

32. Jahrgang | Nr. 253 | Juni 2024

DRAUSSENSEITER

DAS KÖLNER STRASSENMAGAZIN



MEDIZIN MIT HERZ

Grafik: freepik.com / lange

2,20 €

1,10 € für den Verkäufer



Mermagen GmbH

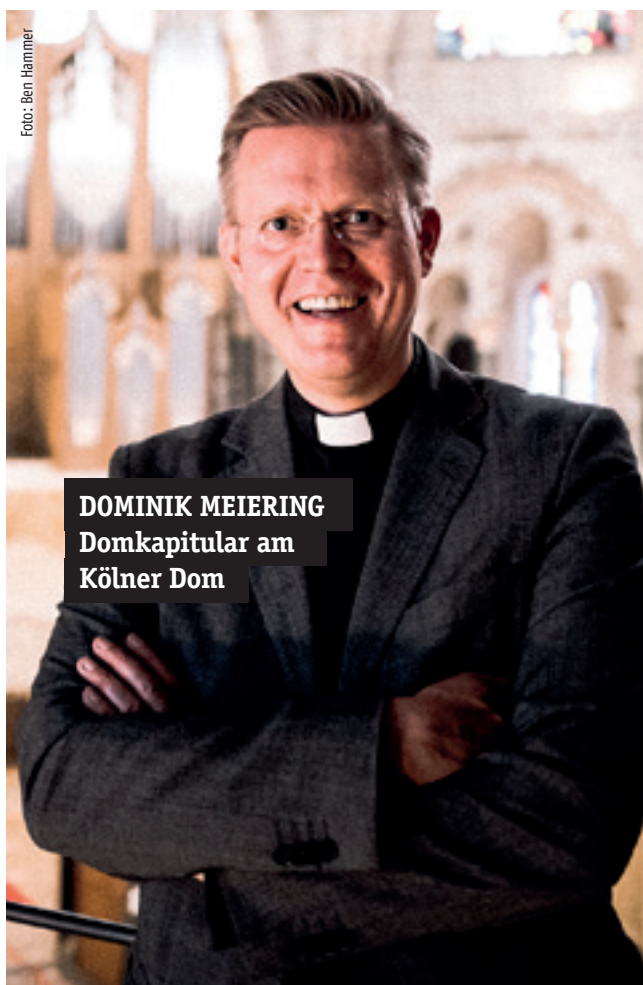
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

Wir beraten Privatkunden, Freiberufler und Gewerbetreibende.
Wir beraten Unternehmen, Verbände und gemeinnützige Organisationen und Einrichtungen.

Gereonstraße 18 – 32, 50670 Köln
Postfach 10 02 06, 50442 Köln

Telefon (02 21) 93 18 00 - 0
Telefax (02 21) 93 18 00 - 66
e-Mail: stbg@mermagen.de
Website: www.mermagen.de

Geschäftsführung:
Dipl.-Kff. (FH) Mareike Fränk
Steuerberaterin
Fachberaterin für Unternehmens-
nachfolge (DStV e.V.)
Fachberaterin für Internationales
Steuerrecht



DOMINIK MEIERING
Domkapitular am
Kölner Dom

DRAUSSENSEITER-UNTERSTÜTZER-STATEMENT #28

Der DRAUSSENSEITER ermöglicht den Blick hinter die Kulissen. Alles mal aus einer anderen Perspektive wahrnehmen. Nicht von oben auf die Dinge schauen, sondern von unten. Und dann sieht plötzlich alles ganz anders aus. Danke für diese wichtige Perspektiv-erweiterung!

Vorwort

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

an einem geräumigen Tisch auf dem Vorplatz der Agneskirche können sich vom 7.-12. Juni alle Kölner*innen niederlassen, die (lebens-)hungrig sind. Vielleicht treffen sich dort ja alte Bekannte wieder oder neue Freundschaften entstehen? Auf Einladung der Installationskünstlerin Christiane Rath finden auch wir vom DRAUSSENSEITER uns am 10. Juni ab 12 Uhr zum Kochen und gemeinsamen Essen ein und freuen uns an der langen Tafel über Gesellschaft.

Mediziner*innen mit Herz sind keine Seltenheit. Welche, die sich um Herzensdinge kümmern, dann schon eher. Wir haben mit Dr. Umes Arunagirinathan – Kardiologe und Buchautor – und mit Dr. Adolf-Martin Müller, dem Leiter des Mobilen Medizinischen Dienstes hier in Köln, über die Menschen gesprochen, deren medizinische Versorgung häufig durchs Raster fällt.

Gute Lektüre wünscht



Foto: Simon Veith

CHRISTINA BACHER

Chefredakteurin
DRAUSSENSEITER

INHALT

Foto: Asja Caspari



4

Drei Milliarden Schläge, 200 Millionen Liter Blut – so lautet die Bilanz eines Herzens, das 75 Jahre geschlagen hat. Von der vierten embryonalen Woche an ist es aktiv, ein Menschenleben lang. Der Herzspezialist **Umes Arunagirinathan**

widmet sich in seinem neuen Buch unserem wichtigsten Organ. Wir haben mit dem sympathischen Arzt über das Thema Herzschmerz gesprochen – Seiten **4-7**.

Foto: Karin Volberg



16

Lebensmittelgeschäfte müssen Waren, die den hohen Ansprüchen der Kundinnen und Kunden nicht mehr genügen, aussortieren. Im Rhein-Sieg-Kreis wurde vor gut drei Jahren der gemeinnützige Verein „**Die Tonne bleibt leer! e.V.**“ ins Leben gerufen, um Essen zu

retten und so die Ressourcenverschwendung zu reduzieren – Seiten **16-18**.

Schwerpunktthema: **MEDIZIN MIT HERZ**

Interview: Dr. Umes Arunagirinathan	4-7
Drogensucht Deluxe	8
Gespräch: Dr. Adolf-Martin Müller	10-13
Ingrid Müller-Münch: Meine Mutter	14-15
Gute Projekte: „Die Tonne bleibt leer!“	16-18
Eine Streetworkerin erzählt	19
Buchtipps Cartoon	20-21
Street-Art: Die WG-Küche	22
Aus den Einrichtungen OASE-News	23
Abonnement Impressum Vorschau Kulturtipp	24-25
Service: Adressen	26-27

Seit mehr als 30 Jahren bietet die OASE – Benedikt Labre e.V. Beratung, Informationen und weiterführende Hilfen rund um die Themen Wohnungslosigkeit und drohender Wohnungsverlust. Die OASE – Benedikt Labre e.V. unterstützt Menschen ohne Wohnung oder in Wohnungsnot durch Förderung ihrer Fähigkeiten dabei, das Leben nach ihren Vorstellungen zu gestalten.

OASE – Benedikt Labre e.V.

Alfred-Schütte-Allee 4, 50679 Köln,
Tel.: 0221 – 98 93 530

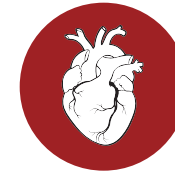
Öffnungszeiten: OASE e.V. Kontakt- und Beratungsstelle

Montag und Freitag: 9.00 – 13.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 9.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch: nach Terminvereinbarung

MEDIZINER MIT HERZ

Drei Milliarden Schläge, 200 Millionen Liter Blut – so lautet die Bilanz eines Herzens, das 75 Jahre geschlagen hat. Von der vierten embryonalen Woche an ist es aktiv, ein Menschenleben lang. Eine Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf hat 2022 zum ersten Mal deutschlandweit nachgewiesen, dass obdach- und wohnungslose Menschen häufiger unter Herz-Kreislauf-Beschwerden leiden als die Allgemeinbevölkerung. Christina Bacher hat sich mit dem Autor und Herzspezialisten Umes Arunagirinathan über sein neues Buch unterhalten, das unser wichtigstes Organ in den Fokus nimmt.

INTERVIEW: CHRISTINA BACHER



DRAUSSENSEITER: Wenn das Herz krank ist, dann erkrankt der ganze Mensch. Natürlich auch deswegen, weil die Organe nicht mehr richtig funktionieren. Sie beschreiben das ja sehr anschaulich in Ihrem Buch, dass beispielsweise unser Gehirn innerhalb von drei Minuten ohne Blutzufuhr abzustehen beginnt. Warum wissen wir dennoch so wenig über unser Herz und was wir für seine Gesundheit tun können?

Umes Arunagirinathan: Solange wir als Mensch funktionieren, und das tun wir sehr lange, gehen wir meist davon aus, dass mit dem Herzen alles in Ordnung ist. Erst, wenn das Herz zum Stolpern kommt und seine Funktion nicht mehr ausüben kann und der Körperkreislauf nicht mehr aufrechterhalten wird, fragen wir uns, was mit dem Herzen geschehen ist. Besonders, wenn wir mit unserem Alltagsgeschehen nicht zurechtkommen. Risiken wie Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung oder Stress im Alltag sind für viele Menschen keine Krankheiten, die uns in dem Moment krank machen, aber sie machen uns langfristig krank, besonders herzkrank. Uns fehlt das Bewusstsein für unsere Gesundheit, was es bedeutet, wenn unsere Organe funktionieren. Bei Mitmenschen ist es nicht anders. Solange sie da sind, schätzen wir selten ihre Bedeutung. Erst, wenn sie uns verlassen und nicht mehr da sind, bemerken wir die Bedeutung ihres Daseins. Genauso verhalten wir uns mit unserer Gesundheit. Wir nehmen die Krankheiten wahr und handeln, statt der Gesundheit diese Beachtung zu schenken und sie zu fördern. Genau deshalb habe ich das Buch geschrieben, damit die Menschen die Gesundheit schätzen lernen und sie fördern.

DRAUSSENSEITER: Wohnungslose Menschen leiden häufiger an somatischen und psychischen Erkrankungen als die Allgemeinbevölkerung. Im Vordergrund stehen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, dicht gefolgt von Lungenproblemen. Dennoch gehen viele – oft nicht mal krankenversichert – selten zum Arzt. Auf welche Vorzeichen können sie achten?

Umes Arunagirinathan: Besonders wohnungslose Menschen haben es in unserer Gesellschaft schwieriger, sie haben, bedingt durch Existenzängste und Sorgen, insgesamt mehr Stress als die anderen Menschen. Es ist nachvollziehbar, dass sie ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Auf der anderen Seite haben sie nicht unbe-

Ich bin Herzchirurg. Ich liebe und bewundere das Herz. Noch nach all den Jahren im Beruf bin ich von seiner Konstruktion und Leistungsfähigkeit begeistert, auch von den Rätseln, die es uns weiterhin aufgibt. Und es tut mir in der Seele weh, wenn ich erleben muss, wie wenig Aufmerksamkeit und Sorgfalt die meisten Menschen ihrem wichtigsten Organ widmen.

dingt die gleiche Chance, von unserem Gesundheitssystem zu profitieren, weil der Zugang deutlich schwieriger ist als für jemanden, der einen geregelten Job und eine Wohnung hat. Wer Hunger hat und kein Dach über dem Kopf, der hat andere Sorgen und viele Symptome werden unterbewertet. Deshalb wäre es wichtig, besonders die wohnungslosen Menschen zu sensibilisieren, dass Anzeichen wie Luftnot, Schmerzen im Brustbereich, Oberbauch, Unterkiefer oder dem Nacken wie auch Schmerzen in den Beinen ernst zu nehmen und zeitnah abzuklären sind. Wir wissen leider auch, dass die Symptome von wohnungslosen Mitmenschen oft nicht ernst genommen werden. Deshalb wäre auch wichtig, die behandelnden Ärzt*innen dafür zu sensibilisieren.

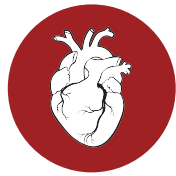
DRAUSSENSEITER: Und wie hängen Lunge und Herz nun tatsächlich zusammen?

Umes Arunagirinathan: Das Herz ist zwar ein unabhängiges Organ, dennoch braucht es Energie, um funktionieren zu können. Herz und Lunge sind wie in einer

Partnerschaft, sie liegen nebeneinander, sind voneinander abhängig und liefern für den ganzen Körper gemeinsam die Energie. Die Lunge hat die Aufgabe Sauerstoff in das Blut aufzunehmen, der unser Energieträger ist. Das Herz verteilt ihn dann mit dem Blut durch den ganzen Körper, sammelt sauerstoffarmes Blut und liefert es der Lunge, um erneut mit Sauerstoff angereichert zu werden.

DRAUSSENSEITER: Sie brechen vor allem auch eine Lanze dafür, dass die Menschen Bluthochdruck ernst nehmen und etwas dagegen tun. Allerdings ist gerade bei dieser Erkrankung der Leidensdruck nicht so hoch, weil ja erstmal nichts wehtut ...

Umes Arunagirinathan: Genau das ist auch das Problem, warum viele Menschen sehr lange Zeit mit Bluthochdruck leben, ohne ihn zu behandeln. Dazu kommt, dass viele Menschen eine Einschränkung im Alltag benötigen, um etwas bewerten bzw. ernst nehmen zu können. Wenn wir es schaffen, unseren Mitmenschen die Bedeutung einer frühzeitigen Behandlung des Bluthochdrucks klar und ihnen die Gefahr und die möglichen Folgeerkrankungen bewusst zu machen, dann schaffen wir es vielleicht, dass sie auch im gesunden Zustand den Bluthochdruck ernst nehmen und sich rechtzeitig behandeln lassen, bevor es zu spät ist. Die Sängerin Tina Turner hat nach eigener Aussage ihren Bluthochdruck jahrelang vernachlässigt und am Ende hat sie eine Nierenschwäche entwickelt und benötigt eine Nierentransplantation.



DRAUSSENSEITER: Wenn es zu einem Herzstillstand kommt, kann nur Erste Hilfe Leben retten. Wird nicht sofort mit einer Herzdruckmassage begonnen, dann sind die Chancen gering, dass die Betroffenen einen Herzstillstand überleben. Wo kann man das lernen?

Umes Arunagirinathan: Bei vielen gemeinnützigen Hilfsorganisationen, wie dem Arbeiter-Samariter-Bund (ASB), dem Deutschen Roten Kreuz (DRK), den Johannitern und Maltesern, kann man einen Erste-Hilfe-Kurs absolvieren. Viele Menschen können sich so einen Kurs für knapp 50 Euro nicht leisten, daher bietet das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) eine kostenfreie Ausbildung in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten (EHS) bei bekannten Hilfsorganisationen. Es gibt verschiedene Kurse und Module, für die man sich anmelden kann. Mehr Informationen bekommt man auf der Internetseite des BBK oder direkt bei den Hilfsorganisationen.

DRAUSSENSEITER: Mit rund 73.000 Herzschrittmachern, die beispielsweise 2021 neu eingesetzt wurden, liegt Deutschland an der Spitze solcher Operationen. Wie erklärt sich das? Und heißt das, dass unsere Kliniken besonders gut darauf vorbereitet sind?

Umes Arunagirinathan: Insgesamt operieren wir in Deutschland mehr und wir implantieren tatsächlich mehr Implantate bzw. Schrittmacher als andere Länder, ohne dass wir dadurch mehr Lebensqualität gewinnen. Wir haben ein gutes Gesundheitssystem im Vergleich zu anderen Ländern, wir haben eine bessere Versorgung mit Diagnostik und Therapie und gleichzeitig einen besseren Zugang für die Allgemeinbevölkerung zur Gesundheitsversorgung. Dennoch wird die Indikation für Implantationen sehr leicht und schnell gestellt, oft aus Sicherheitsgründen. Deshalb dürfen wir als Betroffene den kritischen Blick nicht verlieren und sollten uns sehr ausführlich über die Therapieempfehlung informieren und auch mal eine Zweitmeinung einholen, wenn es keine Notfallsituation ist. Das wird in Deutschland selten gemacht.

DRAUSSENSEITER: In Ihrem letzten Buch „Grundfarbe Deutsch“ erzählen Sie von Ihrer Flucht mit gerade mal

In vielen, wenn nicht nahezu allen Kulturen steht das Herz sinnbildlich für das Leben, für die Liebe, für Emotionen überhaupt ... man könnte Seiten füllen mit interessanten Redewendungen aus den Sprachen der Welt, die uns vor allem eins verdeutlichen: Das Herz ist das Zentrum unseres Menschseins, die Mitte unseres eigenen Lebens und das Organ, das uns mit anderen Menschen verbindet. Deshalb sollten wir uns darum kümmern und es so lang wie möglich gesund erhalten.

13 Jahren aus Sri Lanka nach Deutschland. Zuvor war ihre Schwester an einer Nierenerkrankung verstorben. Wäre sie medizinisch optimal versorgt worden, hätte man ihre Krankheit gut behandeln können. War das mit ein Grund für Sie, selbst Arzt zu werden?

Umes Arunagirinathan: Ich bin natürlich geprägt von der Erkrankung meiner Schwester und den damit verbundenen Schwierigkeiten mitten im Bürgerkrieg. Es war nicht selbstverständlich, ärztliches Fachpersonal zu finden, und unmöglich, mitten im Krieg eine Dialysemöglichkeit zu bekommen. Ich vergesse niemals die Worte meiner Mutter, als wir stundenlang auf einen Arzt warten mussten. Sie flüsterte mir zu, wie schön es wäre, wenn wir einen Arzt in der Familie hätten und dann nicht so lange warten müssten. Ihre Worte hatten Kraft und Sehnsucht und Träume zugleich. Ich bin immer wieder verzweifelt an meinem Traum, Arzt zu werden. Dann habe ich jedes Mal an sie gedacht und ich bekam plötzlich die Kraft, die ich benötigte, um weiterzukämpfen.

DRAUSSENSEITER: Obwohl Sie selbst hinreichend Erfahrungen gemacht haben mit alltagsrassistischen Übergriffen in Deutschland, plädieren Sie dafür, dass man mit Rassist*innen weiterhin im Gespräch bleibt. Für Sie, so schreiben Sie, handelt es sich da um eine Krankheit, die man behandeln muss und kann. Nur wie?

Umes Arunagirinathan: Nicht alle, die eine bestimmte Meinung in unserer Gesellschaft vertreten, sind Rassist*innen. Aber ich habe tatsächlich einige persönliche Begegnungen mit Rassist*innen erlebt und viel daraus gelernt. Ich habe zum Beispiel in einer Klinik einen Patienten gehabt, der sich weigerte, von einem dunkelhäutigen Mediziner behandelt zu werden. Die Weigerung äußerte sich in seinem Verhalten. Bei meinen Visiten schaute er aus dem Fenster, er würdigte mich keines Blickes. Als ich

das dann von meinen pflegerischen Kolleg*innen erfuhr, habe ich die Entscheidung getroffen, mich gerade nicht als Opfer von Rassismus zu sehen, sondern als Helfer für einen Patienten. Rassismus ist eine bösartige Krankheit und es ist schwer, sie immer zu heilen, aber als Mediziner gibt man nicht auf und versucht jede*n Patient*in zu heilen. So war es bei dem Patienten auch, dass ich jeden Tag die Visite selbst durchführte und ihm stets überfreundlich begegnete. Sein Aufenthalt in der Klinik verlief gut und am letzten Tag, bevor er in die Rehaklinik entlassen wurde, kam er im Flur zu mir, schaute mich an, gab mir ein Lächeln, klopfte mir auf die linke Schulter und sagte: „Du bist ein guter Junge“. Da habe ich gelernt, dass das die beste Art ist, rassistischen Menschen zu begegnen. Je früher wir eine bösartige Erkrankung erkennen, desto besser ist die Chance auf Heilung. Dies zu erkennen und zu versuchen, es zu behandeln, das sehe ich als eine gesellschaftliche Verantwortung an.

DRAUSSENSEITER: Nun ein Fachbuch über das Herz mit all seinen Erkrankungen. Warum meinen Sie, dass Leser*innen dieses Fachwissen benötigen? Wie wichtig ist Ihrer Meinung nach die Selbstfürsorge, also inwiefern muss sich jede*r auch ein Stück weit um sich selbst kümmern?

Umes Arunagirinathan: Wer in unserer Gesellschaft bzw. in unserem Gesundheitssystem die Eigenverantwortung für seine Gesundheit abgibt, der ist tatsächlich verloren. Die Gesundheit ist unser höchstes Gut, das muss uns allen klar sein. Wenn wir selbst die Verantwortung dafür nicht übernehmen, können wir das nicht von anderen erwarten. Wer selbst gut auf Körper und Seele aufpasst, der bleibt auch langfristig gesund. Ich nenne es Eigenverantwortung. Selbstfürsorge fördert die Eigen- und somit auch

eine gesellschaftliche Entlastung unseres Gesundheitssystems, welches maximal überfordert ist.

DRAUSSENSEITER: Die Medizin leistet heutzutage unendlich viel. Das macht es manchmal für Patient*innen schwierig, eine Entscheidung zu treffen. Geben Sie deswegen in dem Buch einen Überblick über die wichtigsten Verfahren, die im Falle einer Herzerkrankung zur Auswahl stehen – vom EKG bis hin zur Herztransplantation?

Umes Arunagirinathan: Ich arbeite seit über 20 Jahren im Krankenhauswesen und stelle fest, dass immer noch unaufgeklärte Patient*innen zur Sprechstunde kommen oder einen Tag vor einer großen Herzoperation vor mir sitzen und vieles über ihre Erkrankung nicht wissen. Das Personal im Gesundheitswesen ist eine Mangelware und zusätzlich verbringen meine Kolleg*innen viel Zeit mit der Dokumentation usw. Ein wesentlicher Bestandteil, das ärztliche Gespräch, leidet unter dem Zeitdruck. Deshalb habe ich ein Buch zur Herzgesundheit geschrieben, in einer Sprache, zu der auch die breite Gesellschaft Zugang finden kann. Ich möchte Aufklärung betreiben und so viele Informationen wie nötig über das Herz vermitteln, damit die Menschen anfangen, gesund zu leben. Ich kläre über die häufigsten Erkrankungen und Therapiemöglichkeiten am Herzen auf und darüber, wie leicht wir im Alltag unsere Herzgesundheit fördern können.

DRAUSSENSEITER: Sprüche wie „ein Herz und eine Seele sein“ oder „das bricht mir das Herz“ verweisen ja schon auf eine Verbindung von Herz und Psyche. Gibt es die wirklich?

Umes Arunagirinathan: Ja, die gibt es wirklich! Unsere Psyche hat einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit. Wenn der Körper leidet, leidet unsere Seele, und wenn die Seele leidet, leidet unser Körper. Inzwischen ist wissenschaftlich erwiesen, dass vor allem Frauen nur durch die Beeinträchtigung ihrer Psyche einen Herzinfarkt erleiden können. Wenn unsere psychische Gesundheit leidet, wird langfristig auch unser Herz einen Schaden bekommen. Deshalb tut die Liebe dem Herzen so gut.

DRAUSSENSEITER: Herzlichen Dank für das Gespräch.

Foto: pxfuel.com



Dr. Umes Arunagirinathan – Herzensdinge
Rowohlt Taschenbuch,
Hamburg 2024, 18 Euro
ISBN 978-3-499-00865-8