

# Yoga für medizinisches Fachpersonal

Für Menschen da zu sein, sie medizinisch zu versorgen und ihnen zu helfen, geht oft an die Substanz. Das betrifft besonders Krankenschwestern und -pfleger sowie Ärztinnen und Ärzte.

Manchmal müssen Ärzte nach vielen Überstunden sekundenschnell Maßnahmen ergreifen, die über Leben und Tod entscheiden. Eine sich anschließende Therapie erfordert medizinisches Know-how, die präzise Überwachung der Behandlung, aber auch Anteilnahme. Zusätzlich beanspruchen Kranke die physischen Kräfte der Pflegenden.

Doch trotz steigender Gesundheitsausgaben haben Kliniken und Krankenhäuser zu wenig medizinisches Fachpersonal. Menschen, die sich unmittelbar um die Kranken kümmern, kämpfen oft mit Erschöpfung und großen Selbstzweifeln. Denn obwohl sie alles geben, glauben sie, zu versagen. Damit Pfleger und Ärzteschaft am nächsten Tag weiterarbeiten können, sollten sie darum unbedingt ihre Akkus aufladen und sich erholen.

Manche haben dafür ihre eigene Methode, andere aber gar keine. Zu einer, die Energie und Kraft wieder aufbaut, aber auch den Körper und den Geist kräftigt, zählt sicherlich Yoga. „Oohjeeh, noch ein zusätzlicher Termin, dafür habe ich nun wirklich keine Zeit. Außerdem schichte ich ja in der Klinik, ich könnte also nur jedes zweite Mal mitmachen“, so ähnlich lautet die Spontanreaktion vieler.

Solche Argumente leuchten ein. Jedoch steht am Anfang jeder gewünschten Veränderung eine bewusste Entscheidung. Sie unterstützt und bestärkt darin, neue Wege auch konsequent zu beschreiten (siehe auch Beitrag vom 5. August „Wie Yoga im Unternehmen wirkt“, Seite 7, Tübingen im Fokus). „Yoga hilft bei Stress, Depression, Angst, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und orthopädischen Problemen“, so Professor Dr. Andreas Michalzen, Chefarzt an der Charité in Berlin, im Interview mit alverde im August 2011.

Folgerichtig haben einige Kliniken die positiven Wirkungen des Yoga für ihre



Yogalehrer Werner Bruckner

Mitarbeiter und damit für sich selbst schon erkannt. Sie bieten arbeitsnahe Kurse an, welche den Schichtdienst der Krankenschwestern und Ärzte berücksichtigen. Solche Übungsstunden beginnen jeweils nach der Frühschicht oder vor der Spätschicht, so dass die Mitarbeiter an den fortlaufenden Kursen regelmäßig teilnehmen können. Je nach individuellem Modell teilen sich Arbeitgeber und Mitarbeiter die Kosten und die Zeit.

Denn beide haben viel davon: So profitieren Arbeitgeber von einem niedrigeren Krankenstand, von einer verbesserten Leistungsfähigkeit und einem gesünderen, harmonischeren Miteinander ihres medizinischen Fachpersonals. Den Mitarbeitern hilft Yoga bei körperlichen Beschwerden und Verspannungen. Gleichzeitig kommen sie besser zu Ruhe und nehmen wieder Kontakt zu ihrer inneren Kraftquelle auf. All das wirkt sich sehr positiv auf die Patienten, aber ebenso aufs Ansehen der Klinik aus. Denn ein Unternehmen, das sich auch um seine Mitarbeiter kümmert, hat bessere Karten bei der Personalsuche.

Werner Bruckner, Journalist und Yogalehrer

Infos und Kontakt unter:  
w.bruckner@werner-bruckner.de  
Telefon 0 70 71 - 5 65 12-10

In rund drei Wochen erscheint die nächste Folge:  
„Yoga für Lehrerinnen und Lehrer.“

BG Klinik informiert:

## Tetanus-Impfung regelmäßig auffrischen

Weltweit erkranken jährlich rund eine Million Menschen an Tetanus, dem sogenannten Wundstarrkrampf. Über die Hälfte der Infizierten stirbt im Verlauf der Erkrankung. In Europa stellt der Wundstarrkrampf dank wirksamer Schutzimpfungen keine große Bedrohung mehr dar. Allerdings muss die Impfung regelmäßig aufgefrischt werden. Experten der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik Tübingen (BG Klinik) geben Tipps zum richtigen Vorgehen im Verletzungsfall.

„Die Tetanus-Impfung ist eine der wichtigsten Impfungen überhaupt“, betont Universitätsprofessor Ulrich Stöckle, Ärztlicher Direktor der BG Klinik. „Denn Tetanus ist eine sehr schwere Infektion, an der rund 50 Prozent der Infizierten versterben.“ In Deutschland ist die Zahl der gegen Tetanus geimpften Personen sehr hoch. „Allerdings wissen nicht alle Verletzten, die notfallmäßig zu uns kommen, ob ihr Tetanus-Schutz noch ausreichend ist“, berichtet Stöckle. „Der Impfschutz ist nämlich nur dann gegeben, wenn nach der Grundimmunisierung spätestens alle 10 Jahre eine Auffrischungsimpfung erfolgt.“

## Lebensbedrohliche Infektion

Die Tetanus-Erkrankung wird durch das Gift eines Bakteriums, des sogenannten Clostridium tetani, hervorgerufen. Das Gift schädigt das Nervensystem des infizierten Menschen und führt zu einer krampfartigen Erstarrung seiner Muskulatur. Hiervon ist der ganze Körper des Erkrankten betroffen. Bei schweren Krankheitsverläufen kann es zu lebensbedrohlichen Atemstillständen kommen. Der Tetanuserreger ist auf der ganzen Welt verbreitet. Er befindet sich im Boden und gelangt über Wunden und offene Verletzungen in den menschlichen Körper.

BG Klinik Tübingen