

# GESUNDHEITS *Journal*

**BAZ**

Anzeigensonderveröffentlichung  
für den 02. Juni 2023



**ZAHNERSATZ**  
Wissenswertes über Vollprothesen

**RISIKO DIGITALE WELT**  
Auswirkungen auf das Gehirn

**LEBENSSTIL IM ALTER**  
Was Änderungen bewirken



Wissenswertes zur Vollprothese

# Zahnersatz richtig pflegen

ist im Kiefer kein Zahn mehr vorhanden, kann die Zahnärztin oder der Zahnarzt als herausnehmbaren Zahnersatz eine Vollprothese beziehungsweise Totalprothese einsetzen. Sie ermöglicht es, wieder richtig zu kauen und zu sprechen. Zudem gibt die Vollprothese der Person ihren gewohnten Anblick wieder.

Die Mundgesundheit von Senioren hat sich in den vergangenen Jahren deutlich verbessert, so die Ergebnisse der fünften Deutschen Mundgesundheitsstudie (DMS V). War im Jahr 1997 noch jeder vierte Senior im Alter von 65 bis 74 Jahren ohne Zähne, so ist das knapp 20 Jahre später nur noch jeder achte. Auch die Mundgesundheit bei den über 75-Jährigen hat sich deutlich verbessert.

Das sieht jedoch anders aus, wenn ältere Menschen pflegebedürftig sind. „Bei vielen pflegebedürftigen Menschen ist die Mundgesundheit schlechter als bei Menschen ohne Pflegebedarf“, erklärt Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP). „Umso wichtiger ist die richtige Mundpflege.“ Ältere Menschen mit



Die Vollprothese sorgt für ein natürliches Lächeln, muss aber gut gepflegt werden.

BILD: PRODENTE E.V./JOHANN PETER KIERZKOWSKI

Pflegebedarf haben weniger eigene Zähne und häufiger herausnehmbaren Zahnersatz. Knapp ein Drittel benötigt Hilfe bei der täglichen Zahn- und Mundhygiene. „Einen pflegebedürftigen Menschen bei der Mundpflege zu unterstützen ist nicht einfach. Denn es ist viel Feingefühl und Geduld, aber auch Wissen um das richtige Vorgehen gefragt“, so Suhr. Dies gilt auch für die Pflege von

Vollprothesen. In der Regel bestehen diese, umgangssprachlich auch Gebiss genannt, aus einem rosafarbenem Kunststoff, der speziell für die Zahnmedizin entwickelt wurde. Die Prothese wird normalerweise mit Zähnen aus Kunststoff versehen. Wichtig ist, dass die Zahnprothese passgenau sitzt. Denn für den Halt der Prothese ist eine Saughaltung durch einen Unterdruck erforder-

lich. Er entsteht beim Einsetzen der Vollprothese zwischen Prothese und Kiefer-schleimhaut. Dabei dichten die Ränder der Zahnprothese die Schleimhaut ab. So kann sich die Prothese ansaugen. Dem Speichel im Mund kommt bei der Abdichtung der Prothese eine zentrale Bedeutung zu. Bei Menschen, die unter Mundtrockenheit leiden, hält die Vollprothese deutlich schlechter. Hierbei kann es hilfreich sein, die Zahnprothese vor dem Einsetzen mit Wasser abzuspülen.

Die Pflege von Zahnersatz ist genauso wichtig wie die der natürlichen Zähne. Denn auch an herausnehmbaren Prothesen können sich Beläge, Bakterien oder Pilze ablagern. Eine regelmäßige Pflege und Kontrolle der Zahnprothese erhöht die Haltbarkeit und beugt Krankheiten vor. Der Zahnersatz sollte mindestens einmal täglich systematisch mit einer Prothesenzahnbürste gesäubert werden, ebenso wie der von der Prothese bedeckte Bereich im Mund mit einer weichen Zahnbürste. *proDente e.V.*



**Vorher**



**So lacht Mann/Frau mit arsdentis® Zahnprothesen.**



**Nachher**

Der Zahn- & Mundgestalter® Johannes Müller und Frida Müller machen es möglich - seit 1986 mit unseren Vollprothesen. Gründer und Inhaber geführt.

**Ohne Implantate und ohne Haftcreme wieder kraftvoll zubeißen können! Mehr dazu siehe arsdentis.de im Internet.**



Ein neues Lachen und ein neues Erscheinungsbild entstehen mit Mitwirkung des Klienten. Jeder Zahn wird einzeln sprachgeführt aufgestellt, dabei erarbeiten wir auch eine harmonische Lachlinie. Der Klient/Patient sieht und erlebt, wie seine neue Prothese entsteht. Meine Augen sind meine wichtigsten Mitarbeiter, neben meinen Händen.



Mit meinem ganzheitlichen Gestaltungskonzept entstehen kleine Kunstwerke, die Ihnen wieder Lebensqualität im Mund schenken. Ihr persönliches Erscheinungsbild erfährt eine Verjüngung von vielen Jahren. Wir lesen Ihr Gesicht wie eine Landkarte.

Kleider machen Leute - Zähne das Gesicht!



«Ich gestalte Ihre Zähne ganzheitlich, deshalb sollten Sie zuerst zu uns kommen, um unser Konzept kennenzulernen! Mit unseren zahnärztlichen Partnern gehen wir dann einen Weg des Dialogs - um Ihre persönliche optimale Lösung zu gestalten.»  
Johannes & Frida Müller

**Nutzen Sie beide, als Patient/in sowie auch als Zahnärztin/-arzt, mein Können und meine Erfahrung. Mit dem Patienten im Mittelpunkt.**

Johannes Müller Werkstätte für Zahnästhetik & Gnathologie  
Konrad-Adenauer-Straße 9a, 67433 Neustadt-Weinstraße  
Telefon: 06321-83085, E-Mail: info@arsdentis.de  
Website: www.arsdentis.de



Schon viele Menschen sind dank der richtigen Matratze schmerzfrei geworden

# Rückenschmerzen lindern

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten, kostenintensivsten und medizinisch ungelösten Problemen in Deutschland. Die beste Behandlung von Rückenproblemen ist die Prävention – und dabei spielt die Matratze eine wichtige Rolle.

Ein Interview mit Heinrich Ellermann, langjähriger Leiter Physikalische Therapie eines Krankenhauses.

*Herr Ellermann, in Ihren 45 Berufsjahre haben Sie unzählige Fälle von Rückenbeschwerden behandelt. Welche Rolle spielt die Matratze und welche ist geeignet?*

**Heinrich Ellermann:** Schlaf dient der Erholung der Gelenke und Entspannung der Muskulatur. Folgender Test fand statt: Matratzen in verschiedenen Qualitätsstufen, ein Wasserbett und die Luftlagerung wurden mit derselben Testperson über eine Ruhe-Schlafzeit von sechs Stunden getestet. Die Unterschiede waren sehr groß. Auf dem Luft-Schlafsystem war die nächtliche Ruhe ungestört, die Testperson fand schnell die optimale Liegeposition und hatte einen ruhigen Schlaf.



Heinrich Ellermann



Die Wahl der richtigen Matratze ist bei Rückenschmerzen entscheidend.

*Warum empfehlen Sie das Schlafen auf Luft?*

**Ellermann:** Das Luft-Schlafsystem wird über den Luftdruck auf das Körpergewicht so eingestellt, bis man gewissermaßen „schwebt“. Es stützt an jeder Stelle gleich. Die Wirbelsäule wird im Liegen leicht „auseinandergezogen“, was die Bandscheiben völlig entlastet. So kann das Bandscheibengewebe leichter die notwendige Nährflüssigkeit aufnehmen, um sich zu regenerieren. Einfach perfekt, wie genau man mit dem Luftdruck die Stützfunktion im Liegen einstellen kann. Hier kann kein anderes System mithalten, Luft bietet einen einzigartigen Vorteil. Auch Menschen mit größeren Wirbelsäulenproblemen finden eine optimale Lagerung und somit die notwendige Nachtruhe.

*Eignet sich das Luft-Schlafsystem auch bei schwereren Rückenbeschwerden?*

**Ellermann:** Ja. Ich erinnere mich an einen Patienten der Intensivstation nach erfolgter Bauch-OP, er klagte über Schmerzen in der Wirbelsäule. Das Problem war die Deformierung seiner Brustwirbelsäule. Ich bettete ihn auf eine Luftlagerung um. Die Schmerzen ließen nach. Ich empfahl ihm, seine Matratze gegen eine Luftlagerung auszutauschen.

Wochen später berichtete er mir seine Erfahrung mit dem Luft-Schlafsystem. So gut habe er zuvor nie liegen und schlafen können.

*Gibt es denn auch negative Punkte?*

**Ellermann:** Bisher konnte ich nur sehr gute Erfahrungen mit dem Luftlagerungssystem machen und habe daher ausschließlich positive Rückmeldungen erhalten. Aus diesem Grund sage ich: Das Liegen auf Luft ist durch nichts zu toppen! Mein eigenes Luft-Schlafsystem ist fast 20 Jahre alt, die Luftkammern erfüllen ihren Dienst noch wie am ersten Tag. In dieser Zeit wären drei Matratzen fällig gewesen, welche in Summe viel teurer sind. Zudem ist das Luft-Schlafsystem sehr atmungsaktiv, man schwitzt darin wenig.

*Hat das Luft-Schlafsystem weitere Vorteile?*

**Ellermann:** Ja. Die übliche Materialermüdung einer Matratze liegt bei sechs bis sieben Jahren, dann ist ein kompletter Matratzenaustausch erforderlich.

■ **Mehr Informationen erhalten:**  
**ERGOFITair GmbH, Am Altbach 11,  
67246 Dirmstein, Telefon 06238/  
9 20 28 69, [www.ergofit24.de](http://www.ergofit24.de)**

## Rückenschmerzen adé ...



**Bei Rückenschmerzen: jetzt anrufen, testen und Leser-Rabatt von 150,- € bekommen!\***

Testen Sie bei Rückenproblemen ERGOFITair, das ergonomische Schlafsystem mit dem weltweit einzigartigen Luft-Lamellen-Kern. Dank der individuell einstellbaren Luft-Lagerung passt sich ERGOFITair in jeder Liegeposition (Seiten-, Rücken-, Bauchlage) ideal an Ihren Körper an. So können Wirbelsäule und Bandscheiben über Nacht optimal regenerieren und Schmerzen gelindert werden. **ERGOFITair ist tausendfach bewährt und hat bereits nachweislich bei Rückenschmerzen geholfen.**

Ergovitalis GmbH | Am Altbach 11 | 67246 Dirmstein | Telefon: 06238 9202869 | [www.ergofit24.de](http://www.ergofit24.de)

**ERGOFITair**  
SCHLAF DICH GESUND

**LESER-RABATT 150 €\***



## Ernährung im Alter

# Was der Körper braucht

**G**emüse und Obst, eher Fisch als Fleisch, dazu Nüsse: Älteren Menschen raten Experten zu einer ausgewogenen mediterranen Kost. Gekocht wird hier hauptsächlich mit Olivenöl. Gesunde Ernährung im Alter sieht also eigentlich nicht viel anders aus als bei jüngeren Menschen. Mit einem entscheidenden Unterschied: „Wenn der alte Mensch sich weniger bewegt, also weniger Energie verbraucht, dann braucht er entsprechend weniger Kalorien, aber noch genauso viele Mikronährstoffe“, sagt Professor Rainer Wirth, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG). Dann gilt: „Er muss von der Menge her weniger essen, aber von der Dichte der Mikronährstoffe her müsste das Essen eigentlich höherwertig sein, denn da hat sich der Bedarf nicht verändert“, betont der Experte.

## GEWICHTSVERLUST KANN HEIKEL SEIN

Wann sich der Kalorienbedarf verringert, kann man nicht pauschal sagen. Denn es gibt Achtzigjährige, die hoch aktiv sind und Sport treiben. „Andere sind mit siebzig schon sehr bequem oder auch chronisch krank, so dass sie sich nicht mehr so viel bewegen können“, sagt Wirth.

Bei längeren Krankheitsphasen mit Bettlägerigkeit können Senioren deutlich an Gewicht verlieren. Das ist heikel, denn sie futtern sich die Kilos nicht so schnell wieder an wie jüngere Menschen. Kommt dann die nächste Krankheitsphase, gehen wieder ein paar Kilo verloren. So können in mehreren Jahren

zehn bis fünfzehn Kilo Körpergewicht verschwinden. „Das ist nie nur ein Verlust von Fettmasse, sondern auch von Muskulatur“, erklärt Wirth. Oft beginnt ein Teufelskreis: Bildet sich altersbedingt die Muskulatur zurück, erhöht sich der Muskelverlust unter Mangelernährung deutlich. Das wiederum verschlechtert die Mobilität der alten Menschen. Hapert es an der Energie- und Protein-Zufuhr, leidet oft das Immunsystem, und die Wundheilung verschlechtert sich.



Frisches Gemüse ist natürlich immer eine sehr gute Wahl. Aber: Es darf auch mal Tiefkühlware sein – dann aber bitte so wenig verarbeitet wie möglich.  
BILD: SILVIA MARKS/DPA-MAG

Im Alter braucht man mehr Training und Proteinzufuhr, um Muskulatur aufzubauen. Für den Muskelaufbau brauchen gerade alte Menschen Eiweiß. Proteinlieferanten sind tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte, aber auch Hülsenfrüchte. Das in Milchprodukten enthaltene Kalzium ist auch für die Knochen wichtig. Fehlen Proteine in der Ernährung oder haben Senioren an Gewicht verloren, rät Wirth zu speziellen Lebensmitteln, etwa dem

Eiweißbrot. Im Supermarkt gibt es auch Proteinjoghurts oder -quarks.

## APPETIT FÖRDERN

Wichtig ist die Lust am Essen. Das Problem bei alten Menschen ist oft der fehlende Appetit. „Wenn ein Mensch das bekommt, was seinen Vorlieben entspricht, isst er mehr“, sagt Wirth. Auch Essen in Gesellschaft könne die Kalorienaufnahme steigern.

Doch eine Zahnprothese kann den Genuss erschweren, ebenso Kau- oder Schluckbeschwerden. Dennoch sollten und müssen Senioren nicht auf Obst, Gemüse und Vollkornprodukte verzichten, sagt Theresa Stachelscheid von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Gemüse kann man dünsten, mit Brühe auffüllen und mit dem Pürierstab zu einer Gemüsecremesuppe zubereiten, rät die Ernährungsberaterin.

## GENÜGEND FLÜSSIGKEIT AUFNEHMEN

Oft vermeiden es ältere Menschen, viel zu trinken, um unterwegs oder nachts nicht zur Toilette gehen zu müssen. Doch zur gesunden Ernährung gehört ausreichend Flüssigkeit dazu. „Stellen Sie sich die empfohlene Trinkmenge für den Tag schon morgens bereit, zum Beispiel zwei 0,75-Liter-Flaschen“, rät Stachelscheid. Wasser ist die erste Wahl - es lässt sich gut aufpeppen: „Geben Sie zum Beispiel Zitronen- oder Gurkenspalten ins Wasser oder frische Kräuter wie Minze oder Melisse“, empfiehlt Stachelscheid. Für Abwechslung sorgen etwa ungesüßte Kräuter- oder Früchte-tees sowie Saftchorlen. *dpa-mag*

**Ihr ambulanter Pflegedienst**

- Tagespflege
- Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz
- Betreuungsgruppe Vergissmeinnicht

Zusätzlich bieten wir

**Kirchlicher  
Pflegedienst  
Kurpfalz e.V.**

\*Pflegefachmann/frau

[www.pflegedienst-kurpfalz.de](http://www.pflegedienst-kurpfalz.de)

(06221) 73 92 98 -0

## Pflegebedürftige unterstützen

# Hilfe bei der Medikation

**W**er einer pflegebedürftigen Person Medikamente gibt, sollte sich über die Arzneien informieren. Dazu rät das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) in einem Ratgeber. Denn: Wer über Dosierung, Einnahmezeitpunkt und Nebenwirkungen Bescheid weiß, kann Fehler vermeiden.

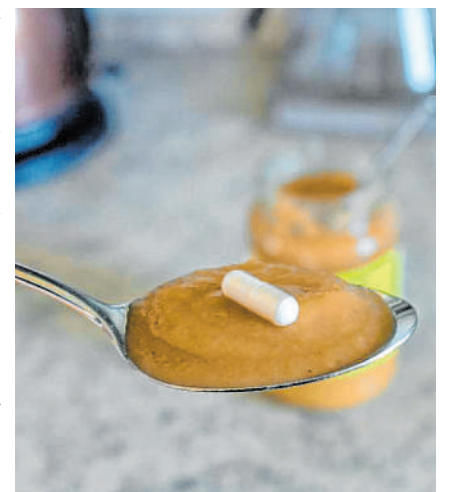
Ebenfalls wichtig: Bevor man dem oder der Pflegebedürftigen Tabletten reicht, sollte man sich vorher die Hände waschen. Das ZQP rät, sie danach gut abzutrocknen, damit sich die Tabletten nicht schon zwischen den Fingern auflösen.

## KANN EIN HELFER SEIN: APFELMUS

Hat der oder die Pflegebedürftige Probleme, Tabletten oder Kapseln zu schlucken, können Angehörige sie auch zusammen mit einem Löffel Apfelmus oder Kartoffelbrei reichen, rät das ZQP.

Um den Überblick über die Medikamente zu behalten, kann ein Medikationsplan aus der Hausarztpraxis oder eine Medikationsanalyse in der Apotheke helfen. Auf beides haben gesetzlich

Versicherte Anspruch, sobald sie über einen längeren Zeitraum mehrere ärztliche verordnete Medikamente einnehmen. *dpa-mag*



Hat jemand Schwierigkeiten beim Schlucken von Tabletten, kann ein Löffel Apfelmus helfen. *BILD: LAURA LUDWIG/DPA-MAG*



## Diese goldenen Regeln können Ertrinkungsunfälle verhindern

# Sicher Schwimmen

**M**anchmal reicht beim Schwimmen ein wackeliger Kreislauf oder ein Überschätzen der eigenen Kräfte – und schon droht ein Ertrinken. So lassen sich Ertrinkungsunfälle vermeiden, bei den Kleinen und bei den Großen:

### Das Kind in einen Schwimmkurs schicken

Für Benjamin Taitsch von der Bayerischen Wasserwacht ist das beste Mittel, Badeunfälle zu vermeiden, ein Schwimmkurs für Kinder. Dort lernt der Nachwuchs nicht nur das Schwimmen, sondern gewöhnt sich auch an Wasser. Das kann den Kleinen im Fall der Fälle helfen, nicht so schnell in Panik zu geraten.

### Kinder nicht aus den Augen lassen

Das Kind muss nur beim Spielen am Seeufer ausrutschen und mit dem Kopf ins Wasser fallen – schon kann es kritisch werden. „Kinder unbeaufsichtigt am Wasser – bei dem Anblick haben wir in allen Wachstationen Angst“, sagt Philipp Wolf, Landesarzt der Bayerischen Wasserwacht. Sein Appell an Eltern: Die Kinder nicht aus den Augen lassen und das Smartphone und andere Ablenkungsquellen beiseitepacken.

### Sich bei langen

### Schwimmstrecken absichern

Wer alleine längere Strecken im See schwimmen will, kann laut Wolf eine Schwimmboje mitnehmen. Mit dem Hilfsmittel kann man sich über Wasser



Wer sich an diese klassischen Baderegeln hält, kann die Gefahr von Ertrinkungsunfällen verringern.

BILD: 2HOTZA 3DIETAN - STOCK.ADOBE.COM

halten, sollten Arme und Beine schlappmachen.

### Das SUP an sich befestigen

Auch beim Stand-up-Paddling droht Ertrinkungsgefahr, wenn man, aufgeheizt von sommerlichen Temperaturen, in den kalten See fällt. Wolf rät daher: die Halteleine am Knöchel oder Bein befestigen. „Wenn der kleinste Wind weht, das SUP vor einem hergetrieben wird und man keine Kräfte mehr hat, kommt man sonst nicht mehr hinterher.“

### Sich bei anderen abmelden

Im besten Fall sitzt jemand am Ufer und hat immer mal wieder einen Blick auf das Wasser, wenn man dort eine größere Runde schwimmt. Und wenn man ganz alleine ist? „Dann sollte man jemandem Bescheid sagen: Ich bin eine halbe Stunde schwimmen“, rät Philipp Pijl von der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). Denn dann hat jemand Sorge, wenn man sich nach der vereinbarten Zeit nicht gemeldet hat und kann gegebenenfalls Rettungskräfte alarmieren.

### Klassische Baderegeln beachten

Nur baden gehen, wenn man sich wohlfühlt. Nur dann mit dem Kopf voran in Gewässer springen, wenn man sicher weiß, dass sie auch tief genug sind. Und: Sich als Schwimmer oder Schwimmerin von Booten und Schiffen fernhalten. Wer sich an diese klassischen Baderegeln hält, badet laut der DLRG sicherer – und kann die Gefahr von Ertrinkungsunfällen verringern. *dpa-mag*

Schaden am Zahnfleisch verhindern

## Auf die Putztechnik kommt es an



Beim Putzen der Zähne sollte man sanft vorgehen. BILD: SUNNY IMAGES - STOCK.ADOBE.COM

**N**icht nur die Zähne, auch das Zahnfleisch braucht die richtige Pflege, um gesund zu bleiben. Sonst droht ein Zahnfleischschwund, das Zahnfleisch zieht sich zurück.

Das kann durch eine bakterielle Entzündung passieren, aber auch durch eine falsche Putztechnik, wie es von der Initiative ProDente heißt. Wer mit der Bürste besonders stark aufdrückt, kann das Zahnfleisch demnach regelrecht „abschrubben“. Beim Putzen sollte man daher sanft vorgehen.

### BIS ZUM ZAHNFLEISCH

Keinerlei Kontakt zwischen Bürste und Zahnfleisch ist aber auch keine Lösung: Laut ProDente ist es wichtig, dass man bis zum Zahnfleisch putzt – man sollte die Berührung der Bürste dort spüren können.

So werden auch Bakterien und Essensreste entfernt, die sich am Übergang zwischen Zahn und Zahnfleisch befinden. *dpa-mag*

**BARMER**

## Vertrieb mit Herz

Wir suchen Sales Consultants (m/w/d) in Heilbronn.

Sie haben Lust, sich für die Gesundheit von Millionen Menschen einzusetzen?

Auch als Quereinsteigerin oder Quereinsteiger sind Sie bei uns herzlich Willkommen!

Jetzt direkt bewerben über den QR-Code:



[www.barmer.de/vertrieb](http://www.barmer.de/vertrieb)

Unser Job hat Millionen gute Gründe.



Vier Tipps für eine gut organisierte Hausapotheke

# Gerüstet für den Notfall

**D**er Husten quält, man greift hoffnungsvoll in die Medikamentenschublade und merkt: Mist, der Hustensaft ist seit einem halben Jahr abgelaufen. Wer seiner Hausapotheke etwas Aufmerksamkeit schenkt, kann solche Situationen vermeiden. So geht's:

## 1. Alles Wichtige parat haben

In die Hausapotheke gehören laut der Stiftung Gesundheitswissen Medikamente gegen Schmerzen, Fieber, Erkältungsbeschwerden, Durchfall und Erbrechen.

Auch ein Mittel gegen Sonnenbrand und leichte Verbrennungen sowie gegen Insektenstiche sollte man parat haben. Außerdem: Verbandzeug sowie Fieberthermometer, Pinzette, Einweghandschuhe, Desinfektionsmittel und eine Schere.

## 2. Den richtigen Ort wählen

Optimal ist ein abschließbarer Medikamentenschrank, rät die Stiftung Gesundheitswissen. Zumindest dann, wenn Kinder im Haus sind, in deren Hände Medikamente auf keinen Fall gelangen sollten.

Die meisten Arzneimittel müssen kühl und trocken lagern, damit sie ihre Wirkung nicht verlieren. Der Badezimmer-Schrank ist dafür wegen der hohen Luftfeuchtigkeit allerdings nicht der richtige Ort. Auch direkt neben der Heizung sollte man keine Medikamente aufbewahren.

## 3. Verwechslungen ausschließen

Wer einen Hund oder eine Katze besitzt, hat oft auch eine Hausapotheke für das Tier. Diese Arzneien sollten aber an einem anderen Ort lagern, rät die Stiftung Gesundheitswissen. Sonst drohen Verwechslungen.

## 4. Haltbarkeit regelmäßig prüfen

Um den Überblick zu behalten, sollte man die Hausapotheke regelmäßig aufräumen und auch die Verfallsdaten prüfen.

Abgelaufene Arzneimittel sollten entsorgt und ersetzt werden. Gut zu wissen: Auch Verbandmaterial hat ein Verfallsdatum. Ist es überschritten, kann

man nicht mehr sicher sein, dass es steril ist – und sollte es laut der Stiftung Gesundheitswissen nicht mehr verwenden. *dpa-mag*



Was zum Aufräumen der Hausapotheke unbedingt dazugehört: ein Blick auf das Verfallsdatum der Arzneimittel.

BILD: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

**Intensiv-Ausbildungen**  
zum  
**Heilpraktiker**  
& Heilpraktiker für Psychotherapie - HPG

**Zertifizierte Fachausbildungen**

- Klassische Homöopathie
- Akupunktur/TCM
- Gesundheits- & Wellnessberater
- Moderne Hypnosetherapie
- Naturheilstudium

Info  
06221 - 40 45 07

[www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de](http://www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de)

**IMPRESSUM**

■ **Badische Anzeigen Verlags-GmbH**  
Dudenstraße 12-26, 68167 Mannheim  
Geschäftsführer:  
Florian Kranefuß  
Robert Schmidlein  
Bernd Masal

■ **Redaktion:**  
HAAS PUBLISHING GmbH  
Stefan Wagner (V.i.S.d.P.)  
Dudenstraße 12-26  
68167 Mannheim

■ **Druck:**  
Mannheimer Morgen  
Großdruckerei und Verlags GmbH  
Dudenstraße 12-26  
68167 Mannheim

■ **Mediaverkauf:**  
HAAS MEDIA GmbH  
Franziska Jaster  
Yvonne Wenzel

## FAST-Test hilft Schlaganfälle erkennen

**B**ei einem Schlaganfall zählt jede Minute. „Je länger er unbehandelt bleibt, desto größer ist das Risiko, größere bleibende Schäden davonzutragen“, so die Neurologin Anke Lührs vom Amos Klinikum St. Clemens Oberhausen.

Auslöser sind häufig Blutgerinnsel, verstopfte Gefäße oder Blutergüsse im Gehirn. Dies kann dazu führen, dass Gehirnzellen absterben.

Doch wie lässt sich erkennen, ob jemand möglicherweise einen Schlaganfall hat? Typische Symptome können laut der Deutschen Schlaganfall-Hilfe plötzliche starke Kopfschmerzen, Schwindel und Lähmungserscheinungen sein. Auch das Sehvermögen und die Sprache sind häufig gestört.

Mithilfe des sogenannten FAST-Tests kann der Verdacht auf einen Schlaganfall innerhalb kurzer Zeit überprüft werden.

Die Buchstaben stehen dabei für folgende Begriffe: F für Face (Gesicht), A für Arms (Arme), S für Speech (Sprache) und T für Time (Zeit). Verzieht sich beispielsweise das Gesicht beim Lächeln, lassen sich die Arme nicht auf beiden Seiten gleich anheben oder ist die Sprache undeutlich oder verwirrt, sollte man sofort den Rettungsdienst über die 112 verständigen. *dpa*



Der FAST-Test ist eine schnelle Methode, die häufigsten Symptome eines Schlaganfalls zu erkennen. BILD: DPA-MAG

## Chinesische Medizin gegen den Zelltod durch Diabetes, Alkohol und Chemotherapie

# Volksleiden Polyneuropathie

Die Polyneuropathie (PNP) ist eine immer häufiger erscheinende Erkrankung. Sie geht meist mit tauben Händen und Füßen, schwer heilenden Wunden sowie einem Verlust der Muskelkraft einher. Häufig bleibt die Ursache im Dunkeln und die Behandlung gestaltet sich schwierig. Eine in Heidelberg entwickelte spezielle Form der Akupunktur kann diese Krankheit erfolgreich behandeln. Eine neue Studie belegt erneut die Wirksamkeit dieser Therapieform. Sie wirkt auch dann, wenn die Erkrankung im Gefolge einer Chemotherapie entsteht.

Die Polyneuropathie ist ein Stiefkind der westlichen Medizin, Neurologen sind dabei vielfach machtlos. Infusionen mit Alpha-Liponsäure stehen zwar zur Verfügung, helfen aber häufig nicht. Auch die Behandlung mit Hochfrequenzen hält in ihrer Wirkung meist nicht an. „Betroffen ist ein recht großer Anteil der Bevölkerung, und die individuelle Ursachenerforschung ist meist schwierig“, erklärt Henry Johannes Greten. Er ist westlicher Arzt und erforscht mit molekularbiologischen Methoden, was man gegen die PNP tun könnte. Gleichzeitig gilt er als Europas Experte in Sachen Chinesischer Medizin und anderer naturheilkundlicher Methoden. „Die Ursachen der Poly-

neuropathie können sehr unterschiedlich sein. In vielen Fällen kann man sie nicht einmal ermitteln. Stoffwechselleiden wie Diabetes sind häufig. Manchmal ist die PNP auch Folge chronischer Entzündungen oder Vergiftungen oder wird durch Alkohol oder Arzneimittel erzeugt. Gefürchtet wird die Erkrankung dann, wenn lebensrettende Arzneien wie die Chemotherapie nicht mehr gegeben werden können, weil die Nerven nicht mehr mitspielen.“ Offenbar haben die kleinen Gefäße und Haargefäße, die mit den Nerven verlaufen, eine wichtige Bedeutung bei der Entstehung. Stockt die Blutversorgung durch diese Gefäße, leidet die Funktion der Nerven. Schließlich gibt die Nervenzelle auf und stirbt ab. „Wir haben eine spezielle Akupunkturform entwickelt, die in mehreren Studien zu ermutigenden Ergebnissen geführt hat“, erklärt Greten weiter. Bereits im Jahr 2006 hat die Arbeitsgruppe Greten gemeinsam mit der Universität Hamburg und dem dortigen TCM-Zentrum eine Studie veröffentlicht. Nach diesen Daten können allein durch den Einsatz der feinen Nadeln der Gesundheitszustand von etwa Dreiviertel der Patienten messbar gebessert werden. Diese erste Studie untersuchte vor allem Fälle, bei denen die Ursachen



Henry Johannes Greten (Professor an der IBA University of CoEd, Professor an der Universität Porto a.D., Dr. med., Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur) BILD: DGTTCM

nicht Diabetes oder Chemotherapie waren. Deshalb war nicht klar, ob die Heidelberger Behandlungsstrategie auch bei anderen Formen der PNP eingesetzt werden könnte. Inzwischen liegen jedoch neue Daten vor: Die gemeinsam mit anderen Forschern erhobenen Daten zeigen, dass auch die Nervenschädigungen bei Diabetes oder durch Chemotherapie gut beeinflussbar sind.

„Wir behandeln hier in Heidelberg täglich auch Patienten,

die während der Gabe der Chemotherapie die typischen Symptome von Taubheit und Schmerzen entwickeln. So kann die Gabe dieser Medikamente häufig fortgesetzt werden und die Therapie kann den Patienten weiterhelfen.“

Auch Heilpflanzen werden bei dieser Erkrankung erfolgreich eingesetzt. Einige Wirkungen der Heilpflanzen konnten in der Zwischenzeit auch molekularbiologisch dargestellt werden. „Die Beeinträchtigung der Ner-

venzellen steht im Zusammenhang mit den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zellen. Gemeinsam mit unseren Partnern aus der Universität Heidelberg konnten wir zeigen, dass ein Jahrhunderte Jahre alter Heiltee das Sterben der Mitochondrien durch Zellgifte weitgehend verhindern kann. Eine wirksame Therapie auf der Grundlage uralten Heilwissens wird auf diese Weise mit modernen Forschungsmethoden bestätigt.“

Inzwischen setzen sich Forscher der westlichen Medizin und des traditionellen Heilwissens zusammen, um durch eine Kombination der Methoden bessere Heilungschancen zu erzielen. „Das Beste aus zwei Welten“, so fasst es Greten zusammen, „muss für unsere Patienten sinnvoll kombiniert werden. Offenheit für den Dialog, Prüfung der Methoden und Integration des Wirksamen in die Medizin der Gegenwart – das ist die Philosophie, die hinter solchen Projekten steht.“ *pr*

### Kontakt

DGTTCM  
Karlsruher Str. 12  
69126 Heidelberg  
Tel.: 06221/37 45 46  
info@dgctcm.de  
www.dgctcm.de



Haus der Chinesischen  
Medizin

Prof. Dr. med. H. J. Greten  
& Kollegen

Professor a. d. IBA Univ. of CoEd  
Professor a.d. Univ. Porto a.D.

Lehrpraxis der Deutschen  
Gesellschaft für TCM

Heidelberg School of  
Chinese Medicine

Heidelberg-Rohrbach  
Karlsruher Str. 12

www.dgctcm.de



## Das Beste aus zwei Welten

### Westliche und Chinesische Heilkunst auf Augenhöhe

Wir behandeln mit Methoden, die schon 2000 Jahre gewirkt haben.

Nur die gezielte Kombination beider Heilsysteme erfüllt die Erwartungen an Sicherheit und Wirksamkeit. Alle unsere Ärzte haben ergänzend zum westlichen Medizinstudium eine mindestens fünfjährige Zusatzausbildung nach internationalem Standard.

Unser Ärzteteam ist von 08:00 – 20:00 Uhr für Sie da. | Tel. 06221-998737-0



Gewohnheiten im Alter umkrepeln – was bringt das jetzt noch?

# Lebensqualität gewinnen

**D**er Griff zur Zigarette, der ist seit Jahrzehnten Gewohnheit. Ebenso die große Vorliebe für süßes Plundergebäck und deftig-fettige Gerichte. Und eine richtige Sportskanone war man ohnehin nie.

Viel Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, Verzicht auf Alkohol und Zigaretten: In der Medizin ist unumstritten, dass ein gesunder Lebensstil das Risiko für viele Erkrankungen verringern kann. Und dass ungesunde Gewohnheiten das Risiko erhöhen, zum Beispiel für Bluthochdruck, Arthrose, Lungenkrebs, Diabetes und viele weitere Erkrankungen.

## KRANKHEITEN LASSEN SICH NICHT RÜCKGÄNGIG MACHEN

Doch was, wenn die Diagnosen da sind und die lasterhaften Gewohnheiten fest mit dem eigenen Alltag verbunden? „Der Zug ist abgefahren, eine Umstellung bringt doch jetzt nichts mehr“, mag da der erste Impuls sein.

Ein Irrtum, wenn es nach der Altersmedizinerin Brigitte Buchwald-Lancaster geht. „Es bringt in jedem Alter einen Mehrwert, etwas für sich selbst zu tun“, sagt die Chefärztin des Zentrums für Akutgeriatrie und Frührehabilitation an der München Klinik Neuperlach. Krankheiten im Alter wieder vollständig rückgängig machen – das ist natürlich kaum möglich. „Aber es geht auch gar nicht darum, dadurch einen Zustand völliger Gesundheit zu erreichen.“

Wer im Alter seine Gewohnheiten neu aufstellt, kann Lebenszeit gewinnen. Eine Ernährungsumstellung kann sich zum Beispiel positiv auf die verbleibende Lebenserwartung auswirken.

Gut erforscht ist das bei der Mittelmeerdiät, wie Prof. Rainer Wirth sagt. Er ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie. Mittelmeerdiät heißt: viel frisches Gemüse und Obst, wenig Fleisch, viel Fisch und hochwertige Öle. „Wenn ein 20-Jähriger darauf umstellt, dann gewinnt er ungefähr zehn Lebensjahre. Wenn ein 60-Jähriger diese Umstellung macht, gewinnt er immer noch ungefähr acht Lebensjahre“, sagt Wirth. Und selbst wer 80 Jahre alt sei, könne durch eine Umstellung der Ernährung noch gut drei zusätzliche Jahre herausholen. Zumindest im statistisch berechneten Mittel – bei dem einen mag mehr drin sein, bei der anderen weniger.

Lebenszeit lässt sich auch gewinnen, wenn man mit dem Rauchen aufhört. Buchwald-Lancaster verweist auf Untersuchungen aus den USA. Wenn Menschen, die ihr ganzes Leben lang starke Raucher waren, im Alter zwischen 55 und 64 Jahren aufhören, können sie im Mittel vier Lebensjahre gewinnen.

## LEBENSQUALITÄT STEIGERT SICH

Doch durch gesündere Angewohnheiten kann man sich – auch im Alter – nicht nur mehr Lebenszeit verschaffen, sondern auch mehr Lebensqualität.

„Nach einem Rauchstopp zum Beispiel fühlt man besser, man schmeckt besser. Die Neigung zu chronischer Bronchitis bessert sich schon nach Monaten“, zählt Rainer Wirth auf. Die Lungenfunktion wird gestärkt und das Risiko

für Gefäßerkrankungen sinkt – auch im Alter noch.

Und wer dem Übergewicht den Kampf ansagt, wird wahrscheinlich mit weniger Schmerzen belohnt. Wird der „Rucksack“ an Körpergewicht, den man tagtäglich mit sich herumträgt, leichter, tun die Gelenke weniger weh, etwa die Knie.

Außerdem hilft ein gesunder Lebensstil dabei, die Selbstständigkeit im Alter länger zu erhalten. Brigitte Buchwald-Lancaster erklärt das am Beispiel regelmäßiger Bewegung: „Man muss kein Sportsportler sein, sondern es kann schon reichen, eine halbe Stunde am Tag spazieren zu gehen. Aber wenn man gar nichts macht, dann baut die Muskulatur ab.“ Der Gang wird dann unsicherer, das Sturzrisiko steigt. „Und oft ist es ein Sturz, der eine Abwärtsspirale in Gang setzt. Und ein älterer Mensch dann nicht mehr selbstständig zu Hause leben kann“, so Buchwald-Lancaster.

Wichtig sind allerdings realistische Erwartungen. „Wenn man schwere chronische Erkrankungen hat, dann kann es natürlich schwierig sein, den Nutzen einer Umstellung noch wahrzunehmen, also im Sinne einer gesteigerten Lebensqualität“, sagt Rainer Wirth.

Und fügt hinzu: „Ich glaube grundsätzlich in jeder Situation, in der jemand noch halbwegs selbstständig zu Hause lebt, bringt eine Änderung des Lebens-

stils auch eine Verbesserung der Lebensqualität.“

## KLEINE SCHRITTE UND MESSBARE ZIELE

Doch Gewohnheiten umzustellen, ist schwer. Rauchstopp, Ernährungsumstellung, jeden Tag eine Stunde raus: „Man kann nicht auf drei oder vier Bausteine gleichzeitig arbeiten“, sagt Rainer Wirth. Zu groß ist die Gefahr, dass man die Umstellung am Ende doch nicht durchzieht – und voller Frust in alte Muster zurückfällt.

Sinnvoller ist es, sich erst mal einen Bereich vorzunehmen. „Schon die einzelnen Komponenten sind hocheffektiv“, sagt Altersmediziner Wirth. Er rät zu kleinen, messbaren Zielen. Wer sich mehr bewegen will, kann sich vom Schrittzähler in seinem Smartphone helfen lassen – und sich zum Beispiel von 2000 Schritten täglich auf 5000 Schritte hocharbeiten.

Leichter fällt der Vorsatz „Mehr Bewegung“ laut Brigitte Buchwald-Lancaster, wenn man eine Gruppe im Rücken hat. Wer sich mehr bewegen will, kann sich einer Gymnastikgruppe, einer Herzsportgruppe oder auch einem Übungsprogramm zur Sturzprävention anschließen.

## RADIKALE DIÄTEN IM ALTER SIND KEINE GUTE IDEE

Welche Ziele man sich genau steckt, das hängt von der persönlichen gesundheit-

lichen Situation ab. Und es ist sinnvoll, größere Veränderungen im Lebensstil auch mit dem Arzt oder der Ärztin zu besprechen.

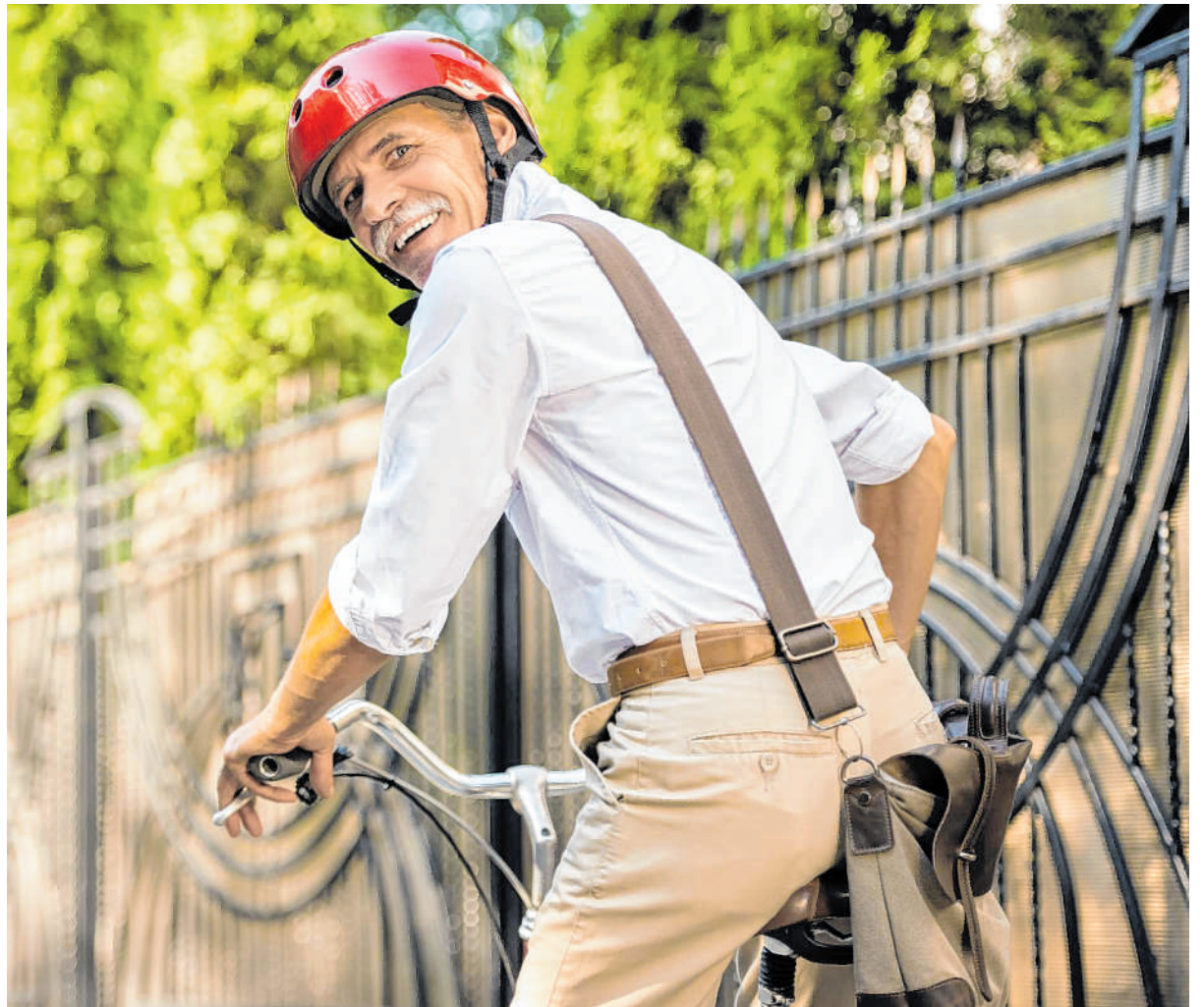
Denn: „Allzu starke Diäten zum Beispiel empfindet man im Alter gar nicht mehr so, weil das Risiko der Mangelernährung besteht“, sagt Buchwald-Lancaster. Außerdem geht mit den Kilos auch Muskelmasse verloren. Ein besserer Ansatz kann dann sein, mehr Eiweiß zu sich zu nehmen, denn Eiweiße spielen für den Erhalt der Muskulatur und damit für die Beweglichkeit im Alter eine große Rolle.

## ES GEHT AUCH UM DIE SEELE

Übrigens: Zu einem gesunden Lebensstil gehört laut Altersmedizinerin Buchwald-Lancaster auch, sich um das seelische Wohlbefinden zu kümmern. Durch regelmäßige Verabredungen mit anderen etwa. „Aktivität und soziale Teilhabe sind wichtig für die mentale Gesundheit.“

Und vielleicht ist jetzt auch der Zeitpunkt, sich ein Haustier zuzulegen. Davon können Menschen gesundheitlich profitieren, wie Studien zeigen. „Menschen, die sich um ein Haustier kümmern, haben eine bessere kognitive Funktion, sind mobiler und haben weniger kardiovaskuläre Erkrankungen“, sagt Buchwald-Lancaster. Für einige ist der Hund die allerbeste Motivation, täglich spazieren zu gehen.

dpa-mag



Erstmal die Runde durch die Nachbarschaft statt der großen Fahrradtour: Wer sich mehr bewegen möchte, sollte mit kleinen und machbaren Zielen starten.

BILD: VADIMGUZHVA - STOCK.ADOBE.COM



## Was feine Katzennasen gerne riechen – und was nicht

# Der richtige Riecher

**K**atzen nehmen mit ihren feinen Nasen Gerüche intensiv wahr. Einige bei Menschen beliebte Düfte können sie stören und wo wir die Nase rümpfen, ist es für die Katze vielleicht genau richtig. Derartige Vorlieben und Abneigungen kann man sich im Alltag mit der Samtpfote zunutze machen – es gibt aber Einschränkungen.

Ein Raumerfrischer soll die Luft mit Zitrusduft erfrischen, doch die Katze ist plötzlich seltener zu sehen. Umgekehrt stellen sich Katzenhalter vielleicht beim Füttern die Frage, warum dem Heimtier gerade bei diesem Duft so das Wasser im Maul zusammenläuft. Brigitte Eilert-Overbeck, Autorin zahlreicher Katzen-Ratgeber, weiß die Gerüche einzuschätzen: „Grundsätzlich muss man verstehen, dass nicht alles, was für uns gut riecht, auch die Katze gerne mag. Und umgekehrt ist es natürlich genauso.“ So ist etwa Baldrian für die meisten Katzen sehr verlockend – bei uns Menschen gilt er hingegen als Beruhigungsmittel und ist für unsere Nasen nicht besonders angenehm. Des Weiteren reagieren individuelle Katzen unterschiedlich stark auf Gerüche. Während das eine Tier sehr sensibel reagiert, lässt sich ein anderes vielleicht gar nicht sonderlich beeinflussen oder hat einfach einen anderen Geschmack.

### WAS KATZEN GERNE RIECHEN

Beliebt ist natürlich vor allem der leckere Duft nach gutem Futter – und gutes Futter ist es, wenn es gut riecht. Die Katze verlässt sich dabei sehr auf ihre Nase. Ist der Geruchssinn eingeschränkt, stellt man deshalb in der Regel einen verminderten Appetit beim Heimtier fest. Doch mit einem einfachen Trick lässt sich der Hunger wieder stärken, wie Eilert-Overbeck weiß: „Wenn eine Katze wenig Appetit zeigt, kann man die Gerüche etwas verstärken. Zum Beispiel, indem man noch etwas Fleischbrühe hinzugibt und



Katzen verfügen über einen hoch entwickelten Geruchssinn.

BILD: NADINE HAASE - STOCK.ADOBE.COM

das Futter etwas aufwärmt. Dann verbreiten sich die Gerüche deutlich intensiver.“

Aber auch im Wohnraum oder im Garten beschäftigen Gerüche eine Katze. Ein Klassiker ist die Katzenminze, die auf viele der Samtpfoten sehr anregend wirkt. Die Katzenexpertin empfiehlt, dass man hin und wieder Kratzgelegenheiten und Spielzeug damit einreibt, um das gemeinsame Spielen zu bereichern. Zudem kann eine Vielfalt an Düften für Beschäftigung sorgen, weil die Nase im-

mer wieder etwas Neues entdecken kann. Andererseits hilft auch das Vertraute: Liegt der geliebte Geruch ihrer Halter in der Luft, dann lebt sich die Katze in der Regel schneller in einem neuen Zuhause ein oder vermisst ihre Menschen nicht so sehr, wenn diese einmal unterwegs sind.

### GERÜCHE, DIE KATZEN MEIDEN

Da wir Menschen Gerüche weniger intensiv wahrnehmen als Katzen, finden wir Raumerfrischer mit ätherischen Ölen häufig angenehm. Für die feine

Tiernase erscheint der Duft hingegen deutlich intensiver und wird eher gemieden. Generell mögen Katzen intensive Gerüche nicht so sehr, also etwa Parfüm, Reinigungsmittel oder Zigarettenrauch. „Entscheidend ist, wie konzentriert ein Geruch ist“, erklärt Eilert-Overbeck. „Ich hatte zum Beispiel schon einmal Minzkräuter auf der Fensterbank und das hat die Tiere gar nicht gestört. Ein konzentriertes Minzöl hätte da aber eine ganz andere Wirkung.“

Im Garten ist hingegen der Harfenstrauch bekannt, der umgangssprachlich-direkt „Verpiss-dich-Pflanze“ genannt wird. Wie der Name schon sagt, meiden Katzen dessen Geruch und machen eher einen Bogen um die Pflanze. Entsprechend kann so das heimische Beet vor eigenen oder fremden Katzen geschützt werden.

### SICH GERÜCHE ZUNUTZE MACHEN

Die Vermutung liegt nahe, dass man mit positiven oder negativen Gerüchen die Katze beeinflussen kann, dass sie bestimmte Orte meidet oder sich dort besonders wohlfühlt. Wie der Erfolg des Harfenstrauches oder die Geruchsverstärkung beim Futter zeigen, hat das auch seine Berechtigung. Es gibt aber Grenzen: „Wenn ich meine Katze aus dem Schlafzimmer fernhalten möchte, dann kann ein Raumerfrischer vielleicht dabei helfen“, beschreibt Eilert-Overbeck. „Die bessere Lösung ist aber immer die geschlossene Tür.“

Letztlich sollte man immer im Hinterkopf behalten, dass Gerüche im Leben einer Katze großen Einfluss haben können. Wenn die Katze sich also plötzlich seltener im Wohnzimmer entspannt oder nicht mehr zum Kuschneln kommt, sollte man immer darüber nachdenken, ob es einen neuen Geruch in der Wohnung oder am Körper gibt, der dafür verantwortlich sein könnte. *IVH*

**Gleich 2X in Ihrer Nähe**  
Bei uns finden Sie eine große Auswahl an Futter und Zubehör für Hund, Katze, Vogel und Nager sowie ein großes Angebot für BARFER. (Kein Lebewohl)

## Tom's Tierwelt

**ZOO  
& Co.**

**ZOO & Co. Mannheim**  
Toms Tierwelt, BSW -  
Tiernahrungsvertrieb GmbH  
Sonderburger Straße 8  
68307 Mannheim  
Tel. 0621 78966444

Öffnungszeiten:  
Mo. – Sa. 10 – 18:30 Uhr

**ZOO & Co. Heidelberg**  
Toms Tierwelt, BSW -  
Tiernahrungsvertrieb GmbH  
Grenzhöfer Weg 31,  
69123 Heidelberg  
Tel. 06221 166173

Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr. 9.30 – 19.00 Uhr  
Sa. 9.30 – 18.00 Uhr

**www.toms-tierwelt.de**

**Gutschein über 5% auf alle Waren**  
ausgenommen bereits reduzierte Ware, pro Person nur einmalig einlösbar

24/7-Futterservice am Futter- und Frostfleischautomaten in Baiertal

[www.hundefutter-katzenfutter-wiesloch.de](http://www.hundefutter-katzenfutter-wiesloch.de)



Was das Smartphone mit unserem Gehirn macht

# Digitale Reizüberflutung

**E**in Moment der Langeweile – zack, haben wir das Handy in der Hand. Das Smartphone ist dabei nicht nur ein Zeitfresser, sondern wirkt sich auch negativ auf unsere Konzentration und Aufmerksamkeit aus.

Aber wie genau – und wie finden wir den Fokus wieder? Mit diesen Fragen rund ums Smartphone beschäftigt sich Martin Korte, Professor für Neurobiologie an der TU Braunschweig. Er sagt: „Wir versetzen das Gehirn in einen permanenten Alarmzustand, indem wir immer auf Vibrationen und Signale achten.“ Unser Konzentrationsvermögen nehme zwar nicht insgesamt ab, die Aufmerksamkeit werde aber geteilt.

## OFT IST ES DAS „PLING“

„Das Gehirn hat nur begrenzte Kapazitäten“, sagt die Psychologin, Franziska Weiß, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der TU Dresden. Schon früh im Wahrnehmungsprozess wählt es aus, welche Reize weiterverarbeitet werden. Und oft ist es eben das „Pling“ unseres Smartphones. Dadurch springt die Aufmerksamkeit – wir verlernen, eine Aufgabe in Ruhe zu Ende zu bringen.

„Wenn wir einmal abgelenkt werden, folgen meist WhatsApp-, Instagram- und Facebook-Nachrichten oder TikTok-Videos“, berichtet Martin Korte. „Das ist alles so konstruiert, dass man immer nach der nächsten Benachrichtigung schaut.“

Die Folge: Im statistischen Mittel brauche man etwa 9,5 Minuten, um sich wieder in die alte Aufgabe einzudenken. „Das heißt, man verliert einfach viel Zeit, um wieder mit höchster Effektivität arbeiten zu können“, sagt Korte, der auch ein Buch zum Thema geschrieben hat („Frisch im Kopf: Wie wir uns aus der digitalen Reizüberflutung befreien“).

## SMARTPHONE BEEINTRÄCHTIGT DAS ARBEITSGEDÄCHTNIS

Wer zwischendurch ständig nebenbei das Handy checkt, erhöht auch die Gefahr für Fehler oder Unfälle. „Wenn das Smartphone während des Laufens oder Fahrens genutzt wird, führt das zur Verlangsamung in Reaktionszeiten“, erläutert Weiß. Das kann gefährlich werden.

Und Martin Korte betont: „Im Unterschied zu anderen Tätigkeiten saugt gerade die Smartphone-Nutzung mehr unserer kognitiven Ressourcen ab.“ Das Radio im Hintergrund, Telefonate oder Gespräche – all das lenkt uns demnach weniger ab als das Smartphone.

Dabei muss das Handy nicht einmal aktiv genutzt werden. „Die Forschung hat gezeigt, dass die pure Anwesenheit von einem Smartphone im Raum schon Auswirkungen auf das Arbeitsgedächtnis haben kann“, sagt Franziska Weiß. Arbeitsgedächtnis – so nennt die Wissenschaft, was Laien als Kurzzeitgedächtnis kennen. „Scheinbar wird ein Teil der Nervenzellen abgezogen, um den Impuls zu verhindern, das Handy einzuschalten“, so Martin Korte.

Ab wann wird die Nutzung des Smartphones zum ernsthaften Problem? Eine Sucht nach sozialen Netzwerken

oder dem Handy ist keine anerkannte psychische Erkrankung. „Es wurde noch kein klares Kriterium gefunden, an dem wir exzessive Smartphone-Nutzung messen können“, sagt Franziska Weiß.

Denn die negativen Auswirkungen hängen nicht allein an der Nutzungszeit. Es kommt auch darauf an, welche Inhalte konsumiert werden. „Einige Features vom Smartphone haben mehr süchtigmachendes Potenzial als andere“, erläutert Weiß. So seien soziale Netzwerke und Computerspiele kritischer als das reine Lesen von Nachrichten.

Ein wichtiges Anzeichen für ein problematisches Nutzungsverhalten ist das gesteigerte Verlangen nach dem Smartphone. „Gescheiterte Versuche, die Nutzung zu reduzieren und Schwierigkeiten im Alltag, bis hin zur Nutzung in risikoreichen Situationen, sind problematisch“, so Weiß.

Besonders bei Kindern sollte daher die Bildschirmzeit begrenzt werden. „Man muss es überhaupt nicht verbieten, Kinder sollen da schon ihre Erfahrungen sammeln“, empfiehlt Martin Korte. „Es ist aber wichtig, dass sie eben auch Zeit für andere Sachen haben.“ Das ist auch

ein entscheidender Punkt für Franziska Weiß: „Das Smartphone darf nicht die Zeit beim Sport oder mit Freunden ersetzen.“

Dazu kommt, dass sich zu viel Zeit vor dem Bildschirm auch auf die Gehirnentwicklung auswirkt. „Es haben sich signifikante Zusammenhänge zwischen problematischer Nutzung und Verhaltensauffälligkeiten gezeigt“, erklärt Franziska Weiß. Das seien etwa Schwierigkeiten im Umgang mit Gleichaltrigen und Hyperaktivität.

## SO FINDEN WIR EIN GESUNDES MASS

„Wenn Kinder schon im Grundschulalter mehrere Stunden am Tag am Bildschirm verbringen, dann sieht man Entwicklungsverzögerungen in den Spracharealen. Das heißt, diese Kinder sprechen und verstehen weniger verschiedene Worte“, berichtet Korte.

Familien sollten Rituale daher einführen, etwa dass zu den Essenszeiten digitale Medien tabu sind. Da sind dann vor allem die Erwachsenen als gute Vorbilder gefragt.

Und was hilft den Erwachsenen, die Zeit am Smartphone zu begrenzen? Die Experten raten zu einem bewussten Um-

gang statt einem kompletten Verzicht. „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und es dauert, bis Veränderungen auftreten. Da muss man hartnäckig bleiben“, sagt Franziska Weiß.

Martin Korte rät dazu, mehr zwischen Online- und Offline-Zeit zu unterscheiden: „Das heißt, dass man die Online-Zeit bewusst, achtsam und aufmerksam verbringt.“ Dafür solle man dann ein paar Stunden am Tag offline planen.

Wenn man einmal im Smartphone-Tunnel gefangen ist, helfen außerdem selbst überlegte Strategien. „In Situationen, in denen man gerne aufhören würde, aber das nicht kann, braucht man ein Ritual“, empfiehlt die Psychologin Weiß. Das sei dann etwa ein Spaziergang an der frischen Luft oder eine Runde Sport. „All das hilft, um Stress zu regulieren, den man vielleicht auch mit der Smartphone-Nutzung versucht hat zu kompensieren.“

Eine komplette Abstinenz ist in der heutigen Zeit sowieso nicht denkbar. „Die Onlinewelt ist genauso wichtig wie die Offlinewelt. Es funktioniert eben schlecht, wenn beide sich miteinander vermischen“, sagt Korte. *dpa-mag*



Zu viel Zeit am Bildschirm kann die Gehirnentwicklung von Kindern beeinflussen, zum Beispiel, wenn es um den Wortschatz geht.

BILD: BENJAMIN NOLTE/DPA-MAG





Beim Joggen sind harte Kontaktlinsen die beste Wahl, denn sie sind besonders sauerstoffdurchlässig.

BILD: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

## Welche Kontaktlinsen trage ich beim Sport?

# Scharfer Blick beim Training

**O**b beim Auspowern eine harte oder eine weiche Kontaktlinse die beste Wahl ist, hängt von der jeweiligen Sportart ab. Darauf macht das Kuratorium Gutes Sehen (KGS) aufmerksam.

Bei Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Bergsteigen muss das Auge durch die Anstrengung besonders gut mit Sauerstoff versorgt werden. Harte Kontaktlinsen lassen mehr Sauerstoff durch als weiche – und eignen sich daher für diese Sportarten besonders gut.

### HARTE LINSEN GEGEN TROCKENHEIT

Auch beim Training in der Halle – beim Volleyball oder Handball etwa –, können

harte Linsen von Vorteil sein. Denn in Sporthallen ist die Luft oft stickig, die Augen neigen dadurch zu Trockenheit. Harte Kontaktlinsen entziehen dem Auge weniger Flüssigkeit als weiche.

### IM WASSER BESSER WEICHE LINSEN

Wer allerdings schwimmt, taucht oder surft, ist laut dem KGS mit weichen Linsen besser dran. Weil sie aus flexiblem Material bestehen, liegen sie fester auf dem Auge. Das senkt die Gefahr, dass man die Kontaktlinse im Wasser verliert. Ist man allerdings mit einer Tauch- oder Schwimmbrille im Wasser unterwegs, kann man auch harte Linsen tragen.

dpa-mag

## Nasenatmung Für mehr Energie beim Wandern

**S**tatt durch den Mund zu schnaufen, sollte man auf Wandertouren lieber durch die Nase atmen. „Es ist erwiesen, dass die Atmung durch die Nase effektiver wirkt“, sagt Höhenbergsteigerin Alix von Melle. „So werden unsere Organe besser mit Sauerstoff versorgt und wir haben mehr Energie.“

Der Grund: Das Ein- und Ausatmen durch die Nase bringt eine zehn bis 15 Prozent höhere Sauerstoffsättigung des Blutes. Bis etwa 5000 Meter Höhe sei die Atmung bei geschlossenem Mund in einfachem Gelände möglich, erklärt die Sportlerin. Allerdings ist die Atemtechnik gar nicht so einfach. Trainieren kann man sie etwa beim Spazieren gehen, Joggen oder Yoga. „Und dann kann man auf Wanderungen weiter üben.“ dpa-mag



Mit der richtigen Atmung wird die Wanderung leichter. BILD: XTRAVAGANT - STOCK.ADOBE.COM



## STUDIENPATIENTEN/INNEN GESUCHT

Müssen Sie am Grauen Star (Katarakt) operiert werden oder möchten Sie durch einen Linsenaustausch Brillenunabhängigkeit in Ferne und Nähe erreichen?

Wir suchen Studienpatienten/Innen für die Implantation von Speziallinsen, die für Sie kostenlos sind.

Wesentliche Teilnahmebedingungen:

Alter  $\geq$  45 Jahre, Alterssichtigkeit oder Katarakt, sonst keine Erkrankungen.

Weitere Informationen unter dem Stichwort

„MIOLStudie“ erhalten Sie in der Forschungsabteilung der Universitäts-Augenklinik Heidelberg unter Telefon: 06221 56-6624 oder per E-Mail: [Ivrcr.heidelberg@med.uni-heidelberg.de](mailto:Ivrcr.heidelberg@med.uni-heidelberg.de)

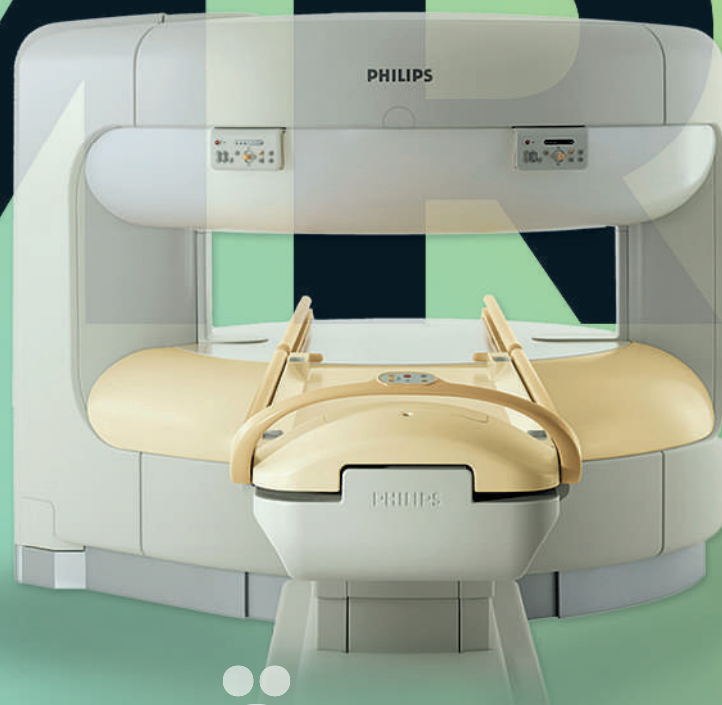




# KARDIO-MRT MR-MAMMOGRAPHIE VORSORGE

## OFFENER

# MRT



Praxis-Eindrücke



# GANZKÖRPER-MRT CHECK-UP PROSTATATA-MRT

RADIOLOGISCHE PRAXIS **PHILIP G. PETRY**

In der »salutem Praxisklinik« Eppelheimer Str. 8 • 69115 Heidelberg • Tel. 06221 50 258 50 [www.offener-mrt.com](http://www.offener-mrt.com)

