

TIPPS UND TERMINE

Einen Informationsabend zur Multiplen Sklerose veranstaltet die Asklepios Klinik Nord-Ochsenzoll in Hamburg. Die Referenten geben Tipps für Alltag und Urlaubsplanung und berichten von neuesten Behandlungsmöglichkeiten der Schmerzen. *Donnerstag, 16.2., 18.30-20.40 Uhr, Klinik Nord-Ochsenzoll, Haus 2, Henry-Schütz-Allee 3*

Private Krankenversicherungsbeiträge werden erhöht. Durchschnittlich beträgt die Erhöhung fünf bis sieben Prozent jährlich. Krankenversicherte haben jedoch das Recht, jederzeit in einen günstigeren Tarif zu wechseln. Hilfe leistet das Verbraucherschutzportal widge.de. Ein Wechsel dauert im Schnitt sechs bis acht Wochen und lohnt sich für Versicherte, die länger als sieben Jahre in ihre Krankenversicherung einzahlen.

Die Aktionswoche „Feldenkrais bewegt“ bietet vom 4. bis 11. Februar Vorträge und Kurse in mehreren Hamburger Stadtteilen. Feldenkrais ist eine Lernmethode, bei der die bewusste Wahrnehmung einer Bewegung die Körperbeweglichkeit steigern soll. Infos unter www.feldenkrais-info-hamburg.de.

Fünftägige Entgiftungsseminare für Drogen- und Alkoholabhängige bietet die Nescure GmbH an. Das angewendete Verfahren beruht auf einer Neuroelektrischen-Stimulation, die die Botenstoffe des Körpers wieder in Balance bringen soll. Zu den Seminaren gehört eine intensive Vor- und Nachbereitung. Informationen gibt es unter www.nescure.de oder 0800/7009909.

„Ohne wäre ich durchgedreht“

RESOZIALISIERUNG Es begann mit einem Buch, das ihm seine Frau ins Gefängnis mitbrachte. Dann merkte der Sträfling Dieter Gurkasch, wie gut ihm Yoga tat. Jetzt will er, dass auch andere Inhaftierte in den Genuss kommen

VON JULIA JOHANNSEN

„Männer sind besonders gut darin, sich hart zu geben und böse zu gucken“, sagt Dieter Gurkasch. „Im Gefängnis läuft eine Art Weltmeisterschaft darin.“ Er selbst verbrachte 25 Jahre seines Lebens in der Justizvollzugsanstalt Hamburg-Fuhlsbüttel und wurde im Dezember 2011 frühzeitig entlassen. Wenn man mit ihm über Skype spricht, würde man nicht glauben, dass dieser strahlende Mann einmal ein Schwermörder war.

1986 wurde der heute 50-jährige Gurkasch zu 13 Jahren Haft verurteilt – wegen Mordes, schweren Raubes, räuberischer Erpressung und Körperverletzung. Sechs Jahre verbrachte er in Isolationshaft, weil er mehrfach versucht hatte, aus dem Gefängnis auszubrechen; einmal gelang es ihm tatsächlich. Er war außerdem maßgeblich an der Führung einer Gefangenen-Revolution beteiligt. „Ich war voller Hass auf alles und jeden“, erzählt Gurkasch. „Ich dachte nicht eine Minute daran, meine kriminelle Karriere zu beenden.“

Das begann sich langsam zu wandeln, als er 1990 seine heutige Frau kennenlernte, die ihn regelmäßig in der Haft besuchte. Nach seiner Entlassung war er hin- und hergerissen zwischen dem gemeinsamen Leben mit seiner Frau und seiner kriminellen Lebensplanung. Er wählte – und wurde 1998 wegen bewaffneten Raubüberfalls und zweifach versuchten Totschlags erneut zu 12 Jahren Freiheitsstrafe



Niedrigschwelliges Therapieangebot hinter Gefängnismauern: beim Yoga-Kurs Foto: Julia Johannsen

und anschließender Sicherungsverwahrung verurteilt.

Eines Tages schickte ihm seine Frau ein Buch ins Gefängnis: „Lichtnahrung“. Dieter Gurkasch war nicht begeistert, entdeckte darin aber die „Unsterblichkeitsübungen der 5 Tibeter“. Gemeinsam mit seiner Frau lernte er die Übungen. „Schon nach ein paar Tagen hatte ich gute Laune“, sagt er. „Das war nur die Wirkung der täglichen Yogaübungen.“ Von da an stand er jeden Morgen um vier Uhr auf, machte seine Übungen, verschlang hunderte Bücher über Yoga.

2007 gründete er gemeinsam mit dem Pfarrer der JVA Fuhlsbüttel die erste offizielle Yoga-Gruppe. Dafür wurde ihnen ein 90 Quadratmeter großer Konferenzraum zur Verfügung gestellt, es gab ein paar billige, dünne Yogamatten. Die JVA-Insassen erfuhren durch einen Aushang von der Gruppe.

Zur ersten Stunde kamen elf, zwölf Leute. Insgesamt haben bis heute rund 75 Häftlinge am Yoga teilgenommen, elf sind zurzeit noch dabei. „Ich habe immer wieder erlebt, dass die Leute mit grantigem Gesicht in die Yoga-Stunde kamen“, erzählt Gurkasch, „und mit einem Lächeln gingen.“

2010 gründeten seine freien Mitstreiter eine weitere Yoga-Gruppe in der JVA Hamburg-Billwerder, und eine Yogalehrerin aus der Schweiz sponserte neue Luxus-Matten. Bis heute gab es kein Geld für die Gruppen, die externen Yogalehrer unterrichten ehrenamtlich. „Wir sind in

zwei Gefängnissen und wollen uns bundesweit ausbreiten“, sagt Dieter Gurkasch. „Das geht nicht ohne Geld.“

Mit dem Verein „Yoga und Meditation im Gefängnis“, den Dieter Gurkasch gemeinsam mit dem Pastor, Yogalehrern und einem Mitinsassen gegründet hat, soll sich das ändern: Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, Yoga und Meditation hinter Gittern als niederschwelliges Therapieangebot zu etablieren. Dabei sollen nicht nur die Insassen die Möglichkeit haben, an Yogakursen teilzunehmen, sondern bei entsprechender Akzeptanz auch

„Schon nach ein paar Tagen hatte ich gute Laune“, sagt Gurkasch. „Die Wirkung der Yogaübungen“

die Bediensteten. Vorbild ist der „Prison Phoenix Trust“ (PPT), der in über 100 Gefängnissen in England und Irland Yoga und Meditation für Häftlinge und Personal anbietet.

Dieter Gurkasch will sich mit seiner ganzen Kraft dafür einsetzen, Yoga als Werkzeug der Resozialisierung in die Gefängnisse zu bringen. „Ohne Yoga wäre ich durchgedreht.“ Heute sind seine Tage prall gefüllt: Er kümmert sich um den Verein, geht zum Arbeitsamt, trifft seinen Bewährungshelfer, und freut sich am Leben. „Es geht mir blendend“, sagt er, und man glaubt es ihm.

Betreutes Wohnen
Psychosozialer Trägerverein
Eppendorf/Eimsbüttel e. V.
Mitglied im Deutschen
Paritätischen Wohlfahrtsverband

Entspannung, Ausgleich und
Wohlbefinden durch
Ohrakupunktur
ein Angebot für jedermann

**jeden Dienstag
zw. 18.30 u. 20.00 Uhr**
in den Räumen des PST e.V.
Goebenstraße 11/
Ecke Tresckowstraße
20253 Hamburg
Tel. 40 86 85

Kosten 10,00 €
(ermäßigt 7,50 €)

taz.thema
Gesundheit

nächste Termine

**17.März
19.Mai
18.August
20.Oktober
15.Dezember
2012**

Anzeigen: Martina Fraederich
040 – 38 90 17 14
anzeigen@taz-hamburg.de

Man sorgt sich, kümmert sich aber nicht

VORSORGE Erste Studie zum Erfolg kostenloser Hautkrebs-Screenings: mehr Aufklärungsarbeit nötig

Das kostenlose „Screening“ für eine Hautkrebs-Früherkennung nutzen noch zu wenig Menschen. Zu diesem Ergebnis kommt die Studie „Hautkrebs-Screening in Deutschland – Wahrnehmung in der Allgemeinbevölkerung“ unter Federführung des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE). Demnach wissen nur 44 Prozent der gesetzlich Krankenversicherten ab 35 Jahren, dass sie Anspruch auf diese Untersuchung beim Haus- oder Hautarzt haben.

Zwar hätten sich mittlerweile 13 Millionen Menschen dem harmlosen „Screening“ unterzogen – jedoch sei das gerade mal ein Drittel aller Berechtigten. Die gesetzlichen Krankenkassen bieten die kostenlose Untersuchung seit 2008 an.

Fast die Hälfte der Deutschen sorge sich um Hautkrebs, mehr als 90 Prozent hielten entsprechende Vorsorge sogar für wichtig, so das Resultat einer repräsentativen Befragung von mehr als 1.000 gesetzlich Versicherten.

Es hapert aber bei der Umsetzung in die Praxis.

Die neuen Studie, die erstmals fundierte Daten vorlegt, offenbart, dass weiterhin Aufklärungsarbeit notwendig ist: „Noch wissen zu wenig Menschen von der kostenlosen Möglichkeit der Früherkennung“, sagt Matthias Augustin vom Institut für Versorgungsforschung in der Dermatologie am UKE.

Er warnt davor, den Gang zum Arzt auf die lange Bank zu schieben: „Früh erkannt ist Hautkrebs zu fast 100 Prozent heilbar. Ein spät entdeckter bösartiger schwarzer Hautkrebs dagegen verläuft häufig tödlich.“

Nach Angaben der Deutschen Krebshilfe erkranken in Deutschland jährlich fast 200.000 Menschen an verschiedenen Formen von Hautkrebs. Vom besonders gefährlichen schwarzen Malignen Melanom sind 24.000 Menschen betroffen – es fordert pro Jahr bundesweit rund 3.000 Opfer.

E. F. KAEDING

ZWISCHEN SUCHT UND SUCHE

... wenn zuviel geschluckt wird ...

Suchtberatungsstelle Frauenperspektiven
Charlottenstrasse 26 20257 Hamburg
Tel: 040 / 432 96 00
www.frauenperspektiven.de

Hamburger Feldenkraiswoche 04.-11. Feb. 2012
www.feldenkrais-info-hamburg.de

ACHTSAM LEBEN

Qigong: Unsere inneren Blockaden auflösen
3. bis 5. Februar – WE-Seminar in Schneverdingen

Sanftes Hatha-Yoga und Kum Nye
Mi., 8. Feb. bis 28. März, 10 bis 11.30 Uhr in Hamburg

Vortrag: Achtsamkeitsbasierte Verfahren bei Stress und Depressionen (MBSR und MBCT)
Fr., 17. Februar, 19 bis 20.30 Uhr in Hamburg

MEHR INFOS:
WWW.TIBET.DE

Eine kleine Anzeige.
Für eine große Tat. Werden Sie Lebensspender!

Kämpfen Sie mit uns gegen Leukämie. Lassen Sie sich jetzt als Stammzellspender registrieren. Alle Infos zur Stammzellspende finden Sie unter www.dkms.de

DKMS Deutsche Knochenmarkspenderdatei
gemeinnützige GmbH, Tübingen

JEDER EINZELNE ZÄHLT

Vital und entspannt mit Tai Chi und Qigong

Für jedermann geeignet, von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst
Kursleitung Angela Piarre, Krankenschwester, Tai Chi und Qigong Lehrerin,

Neue Anfängerkurse:
Ab 1. Februar um 20 Uhr & 4. Februar um 9 Uhr

Gymnastikhalle Schule Goosacker
Goosacker 41, 22549 Hamburg
Infos unter Tel.: 0 40 - 8 00 54 38 oder
angelapiarre@yangtaichi-hh.de

Dr. med. univ. Eva Kuczewski-Anderson

Fachärztin für
psychotherapeutische
Medizin
– Homöopathie –

Tätigkeitsschwerpunkte

- ✓ Psychosomatische Erkrankungen und Somatisierungsstörungen
- ✓ Burn out / Erschöpfungssyndrom
- ✓ Folgen von traumatischen Erlebnissen (Unfälle etc.)
- ✓ Depressionen und Ängste
- ✓ Soziale Krisensituationen (Mobbing, Trennung etc.)
- ✓ Hypnotherapie, EMDR, Neurobiologischer Stressabbau

Abrechnung mit allen Privatkassen · Private Abrechnung gesetzlich Versicherter

Steindamm 48 • 20099 Hamburg • Fon: 040 / 280 077 97
www.psychopraxis-eka.de