www.efz.at.

11.10, 19 Uhr. **3. FrauenSalon Vorarlberg: Das Alter erschafft mich neu. Abenteuer Älterwerden** mit der Historikerin Heidi Witzig und der Tanz- und Psychotherapeutin Ursel Burek. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast. T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

15.10., 9–17 Uhr. **Unsere Gefühle - geheime Seelenkräfte.** Seminar für Frauen mit der Psychotherapeutin Sonja Hämmerle. Anmeldung und Info: Bildungshaus Batschuns. T 0043(0)5522-44290-0, www.bildungshaus-batschuns.at

15.-16.10. **Unsere Beziehung lebendig gestalten.** Ein Wochenende für Paare, die ihre Beziehung lebendig halten und gestalten wollen, mit den Psychotherapeuten Barbara und Werner Jochum. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast. T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

20.10., 9.45-17.30 Uhr. **Getanzte musikalische Schätze aus Griechenland.** Tanztage mit Hildegard Elsensohn. Anmeldung und Info: Bildungshaus Batschuns. T 0043(0)5522-44290-0, www.bildungshaus-batschuns.at

22.10., 9-17 Uhr. **In der Langsamkeit die Seele atmen lassen.** Ein Tag besonders für Alleinerziehende mit der Psychotherapeutin und Heilpädagogin Monika Lakinger im BH St. Arbogast. Anmeldung und Info: Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139, www.efz.at.

November

12.11., 9–17 Uhr. **Wechseljahre, Naturheilwissen und Spiritualität.** Seminar mit Hildegund Engstler. Anmeldung und Info: Bildungshaus Batschuns. T 0043(0)5522-44290-0, www.bildungshaus-batschuns.at

16. / 17.11., jeweils 9.30-17 Uhr. **Ein Tag für mich: „Das beWEGte Herz“.** Mit Paula Elisabeth Molk (Kufstein) lernen, aus der

spektakulären Kraft des Herzens heraus zu leben. Anmeldung und Info: Kath. Frauenbewegung, T 05522-3485-212, kfb@kath-kirche-vorarlberg.at

18.-19.11. **Starten statt warten!** Selbstcoaching für Frauen, die nicht mehr geduldig warten bis irgendetwas sich ändert, sondern die selbst ihrem Leben eine neue Richtung geben wollen. Mt der Psychologin Margareta Keller. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast. T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

18.-20.11. **Zwischen dir und mir. Männliche und weibliche Sexualität.** Paarseminar mit den Integrativen Paartherapeuten Dr.in Irmgard Hartmann-Hagenstein und Hubertus Hartmann. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast. T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

19.11., 9–17 Uhr. **Die Masken der Scham - oder das verheimlichte Gefühl.** Seminar für Frauen mit der Psychotherapeutin Sonja Hämmerle. Anmeldung und Info: Bildungshaus Batschuns. T 0043(0)5522-44290-0, www.bildungshaus-batschuns.at

19.11., 9-16.30 Uhr. **Bahn frei für Klartext!** Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg mit der Pädagogin Ingrid Bösch im BH St. Arbogast. Anmeldung und Info: Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139, www.efz.at.

28.11., 14-17 Uhr. **„heute christin sein“** – mit Ritualen durch die Advents- und Weihnachtszeit. Eine Veranstaltung der Kath. Frauenbewegung mit Magdalena Burtcher in St. Arbogast. Anmeldung: T 05522-3485-212, kfb@kath-kirche-vorarlberg.at

30.11., 19.30-22 Uhr. **Träumenden öffnet sich der Himmel.** Lebensimpulse aus biblischen Traumgeschichten - drei Bibliodrama-Abende mit Elisabeth Hämmerle. Weitere Termine 8.12. und 14.12. Anmeldung und Info: Pfarre Dornbirn-Rohrbach T 05572-23490 oder Elisabeth Hämmerle T 055572-24420, elisabeth.haemmerle@gmx.at

Dezember

13.12., 9.45-17.30 Uhr. **Lichtefest am Luziatag.** Ein Adventtanztag mit Hildegard Elsensohn. Anmeldung und Info: Bildungshaus Batschuns. T 0043(0)5522-44290-0, www.bildungshaus-batschuns.at

Impressum

frauenZEIT. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt.

Redaktion: Dr.^m Petra Steinmair-Pösel, Frauenreferat Katholische Kirche Vorarlberg

in Kooperation mit der Redaktion des Vorarlberger KirchenBlatt.

Alle: Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch. T 05522 3485 201

@mail: frauenreferat@kath-kirche-vorarlberg.at

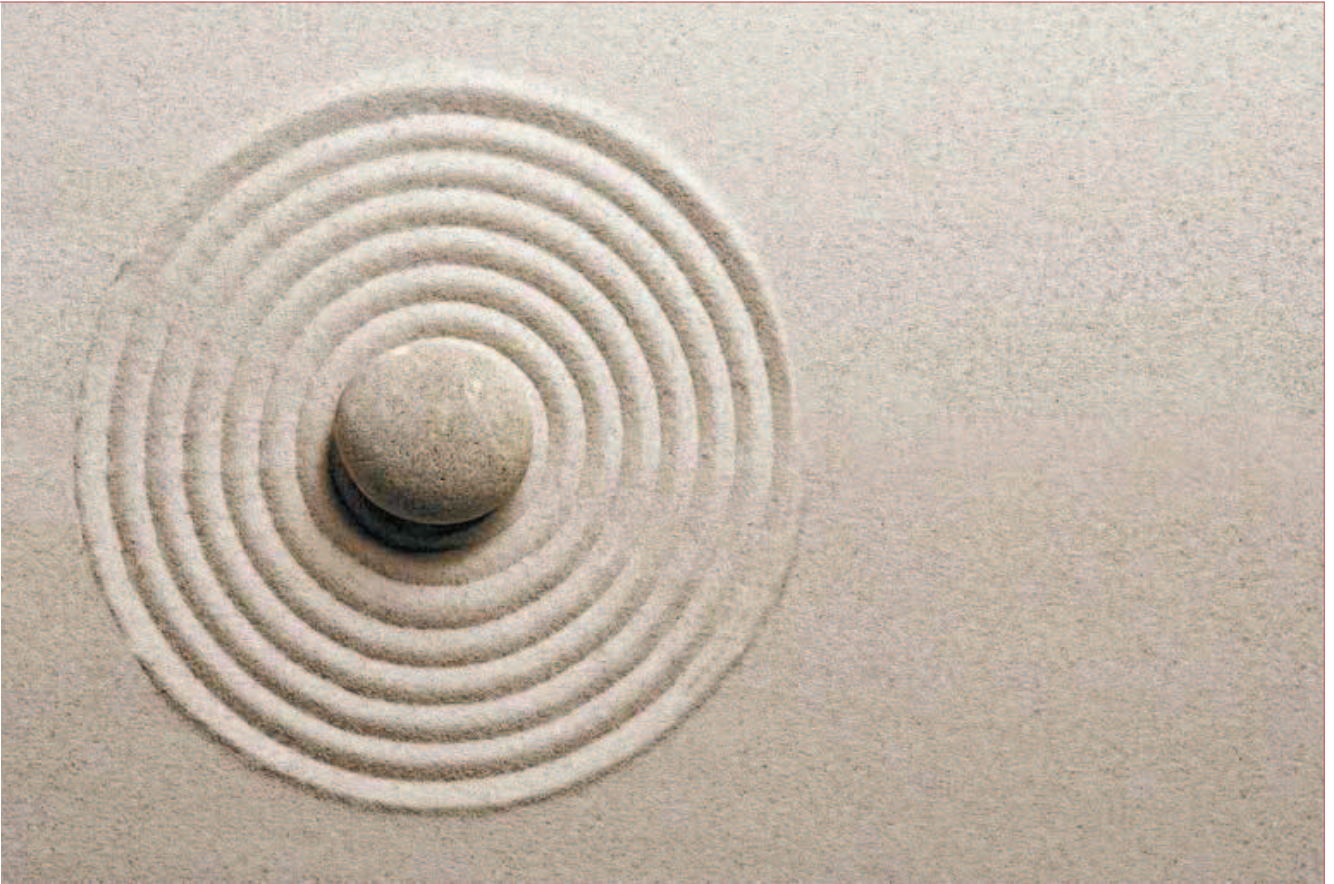
Internet: www.kath-kirche-vorarlberg/organisation/frauenreferat

Foto: Foto: S1 Steinmair; S2 Craig Goodwin / stockxchnng, Steinmair; S3-5 privat; S 6/7 Steinmair; S8 privat;

Seite 9 Bolz et al. / wikimedia, S10 Vier-Türme-Verlag, S12 Diözese Feldkirch

Druck: Vorarlberger Medienhaus, Schwarzach.

eintauchen & auftauchen



Nur ein
gebrochenes Herz
ist ein
ganzes Herz

Schmerz und Freude
Dunkelheit und Licht
Bosheit und Zärtlichkeit
Kummer und Trost
gebrochenes Herz
in der unendlichen Leere verankert
wird weit – und ganz

Anna Gamma