

Aggression am Telefon: Telefonseelsorge beobachtet zunehmende Respektlosigkeit

Pastor Frank Gottschalk spricht von einer besorgniserregenden Entwicklung – Telefonseelsorge bleibt ein verlässlicher Anker für Hilfesuchende.



Frank Gottschalk ist Pastor und Leiter der Telefonseelsorge in Lübeck. Foto: KKLL/ Modrow

LÜBECK. Die Telefonseelsorge ist seit jeher ein niederschwelliges Angebot, das Menschen in Krisensituationen anonym und kostenfrei Hilfe bietet. Doch die zunehmende gesellschaftliche Verrohung macht auch vor der Seelsorge nicht Halt. Frank Gottschalk, Pastor und Leiter der Telefonseelsorge, spricht von einer besorgniserregenden Entwicklung. „Wir erleben vermehrt Anrufe, bei denen unsere Ehrenamtlichen mit Aggression und Provokation konfrontiert werden. Manche Menschen missbrauchen die Anonymität, um ihren Frust abzubauen und unsere Mitarbeitenden zu beschimpfen“, sagt Frank Gottschalk. Diese Entwicklung spiegelt eine allgemein raue Stimmung in der Gesellschaft wider, so Gottschalk. „Das Klima ist unversöhn-

licher geworden, die Wortwahl schärfer, der Ton rüder. Das erleben wir nicht nur bei der Telefonseelsorge, sondern auch im Alltag – im Supermarkt, an der Bushaltestelle oder im Straßenverkehr. Sogar Rettungskräfte werden im Einsatz attackiert.“ Als eine der Ursachen sieht Gottschalk die Corona-Nachwirkungen. „Die Pandemie war für viele Menschen eine Phase des Kontrollverlusts. Angst und Hilflosigkeit haben sich in Wut und Aggression verwandelt. Das wirkt bis heute nach – nicht nur im persönlichen Bereich, sondern auch gesellschaftlich und politisch.“ Die aktuellen multiplen Krisen verschärfen die Situation. „Wir leben in einer Zeit der Polykrise: Ukraine-Krieg, Nahost-Konflikt, Klimawandel, wirtschaftliche Unsicherheit – viele Menschen

sind überfordert. Wenn die Belastung zu groß wird, schlägt sie oft in Aggression um. Gleichzeitig wächst die Sehnsucht nach einfachen Lösungen, die es in einer so komplexen Welt jedoch nicht gibt.“ Trotz dieser Herausforderungen bleibt die Telefonseelsorge ein verlässlicher Anker für Hilfesuchende. Doch auch die Seelsorgerinnen und Seelsorger brauchen Schutz. „Unsere Ehrenamtlichen müssen sich abgrenzen können. Wenn ein Anrufer beleidigend wird, ist es wichtig, klare Grenzen zu setzen und das Gespräch zu beenden. Seelsorge bedeutet nicht, sich alles gefallen zu lassen – Selbstfürsorge ist ein essenzieller Bestandteil unserer Arbeit.“ An sieben Tagen in der Woche, an 365 Tagen im Jahr, stehen die 60 Ehrenamtlichen der Telefon-

seelsorge in Lübeck bereit. Im vergangenen Jahr haben die Mitarbeitenden allein in der Hansestadt mehr als 13.600 Gespräche entgegengenommen. Die bundesweit 104 Telefonseelsorgen haben 2024 etwas mehr als 1,3 Millionen Gespräche geführt. Um langfristig helfen zu können, setzt die Telefonseelsorge auf gegenseitige Wertschätzung und Teamstärkung. „Nur wenn wir auf uns selbst achten, können wir für andere da sein“, betont Gottschalk. „Die Resilienz unserer Ehrenamtlichen ist entscheidend, damit wir auch in schwierigen Zeiten ein offenes Ohr für Menschen in Not haben.“

☛ Die Telefonseelsorge Lübeck ist täglich 24 Stunden unter der Telefonnummer 0800/ 111 0 111 oder 0800/ 111 0 222 kostenfrei und anonym erreichbar.

Zahngold: Spende für Ronald McDonald Haus

LÜBECK. Schon seit mehr als zehn Jahren sammelt das Praxisteam der Lübecker Zahnarztpraxis Markt 1 Spenden für das Ronald McDonald Haus für Familien schwerkranker Kinder. Nun überreichten Dr. Isabelle Rathje, Dr. Jens C. Rathje und Bettina von Amsberg-Scheve dem Hausleiter

Malte Schierenberg eine Rekord-Jahresspende von 11.168,48 Euro. Das Ronald McDonald Haus Lübeck kümmert sich um die Familien von schwerkranken Kindern, die im UKSH Lübeck behandelt werden. Jedes Jahr bietet es rund 220 Familien in zwölf Apartments eine Unterkunft, damit sie in der Nähe

ihrer Kinder sein können. Patientinnen und Patienten der Zahnarztpraxis können entfernte Kronen und Prothesen spenden. Bestandteile wie Gold, Palladium, Platin und Silber können daraus zurückgewonnen werden. Besonders der Anstieg der (Alt-) Goldpreise hat zum Erfolg der diesjährigen Spen-

de beigetragen. „Zum Teil wurden sogar geerbte private Schmuckteile als Spende mit abgegeben“, sagt Malte Schierenberg. „Jeder Spenderin und jedem Spender sind wir sehr dankbar, dass dadurch Familien in einer Zeit der großen Sorge um ihre erkrankten Kinder geholfen werden kann.“



Malte Schierenberg (r.) bekommt einen Scheck von der Zahnarztpraxis Markt 1. Foto: hfr

Flohmarkt im Tierheim Lübeck

LÜBECK. Im Tierheim Lübeck, Resebergweg 20, findet am Sonntag, 9. März, wieder einen Flohmarkt statt. Er dauert von 10 bis 13 Uhr. Es gibt Osterdeko, Gesellschaftsspiele, Haushaltswaren und vieles mehr für die Besucher.

ANZEIGE

Angst vor schütterem Haar?



Eine volle Haarpracht – wer wünscht sie sich nicht? Leider ist nicht jeder von Natur aus mit vollem, kräftigem Haar gesegnet. Stattdessen sind die Haare oft dünn und gehen aus. Hier kann es sinnvoll sein, sich die Nährstoffversorgung genauer anzusehen.

Vor allem für Frauen ist der Verlust von Haaren eine schwer verdauliche Tatsache. Da ist es auch kein Wunder, dass man es mit der Angst zu tun bekommt, wenn sich vermehrt Haare in der Bürste, im Waschbecken

oder auf dem Kopfkissen finden. Wichtig zu wissen: Wenn einem auffällt, dass die Haare schon jetzt merklich dünner bzw. lichter werden, ist noch nicht aller Tage Abend. Denn glücklicherweise bildet unser Körper regelmäßig neue Haare.

Mag. pharm. Dirk Meier, Nährstoffexperte: „Hier gilt es dann so früh wie möglich im Wachstumszyklus anzusetzen, um das neu heranwachsende Haar zu unterstützen, bevor es überhaupt aus der Kopfhaut sprießt. Gerade in diesem Stadium kann

etwa eine Unterversorgung mit Vitaminen und Spurenelementen fatal sein.“ Doch welche Nährstoffe braucht der Körper, um ein gesundes Haarwachstum zu garantieren?

Nährstoffe unter der Lupe

Die Liste an Inhaltsstoffen, die für volles Haar sorgen, ist lang – doch nicht alle versprechen auch langfristige Erfolge. Drei Nährstoffe sind hingegen bereits bestens erforscht und haben sich zudem bei zahllosen Anwendern bewährt:

Goldhirse

Bei der Goldhirse handelt es sich um eine der ältesten Getreidesorten der Welt. Bereits im Mittelalter war sie unter dem Namen „Schönheitskorn“ bekannt. Sie ist besonders reich an Silizium, das im Körper wie ein Feuchtigkeitsspeicher arbeitet und in den Haaren für mehr Spannkraft und Elastizität sorgt. Studien belegen außerdem, dass Silizium die Haare reißfester macht.*

Selen

Selen ist ein Spurenelement, das die Haarfollikel stärkt. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann es stumpf und brüchig werden oder gar ausfallen.

Naturreiner Schwefel (MSM)

MSM ist ein wichtiger Strukturbestandteil in Keratin, Elastin und Kollagen – jenen Stoffen, aus denen neue Haarzellen gebildet werden und verleiht dem Haar Glanz und Volumen.

Was Apotheker empfehlen

In dieser Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe aktuell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das Präparat kommt aus Österreich, wo es bereits seit Jahren das meistverkaufte Produkt für volles Haar ist.**

Auch deutsche Experten sind überzeugt: Etwa von dem besonders hohen Anteil an Silizium aus natürlicher Quelle (Goldhirse und Kieselerde) sowie von der Tatsache, dass das Produkt vom Hersteller nach höchsten Qualitätsstandards produziert wird. Dies umfasst die strenge Kontrolle sämtlicher Rohstoffe in Bezug auf deren Herkunft, Sicherheit und Wirkstoffgehalt, die weit über

die Anforderungen herkömmlicher Bio- und Qualitätssiegel hinausgeht.

Kritiker behaupten häufig, dass wichtige Nährstoffe auch über die Nahrung aufgenommen werden können. Doch die heutigen Lebensmittel sind aufgrund ausgelaugter Böden immer ärmer an Nährstoffen. Die nötige Zufuhr der ausschlaggebenden Kraftstoffe für die Haare könnte also nur mit großen Mengen der jeweiligen Nahrungsmittel erreicht werden. Die Verwen-

dung eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel erhöht die Erfolgchancen hier deutlich.

Tipp:

Für den idealen Effekt sollten die Tabletten über einen Zeitraum von 2 bis 3 Monaten hinweg eingenommen werden – schließlich wachsen Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat.

*Barel A et al., Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53
**Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2024.

PRODUKT-TIPP bei dünnem Haar

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur

Wichtige Mikronährstoffe für schöne Haut, Haare und Nägel*

Mit Goldhirse-Extrakt & natürlichem MSM

Nahrungsergänzungsmittel 180 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

3 Monatskur

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur in praktischer 3-Monatspannung

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur Für Ihren Apotheker. 180 Stk. PZN: 19485477