

GESUND LEBEN



Warme Kleidung hilft gegen Infekte

„Zieh dich warm an!“ Diesen Rat geben Eltern ihren Kindern, wenn die sich in die winterliche Kälte stürzen. Doch für Jung und Alt gilt im Winter gleichermaßen: Wer friert, wird schneller krank. „Der ganze Stoffwechsel ist langsamer“, erklärt Anke Richter-Scheer, Hausärztin in Bad Oeynhausen. „Durch bietet man mehr Angriffsfläche für die Viren. Auch die Immunabwehr ist bei Kälte schlechter.“ Warm anziehen lautet deshalb die Devise – nicht nur, um unangenehmes Frieren zu verhindern.

Der ganze Körper sollte dabei warm eingepackt sein. Ein Großteil der Körperwärme wird allerdings über die verhältnismäßig große Fläche des Kopfes abgegeben. „Gerade diejenigen, die weniger Haare haben, sollten eine Kopfbedeckung aufsetzen“, rät Richter-Scheer. Empfindlich ist auch der Hals: „Am Hals ist kaum Fettgewebe, liegt er dann auch noch frei, wird er schnell kalt.“ Am besten ist Kleidung, die nicht nur wärmt, sondern gleichzeitig auch durchlässig ist – etwa Baumwolle. So gibt es keinen Wärmerückstau. Wird die Kleidung durch extremes Schwitzen feucht, steigt in der Kälte wieder die Gefahr eines Infekts.

FORSCHER SAGEN

60-Grad-Wäsche tötet Bakterien



Schön feucht, meistens warm: Die Waschmaschine ist ein idealer Lebensraum für Bakterien. Deshalb sollte man zumindest ein- bis zweimal pro Monat das 60-Grad-Programm laufen lassen. Nur so werden krankmachende Mikroorganismen zuverlässig getötet, erklärt Dirk Bockmühl, Professor für Hygiene und Mikrobiologie an der Hochschule Rhein-Waal, in der Zeitschrift „Good Health“ (Ausgabe 1/2020).

In der Regel sei die Wahrscheinlichkeit, sich über die Waschmaschine anzustecken relativ gering. Gesunde Menschen mit intaktem Immunsystem müssen es mit der Bakterienbekämpfung daher nicht übertreiben. Anders ist der Fall jedoch, wenn im Haushalt jemand mit eingeschränkten Abwehrkräften lebt: Babys etwa, Senioren, Schwangere oder Menschen mit Immunschwäche. Und auch, wenn daheim etwas Ansteckendes kuriert – Durchfall oder Fußpilz zum Beispiel – ist Vorsicht besser als Nachsicht.

GESAGT IST GESAGT



Niemand urteilt schärfer als der Ungebildete. Er kennt weder Gründe noch Gegengründe und glaubt sich immer im Recht.

Ludwig Feuerbach,
Deutscher Philosoph (1804–1872)



Gute Unterhaltung: Mit emotionalen Filmen und lustigen Gedichten können Demenz- und Alzheimerpatienten aus ihrem trüben Alltag geholt werden.

FOTO: RAWPIXEL/STOCK.ADOBE.COM

Mit Kunst gegen das Vergessen

1,7 Millionen Menschen leiden in Deutschland an Demenz. Doch die Öffentlichkeit kann Erkrankten helfen: Mit „Alzpoetry“ holt zum Beispiel ein Poetry-Slammer Patienten aus der Apathie.

Von Gitta Schröder

Die Krankheit des Vergessens wird zum beherrschenden Thema in der Pflege. Gegenwärtig leben in Deutschland rund 1,7 Millionen Menschen mit Demenz. Und jedes Jahr treten weitere 300 000 Neuerkrankungen auf. „Man muss sich das mal vorstellen: Alle 100 Sekunden erkrankt in Deutschland jemand an Demenz“, veranschaulicht Monika Kraus, erste Vorsitzende der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft, die Fakten. Dank der Gründung der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft 1989 gibt es heute über 120 regionale Alzheimer-Gesellschaften sowie über 2000 Wohngemeinschaften für Demenzerkrankte, die einer vertrauten Familiensituation eher gleichen als eine verwirrende Station. Man kann mittlerweile auch in speziellen Gedächtnissprechstunden frühzeitige Tests machen und Angehörigen-Gruppen aufsuchen.

Wer nicht an Demenz leidet, kann sich engagieren

„Das sind Dinge, für die wir gekämpft haben. Ebenso wie für mehr Forschung auf dem Gebiet – aber die ist kompliziert und dauert lange“, so Jens Bruder, Neurologe aus Ham-

burg und Mitbegründer der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft.

Er empfiehlt jedem, einmal nachzuvollziehen, wie es sich anfühlt, wenn das Gedächtnis plötzlich wie ein Sieb mit großen Löchern ist und Sprache, Denken, Emotionalität langsam verloren gehen – also alles, was den Menschen ausmacht. „Da wird man selbst viel demütiger und lernt, seinen Verstand, dieses ungeheure Gut, mehr zu schätzen“, meint Bruder.

Heute engagieren sich immer mehr Privatpersonen in der Arbeit mit Demenzerkrankten. Wie zum Beispiel der Poetry-Slammer Lars Ruppel. „Normalerweise trete ich als Poetry-Slammer vor jungem Publikum auf. Aber als ich die Arbeit mit dem Alzheimer-Poesie-Projekt begann, war das für mich wie eine Offenbarung. Denn mit den Gedichten kann ich viel mehr erreichen als nur coole Leute in angesagten Clubs“, sagt Ruppel, der zum Beispiel mit kuriose Ringelnetz-Gedichten alte Menschen aus dem Dämmern der Demenz erwecken möchte.

„Alzpoetry“: Lustige Gedichte holen aus der Apathie heraus

Sein Vorbild: der Erfinder von „Alzpoetry“, der Amerikaner Gary Glazner. Das Feedback bei den alten Menschen sei überwältigend. „Plötzlich erwachen sie aus dem Dahindämmern, sprechen die Worte mit oder lachen sogar. Das ist unglaublich bewegend.“ Aus diesem Grund möchte Lars Ruppel seine Fähigkeit, Menschen mit Worten glücklich zu machen, auch in Workshops an Schülerinnen und Schüler, Pflegenden und Angehörige weitergeben. „Sie lernen von mir nicht nur die besondere Vortragstechnik, sondern auch die Begeisterung für die Sprache und das spielerische Erfahren.“

MTV-Moderatorin entwickelt Filme für Demenzerkrankte

Auch die ehemalige MTV-Moderatorin Sophie Rosentreter setzt sich für Demenzerkrankte ein.

Mit 17 Jahren wurde sie entdeckt und arbeitete sechs Jahre lang als Model. Später interviewte sie Stars für den Musiksender MTV – „das war ein Leben wie eine bunte Seifenblase. Wie wenig mir all das be-



Dabei zu sein, wenn jemand wieder reagiert und lächelt, ist wunderschön.

Sophie Rosentreter,
Fernsehmoderatorin

deutete, merkte ich allerdings erst, als meine Oma Ilse 2000 an Demenz erkrankte.“

Ihre Mutter und sie waren neun Jahre lang für Oma Ilse da. „Ich wollte ihr helfen. Sie verstehen.“ Doch irgendwann schafften Mutter und Tochter die Pflege nicht mehr und Sophies Oma kam ins Altenheim. „Da zerriss es mir jedes Mal das Herz, wenn ich sie nach meinem Besuch traurig zurückließ. Lieber hätte ich sie in eine Bilderdecke gehüllt, die sie ablenkte“, sagt Rosentreter.

Musiker Rolf Zuckowski und Ingo Pohlmann machen mit

Doch das übliche Fernsehprogramm war zu schnell und unübersichtlich und wenig geeignet für Demenzerkrankte. So entstand Sophie Rosentreters Idee, spezielle, langsame und sehr gefühlvolle Filme für Demenzerkrankte zu machen. Sie setzte sich mit Experten zusammen und es entstanden vier Filme, die nicht nur ruhig sind, sondern jede Menge Emotionen hervorrufen. Wie zum Beispiel der Streifen über die Hundefamilie mit ihren tapsigen Welpen – begleitet von sanfter, klassischer Musik.

Für „Musik – gemeinsam singen“ konnte Rosentreter sogar die beliebten Sänger Rolf Zuckowski und Ingo Pohlmann gewinnen, die in gemütlicher Wohnzimmer-Atmosphäre vertraute Lieder singen, während der Musiktherapeut Jan Sonntag außerdem zu jedem Lied eine kleine Geschichte erzählt und mit auf die Reise nimmt.

„Ilsees weite Welt“: Durch Filme wieder aktiv werden

Leider konnte Oma Ilse nicht mehr bestaunen, was ihre Enkelin Sophie Rosentreter alles auf die Beine stellen sollte, weil sie 2009 starb. Aber ihr Name „Ilsees weite Welt“ schmückt heute jeden der Filme als Prädikat.

1,7

Millionen Deutsche sind an Demenz erkrankt. Jedes Jahr kommen 300 000 neue dazu.

100

Sekunden verstreichen – und schon wieder ist ein Mensch in Deutschland an Demenz erkrankt.

AUF DER COUCH

Gesundheitsfaktor Regeneration

Hier noch schnell eine Aufgabe erledigen und dort noch kurz einspringen, bevor der nächste Termin ansteht: Egal ob im Beruf oder im Alltagsleben, Stresssituationen kennen wir wohl alle. Dauern solche psychischen Belastungen an, kann uns das krank machen. Und wer krank wird und weiter „funktionieren“ will, greift oft zu Medikamenten. Wie Sie diesen Teufelskreis durchbrechen und es schaffen, Ihrem Körper die nötigen Erholungspausen zu verschaffen, lesen Sie hier!

Stress lass nach!

Unser Leben ist meist minutiös durchgetaktet. Job, Familie, Sport, Freunde und/oder Hobbys – alles unter einen Hut zu bekommen, ist oft nicht einfach. Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2016 gaben mehr als 60 Prozent der Deutschen an, sich häufig oder



Professor Ingo Froböse ist Leiter des Gesundheitszentrums an der Sporthochschule Köln und gibt an dieser Stelle regelmäßig Tipps.

FOTO: MONIKA SANDEL

regelmäßig gestresst zu fühlen. Besonders anfällig für Stress ist die Gruppe der 30- bis 40-Jährigen – kein Wunder, müssen sie sich neben der Karriere oft um die eigenen Kinder und nicht selten schon um pflegebedürftige Eltern kümmern. Aber nicht nur junge Eltern und Workaholics haben mit Stress zu kämpfen.

Über alle Altersgruppen hinweg gaben die meisten Befragten der TK-Studie an, dass ihr Leben in den letzten drei Jahren deutlich stressiger geworden sei.

Alarm im Körper

Doch was macht der andauernde Stress eigentlich mit uns? Die Folgen von chronischem Stress sind sehr vielfältig und wirken sich nachhaltig auf unsere Gesundheit aus. Auf körperlicher Ebene sind neben Rücken und Immunsystem oft auch Verdauung, Haut und Herz-Kreislauf-System betroffen. Auf psychischer Ebene entwickeln sich im schlimmsten Fall Depressionen oder Burn-Out. Grund dafür ist der ständige Überfluss von Stresshormonen, besonders von Kortisol. Das beeinflusst unseren gesamten Stoffwechsel und bringt unseren Organismus aus dem Gleichgewicht. Unser Körper lebt

nur noch von seinen Kraftstoffreserven. Wer unter den Stresssymptomen leidet, greift, ohne das Problem bei der Wurzel zu packen, schnell zu Tabletten. Wer ständig Kopf- oder Rückenschmerzen hat, ist auf Schmerztabletten angewiesen, um den eigenen Alltag zu bewältigen. Wer durch den Dauerstress an Bluthochdruck leidet, dem werden schnell Beta-Blocker verschrieben. Doch Vorsicht: Diese Medikamente bekämpfen nur die Symptome, an der Ursache ändern sie nichts. Und nicht selten entwickelt sich eine Abhängigkeit.

Abschalten lohnt sich!

Wer also nachhaltig etwas für seine Gesundheit tun will, dem hilft eine Pause zum richtigen Zeitpunkt oft mehr als so manche Tablette. Unser Körper braucht regelmäßig Zeit zur Regeneration und auch unser Kopf

benötigt hin und wieder eine Pause vom Alltagsstress. Solche Erholungsphasen sollten konkret geplant werden und Teil der Alltagsroutine sein. Schon kurze Pausen im Tagesverlauf können Ihnen auf Dauer viel Kraft schenken. So sollten Sie – egal ob Sie körperlich arbeiten oder am Schreibtisch sitzen – alle 90 Minuten eine kurze Pause einlegen.

Feierabende und Wochenenden sind unsere größeren Alltagspausen und für unsere Regeneration am wichtigsten. Was hier am besten hilft, abzuschalten, ist immer individuell. Wer den ganzen Tag im Büro saß, kann vielleicht am besten bei einer Runde Sport abschalten. Nach anstrengender körperlicher Arbeit freut man sich wohl eher über einen Abend auf der Couch. Ganz gleich für welche Methode Sie sich dann entscheiden – Ihr Körper wird es Ihnen danken!