

# **Adventisten: Lange Lebenserwartung – ein simples Geheimnis**

## **Beispielort Loma Linda in Kalifornien/USA**

In einem Artikel für die Frankfurter Allgemeine Zeitung (FAZ) Ende letzter Woche berichtet Christiane Heil über die zufriedenen, fitten und aktiven Alten in dieser als „Blue Zone“ bezeichneten Region. Die Ernährung basiere auf Nüssen, Obst und Hülsenfrüchten. Auf zu viel Zucker und Salz werde verzichtet, auf Alkohol, Tabak und meist auch Kaffee sowieso. Es werde viel Wasser getrunken. Viel Bewegung gehöre ebenso zum Lebensstil wie die wöchentliche Ruhepause, die die Adventisten an ihrem samstäglichem Ruhetag, dem biblischen Sabbat feierten.

## **Blue Zones – Regionen der Langlebigkeit**

Der 9.000 Einwohner Ort Loma Linda gehört zu den sogenannten fünf „blauen Zonen“ (Blue Zones), in denen erstaunlich gesunde Menschen überdurchschnittlich lange leben. Der Bestsellerautor und dreimalige Guinnessbuchrekordhalter im Ausdauer-Radfahren entdeckte die Blue Zones in Ikaria (Griechenland), Okinawa (Japan), Sardinien (Italien), Costa Rica und eben Loma Linda (Kalifornien). Hier untersuchte er das Geheimnis der Langlebigkeit der Bewohner dieser Regionen. 2005 berichtete er über seine Entdeckungen in der Novemberausgabe des National Geographic Magazine's unter dem Titel: „Secrets of Long Life“ (Geheimnis langen Lebens). Diese Ausgabe erreichte die dritthöchste Verkaufsquote in der gesamten Geschichte der Zeitschrift.

Buettner's Ergebnisse brachten dem Ort Loma Linda und der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten besondere Aufmerksamkeit. Publikationen mit Titeln über die Geheimnisse langen Lebens, die Küche der Hundertjährigen oder wie man von

den Ältesten der Welt lernen kann, sich fit und gesund zu halten, lenkten den Fokus auf den gesunden Lebensstil der Mitglieder dieser Freikirche.

### **Gesichter rüstiger Rentner aus Loma Linda**

James Ponder von *Scope*, dem offiziellen Magazin der Gesundheitsabteilung der Loma-Linda-Universität, berichtet über Menschen, die im hohen Alter zufrieden und gesund leben. Für Dorothy Zane (85) sei Aerobics der Schlüssel ihrer Vitalität. Hepsie Gurusamy (86) sei überzeugt, die Beziehung zu Gott sei das Geheimnis ihres Glücks und ihrer Gesundheit. Der aktive Pensionär und emeritierte Professor der Zahnklinik, Bill Heisler (84) beginne jeden Morgen mit Andacht und Gebet, einer Schüssel gekochtem Getreide mit Früchten sowie einem Toast mit Erdnussbutter, um dann Kreuzworträtsel zu lösen und Zeitungen zu lesen. Die 92-jährige Näherin aus Peru, Alice Leon, lese nach dem Frühstück in der Bibel und bete. Dann stricke sie Decken für die kleinen Patienten der Neugeborenen-Intensivstation der Loma Linda Universitäts-Kinderklinik. In den letzten drei Jahren habe sie so durchschnittlich drei Decken pro Woche gestrickt.

### **Faktoren eines gesunden Lebensstils**

Wer gesund alt werden will, suche daher gerne bei den Menschen in den Blue Zones nach Impulsen für ein zufriedenes, gesundes, erfülltes und aktives Alt sein. Buettner erklärt: „Die Menschen hier leben nicht nur länger, sondern auch besser. Blaue Zonen haben einen höheren Prozentsatz von Über-Hundertjährigen. Menschen in den Achtzigern und Neunzigern bleiben länger rege und leiden seltener an degenerativen Erkrankungen, die in industrialisierten Gesellschaften verbreitet sind“. In seinen Forschungen listet er neun Faktoren auf, die den Lebensstil dieser blauen Zonen beschreiben: Bewegung, Lebenssinn, Stressreduktion, moderate Kalorienzufuhr, pflanzenbasierte Ernährung, moderater Alkoholkonsum, geistliches oder religiöses Engagement, aktives Familienleben und Übernahme sozialer Aufgaben.

## **Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.**

Hier in Deutschland wollen die Siebenten-Tags-Adventisten mit dem bereits 1899 gegründeten „Deutschen Verein für Gesundheitspflege e.V.“, den vorteilhaften Lebensstil fördern, der sich auf ein ganzheitliches Menschenbild gründet. Der Körper als „Tempel Gottes“ gehöre mit zu diesem Bild. „Wir bieten Lebenshilfe und wollen Menschen begeistern, Gottes liebevolles Geschenk des Lebens für sich zu erkennen, zu bewahren und ein heilsames Leben zu führen“, heißt es in der Selbstbeschreibung auf der Webseite ([www.dvg-online.de](http://www.dvg-online.de)).

---

# **Krankenhaus Waldfriede gehört zu den meistempfohlenen Kliniken in Berlin**

Seit 2005 fragt *Der Tagesspiegel*, Berlins auflagenstärkste Tageszeitung, alle zwei Jahre die niedergelassenen Ärzte der Hauptstadt, an welche Kliniken sie ihre Patienten überweisen. Jetzt wurden die Ergebnisse der aktuellsten Umfrage veröffentlicht. Die aktuelle Ausgabe des Tagesspiegel-Klinikmagazins enthält die detaillierten Ergebnisse der neuesten Ärzteumfrage, Artikel ausgezeichneter Chefärzte über Therapien von mehr als 60 Krankheiten, Angaben über Klinikessen, Klinikhygiene und vieles mehr.

Wie der Tagesspiegel berichtet, fällt auf, dass manche Kliniken in einem Fachbereich für sämtliche abgefragten Krankheitsbilder am häufigsten empfohlen wurden. In den Bereichen gutartige und bösartige Tumore bei gynäkologischen Erkrankungen gehört die gynäkologische Abteilung des *Krankenhaus Waldfriede*, unter der Leitung des Chefarztes Dr.

med. Florian Müller, zu den am meisten empfohlenen Kliniken.

Auch das Brustkrebszentrum des *Krankenhauses Waldfriede*, unter der Leitung der Chefärztin Dr. med. Barbara Brückner, findet diese hohe Anerkennung und wird bei dieser Krebsart von den niedergelassenen Ärzten für ihre Patientinnen am meisten empfohlen.

Krankenhausvorstand Bernd Quoß freut sich über die erneute Auszeichnung und verweist nicht ohne Stolz auf seine Mitarbeiter, die mit unter den 100 besten Ärzten Deutschlands zu finden sind. „In den letzten drei Jahren gehörten wir in Deutschlands größtem Krankenhausvergleich auch mit zu den TOP regionalen Krankenhäusern.“

Das Gesundheitsnetzwerk des *Krankenhauses Waldfriede* ist mittlerweile zum vielfältigsten Medizin- und Pflegeanbieter im Bezirk Steglitz-Zehlendorf geworden. Neben dem Krankenhaus Waldfriede, der Sozialstation und dem Gesundheitszentrum PrimaVita mit zugehörigem Schwimmbad gehören auch die Akademie für Gesundheits- und Krankenpflege, die Privatklinik Nikolassee, die Servicegesellschaft Krankenhaus Waldfriede, das Desert-Flower-Center, das Seniorenhaus Waldfriede, eine ambulante Tagesklinik und künftig ein Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ) zur besseren ambulanten Versorgung zum Netzwerk. Damit gehört das „Netzwerk Waldfriede“ auch zu den größten Arbeitgebern im Bezirk. Der Träger ist die weltweite evangelische *Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten*. Im April nächsten Jahres feiert das Krankenhaus sein 100-jähriges Bestehen.

---

# **Deutsche Evangelische Allianz fordert Verbesserungen des Entwurfes zum „Sexuelle-Orientierung-und-geschlechtliche-Identität-Schutz-Gesetz“**

Uwe Heimowski, DEA-Beauftragter am Sitz des Deutschen Bundestages und der Bundesregierung, und Konstantin Mascher, Mitglied im DEA-Hauptvorstand, sagten bei der Verbände-Anhörung im Bundesgesundheitsministerium, die Deutsche Evangelische Allianz begrüße das Anliegen des Gesundheitsministers, Menschen vor Übergriffen im Bereich ihrer sexuellen Orientierung zu schützen. Sie setze sich für das Selbstbestimmungsrecht beim Umgang mit der sexuellen Orientierung ein: „Die Realisierung der sexuellen Orientierung muss die persönliche Entscheidung einer Person bleiben“, so auch der erste Vorsitzende der Deutschen Evangelischen Allianz Ekkehart Vetter.

## **Gesetzesentwurf mit „erheblichen rechtlichen Unsicherheiten“**

Die vorgelegten Formulierungen des Gesetzesentwurfs führten jedoch zu erheblichen rechtlichen Unsicherheiten. „Ein Gesetz, dessen Ziel der Schutz der Freiheit ist, darf nicht seinerseits in die Persönlichkeitsrechte und die Grundrechte der Religions- und Meinungsfreiheit eingreifen“, warnte der Generalsekretär der Deutschen Evangelischen Allianz Dr. Reinhardt Schink. Insbesondere müsse klar definiert werden, wie Information und Werbung voneinander zu differenzieren seien. Mascher kritisierte „nicht haltbare Grundannahmen“ des Gesetzesentwurfs und bemängelte, dass der Entwurf in seiner jetzigen Fassung wegen vieler unbestimmter Rechtsbegriffe, wie

„Behandlungen“, „Maßnahmen“ oder „Werbung“, und inhaltlicher Widersprüche Probleme schaffen werde. So sei derzeit nicht klar erkennbar, was genau unter welchen Umständen zu einer Straftat führe. Das geforderte „Verbot für jedermann“, der in irgendeiner Weise Druck ausüben könnte, erzeuge Verunsicherungen und Angst bei Eltern, Seelsorgern und Pädagogen.

### **Eingriff in die Religions- und Meinungsfreiheit möglich**

„Bei diesen Begriffen braucht es dringend Klärung, damit das Gesetz seine gewünschte Wirkung zum Schutz von Betroffenen auch wirklich entfalten kann und ungewollte negative Konsequenzen vermieden werden“ sagte Mascher. Ohne solche Verbesserungen sehe die Deutsche Evangelische Allianz durch den Gesetzesentwurf die Freiheit der Religionsausübung gefährdet. „Es ist dann zu befürchten, dass die Kirchengemeinden künftig nicht mehr im vollen Umfang für die ethischen Maßstäbe ihrer Religion eintreten dürfen“, so Heimowski. Der Gesetzgeber sollte aber weder die Entscheidung, ob und wie eine Person ihre sexuelle Orientierung ausleben wolle, vorschreiben, noch sei er befugt, die Grundrechte auf Religions- und auch Meinungsfreiheit zu beschneiden.

Der DEA-Beauftragte am Sitz des Deutschen Bundestages und der Bundesregierung wies darauf hin, dass während der Zeit der Erstellung des Gesetzentwurfes durch verschiedene Gruppen ein Klima von Verdächtigungen, Vorverurteilungen und Verleumdungen gegen Kirchengemeinden und christliche Werke entstanden sei. Er bat die Verantwortlichen, solchen Versuchen entschieden entgegenzutreten und einen offenen sowie neutralen, sachlichen Diskurs zu fördern.

### **Die Deutsche Evangelische Allianz**

Die Deutsche Evangelische Allianz (DEA) versteht sich als ein Bund von Christusgläubigen, die verschiedenen christlichen Kirchen, Gemeinden und Gruppen angehören. Sie hält zu etwa 350 überregionalen Werken Kontakt und wirkt an rund 1.000 Orten in

Deutschland mit regionalen Allianzkreisen. In der Evangelischen Allianz pflegen Christen – über ihre Zugehörigkeit zur eigenen Gemeinde hinaus – Gemeinschaft mit anderen Christen aus anderen Denominationen. In den Allianzkreisen, die sich auf Orts- und mitunter auch auf Regionalebene treffen, kann mitarbeiten, wer der Glaubensbasis der Evangelischen Allianz zustimmt.

Geistliches Leitungsgremium ist der DEA-Hauptvorstand, dem derzeit 60 Vertreter der evangelikalischen Bewegung aus den evangelischen Landeskirchen, Freikirchen, christlichen Gemeinschaften und Werken aus verschiedenen Konfessionen angehören. Verantwortlich für die laufende Arbeit ist der Geschäftsführende Vorstand, zu dem unter anderem der Erste Vorsitzende Ekkehart Vetter gehört, der im Hauptberuf Präses des Mülheimer Verbands Freikirchlicher Evangelischer Gemeinden ist, sowie Generalsekretär Dr. Reinhardt Schink. Weitere Informationen: [www.ead.de](http://www.ead.de)

---

## Taipehs Krankenhäuser sollen muslimfreundlich werden

### **Adventistisches Krankenhaus in Vorreiterrolle bei „halal“-Anerkennung**

Das *Taiwan Adventist Hospital* wurde 1955 gegründet, hat 380 Betten und bekam bereits 2018 die offizielle „halal“-Anerkennung. Die Zertifizierung erfolgte durch den indonesischen *Ulema-Rat* (Majelis Ulama Indonesia). Halal ist ein arabisches Wort und kann mit „erlaubt“ und „zulässig“ übersetzt werden. Es bezeichnet alle Dinge und Handlungen, die nach islamischem Recht zulässig sind.

Die Mahlzeiten des Krankenhauses sowie die Medikamente und auch die Pflegeprodukte entsprechen der strengen Norm. Die Klinik verfügt über einen muslimischen Gebetsraum samt Gebetsteppichen, Exemplaren des Koran und Waschgelegenheiten. Die Speisekarte offeriert über 200 verschiedene „halal“-zertifizierte Speisen und Snacks.

Der Prozess, das „halal“-Zertifikat zu erhalten, war sehr kompliziert, gestand der Präsident des *Taiwan Adventist Hospital*, Huang Hui-ting. Das betreffende Personal musste auswärts geschult und eine Prüfungskommission zur Bestimmung der „halal“-Einstufung gebildet werden, so die *Taipeh Times*.

Nun sei das Krankenhaus in der Lage, auch anderen Krankenhäusern zu helfen, eine muslimfreundliche Umgebung zu schaffen und die „halal“-Zertifizierung zu erlangen.

Der *Global Muslim Travel Index* aus Singapur stufte 2018 Taiwan als fünftes der muslimfreundlichen Länder unter den Reiseländern ein, die nicht der Organisation für islamische Zusammenarbeit (OIC) angehören.

Gemäß Chi Yu-chin vom Gesundheitsministerium, besuchten zwischen 2014 und 2018 etwa 8.000 Personen, in der Mehrheit Muslime aus Malaysia, Indonesien, Bangladesch und den Staaten des Nahen Ostens Taipeh, um medizinisch behandelt zu werden. Außerdem leben derzeit schätzungsweise 300.000 Muslime in Taiwan. Ende März 2019 waren 270.680 Gastarbeiter und Gastarbeiterinnen aus Indonesien in Taiwan registriert.

### **Adventisten in Taiwan**

Unter den 23,5 Millionen Einwohnern von Taiwan sind 6.714 Mitglieder der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in 58 Kirchgemeinden organisiert. Sie feiern ihre Gottesdienste am Samstag (Sabbat), dem biblischen Ruhetag. Neben dem Krankenhaus mit 380 Betten in Taipeh unterhalten die Adventisten auch ein College mit rund 320 Schülern.



---

# **USA: Adventistische Loma Linda Universitätsklinik ausgezeichnet**

Die am 30. Juli 2019 veröffentlichte jährliche Einstufung sieht die Versorgung im LLUMC deutlich besser als der nationale Durchschnitt. Wie Loma Linda University Health News (LLUHN) mitteilte, wurden acht Fachgebiete der Klinik als leistungsstark („High Performing“) ausgezeichnet, darunter die Gynäkologie, die Gastroenterologie und gastrointestinale Chirurgie. Sechs gängige Verfahren in der Behandlung von Erkrankungen wurden ebenfalls als „hochleistungsfähig“ eingestuft, darunter Aortenklappenoperationen, chronisch obstruktive Lungenerkrankungen, Darmkrebsoperationen, Herz-Bypass-Operationen, Herzinsuffizienz und Knieersatz.

## **U.S. News & World Report-Rangliste**

Die Bewertungen (Rankings) sollen laut LLUHN Ärzten und Patienten helfen, bei schwierigem Gesundheitszustand oder auch bei allgemeinen medizinischen Anliegen fundierte Entscheidungen zu treffen, wo sie versorgt werden wollen. Für das Ranking 2019-2020 bewertete das wöchentlich erscheinende Nachrichtenblatt U.S. News & World Report über 4.500 medizinische Zentren landesweit in 25 Fachgebieten. Es wurden 165 Krankenhäuser in mindestens einer Fachrichtung eingestuft. Dabei würden größtenteils objektive Maßstäbe wie Überlebens- und Entlassungsraten, Volumen und Qualität der Krankenpflege sowie weitere pflegebezogene Indikatoren berücksichtigt, so LLUHN.

## **Loma Linda Universität**

Die 1905 gegründete Loma Linda Universität ist eine

Einrichtung der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten und liegt in Kalifornien/USA im Süden von Los Angeles in der Grafschaft San Bernardino. Sie umfasst acht Fakultäten der Loma Linda Universität, sechs Krankenhäuser des LLUMC sowie über 1.000 Fakultätsärzte aus Südkalifornien. Loma Linda University Health bietet nach eigenen Angaben über 100 akademische Programme an und versorgt jährlich über 40.000 Patienten stationär und 1,5 Millionen ambulant. Die international angesehenen Wissenschaftler von Loma Linda veröffentlichen jedes Jahr über 500 Fachartikel mit neuen Forschungsergebnissen in den Bereichen Ernährung, Krebsbehandlung, Herzkrankheiten, neonatale Entwicklung, Schlaganfall und Hirntrauma.