



BARMHERZIGE BRÜDER
Bayerische Ordensprovinz

misericordia

Juni 2017



SCHLAFENSZEIT

Eule oder Lerche? Morgenmuffel oder Frühaufsteher?

50 Jahre
Behindertenhilfe Algasing

10. Juni: Gedenktag für den
seligen Eustachius Kugler

Schultreffen
in Granada

Inhalt



„Eule oder Lerche? Nachtaktiv und ein Morgenmuffel – oder Frühaufsteher und abends nicht lange in Feierlaune? Wer hat an der – inneren – Uhr gedreht? Zwei Schlafexperten geben in diesem Heft Antworten. Für einen erholsamen Schlaf ist man bis zu einem gewissen Grad selbst verantwortlich – die meisten Störungen werden am Tag gemacht. Oder wie es der Philosoph Friedrich Nietzsche ausdrückte: „Schlafen ist kein geringes Kunststück, denn man muss den ganzen Tag dafür wach bleiben“. „

Thema: Schlafenszeit

Nachtschwester im Münchner Krankenhaus	4
Wie tickt die innere Uhr? – Interview mit einem Chronobiologen	6
Tipps für den gesunden Kinderschlaf	8
„Muntermacher“ bei Lebensmitteln	10

Bayerische Ordensprovinz

Behindertenhilfe Algasing feiert 50 Jahre	13
Sommerfest in Malseneck am 25. Juni	13
Ich arbeite bei den Barmherzigen ... im Tagungshaus Kostenz	14
10. Juni: Gedenktag für den seligen Eustachius Kugler	16

Lebenswelten

Landkreis Cham inklusiv und barrierefrei	20
PRODUKT DES MONATS: Bierbankauflagen	23

Barmherzige Brüder weltweit

Treffen der europäischen berufsbildenden Schulen in Granada	18
ZEITSCHRIFTEN DER BARMHERZIGEN BRÜDER	
Información y Noticias, Aragonische Provinz, Spanien	24

Kirche und Gesellschaft

IMPULS: Gestalte dein eigenes Leben	12
Fronleichnam	21
RÄTSEL	22



Liebe Lesenden,
liebe Leser,

es ist der Rhythmus der Entschleunigung, den viele bei einem Aufenthalt im Kloster suchen.

Alles, was mit Kirche zu tun hat, hat es heute nicht leicht. Klöster sind von dieser Zurückhaltung aber nicht betroffen. Im Gegenteil: Ein Aufenthalt im Kloster liegt gerade für Manager und Wirtschaftsbosse voll im Trend.

Das Motiv des Rückzugs aus dem Berufsalltag stellt eine Konstante im menschlichen Bewusstsein dar. Es gab keine Zeit und keine Gesellschaft ohne heilige Zeiten und Räume, ohne Mysterien und Rituale.

Doch Phasen eines solchen meditativen Rückzugs, um sich zu besinnen und zu erneuern, sind in unserer Kultur heute kaum noch vorgesehen, vielmehr verschlingt uns oft die Zeit.

Wir leben gewissermaßen auf der Überholspur und verlieren uns in Events und Aktivitäten, stehen unter permanentem Stress und sind über-

fordert. In unserer verplanten und auf Effizienz ausgerichteten Welt ist es umso wichtiger, sich immer wieder fürs Innehalten und Atemholen zu entscheiden.

Diesem Bedürfnis kommt ein Klostersaufenthalt auf Zeit entgegen. Viele Klöster reagieren inzwischen mit entsprechenden Angeboten und öffnen ihre Türen für Besucher. Interessierte können für einige Tage in den Klosteralltag hineinschnuppern und so etwas Abstand zu ihrem hektischen Alltag bekommen. Das tut gut und macht frei für einen entschleunigten Lebensrhythmus.

Nehmen Sie sich Zeit für dieses Wagnis.

Ihr

Frater Eduard Bauer

Frater Eduard Bauer



„In der Nacht ist man sein eigener Herr“

Wenn andere es sich gemütlich machen, dann fängt für Agnes Erler der Arbeitstag an. Die Krankenschwester macht Nachtdienst im Krankenhaus Barmherzige Brüder München.

Draußen hat es angefangen zu schneien, hier im Krankenhaus ist es angenehm warm. Station E 2 – 20.45 Uhr Mitte April am Stationsstützpunkt: Wo kurz vor 17 Uhr Pflegekräfte mit Patienten, Angehörigen und Ärzten im Gespräch waren, als ich mich schon mal vorab nach der diensthabenden Nachtschwester erkundigte, herrscht nun eine angenehme Stille. Ich treffe nacheinander auf drei Schwestern hinter der Glasscheibe des Stützpunkts. Der Spätdienst beendet gerade die Schicht: Krankenschwester Ramona und die beiden Ordensschwestern Madonna und Liz haben von 13 bis 21 Uhr die 30 Patienten auf der Station versorgt.

Nachtschwester Agnes Erler sucht mir in einem kleinen Nebenraum Hose und Kittel in meiner Größe raus.

SCHICHTWECHSEL: SECHS HÄNDE ÜBERGEBEN AN ZWEI

Die Übergabe erfolgt zügig und konzentriert: Jede der drei Krankenschwestern hat einen Bereich, also geben die blonde Schwester Ramona (elf Patienten), dann die afrikanisch-stämmige Ordensschwester Madonna (neun Patienten) und am Ende die indische Ordensschwester Liz (zehn Patienten) genauestens Auskunft über den Zustand und die nötige Medikation ihrer

Schützlinge direkt an die Nachfolgerin. Sie studieren zusammen die Krankenakten: Die Patientenkurven sind hierfür analog in einer Art Kladde und werden zugleich in der Datenbank des Stationsystems angelegt. Es sind Patienten darunter, die auf eine OP am nächsten Tag warten, ein sehr betagter Patient hat sich zur Freude einer Schwester erstaunlich gut erholt und sei wieder ansprechbar, dort müsse eine Infusion alle paar Stunden gewechselt werden, in jenem Zimmer stehen morgen zwei Darmspiegelungen an. „Wir haben hier Patienten auf der Station, die Erkrankungen aus allen internistischen Bereichen haben, also der Speiseröhre,



des Magens, des Dünn- und Dickdarms, der Leber, Gallenblase, Stoffwechselerkrankungen, aber auch onkologische Patienten – eigentlich alles außer kardiologischen Patienten“, wird mir Agnes Erler, die Nachtschwester, später erklären.

Die Station E 2, die zur Klinik für Innere Medizin I gehört, die Chefarzt Professor Dr. Christian Rust leitet, ist voll ausgelastet: Bis auf ein Vierbettzimmer mit vier Männern und ein Dreibettzimmer mit drei Frauen befinden sich nur noch Ein- und Zweibettzimmer auf der Station und alle sind belegt, sodass kein Patient von der Notaufnahme erwartet wird.

NACH EINER WOCHE DIENST KENNT SIE IHRE PATIENTEN

Schwester Agnes stellt sich ihren Medikamentenwagen zusammen, legt sich Infusionen darauf bereit und beginnt zügig ihren ersten Rundgang. Es ist kurz nach halb zehn Uhr. Nun wird sie allein die Verantwortung tragen für 30 kranke Menschen. Wenn das letzte blaue Licht des Fernsehers ausgeht, wird für viele die Ruhe zur Qual und der eigene Herzschlag umso lauter. Ich halte mich diskret im Hintergrund, lasse die erfahrene Pflegekraft erst einmal eine ganze Zeit lang allein in die Zimmer eintreten.

„Der Vorteil ist, dass ich von Ostertag bis zum Mittwoch früh da bin und die Patienten schon gut kenne“, sagt sie und zieht die Tür leise hinter einer Patientin zu, für die der laufende Fernseher den lang ersehnten Schlaf bringt. Immer wieder wird die Schwester bei ihrem Rundgang vom Signalton der Glocke unterbrochen, die rote Digitalanzeige zeigt unerbittlich die Zimmernummer dessen, der Linderung seiner Schmerzen erhofft – durch ein Medikament

Übergabe zwischen Spät- und Nachtdienst: Nachtschwester Agnes mit den Schwestern Ramona, Madonna und Liz (von links)

oder ein paar Antworten auf quälende Fragen, wie beispielsweise bei einer frischen Krebsdiagnose. „Nachts hört man alle Geräusche lauter, da kommen viele erst zum Nachdenken und wollen reden: ‚Was hat der Arzt damit gemeint, können Sie mir das bitte erklären?‘“, schildert die langjährige Krankenschwester.

Seit 1990 ist die gebürtige Oberpfälzerin im Nachtdienst am Krankenhaus Barmherzige Brüder München tätig. Das habe sich so ergeben, denn es habe gut in die Familienplanung gepasst, denn nach der Geburt ihrer beiden Kinder wollte sie unbedingt wieder arbeiten. Und sie habe den Rhythmus ‚sieben Nächte am Stück Arbeit, einige Tage frei‘ stets gut mit der Hilfe ihres Mannes hinbekommen. Denn dieser hat bis zum Ruhestand selbst bei einer großen Firma im Schichtdienst gearbeitet.



Schwester Agnes wechselt eine Infusion.

Nach ihrer Ausbildung zur Krankenschwester war sie auch ein paar prägende Jahre in einem Alten- und Pflegeheim tätig, was ihr bei den betagteren Patienten zugutekommt. Doch der Nachtdienst hier im Krankenhaus hat für Agnes Erler überwiegend Vorteile, seit nunmehr 27 Jahren schon: „Ich schätze die große Selbstständigkeit, ich kann strukturiert arbeiten, bin unabhängig von einem Team und trage natürlich eine große Verantwortung, bin mein eigener Herr.“

Die Tür zum Sozialraum der benachbarten Station E 1 steht nachts stets offen, denn im Notfall, beispielsweise einer Reanimation, könnte die dort tätige Nachtschwester Hilfestellung geben und auch den diensthabenden Arzt holen.

ROUTINE, SELBSTDISZIPLIN UND VIEL SPORT

Ich bewundere ihre konzentrierte Stille und Routine weit nach Mitternacht am Stationsstützpunkt beim Überprüfen der Medikamente und der Bereitstellung neuer Tabletten für den Frühdienst. Auffällig bei Agnes Erler ist auch eine große Selbstdisziplin: Statt Kaffee trinkt sie Tee. Statt zu naschen und mitgebrachte Brote zu verspeisen, wird sie nur Wasser und Tee trinken bis zum Morgen.

Sie verkraftet den Wechsel nach der Woche Nachtdienst recht gut, der Körper stellt sich schon am Tag danach um, sie habe auch sonst keine Beschwerden und mache drei Mal die Woche Fitness, erzählt die sportliche Krankenschwester und schwärmt vom Sommer – wenn sie gleich nach dem Nachtdienst in der Früh um sieben ein paar Runden im See schwimmen geht. Auch auf den baldigen Griechenland-Urlaub freut sie sich sehr. Doch statt Meer und Calamari warten hier heute Aspirin und Fieberkurven: Die zweite Runde wird Schwester Agnes dann um halb zwei Uhr antreten.

Da sitze ich schon in der letzten Tram nach Hause. Wieder hat es angefangen zu schneien. Es werden weniger, die dann noch nach der Schwester klingeln werden, die meisten schlafen. Doch bei der dritten Runde werden viele Patienten so ab kurz vor fünf wieder wach. Und um sechs Uhr, bei der Übergabe mit der Frühschicht, wird Nachtschwester Agnes dann wohl von einer ganz normalen ruhigen Nacht berichten. Und bald wird es wieder Sommer und es wartet der See.

Kirsten Oberhoff

„Viele leben heute in einer ständigen Jetlag-Situation“

Warum sind manche Menschen früh chronisch müde, werden andere erst nachts aktiv? Wie tickt die innere Uhr bei „Lerche oder Eule“? Der persönliche Biorhythmus wurde dem Menschen bereits in die Wiege gelegt, meint der Chronobiologe Professor Dr. Till Roenneberg vom Institut für Medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München. Kirsten Oberhoff hat ihn interviewt.

Sie sind einer der führenden Vertreter der Chronobiologie. Ist dies noch eine junge Wissenschaft?

Letztendlich ist sie eher eine alte Wissenschaft, sie hat nur einen Dornröschenschlaf gemacht. 1729 hat Jean Jacques d'Ortous de Mairan, ein französischer Astronom, entdeckt, dass, wenn er Mimosen an einen dunklen Ort stellt, sie trotzdem ihre tägliche Blattbewegung machen. Im 19. Jahrhundert kamen dann Botaniker, die dies untersucht haben, wissenschaftlicher, experimenteller. Anfang des 20. Jahrhunderts beschäftigten sich innerhalb der Biologie immer mehr mit der „inneren Uhr“. In den 1950/1960er Jahren gab es zwei, drei Pioniere, Jürgen Aschoff in München und den Schotten Colin Pittendrigh, der erst in Princeton und später an der Universität Stanford gearbeitet hat.

Was ist eigentlich die innere Uhr?

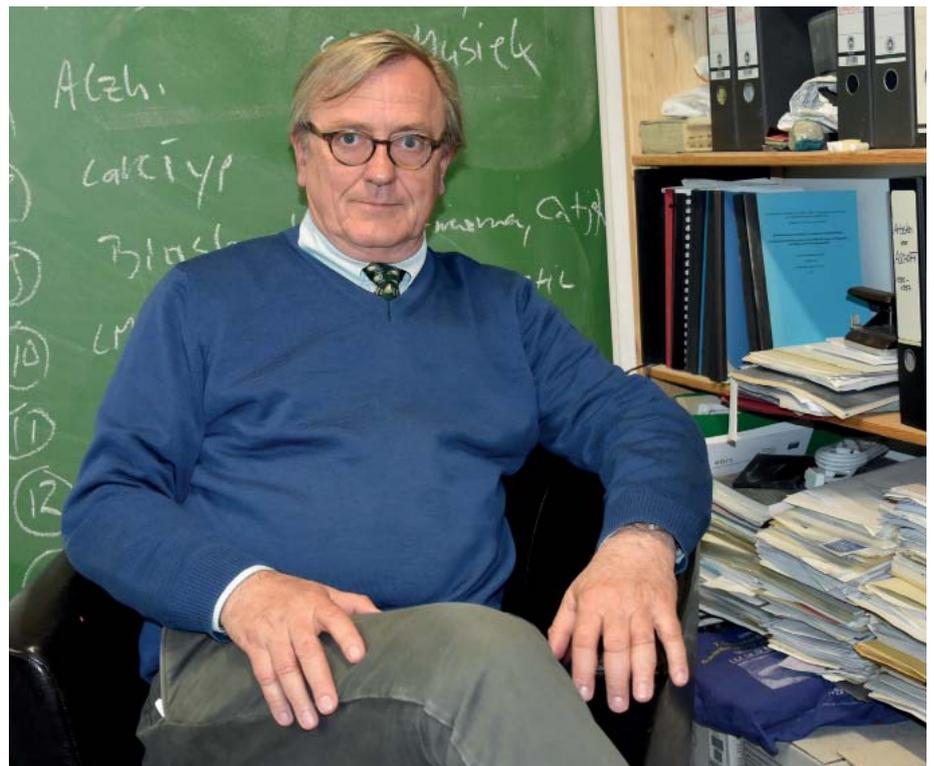
Sie ist unser ureigener Taktgeber, der alle Abläufe, auch den Schlaf, in uns steuert: die Körpertemperatur, den Blutdruck, die Hormonproduktion, das Hungergefühl, den Stoffwechsel, die Schmerzempfindlichkeit, bis hin zur Stimmung und zur Lernfähigkeit. Die Hauptschaltzentrale, das „Uhrenzent-

rum“ selbst, sitzt im Gehirn. Das sind zwei reiskorngroße Nervenzellkerne, die etwa zwei Zentimeter hinter den Augen angesiedelt sind.

Wie ticken nun sogenannte Eulen und Lerchen?

Wir sprechen von unterschiedlichen Chronotypen, das ist eine Eigenschaft des Menschen, die teilweise genetisch ist, aber auch sehr stark davon abhängt, mit welcher Lichtumgebung man sich umgibt, also ob jemand täglich draußen arbeitet oder eben eher in Räumen. Das alles trägt dazu bei, wann und wie sich

Ihre innere Uhr in den Tag einbettet. Im Extremfall kann der natürliche Schlafrhythmus verschiedener Chronotypen bis zu zwölf Stunden auseinanderliegen. Geht man von einem normalen achtstündigen Schlafbedürfnis aus, ruhen die Frühtypen von 20 bis vier Uhr, die extremen Spättypen gehen um drei oder vier Uhr nachts ins Bett und wachen gegen elf oder zwölf Uhr wieder auf. Die meisten Menschen zählen zu den gemäßigten Eulen und Lerchen, etwa 60 Prozent gehen zwischen halb zwölf und halb zwei Uhr nachts zu Bett und stehen zwischen halb acht und halb zehn Uhr früh wieder auf.



Professor Dr. Till Roenneberg
lehrt an der Münchner
Ludwig-Maximilians-Universität

Wie erforschen Sie diese verschiedenen Chronotypen?

Wir haben weit über eine Viertelmillion Menschen in unserer Datenbank. Ich mache keine Laborexperimente mehr, weil ich beschlossen habe, dass die Welt mein Labor ist: Ob das nun Schulen sind oder Fabrikhallen, ich untersuche Schlaf und die innere Uhr im richtigen Leben an Schichtarbeitern und Gruppen wie den Quilombos, ehemalige afrikanische Sklaven, die in Brasilien ohne jegliche Elektrizität leben.

Was haben Sie entdeckt?

Zum Beispiel gibt es in manchen Regionen sehr späte Chronotypen, also extreme Eulen. Und da gibt es zwei Dinge, die wir kennen: Das ist einmal das Schlaf-Wach-Verhalten und das andere ist der sogenannte Melatoninspiegel. Melatonin ist ein Hormon und das geht nachts hoch, am Tag ist es nicht vorhanden. Man nimmt als eine Zeitmarke für die innere Uhr eines Menschen den Anstieg des Melatonins am Abend. Es gibt zwei Gruppen, beide schlafen extrem spät – und bei den einen geht das Melatonin erst um Mitternacht hoch. Bei den anderen geht es ganz normal um 20 Uhr hoch, sie schlafen aber trotzdem erst um ein Uhr oder zwei Uhr ein. Das ist jetzt eine ganz spannende Frage: Was macht diese beiden Typen aus? Denn normalerweise kommt das Melatonin zwei Stunden vor dem Einschlafen hoch.

Wir haben zudem den sozialen Jetlag entdeckt, das heißt, man lebt in zwei verschiedenen Zeitzonen gleichzeitig: Man hat die soziale Zeitzone, die man auf der Armbanduhr ablesen kann, und man hat die biologische Zeitzone, in der man selber lebt. Und diese beiden Zeitzonen sind bei vielen heutzutage nicht mehr übereinstimmend. Man lebt in einer permanenten Jetlag-Situation, also in einer fremden Zeitzone. Sie als Spättyp kennen das: Wenn Sie morgens früh aufstehen müssen, weil Sie um acht Uhr arbeiten, dann können Sie nie ohne Wecker aufwachen und

Sie bekommen unter der Woche viel zu wenig Schlaf, weil Sie spät einschlafen. Mittlerweile hat dieser soziale Jetlag als Forschungsgegenstand auch die kontrollierte Wissenschaft im Labor erreicht, die messen das jetzt und vergleichen das mit Krankheiten, die man bekommen kann. Dieser soziale Jetlag ist die Grundlage für viele Erkrankungen.

Wie kann sich der Mensch auf das Problem Winterzeit/Sommerzeit einstellen?

Es gibt keine Winterzeit. Das ist die normale Zeit. Durch die Zeitumstellung entsteht ein riesiger wirtschaftlicher Schaden. Wir können nämlich zeigen, dass dies den sozialen Jetlag um eine Stunde erhöht. Denn die innere Uhr schert sich ja nicht um diese hier (zeigt auf die Armbanduhr). Die innere Uhr schaut nur: Wo ist das Licht? Wir gehen also noch eine Stunde früher zur Arbeit. Das heißt, ich muss noch eine Zeitzone weiter östlich arbeiten, als meine Biologie mir vorgibt.

Wie könnte man seine innere Uhr anders takten?

Gegen den Chronotyp, den man hat, kann man eigentlich nur etwas mit Licht machen, also eine Lichttherapie anwenden, die einen wieder zurückführt in die ursprünglichen Lebensarten, die wir hatten. Die Sprichwörter, wie „Morgenstund hat Gold im Mund“, sind alle richtig, denn in der Zeit, wo wir kein elektrisches Licht hatten und draußen gearbeitet haben, waren wir alle sehr früh dran. Das hat sich geändert im Laufe der Zeit, weil die meisten drinnen gearbeitet haben, wo das Licht um den Faktor 1000 schwächer ist als draußen. Früher hatten wir teilweise Nächte, in denen wir gar kein Licht hatten. Jetzt haben wir nachts immer Licht. Und dadurch sind die Signale für unsere innere Uhr winzig geworden.

Nur 13 Prozent der Bevölkerung leidet nicht unter dem „zu spät dran sein“. Die überwiegende Mehrheit müsste folgende drei Dinge ändern: Einmal



Schnappschüsse aus dem Institut für Medizinische Psychologie

müssten wir Gebäude neu gestalten, mit viel mehr Licht, mit Fenstern, bei denen das Licht von oben kommt. Das andere ist, wir müssen flexibilisieren, das heißt, jeder Arbeitgeber müsste sagen: „Ich möchte, dass Sie erst dann kommen, wenn Sie ohne Wecker aufgewacht sind – weil Sie dann gesünder leben, weil Sie viel effektiver arbeiten können und weil Sie so Ihre beste innere Tageszeit meinem Arbeitsprozess zur Verfügung stellen.“ Die dritte Veränderung wäre: Wir können auch die Dunkelheit wieder einstellen. Wir können bei allen Geräten das Blaulicht „klug“ wegnehmen, aus Lampen, sobald die Sonne untergegangen ist. Also in keinem Gebäude, in keiner Straßenlampe, in keinem Computer, keinem Fernseher, dürfte es nach Sonnenuntergang noch blauhaltiges Licht geben. Dann sieht das zwar alles aus wie auf alten Fotos, in Sepia-Tönen, aber wir leben gesünder.

„Aus einer Eule wird nie eine Lerche werden“

Privatdozent Dr. Sebastian Kerzel, Leiter des Universitären Kinderschlaflabors an der KUNO-Klinik St. Hedwig in Regensburg, gibt im Gespräch Tipps, wie Eltern den gesunden Schlaf ihrer Kinder – und ihren eigenen – fördern können

Je nach Alter verändert sich das Schlafbedürfnis der Kinder. Wie können Eltern herausfinden, wieviel Schlaf ihr Kind benötigt?

Der tatsächliche Schlafbedarf unterscheidet sich spürbar von Mensch zu Mensch. Praktisch allen Menschen gemeinsam ist eine große Gesamtschlafdauer zu Beginn des Lebens, die mit zunehmendem Alter abnimmt. Die meisten gesunden Säuglinge schlafen 14 bis 18 Stunden pro Tag. Aber auch in diesem Alter ist die Bandbreite des „Normalen“ schon groß: Während manche Säuglinge bis zu 20 Stunden schlafen, kommen andere mit nur 12 Stunden aus. Mit zunehmendem Alter nimmt der Schlafbedarf des Kindes ab, vor allem ab dem Schulalter. Herauszufinden, wieviel Schlaf das einzelne Kind nun wirklich benötigt, ist oftmals eine große Herausforderung. Überschreitet die Bettzeit den Schlafbedarf deutlich, so kommt es zu Reaktionen, die von den Eltern oft als „Ein- oder Durchschlafproblem“ gedeutet werden: Das Kind schläft abends nicht so rasch wie gewünscht ein, es hat nächtliche Wachphasen oder es ist am frühen Morgen bereits ausgeschlafen und wach. Gelingt es den Eltern nicht, intuitiv das Schlafbedürfnis des Kindes zu erfassen, so kann ein 24-Stunden-Schlafprotokoll sehr hilfreich sein. Viele Eltern überschätzen den tatsächlichen Schlafbedarf ihres Kindes deutlich.

Auch Kinder zeigen verschiedene Chronotypen, zum Beispiel früh aufstehende „Lerchen“ oder „Eulen“, die Abendtypen sind. Können Eltern ihre Eulen-Kinder zur Lerche umerziehen?

Die allermeisten kleinen Kinder sind Lerchen, die oft schon am frühen Morgen wach und ausgeschlafen sind und sich auf einen spannenden Tag freuen, sehr zum Leidwesen der noch unausgeschlafenen Eltern. Dieser Rhythmus verschiebt sich mit dem Älterwerden meistens hin zu späteren Zeiten. Vor allem ab dem zwölften Lebensjahr zeigt sich eine starke Dynamik: Viele Jugendliche entwickeln sich zu ausgeprägten Eulen, die abends ihre Hochphase haben und am Wochenende manchmal erst zum Mittagessen aufstehen. Danach geht der Rhythmus dann wieder deutlich in die Gegenrichtung und pendelt sich dann recht stabil ein. Dieser Rhythmus mit bevorzugten Schlaf- und Wachzeiten ist jedem Menschen angeboren. Ein Umtrainieren der inneren Uhr hat sich als nicht erfolgversprechend erwiesen. Innerhalb des individuellen Chronotyps gibt es natürlich einen gewissen Spielraum, aber aus einer Eule wird nie eine Lerche werden.

Wie wirkt sich Schlafmangel auf den Organismus eines Kindes aus?

Bei Schulkindern kann es zu Konzentrationsschwierigkeiten und auch zur Einschlafneigung im Schulunterricht kommen. Mittelfristig beeinträchtigt chronischer Schlafmangel die gesamte Entwicklung des Kindes. Da bestimmte Schlafphasen für die Gedächtnisbildung und das Lernen wichtig sind, kann vor allem die kognitive Entwicklung betroffen sein. Wichtig ist, dass Schlafmangel im Kindesalter oft nicht das Leitsymptom Müdigkeit oder Schläfrigkeit zur Folge hat. Gerade im Vorschul- und

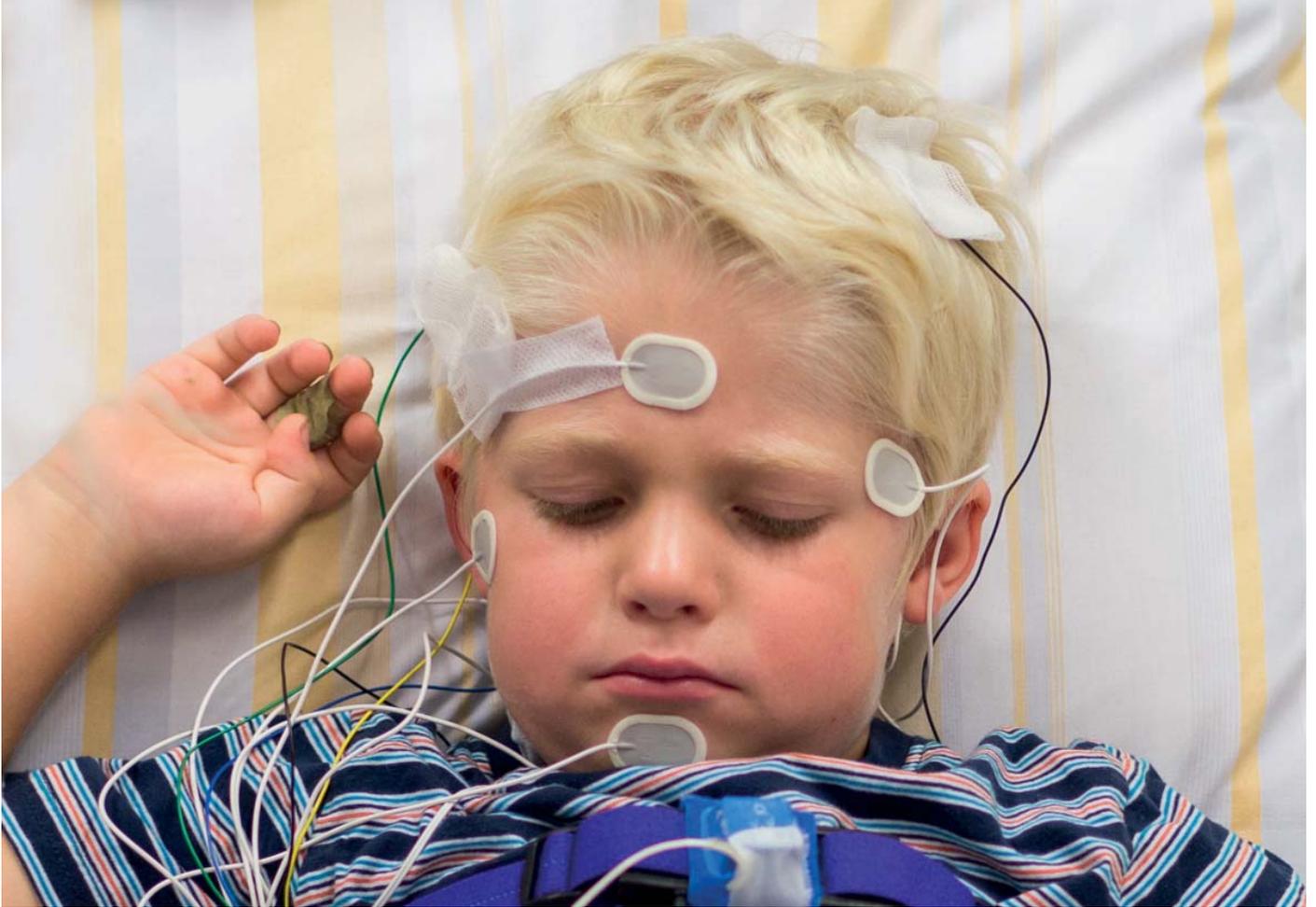
Grundschulalter führt der Schlafdruck vielmehr zu einer Intoleranz gegenüber monotonen Situationen, wie etwa am Tisch zu sitzen, denen sich die Kinder durch aktive Stimulation zu entziehen versuchen: „Herumzappeln“, Stuhlkipeln und so weiter. Daher hat Schlafmangel im Kindesalter oft eine große Ähnlichkeit mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und sollte bei dieser Diagnose mit in Betracht gezogen werden.

Kann man fehlenden Schlaf am Wochenende nachholen?

Grundsätzlich führt aufgestauter Schlafmangel zu längerem und tieferem Schlaf, sobald wieder Gelegenheit hierzu besteht, zum Beispiel am Wochenende. Es ist jedoch keine gute Idee, diesen Kompensationsmechanismus gezielt einzusetzen. Der wichtigste Faktor für



Privatdozent Dr. Sebastian Kerzel mit einer Mutter und ihrem kleinen Sohn; Foto rechts: ein Kind schlummert im Schlaflabor.



einen langfristig erholsamen Schlaf ist der regelmäßige Rhythmus mit einer relativ gleichen Einschlaf- und Aufstehzeit an allen Tagen.

Bis zu welchem Alter ist es normal, dass Kinder nachts wach werden und zu den Eltern ins Bett kommen?

Ein wichtiger Reifungsschritt für Kleinkinder ist es, auch alleine und ohne Anwesenheit der Eltern einschlafen zu können. Beim ersten Einschlafen am Abend gelingt das irgendwann schon ganz gut, da das Kind müde und der Schlafdruck hoch ist. Erwacht das Kind dann nachts zwischen zwei Schlafzyklen, kann es schon viel schwieriger sein, alleine wieder in den Schlaf zu finden. Nicht selten spielen Dunkelheit und Angst eine wichtige Rolle. Bis ins Grundschulalter hinein ist es völlig normal, dass Kinder phasenweise nachts die elterliche Nähe suchen. Wichtig ist, das kindliche Verlangen nach elterlicher Geborgenheit zu respektieren und zu akzeptieren. Erfahrungsgemäß kommt man hierdurch schneller zum gewünschten Ergebnis, als wenn nachts regelmäßig ein Kampf mit dem Kind ausgefochten wird. Als hilfreich für alle Beteiligten hat sich

eine Besuchermatratze im elterlichen Schlafzimmer erwiesen. Dies reduziert zumindest die Störung der elterlichen Schlafqualität spürbar.

Ab wann spricht man von einer Durchschlafproblematik, die man ärztlich abklären lassen sollte?

Die Übergänge zwischen einer Schlafgewohnheit und einem Schlafproblem sind fließend. Entscheidend sind dabei der Leidensdruck und die subjektive Bewertung des betroffenen Kindes und seiner Familie. Ein bestimmtes Schlafverhalten, das in der einen Familie problemlos akzeptiert wird, kann in einer anderen Familie zu großen Problemen und Leidensdruck führen. Von einer interventions- oder behandlungsbedürftigen Schlafstörung spricht man in der Regel, wenn ein zusätzlicher Leidensdruck mit Störung der Tagesbefindlichkeit besteht – beim Kind selber oder bei anderen Familienmitgliedern. Aber ganz wichtig: Die betroffene Familie definiert, was für sie ein Schlafproblem ist.

Welchen Einfluss hat der Medienkonsum auf das Schlafverhalten unserer Kinder?

Die abendliche oder gar nächtliche Nutzung digitaler Medien ist mittlerweile eine ganz wichtige Ursache von Ein- und Durchschlafstörungen. Bei Kindergarten- und Grundschulkindern wirkt vor allem der abendliche Fernsehkonsum oder auch schon das abendliche Computerspielen oftmals stimulierend und aufwühlend. Aber nicht jedes Kind bekommt durch abendlichen Medienkonsum eine Einschlafstörung. Wenn aber ein Problem mit dem Einschlafen besteht, dann sollte die Familie hier ein Augenmerk drauf legen. Ein ernstes Problem bei Jugendlichen stellt die Benutzung des eigenen Smartphones dar, welches bei Bedarf die gesamte Nacht hindurch erfolgt. Dies ist ein vergleichsweise neues Phänomen, und insbesondere die Messaging-Dienste wie What's App tragen zur regelmäßigen Schlafunterbrechung bei und reduzieren so die Schlafqualität nachhaltig. Ab einer festgelegten Uhrzeit, die individuell und altersangepasst in der Familie gemeinsam bestimmt wird, sollte sich kein Handy oder Tablet mehr im Schlafzimmer des Jugendlichen befinden. Tipp: Das Smartphone übernachtet in der Ladeschale in der Küche.

Interview: Svenja Uihlein



Bunt und frisch – ein Prosit dem Kräuter- stamper!

Gibt es „Muntermacher“ bei Lebensmitteln?

Nicht wirklich, aber es gibt Lebensmittel oder -gruppen, die weniger müde machen. Und zwar wegen ihrer tollen Zusammensetzung und Inhaltsstoffe.

Obst: Bananen sind ein gutes Beispiel – diese eignen sich immer als Snack für zwischendurch aufgrund ihrer Kohlenhydrate, die schnelle Energie liefern. Zudem enthält die gelbe Frucht viel Kalium, Magnesium und Folsäure, welche

die Bildung roter Blutkörperchen fördern können. Bei Zitronen heißt es oft „sauer macht lustig“, aber in dem Fall auch „wach“. Das liegt vor allem am Vitamin C, das unseren Kreislauf in Schwung bringt.

TIPP: Kombinieren Sie Obst immer mit eiweißhaltigen Lebensmitteln – so können Sie eine hohe Blutzuckeraus-schüttung verhindern und der daraus resultierenden Müdigkeit vorbeugen (Heißhunger).

Gemüse: Kräuter und grüne Gemüsesorten, wie beispielsweise Löwenzahn, sind nicht nur für Kaninchen gut, sondern auch für unseren Körper. Sie enthalten wertvolles Kalium und Vitamin C, Eisen und Magnesium. Magnesium gilt als der Anti-Stress-Mineralstoff! Pflücken Sie Vitamine und setzen Sie auf frische Kräuter in der Natur – Bewegung belebt!

TIPP: Machen Sie sich jeden Morgen ein „Kräuterstampel“ als Frischekick. Für vier Personen geben Sie je drei bis vier Blätter verschiedener Kräuter (mindestens vier) in den Mixer, 100 ml lauwarmes Wasser dazu und nach Belieben mit Honig süßen. Dieses „Stampel“ liefert bei einer kleinen Menge eine große Portion Nährstoffe.

Nüsse und Samen: Happy Food – ganz egal ob Mandeln, Haselnüsse, Erdnüsse oder Walnüsse etc. Nüsse enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, vor allem Magnesium, B-Vitamine, Vitamin E und Omega-3-Fettsäuren. Diese aktivieren die Serotonin-Produktion und fördern die Konzentration.

TIPP: 20 g Nüsse + kleine Banane + Becher Buttermilch ist eine tolle, einfache, aber ausgewogene kleine Mahlzeit.

Eier: Das Ei besitzt eine hohe biologische Wertigkeit und verbirgt unter der Schale viele wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Es ist damit ein kleines Kraftpaket und vielseitig einsetzbar.

TIPP: Achten Sie beim Einkauf auf Eier,

die von Hühnern kommen, welche art- und naturgerecht leben (Stempel mit Erzeugercode 0 oder 1); denn der Nährstoffgehalt (fettlösliche Vitamin A, E, D, Omega-3-Fettsäuren und Beta-Carotin) solcher Eier ist erheblich höher (bis zur dreifachen Menge) als der herkömmlicher Eier.

Fisch: Vor allem Seefisch ist aufgrund seiner Nährstoffzusammensetzung ein „Gute-Laune-Macher“ und das liegt hauptsächlich an den Aminosäuren. Speziell Seefisch enthält das gesamte Spektrum essentieller (lebensnotwendiger) Aminosäuren, die der Körper selbst nicht bilden kann. Dazu kommen die Vitamine der B-Gruppe, von denen die Energieproduktion der Muskel- und Nervenzellen sowie die Übermittlung von Nervenreizen abhängt. Ein Mangel an B-Vitaminen hat Nervosität, Konzentrationsschwäche, Lustlosigkeit und depressive Stimmung, erhöhte Reizbarkeit zur Folge.

TIPP: Da Fisch mittlerweile eine echte Mangelware in unseren Ozeanen ist, sollte dieser immer als eine besondere Mahlzeit gelten und als nicht alltägliches Nahrungsmittel. Zudem ist es wichtig beim Kauf auf das Bio- und Umweltsiegel (MSC - Marine Stewardship Council) zu achten. Dies zertifiziert Fischereibetriebe, die das Meer nachhaltig befischen.

Und was ist denn jetzt mit dem schwarzen Zaubertrank, der uns blitzartig wieder wach macht, dem **Kaffee**? Kaffee, genauer das Koffein, macht uns nicht wach, es treibt uns an. Koffein stimuliert

das zentrale Nervensystem und somit werden Herz, Kreislauf, innere Organe und die Verdauungstätigkeiten angeregt. Wir fühlen uns fitter, unsere Stimmung verbessert sich und die Konzentration steigt.

Sie sollten aber wissen, dass wir mit einer Tasse Kaffee nur die Adenosin-Rezeptoren und somit unsere Müdigkeit austricksen: Nach langer Arbeit (Gehirnaktivität) sammelt sich der Botenstoff Adenosin an. Dieser signalisiert: Runter vom Gas – jetzt ist Ruhe angesagt. Diese speziellen Rezeptoren im Gehirn sind eigentlich eine Schutzreaktion, um uns zu einer Pause zu zwingen und uns vor Überlastung zu schützen. Aber genau dieselben Rezeptoren reagieren auch auf das im Kaffee enthaltene Koffein. Dieses belegt die Rezeptoren und blockiert so die Zufuhr des Botenstoffs Adenosin. Kaffee hilft also nicht müde zu werden, das heißt, wir erfahren einen kurzen Leistungsschub.

MEIN FAZIT: Essen Sie bunt, frisch und ausgewogen – somit versorgen Sie Ihren Körper mit allen Nährstoffen, die er benötigt! Probieren Sie immer mal wieder neue Lebensmittel und Gerichte aus. Ganz wichtig: Essen Sie das, was Ihnen auch wirklich schmeckt. Ganz nach Teresa von Ávila: „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Monika Bischoff

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



leicht verdaulich,
anregend

leicht verdauliches, dem
Körper ähnliches Eiweiß

gute Fette/ Eiweiße,
energieliefernd

A piece of weathered, dark brown driftwood is partially submerged in clear, blue water. The top surface of the wood is covered in a thick layer of vibrant green moss. Several thin, green stems with small, delicate white flowers grow from the moss. The water is so clear that the submerged roots and other pieces of driftwood are visible beneath the surface.

Gestalte dein eigenes Leben

Jeder darf sich selbst die Frage stellen:

Woraus schöpfe ich?

Was sind meine Wurzeln?

Was prägt mein Denken und Fühlen?

Schaue ich dankbar zurück auf das, was mich ausmacht?

Begegne dir selbst – dies ist eine der wichtigsten Aufgaben für alle, die auf dem inneren Weg sind. Willst du Gott erkennen, lerne vorher, dich selbst zu erkennen. Die Selbsterkenntnis befreit uns von den eigenen Illusionen, und dadurch ermöglicht sie uns einen klaren und unbefangenen Blick auf die Spuren, die Gott in unserem Leben hinterlassen hat.

Frater Eduard Bauer

Behindertenhilfe Algasing feiert goldenes Jubiläum

In diesem Jahr können die Barmherzigen Brüder ein halbes Jahrhundert Behindertenhilfe in Algasing feiern. Seit dem Jahr 1967 ist Algasing eine echte Heimat für Menschen mit Behinderung. „Vielen ist ja noch das letzte große Jubiläum hier präsent, als wir im Jahr 2013 das 150-jährige Wirken des Ordens der Barmherzigen Brüder feiern konnten. Diesmal laden wir wieder ein ganzes Jahr lang die Bevölkerung zum Mitfeiern ein“, erklärte der Algasinger Prior Frater Bernhard Binder beim Jubiläumsauftakt im schönen Refektorium und bedankte sich im Beisein von Geschäftsführer Günter Ducke beim Schirmherrn, dem Dorfer 1. Bürgermeister Heinz Grundner, mit dem Algasinger Klosterlikör.

Geplant ist heuer ein buntes Jubiläumsprogramm: Zum Auftakt findet ein **Dankgottesdienst mit großem Festakt am 23. Juni** mit geladenen Gästen

in der Algasinger Klosterkirche St. Josef statt. Am **8. Juli** lädt die **Künstlerwerkstatt** die Bevölkerung ganztags ein.

Bei der **Klosternacht am 15. Juli** wird der bekannte Münchner Pfarrer Rainer M. Schießler bei der Mariensäule im Klostersgarten um 18 Uhr einen Gottesdienst feiern zu Psalm 18,30: „Mit meinem Gott überspringe ich Mauern“.

Am **19. August** laden die Algasinger zur bezaubernden **Zirkuswelt** ein. Das traditionelle **Herbstfest** lockt am **3. September** mit einem bunten Familientag mit vielen Attraktionen.

Spannend wird auch eine Veranstaltung unter dem Titel **„Mein Nachbar – Der Mensch mit Behinderung! – Inklusion konkret“**. Hierzu ist die Bevölkerung am **14. September** ab 19 Uhr in Dorfen im



Dorfens 1. Bürgermeister Heinz Grundner (Mitte) mit Geschäftsführer Günter Ducke und Prior Frater Bernhard Binder

Saal des Jakobmayer eingeladen zum Mitdiskutieren mit Vertretern aus Politik, Sozialbereich und Behindertenhilfe.

Das Festjahr endet dann mit einem **Jubiläumsabend am 4. November** und dem beliebten **Christkindmarkt am ersten Dezemberwochenende**.

kio

Sommerfest in Malseneck am 25. Juni

Das Fest gehört seit 1992 zur festen Institution des Wohnheims der Barmherzigen Brüder Behindertenhilfe in der Nähe der Marktgemeinde Kraiburg. Heuer findet es am Sonntag, 25. Juni, von 11.30 bis 18 Uhr statt. Begegnungen schaffen und Barrieren abbauen, das gelingt hier seit Jahren in sommerlicher Atmosphäre. In den vergangenen Jahren fanden fast 1000 Besucher den Weg nach Schloß Malseneck, das über 50 geistig und mehrfach behinderten Menschen eine Heimat bietet.

Die Gäste haben im Rahmen von Führungen die Möglichkeit, einen umfassenden Einblick in das Leben und Wohnen in der Einrichtung oder aber das Arbeiten in der Förderstätte zu erhalten. Für ein abwechslungsreiches Programm sorgen die Narrengilde Kraiburg und

die Theatergruppe „Moment mal, bitte!“ (Foto). Außerdem wird eine Feuerwehrdrehleiter aus dem bayerischen Feuerwehrmuseum vorgeführt. Für die kleinen Besucher gibt es eine Hüpfburg und Kamele. Auch Kinderschminken und Clownauftritte lassen kleine Herzen

höher schlagen. Und für das leibliche Wohl ist ebenfalls bestens gesorgt. Der Reinerlös des Sommerfestes auf Schloß Malseneck kommt den Heimbewohnern zu Gute.

kio



„Ich arbeite bei den Barmherzig

In unserer Serie fragen wir Kolleginnen und Kollegen der Dienstgemeinschaft der Barmherzigen Brüder: Was arbeiten Sie? Und wie würden Sie das einem Kind erklären?



„Ich arbeite als ‚Putzfee‘ im Tagungs- und Erholungshaus Kostenz ...“

... Ich Sorge dafür, dass die Gästezimmer, Flure und alle weiteren Räumlichkeiten sauber sind und die Gäste sich wohlfühlen.

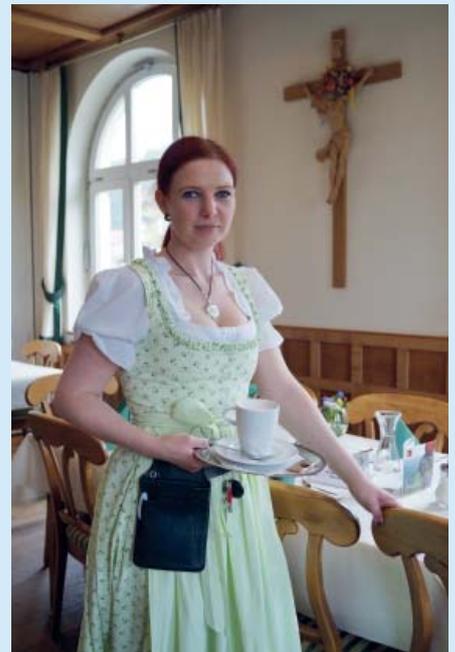
Juliane Wagner, Hausdame



„Ich bin als Koch im Tagungs- und Erholungshaus Kostenz tätig ...“

... Bei meiner Arbeit als Koch bin ich mit dem Zubereiten der verschiedensten Speisen in der Küche beschäftigt. Dabei muss ich Gemüse putzen, Salate waschen, Fleisch zuschneiden und braten, Nachspeisen wie Pudding und Obstsalate zubereiten, Kuchen backen und Suppen kochen.

Markus Schwannberger, Koch



„Wir kümmern uns darum, dass die Gäste sich im Restaurant in Kostenz wohlfühlen ...“

... Von uns bekommt man Kaffee und Getränke und wir decken die Tische für Kaffeepausen, Mittagessen und Abendessen ein. Außerdem sorgen wir dafür, dass die Tagungsräume und Stüberl immer aufgefüllt sind mit Getränken und Gläsern.

Claudia Rothert, Hotelfachfrau

en“ ... im Tagungshaus Kostenz



„Ich arbeite sehr gerne an der Rezeption, da die Arbeit abwechslungsreich und interessant ist und man immer mit vielen Leuten in Kontakt kommt ...“

... Bei Anreise informiere ich die Gäste über unser Haus, zum Beispiel wie der Transponder unserer Schließanlage funktioniert. Außerdem werden den Gästen die Essenszeiten mitgeteilt und ich weise auf unsere Brandschutzrichtlinien hin. Auch die Entgegennahme der Telefonanrufe, Anfragen für Tagungen und Privatreservierungen, das Erstellen von Angeboten und Reservierungen gehören zu meinen Aufgaben. Bei Abreise der Gäste werden die Rechnungen per Computer erstellt und von mir kassiert. Mir macht es viel Spaß an der Rezeption zu arbeiten, weil man sehr viele nette Leute kennenlernt.

Cornelia Freimuth, Rezeptionsmitarbeiterin



„Damit es in unserer Einrichtung rundherum passt, bin ich da ...“

... Im Kloster Kostenz gehören handwerkliche und technische Arbeiten zu meinen Aufgaben. Ich pflege und warte sämtliche Anlagen, wie zum Beispiel unsere Kläranlage, das Wasserkraftwerk oder den Wasserquellenbereich. Im Sommer mähe ich den Rasen, im Winter mache ich die Straßen frei und unterm Jahr repariere ich im Kloster Dinge jeglicher Art. Im Hallenbad kontrolliere ich jeden Tag das Wasser, damit unsere Gäste Freude beim Baden haben. Auch in unserem schönen Waldfriedhof erneuere ich zurzeit die Gartenbank.

Hans-Peter Stahl, Hausmeister



Santholomon
Katholische Kirche
Im St. Johannes am Berg
Weg 10, 22111 Hamburg



Gottesfürchtig, sozial und tatkräftig

Der selige Eustachius Kugler – Gedenktag am 10. Juni

„Das Wort ‚Danke‘ schreibt sich so leicht. Doch Du, lieber Eustachius, weißt sicher, was ich sagen will – In Liebe Erhard.“ Einmal in der Woche leert Pater Leodegar Klinger die Box mit den Gebetsanliegen an den seligen Eustachius Kugler (1867-1946) in der Kapelle des Krankenhauses Barmherzige Brüder Regensburg. Zwischen fünf und sieben solcher Bitten oder Dankeschreiben finden sich dann darin. Sie werden beim Gottesdienst am Samstagmorgen um sieben Uhr auf den Altar gelegt und ins Gebet eingeschlossen. Auch jene, in dem eine Frau dem Ordensmann dankt für seine Hilfe in schwieriger Zeit und dass ihr Mann wieder gesund geworden ist.

EINSATZ FÜR KRANKE UND SCHWACHE

Dabei hat Frater Eustachius Kugler um sich selbst nie großes Aufheben gemacht. Der einstige Provinzial der Bayerischen Ordensprovinz der Barmherzigen Brüder war ein frommer Mann, der alles mit seinem Herrgott ausmachte. Ansonsten galt sein Einsatz den Menschen. Vor allem auf die Schwachen und Kranken schaute er, genau dafür schätzen ihn die Leute bis heute. So wurde aus ihm 2009 ein Seliger. Als Wunder erkannte der Vatikan damals an, dass ein junger Schlosser einen schweren Autounfall 2001 unbeschadet überstand. Die Verehrung für den Frater hatte aber schon viel früher begonnen.

Mit der Erlaubnis des Ortsbischofs durften die Barmherzigen Brüder in den 1950er Jahren den Leichnam vom Ordensfriedhof in die Kirche des von Kugler erbauten Regensburger Krankenhauses umbetten. Wegen des Andrangs wurde später ein Anbau geschaffen, um das Grab auch von der Straße zugänglich zu machen. Dort steht heute ein kunstvoll gefertigter Gold-Messing-Schrein mit seinen Reliquien.

SCHLOSSERLEHRE IN MÜNCHEN

Kugler kam am 15. Januar 1867 in Neuhaus bei Nittenau zur Welt. Sein Geburtshaus steht noch. Eine große Zukunft war dem sechsten Kind des Dorfschmieds und Kleinbauern

Das von Josef Kneuttinger 2009 zur Seligsprechung Eustachius Kuglers geschaffene Gemälde zeigt den Barmherzigen Bruder als Erbauer des Regensburger Krankenhauses.

Michael und dessen Frau Anna nicht in die Wiege gelegt. Mit 14 Jahren verlor Joseph seinen Vater. Um für die Familie Geld zu verdienen, absolvierte er in München eine Schlosserlehre. Kurz vor dem Abschluss stürzte der Lehrling vom Gerüst und zog sich einen komplizierten Bruch am rechten Fuß zu. Die Gesellenprüfung legte er noch ab, in seinen Beruf konnte er nicht mehr zurückkehren.

Sein Schwager, ein Schmied, ließ ihn im Familienbetrieb in Reichenbach mitarbeiten. Als die Barmherzigen Brüder 1891 das frühere Benediktinerkloster im Ort erwarben, um eine „Pflegeanstalt“ für geistig behinderte Menschen einzurichten, half Kugler bei den Bauarbeiten. Dabei fing er an, sich für den Orden zu interessieren. Kurz vor seinem 26. Geburtstag trat er ein und erhielt den Namen „Eustachius“.

„DAS HABE ICH MIT DEM HERRGOTT ABGEMACHT“

Frater Eustachius wirkte in mehreren Einrichtungen, bis er 1925 Leiter der Bayerischen Ordensprovinz wurde. Zu seinen größten Leistungen zählt der Krankenhausbau in Regensburg mit 450 Betten. Auf das Risiko der Finanzierung von 8,3 Millionen Reichsmark angesprochen, antwortete er: „Das habe ich mit meinem Herrgott schon abgemacht. Da fehlt nichts.“

Dass die Klinik im Zweiten Weltkrieg während der 20 Luftangriffe auf die in der Nähe liegende Messerschmitt-Jagdfliegerfabrik verschont blieb, führen viele Bürger auf Frater Eustachius zurück. Der kniete nächtelang in der Kapelle vor dem Tabernakel. Als seine Mitbrüder einmal am Fenster standen, um den vorbeifahrenden Adolf Hitler zu sehen, deutete ihr Provinzial auf die Kapelle mit den Worten: „Hier ist euer Führer.“ Die Nazis setzten Kugler zu. Stundenlange Verhöre musste er über sich ergehen lassen, Brüder wurden zum Kriegsdienst eingezogen und Einrichtungen geschlossen.

Auf sich schaute Kugler zuletzt. Das kann man an seinen durchgelatschten schwarzen Schuhen erkennen. Sie, ein alter Habit und ein einfacher Rosenkranz gehören zu den wenigen Dingen, die nach seinem Tod am 10. Juni 1946 erhalten geblieben sind.

Barbara Just

Wie werden die Ordenswerte gelebt?

Treffen der europäischen berufsbildenden Schulen des Ordens in Granada

Auf Initiative von Frater Calixto Plumed, Spanien, fand vom 6. bis 7. April 2017 erstmalig ein Treffen der europäischen Ausbildungsschulen des Ordens der Barmherzigen Brüder statt. Unter dem Motto „Unser Bildungsmodell – Die Pflege und Begleitung humanisieren“ trafen sich in Granada Schüler und Lehrer aus Spanien, Italien, Österreich und Deutschland.

Im Vorfeld hatten sich Projektgruppen an den verschiedenen Schulen inhaltlich auf das Treffen vorbereitet. Die Schüler drehten Filme, in denen sie die Werte des Ordens – Hospitalität, Qualität, Respekt, Verantwortung und Spiritualität – in ihrer Bedeutung für den Ausbildungsalltag sichtbar machten. Sie

fertigten Videos über ihre Schulen an, um die Vielfalt der Ausbildungsstätten aufzuzeigen.

In den einzelnen Ländern wurden umfangreiche Vorarbeiten geleistet, um einen gemeinsamen Leitfaden für die Ausbildung an den Schulen der Barmherzigen Brüder zu erarbeiten. Kernpunkt des Kongresses war die Vorstellung des erarbeiteten Schulleitbildes. Das gemeinsame Schulleitbild der europäischen Ausbildungsschulen soll allen Schulen eine Orientierung in der Umsetzung der Werte des heiligen Johannes von Gott geben.

Am Treffen in Granada nahmen 150 Schüler, Lehrer und Vertreter des

Ordens teil. Der Erste Generalrat, Frater Rudolf Knopp, behandelte in seinem Referat ein aktuelles Thema unter dem Titel „Herausforderungen für die Migrations- und Flüchtlingshilfe in Europa“. An zwei Tagen setzten sich die Teilnehmer mit verschiedenen aktuellen Aspekten der Pflege und Begleitung von Menschen, auf der Basis der Werte des heiligen Johannes von Gott, auseinander. Die 49 Teilnehmer der deutschen Schulen erlebten darüber hinaus ein ansprechendes Rahmenprogramm mit einer Führung durch Granada auf den Spuren des heiligen Johannes von Gott und dem Besuch der Alhambra.

*Elfriede Käsbauer-Arndt,
Margit Steinbauer*





Oben links: In der Basilika San Juan de Dios

Oben rechts: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Spanien, Italien, Österreich und Deutschland im Innenhof des alten Hospitals

Links: Arbeitssitzung im Konferenzsaal des Hospitals

Seite 18: Gruppenbild mit den bayerischen Teilnehmern am Johannes-von-Gott-Denkmal vor dem Königlichen Hospital in Granada



Barbara Dettenhofer, Reichenbach

Das Treffen war eine sehr schöne und wichtige Erfahrung für mich. Besonders gut gefiel mir, dass wir eine Führung durch Granada auf den Spuren von Johannes von Gott bekamen und deutlich wurde, was dieser Mensch Großartiges geleistet hat. Außerdem war es sehr spannend zu sehen und zu hören, wie das deutschsprachige Leitbild, das von uns Reichenbacher Schülerinnen und Lehrerinnen mitentwickelt wurde, schließlich in das internationale Leitbild eingearbeitet und umgesetzt wurde.



Kristina Bastron, Manuela Sandl, Straubing

Die Stadt mit ihrem mediterranen Flair ist eine Reise wert. Ein Hingucker in den Straßen und Gebäuden sind die handbemalten Fliesen und Fresken. Beim Kongress selbst hätten wir uns mehr Themen aus der Behindertenhilfe gewünscht. Dank dem Orden der Barmherzigen Brüder wurden wir super untergebracht, mit Verpflegung und Dolmetschern versehen. In der kurzen Zeit entstand mit den Teilnehmenden aus den anderen Städten und Ländern eine familiär-kollegiale Gemeinschaft.



Carmen Lankes, Reichenbach

Man konnte als Fachschüler erkennen, dass es Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den verschiedenen Ländern und Berufsgruppen gibt. Vieles aus den Vorträgen ließ sich auf unsere Arbeit mit Menschen mit Behinderung übertragen und wir konnten auch einige Ideen sammeln. Die Stadtführung war sehr aufschlussreich und ermöglichte uns eine andere Sichtweise auf das Leben von Johannes von Gott.



Drei Teilnehmerinnen und Michael Trautner, Leiter des Projekts „Landkreis Cham inklusiv und barrierefrei“, an der Scheurer-Kreuzung in Cham

Inklusiv und barrierefrei

Menschen mit Behinderung gehen in Cham für ihre Rechte auf die Straße

Haben Sie sich auch schon darüber gewundert, wie schnell manche Fußgängerampel beim Überqueren der Straße wieder auf Rot schaltet? Versetzen Sie sich jetzt noch in einen Menschen mit Mobilitätseinschränkung oder einen blinden Menschen! Für viele ist schon der Weg zu einer Ampel mit Barrieren gespickt: nicht abgesenkte Bordsteinkanten, Kopfsteinpflaster, zu schmale Gehwege ...

Am 5. Mai fand der Europäische Protesttag für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung statt. Im Rahmen des von der Aktion Mensch geförderten

Projekts „Landkreis Cham inklusiv und barrierefrei“ beteiligten sich auch in Cham engagierte Menschen mit und ohne Behinderung, um für mehr wirksame Teilhabe, Selbstbestimmung und Barrierefreiheit in unserer Gesellschaft einzutreten.

Zentraler Anlaufpunkt war ein Info-Stand am Marktplatz in Cham. Von dort ging es in Richtung „Scheurer-Kreuzung“ – einer besonders für Menschen mit Behinderung schwierigen Stelle im Chamer Straßenverkehr. Straßen und Wege verbinden Menschen, und alle

sollten ungehindert dorthin kommen können, wohin sie möchten. Zum Beispiel auch zum Arzt. Deshalb waren die Aktivisten in die barrierefrei gestaltete Gemeinschaftspraxis von Dr. Herbert Weidacher und Kollegen in Cham eingeladen. Der aktuelle Teilhabebericht der Bundesregierung zeigt, dass es immer noch keine Selbstverständlichkeit ist, dass Arztpraxen grundlegende Kriterien der Barrierefreiheit aufweisen. Umso wichtiger ist es deshalb, auf die positiven Beispiele aufmerksam zu machen.

Michael Trautner

Aktion Mensch unterstützt Projekt der Offenen Behindertenarbeit

Seit vielen Jahren begleitet die Offene Behindertenarbeit (OBA) im Landkreis Cham – Träger: Barmherzige Brüder Reichenbach – Menschen mit Behinderung, die zuhause leben, und deren Angehörige. Nun fördert die Aktion Mensch für drei Jahre das an die OBA angegliederte Projekt „Landkreis Cham inklusiv und barrierefrei“. Projektkoordinator Michael Trautner will „die Inhalte der UN-Behindertenrechtskonvention gemeinsam mit allen beteiligten Akteuren wirksam im gesellschaftlichen und politischen Leben verankern und auf allen Ebenen die Bewusstseinsbildung für die Anliegen und Rechte von Menschen mit Behinderungen fördern“. Bereits seit 2014 gibt es den Arbeitskreis „Landkreis Cham inklusiv“, in dem sich die OBA mit vielen Akteuren aus Gesellschaft, Politik und Verwaltung der Belange von Menschen mit Behinderung annimmt.

Wussten Sie, ...

- ... dass man als Fußgänger 1,2 Meter in der Sekunde zurücklegen muss, um rechtzeitig über die Ampel zu kommen?
- ... dass laut Untersuchungen acht von zehn Senioren diese Geschwindigkeit aufgrund von Mobilitätseinschränkungen nicht erreichen können?
- ... dass man als Fußgänger die Straße während der Grünphase nicht komplett überquert haben muss?

Fronleichnam

Am zehnten Tag nach Pfingsten zeigt sich in vielen Ortschaften ein außergewöhnliches Bild: Ein Baldachin – im Volksmund „Himmel“ genannt –, getragen von vier Personen, die den Priester oder Diakon begleiten, der eine prächtige Monstranz mit dem Leib Christi trägt, dahinter Gläubige, die das Allerheiligste mit Gebeten und Liedern begleiten. Beschrieben wird hier eine Fronleichnamsprozession, sichtbarster Ausdruck dieses Festes der katholischen Kirche.

Das Fronleichnamfest fällt immer auf einen Donnerstag – nicht zufällig, denn das Hochfest steht in enger Verbindung zum Gründonnerstag. Die ausführliche Bezeichnung von Fronleichnam, Hochfest des Leibes und Blutes Christi, weist auf die Einsetzung der Eucharistie durch Jesus Christus im Abendmahlssaal in Jerusalem hin. Da der Gründonnerstag, an dem diese Einsetzung ihren „Sitz im Leben“ hat, mitten in

die stille Karwoche fällt, wird das Fest nach Pfingsten quasi „nachgefeiert“.

Im Mittelpunkt des Festes steht die Feier der heiligen Messe, in der Brot und Wein zum Leib und Blut Jesu Christi gewandelt werden. Oftmals wird der Gottesdienst im Freien gefeiert, wie in München auf dem Marienplatz. Im Anschluss an die Messfeier begeben sich die Gläubigen, die das Allerheiligste begleiten, auf eine Prozession durch die mit Birkenbäumchen und Prozessionsfahnen geschmückten Straßen. Bis zu vier Mal macht die Prozession an festlich mit Blumen geschmückten Altären Halt, um ein Wort des Evangeliums zu hören und den Segen auf Stadt, Dorf und Land herabzurufen.

In der Fronleichnamsprozession wird am sichtbarsten deutlich, dass sich das Volk Gottes auf dem Weg durch die Zeit befindet. Sie ist aber auch eine „Demonstration des Glaubens“ und stieß deswegen immer wieder auf Widerstand.

Fronleichnamsprozession in München-Nymphenburg

Frater Magnus Morhardt



Erraten Sie die Hauszeitung?

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. Juni 2017**

Zweite Chance: Bei der Jahresziehung wird unter allen richtigen Einsendungen des Jahrgangs 2017 eine **Reise nach Wien** für zwei Personen verlost inklusive zwei Übernachtungen im altherwürdigen Konvent der Barmherzigen Brüder.



Die Lösung aus dem April-Heft:



RAPHAELBOTE

Gewonnen hat

Monika Glufke, Regensburg

Wir gratulieren!

Christoph Kuhn hat die Gewinnerin gezogen. 26 Jahre gehört er schon zum Kreis der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Alten- und Pflegeheim St. Raphael in Königstein. Er hat im Haus die Stelle der Sozialdienstleitung inne. Schon vor etwa 25 Jahren wurde mit einfachen Mitteln eine Bewohnerzeitung gestaltet, für die er federführend verantwortlich war. Zusammen mit Einrichtungsleiter Detlev Oberhell und Prior Frater Eberhard Michl bildet er die Redaktion der Hauszeitschrift „Raphaelbote“.

Laufen in mäßigem Tempo	Trostlosigkeit	Laut der Schweine	Wacholderschnaps (Mz.)	norddeutsches Knecht	Offerte	nichts davon	Ziffernkennung (engl.)	Ausruf des Ekels	Antilopenart	Tonne	ironisch-witzige Darstellung	russ. Atomrakete (... 20')		
▷	▽	▽	▽	▽	nicht unmodern	▷	▽				▽	▽		
Ort am Inn	▷			6	Teil des Auges	▷		Zwillingsbruder Jakobs	medizinisch: Lendenmuskel	▷				
finster	▷				Zupfinstrument		kleine, unbestimmte Menge	▷			Warenverzeichnis	an jenem Ort		
▷				kleine Ortschaft	Denkvermögen	▷			3	norddänische Hafenstadt	Kalb-Ziegen- oder Schafleder	▷		
medizinisch: Zahn	Exil von Kaiser Wilhelm II.		Arzneimenge	▷	2		Mixgerät		Wüste in Nordafrika	▷				
Lagerstätte	▷		8		Kniff, Trick		Froschlaut	▷		1	Mutter der Nibelungenkönige	▷	4	Ozean
englisch: auf	▷		lateinisch: Frieden		ergänzend, plus	▷		7	Kfz-Abgasentgifter (Kw.)	▷		Ex-Profi-boxer (Nachn.)		feierliches Gedicht
medizinisch: Harnstoff		Kirchengemeinde	▷						Fremdwortteil: aus	Augenblick		Arzneipflanze	▷	
▷				deutsche Vorsilbe	▷		Pflaumenart	▷					5	
Krankheitsursache (med.)	▷				Mediziner	▷								

DEIKE-PRESS-1811-5

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



Produkt des Monats

Gemütlich (draußen) sitzen

Unsere Einrichtung in Gremsdorf stellt in ihrer Weberei neben Teppichen und Sitzkissen auch Bierbankauflagen her. Für die Sommersaison sind unsere Bankauflagen nicht nur ein Hingucker, sondern sorgen auch für ein gemütliches Ambiente.

An kühleren Tagen oder am Abend sitzt man besonders gut auf den handgefertigten Unterlagen aus Baumwolle. Die durchgehend im Material verwebten Kordeln halten die Auflagen am gewünschten Platz und sind farblich abgestimmt. Und falls die Bankauflagen einmal schmutzig werden, können sie problemlos bei 30°C in der Waschmaschine gereinigt werden.

Selbstverständlich können Sie bei uns auch individuell auf Ihre Maß- und



Farbwünsche abgestimmte Auflagen in Auftrag geben. Schreiben Sie uns einfach eine Mail mit Ihren Wünschen und Vorstellungen an weberei@barmherzige-gremsdorf.de.

Sie erhalten den Artikel selbstverständlich auch in unserem Onlineshop unter www.barmherzige-shop.de, wo Sie auch weitere Produkte aus unserer Weberei finden können.

Auf unsere Bierbankauflagen im Standardmaß (27 x 220 cm, regulärer Preis: 59,90 Euro für 2 Stück) erhalten Sie im Juni 10 Prozent Rabatt. Geben Sie hierzu beim Einkauf im Online-Shop einmalig den Gutscheincode „**Juni-Misericordia**“ ein.

Beatrice Eichhorn

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)
prior@barmherzige-kostenz.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: altrofoto.de (3, 16), Barmherzige Brüder Behindertenhilfe (23), (Berufs-)Fachschulen der Barmherzigen Brüder Bayern (18-19), Bilderbox.com (12), Andreas Bückert (20), Fotolia/anankml (Titel), Fotolia (9), Paul Mazurek (10-11), Kirsten Oberhoff (4-8, 13 oben, 21), Rudolf Siegmund (13 unten), Alfred Weinrich (22), Miriam Zollner (14-15).

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

Druck: Marquardt
Prinzenweg 11 a, 93047 Regensburg

Erscheint zehn Mal jährlich.
Jahresabonnement: 16,00 Euro

Spanien – Aragonische Provinz

Die Aragonische Provinz der Barmherzigen Brüder mit Sitz in Sant Boi de Llobregat in der Nähe von Barcelona gibt die Zeitschrift „Información y Noticias“ (Information und Nachrichten) heraus. Das zweimonatlich erscheinende Magazin ist aufwendig gestaltet: Chefredakteur ist Frater Juan Carbó Vázquez, die Arbeit der vierköpfigen Redaktion koordiniert Lluís Guilera Roche. Das Team wird unterstützt von Korrespondenten in den Krankenhäusern, psychiatrischen Einrichtungen oder Nachtherbergen der Provinz. Übrigens befindet sich ein dem heiligen Johannes von Gott gewidmetes Krankenhaus in Palma de Mallorca. Das Redaktionsteam bemüht sich, die Leserinnen und Leser direkt anzusprechen. Auf den Seiten von „Información y Noticias“ blicken einen viele Gesichter an, zahlreiche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kommen zu Wort.



251

IN INFORMACIÓN Y NOTICIAS

Fundación Bayt-al-Thaqafa

Hermanos de San Juan de Dios. Provincia de Aragón - San Rafael
SEPTIEMBRE / OCTUBRE 2016. AÑO XLV

Erscheint seit
1972
2 monatlich

7 Themenbereiche
(Auswahl): Orden und Provinzialat, Werte, Nachrichten aus den Einrichtungen, Nachhaltigkeit, Reportage, Zurückgeblättert, Mitarbeiter-Interview
Seitenzahl: bis **60**