

# Gesund

## SOMMERKINO

### Angststörungen als Thema eines Films

pro mente und der Spielboden laden am Sonntag zu Open-Air-Veranstaltung. »F8



## Lebensmittelintoleranz

Anteil der Befragten, die mindestens eine Lebensmittelunverträglichkeit haben (in Prozent)



18%



NGA

16%



SWE

15%



IND

14%



MEX

13%



USA

12%



RUS

10%



GER

7%



FRA

6%



CHN

3%



JPN

BASIS: 1000 BIS 5100 BEFRAGTE JE LAND, FEB. 2020 - MÄRZ 2021

QUELLE: STATISTA

# Auch Tote können Leben retten

## Mehr Organspenden in Vorarlberg im vergangenen Jahr.

**FELDKIRCH** Vergangenes Jahr ist am Landeskrankenhaus Feldkirch erstmals damit begonnen worden, Spenderorgane auch nach dem Tod durch Herzstillstand (DCD = Donation after Cardiac Death) routinemäßig zu entnehmen. Ein bedeutender Schritt in einem äußerst sensiblen Bereich. Jahrelange Vorbereitungen und interdisziplinäre Schulungen des medizinischen und pflegerischen Personals sind ihm vorausgegangen. Bislang war in Vorarlberg fast ausschließlich die Organentnahme nach Hirntod (DBD = Donation after Brain Death) üblich. Die zusätzliche Möglichkeit der Organspende nach Herztod hat sich weltweit bereits bewährt.

202 haben 13 Spender in Vorarlberg nach ihrem Tod Leben gerettet. Ihre Organe konnten erfolgreich transplantiert werden, teils haben sie gleich mehreren Patienten geholfen. Konkret waren es sieben DBD-Spender und erstmals sechs DCD-Spender. Damit stammen 40 Prozent aller österreichischen Organspender, die nach einem Herzstillstand verstorben sind, aus Vorarlberg. Durchschnittlich zählt Vorarlberg pro Jahr fünf bis zehn Organspender. Den Überblick darüber hat Wolfgang List, bereichsleitender Oberarzt der Intensivstation am LKH Feldkirch und seit acht Jahren lokaler Transplantationsbeauftragter. Als solcher ist er in ein europaweit agierendes Netzwerk eingebunden, der „Eurotransplant International Foundation“ mit Sitz in den Niederlanden. Laut dem unlängst veröffentlichten Transplant-Jahresbericht sind im vergangenen Jahr in Österreich 672 Organtransplantationen durchge-



Die Entnahme von Organen Verstorbener ist ein sensibler Bereich.

MATHIS

führt worden, 620 davon mit Organen Verstorbener. Vorarlberg ist das einzige Bundesland, in dem der Gesamt-Spenderschnitt pro einer Million Einwohner auf über 30 erhöht werden konnte. Diesen Schnitt hat sich Österreich insgesamt zum Ziel gesetzt.

### Widerspruchsrecht

„In Vorarlberg werden die Organe für Spenden entnommen, aber nicht in den Körper der Empfänger transplantiert“, erklärt Wolfgang List. „Jene Vorarlberger, die aufgrund schwerwiegender Erkrankungen auf ein Spenderorgan warten, werden aber bei uns vor- und nachbetreut.“ Das nächstgelegene Transplantationszentrum befindet sich in der Universitätsklinik Innsbruck. In Österreich gilt, anders als etwa in Deutschland und in der Schweiz, die sogenannte Widerspruchsregelung. Das heißt, wer nicht möchte, dass seine Organe

nach dem Tod gespendet werden, muss das zu Lebzeiten aktiv ablehnen, entweder schriftlich oder mündlich vor Zeugen. Wer ganz sicher gehen will, lässt sich in das Widerspruchsregister eintragen. Dieses aktive Widersprechen setzt

„Angehörige erleben nach dem ganzen Dunkel einen hellen, positiven Aspekt.“

Wolfgang List  
Transplantationsbeauftragter

voraus, dass man sich mit dem Fall der Fälle ernsthaft befasst, darüber nachdenkt und spricht. „In den Familien wird leider zu wenig oder gar nicht darüber gesprochen“, bedauert Wolfgang List. „Wenn nicht gerade zufällig im engeren Umfeld ein Dialysepatient auf eine Organspende wartet, ist das Thema

kaum präsent.“ Im Ernstfall ist es für Angehörige dann oft schwierig, genau zu wissen, was der oder die Verstorbene für sich selbst gewollt hätte, denn ausschlaggebend ist in Österreich der Wille des Patienten. „Die Organspende geschieht aber in jedem Fall in Absprache mit den nahen Angehörigen“, betont List. Für die Familien ist es allerdings eine große Erleichterung, wenn die letztendliche Entscheidung bereits zu Lebzeiten getroffen und hinterlegt worden ist.

### Mehr Zustimmung als Ablehnung

Eine Organspende kann Leben retten. Daher sind die Ärzte verpflichtet, auf diese Möglichkeit hinzuweisen. Dieser Hinweis kommt allerdings in einer Situation, die für alle Beteiligten schon ein Ausnahmezustand ist, weiß der Intensivmediziner: „Die Angehörigen müssen erst einmal verstehen, dass ihr geliebter Mensch stirbt.“ Der Prozess hin zu einer Organspende ist sehr zeitintensiv und erfordert viel Einfühlungsvermögen von Seiten des medizinischen Personals: „Es ist immer wieder eine Herausforderung, denn wir nehmen uns die Zeit, um hinzuhören, Ängste und Sorgen der Angehörigen zu verstehen, und wir nehmen uns die Zeit, um zu erklären.“ Die Rückmeldungen sind gut, von zwei Dritteln kommt ein Ja. Wolfgang List hat nach einer Organspende auch immer wieder Kontakt zu den betroffenen Familien: „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass so gut wie alle schlussendlich froh darüber sind, diesen Weg gegangen zu sein. Sie erleben nach dem ganzen Dunkel einen hellen, positiven Aspekt.“



## Kommentar

Marlies Mohr

## Prompting

**Prompting**  
Prompting: Kennen Sie den Begriff? Nein? Macht nichts. Ich habe ihn auch unlängst zum ersten Mal gehört. Ein Sportspsychologe hat ihn bei einem Vortrag gebracht. Im Netz finden sich zahlreiche, auch ziemlich umständliche Erklärungen. Dabei kann die Ableitung ganz einfach sein. Es geht darum, sich prompt zu entscheiden. Sie können es auch Denkanstoß nennen, in jedem Fall soll eine Verhaltensänderung erreicht werden. Der Mensch ist bekanntlich ein Gewohnheitstier, und Gewohnheiten sitzen tief. Sie abzulegen und in bessere umzuwandeln, fällt deshalb oft schwer. Wie also bringt man Sportmuffel in Bewegung? Mit Aussagen wie „Sport macht Spaß“ oder „Sport ist gut für die Figur“ offenbar nicht, wie Ralf Brand von der Universität Potsdam erklärte. Zu abstrakt für jemanden, der mit Bewegung nichts am Hut hat. Brand listete drei Gründe auf, keinen Sport zu betreiben: keine Zeit, kein Spaß daran, zu anstrengend.

Alles nachvollziehbar, aber alles auch widerlegbar. Es braucht nur einen Anfang und einen Anlass, der nach einer sofortigen Entscheidung verlangt, und dazu soll sich das Prompting eignen. Weniger prompt sollte jedoch der Einstieg in den Sport erfolgen, weil es letztlich das Gefühl ist, das Menschen anleitet, aufzuhören oder doch weiterzumachen, weil ihnen das Wohlbefinden, das sich mit Bewegung erreichen lässt, wichtig wird, ein Wert wird. Dann geht es noch darum, das neue Verhalten zur Routine werden zu lassen, und das beste Mittel dafür ist die Wiederholung. Gewohnheiten entstehen durch Wiederholung, auch die, die uns guttun.

MARLIES MOHR  
marlies.mohr@vn.at  
05572 501-385

## Parkinson und Mobilität

**INNSBRUCK** Ein neues Forschungsvorhaben an der Innsbrucker Universitätsklinik für Neurologie verfolgt das Ziel, die Mobilität und Gängigkeit von älteren Menschen mit Parkinson-Syndromen zu verbessern. Untersucht wird dabei, ob das Tragen einer Bauchbinde spontane Blutdruckabfälle, die oft zu schweren Stürzen führen, verhindern kann.

## HILFE IN DER COVID-19-KRISE. Claudia Wielander, Psychotherapeutin

# Angstformen der Pandemie

Die Gesellschaft muss sich an eine veränderte Welt anpassen.

**DORNBIRN** Wir können es nicht sehen, nicht riechen, nicht schmecken. Es ist kompliziert zu verstehen, was uns plötzlich geschehen ist. Masken, Tests, Todeszahlen, Lockdowns, Quarantäne, Abstandsregeln, Mutationen, Inzidenz, eine Infektionskrankheit: Covid-19. Wir waren nicht vorbereitet, wir wollten es nicht, wir können nicht raus – es trifft die ganze Welt!

In uns allen regiert die Angst. Aber was ist Angst? Ein Feuer im Gehirn, ein Befehl zu kämpfen, zu flüchten oder zu erstarren, wenn es ums Überleben geht! Wir besitzen ein primitives Angstsystem, in dem erbliche und kulturelle Urängste lauern. Diese werden in der Pandemie besonders angesprochen.

Emotionen werden produziert, die durch schlechte Nachrichten – ob wahr oder falsch – zu Gefühlen werden und je nach Vorerfahrungen unsere Handlungen bestimmen. Für diesen neuen Feind, das Virus, haben wir noch keine Strategie. Wir versuchen deshalb diese Ängste abzuwehren so gut es geht. Der eine sperrt sich daheim ein, vermeidet also, die andere geht demonstrativ auf die Straße, um Mut zu zeigen.

### Intelligentes System

Innerpsychisch wehren wir das Gefühl ab, um auszuhalten, was uns bedroht. Suchen Schuldige: die Regierung, die Maßnahmen, die unser gewohntes Leben einschränken. Statt das Virus einzusperren, müssen wir uns schützen, impfen, testen und werden so gefühlt zu Opfern, müssen leiden. Es geht zu langsam, macht uns ungeduldig oder lässt uns verzweifeln. Ungerechtigkeit macht sich breit: Es gibt



Claudia Wielander appelliert an das intelligente System im Menschen.

cw

für die sogenannten Systemerhalter zu viel und für andere keine Arbeit mehr. Einige Menschen verlieren ihr Leben, andere trauern und wieder andere wollen diesen Fakten nicht glauben. Die Statistik-Zahlen sind unfassbar für uns, wir können diese nicht spüren, nicht nachvollziehen, solange wir nicht selbst in unserem Sicherheitsnetz betroffen

sind. Was uns nicht berührt, ignorieren wir leicht. Wir besitzen aber auch ein intelligentes System, in dem wir analysieren und verarbeiten können.

### Miteinander diskutieren

Als Individuen und als Gesellschaft müssen wir uns an eine veränderte Welt anpassen und das Virus an uns. Hier führt der Weg mitten durch die Angst! Unsere Begriffe von Freiheit und Gerechtigkeit müssen wir miteinander diskutieren und trauern über das, was uns verloren gegangen ist. Sehen, dass im bisherigen Leben Privilegien ungerecht verteilt waren, dass es schlecht taugt, um Pandemien gut zu bewältigen. Wir sind noch gefangen in einem Trauma mit körperlichen und psychischen Spätfolgen.

Weitere Infos: VLP-Vorarlberger Landesverband für Psychotherapie; Tel. 05572/21463, E-Mail: vlp@psychotherapie.at und www.vlp.or.at