

h e s s i s c h e *seniorenblätter*



Hessisches Ministerium für Soziales und Integration (Hrsg.)

So verscheuchen Sie dunkle Gedanken

Selbstvorwürfe,
Traumata und
verpasste Chancen
können ältere
Menschen stark
belasten.

Seite 6



Ausgabe
140
August
2023

Aktiv Leben:

Neue Liebe zu
alten Meschen
Seite 10

Gesund & Fit:

Guter Schlaf ist
unverzichtbar
Seite 12

Der erzählte Fall:

Fallobst gesammelt –
Anzeige wegen Diebstahls
Seite 14

Deutsche Märchenstraße

Städte, in denen die Brüder Grimm gelebt haben, malerische Landschaften, die manche Fantasie beflügeln und sagenhafte Orte, die ihre ganz eigene Geschichte erzählen – das ist die Deutsche Märchenstraße. Lassen Sie sich zu einer märchenhaften Entdeckungsreise verführen!



Bestimmt kennen Sie Dornröschen, die Bremer Stadtmusikanten und weitere Märchen der Brüder Grimm. Doch wissen Sie auch, wo Jacob und Wilhelm als Jungs gespielt haben? Kennen Sie „Die Kinder von Hameln“ oder eine der anderen 585 Sagen, die sie uns hinterlassen haben?

Seit 1975 lädt die Deutsche Märchenstraße dazu ein, den Spuren der Brüder Grimm zu folgen und deutsche Geschichte und Geschichten zu erkunden.

Dazu bietet sich gerade auch in diesen Zeiten ein Familienspaziergang auf einem der zahlreichen märchenhaften Themenwege an. Auf dem Aschenputtelpfad in Polle, bei den Märchentüren in Schieder-Schwalenberg oder im Licht des Trendelburger Laternenpfades werden Sie Vertrautes und Überraschendes entdecken.

Eingebettet sind die unzähligen Verlockungen in die abwechslungsreiche Natur- und Kulturlandschaft zwischen Main und Meer, die gerade nach Urlaub und aktiver Erholung rufen. Und natürlich finden Sie auch fast überall auf dem Weg neben den vielfältigen Beherbergungsangeboten einen attraktiven Wohnmobil-Stellplatz.

Wenn Sie dann mit einer Tasse Tee versinken möchten in der Welt der Märchen, Sagen, Legenden, nehmen Sie unser „Reise und Lesebuch – Deutsche Märchenstraße“ von Eberhard Michale Iba zur Hand (ISBN: 978-3-8271-9152-6) oder stöbern auf unserer Website.



Liebe Leser*innen,

Respekt vor unserer Unterschiedlichkeit ist für das Zusammenleben in einer vielfältigen und offenen Gesellschaft grundlegend. Deshalb haben wir die Kampagne „Hessen. Da geht noch was“ ins Leben gerufen, die das Bewusstsein für Diskriminierung schärft. Dazu gehört auch Altersdiskriminierung. Wir klären mit der Kampagne auf, sensibilisieren und stellen Informationen zu den Rechten Betroffener bereit. In der vorliegenden Ausgabe der Seniorenblätter stellen wir Ihnen die Kampagne vor und gehen besonders auf das Thema Altersdiskriminierung ein.

Unsere Charta zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege, der sich immer mehr Unternehmen anschließen, ist ein großer Erfolg: Auch hier profitieren pflegebedürftige Personen von der Bereitschaft vieler Unternehmen in Hessen, pflegenden Familienangehörigen z.B. mit flexiblen Arbeitszeitmodellen entgegenzukommen. Auch darüber berichten wir in diesem Heft.

In unserer Titelstory lesen Sie, wie Sie negativen Gedanken in der dunklen Jahreszeit etwas entgegensetzen und ihre Resilienz stärken können.



Ihnen und Ihren Liebsten wünsche ich eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr!

Ihr,

Kai Klose
Hessischer Minister für Soziales
und Integration

Inhalte

4 Meldungen

Age... was? Warum Altersdiskriminierung kein Fremdwort mehr sein sollte

Vorreiter und Vorbild in Deutschland

6 Titelstory

So verschuchen Sie dunkle Gedanken

10 Aktiv leben

Neue Liebe zu alten Maschen
Fit mit zwei Stöcken

12 Gesund und fit

Guter Schlaf ist unverzichtbar
Fit und gesund ganz ohne Chemie

14 Der erzählte Fall

Fallobst gesammelt –
Anzeige wegen Diebstahls

Impressum

Herausgeber: Hessisches Ministerium für Soziales und Integration, Sonnenberger Straße 2/2a, 65193 Wiesbaden, Telefon: 06 11/32 19-0, E-Mail: presse@hsm.hessen.de, www.soziales.hessen.de, Redaktion: Alice Engel (verantw.), Benjamin Donath, Menthamedia AG, Domplatz 28, 34560 Fritzlar, Telefon: 05622/984869-0, Druck: Dierichs Druck+Media, 34121 Kassel, Gestaltung: thinkfox.marketing GmbH, Titelfoto: (stock.adobe – JENOCHÉ), ISSN 1616-5772



Age ... was? Warum Altersdiskriminierung kein Fremdwort mehr sein darf

Ageismus gehört zu den wenig bekannten Diskriminierungsformen. Dabei betrifft es fast alle von uns irgendwann. Aufklärung und Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten zum Thema Altersdiskriminierung bietet die Kampagne der hessischen Landesregierung mit dem Titel „Hessen. Da geht noch was.“

Wenn älteren Menschen pauschal der Hauskredit verwehrt wird, sie trotz Top-Qualifikation nicht zum Vorstellungsgespräch eingeladen werden oder in Medien pauschal als Umweltsünder abgestempelt werden, steckt häufig Ageismus dahinter.

Der Begriff „Ageismus“ („age“ = engl. „Alter“) bezeichnet Voreingenommenheit gegenüber und Stereotypisierung von Menschen höheren Lebensalters sowie deren soziale und ökonomische Benachteiligung. Solche Altersdiskriminierung kann unterschwellig und unbewusst geschehen. Zum Beispiel, indem älteren Menschen bestimmte Eigenschaften und Fähigkeiten zu- oder abgesprochen werden: Die 58-jährige Bewerberin wird als nicht belastbar abgestempelt, die Seniorin von nebenan als mürrisch und renitent und Opas Meinungen zu aktuellen Themen werden pauschal als antiquiert abgetan. Damit funktioniert Ageismus nicht anders als andere Diskriminierungsformen. Wie bei Rassismus, Sexismus oder Queerfeindlichkeit werden Personen auch hier pauschal über ihre (zugeschriebene) Gruppenzugehörigkeit beurteilt und abgewertet. Der einzelne Mensch? Der bleibt mit seinen individuellen Eigenschaften, Fähigkeiten und Bedürfnissen auf der Strecke.

Betroffen sind fast alle von uns irgendwann

In einer Sache unterscheiden sich Ageismus und viele andere Diskriminierungsformen aber dann doch: Altersdiskriminierung kann fast jeden von uns treffen. Denn alt werden wir zum Glück fast alle irgendwann. Doch obwohl Ageismus damit zu den verbreitetsten Diskriminierungsformen gehört, fehlt es an gesellschaftlichem Bewusstsein. „Altersdiskriminierung ist nicht so präsent wie andere Formen der Diskriminierung, sondern eher subtil vorhanden“. Das sagt Dr. Ursula Kämmerer-Rütten. Die Erziehungswissenschaftlerin forscht an der University for Applied Sciences Frankfurt über Altersdiskriminierung im Gesundheitswesen und ruft zu mehr Sensibilität gegenüber dem Thema auf.

Respekt vor dem Alter: Da geht noch was!

Genau da setzt „Hessen. Da geht noch was.“ an. Die Kampagne im Auftrag der hessischen Landesregierung will aufmerksam machen: auf die vielen Orte in Hessen, wo Respekt und Zusammenhalt jeden Tag gelebt wird - aber auch auf die Baustellen, bei denen sich in Sachen Antidiskriminierung noch etwas verbessern muss. Mittels Workshops, Infomaterialien, Social Media-Inhalten

und einer eigenen Website informiert die Kampagne unter anderem darüber, wie sich Ageismus im Alltag äußert und welche Rechte Betroffene haben.

Denn wie andere Formen der Diskriminierung sind auch Benachteiligungen aufgrund des Alters in Deutschland gesetzlich verboten: sei es am Arbeitsplatz, im Verein oder bei Alltagsgeschäften. Dafür gibt es das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG). Bei Verstößen – also ohne Vorliegen sachlicher Gründe für die Ungleichbehandlung – drohen Schadensersatz und Schmerzensgeld. Kostenlose und auf Wunsch anonyme Unterstützung bekommen Betroffene bei

der Beratungsstelle ADiBe Netzwerk Hessen - sodass Sie in bestimmten Situationen wie zum Beispiel beim nächsten Bewerbungsgespräch oder Bankbesuch Ihre Rechte kennen. ■

LINKS:

Kampagne:
<https://hessen-da-geht-noch-was.de>
<https://hdgnw.de>

Altersdiskriminierung:
<https://hessen-da-geht-noch-was.de/altersdiskriminierung>

Vorreiter und Vorbild in Deutschland

*Zehn Jahre Charta zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege in Hessen:
Minister Kai Klose würdigt zum Jubiläum die erfolgreiche Arbeit.*

Im Rahmen eines Festakts im Biebricher Schloss ist in Wiesbaden das zehnjährige Jubiläum der Charta für die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege begangen worden. Sozial- und Integrationsminister Kai Klose stellte dabei die besondere Erfolgsgeschichte der Charta heraus, blickte auf den Start mit elf Gründungsorganisationen zurück und begrüßte 13 Neuzugänge.

Ins Leben gerufen wurde die Initiative 2013 vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration gemeinsam mit der AOK Hessen, der berufundfamilie Service GmbH und dem Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft e. V. Bis heute sind 309 hessische Unternehmen mit insgesamt weit über 330.000 Beschäftigten beigetreten. Vom kleinen Handwerks- bis zum Großbetrieb übernehmen sie gesellschaftliche Verantwortung und beteiligen sich an der Entwicklung tragfähiger Lösungsansätze, die pflegenden Beschäftigten sowie Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern gleichermaßen gerecht werden. Ein Engagement, das auch einen günstigen Effekt auf den Fachkräftemangel in Deutschland hat.

„Sie alle zeigen so, dass sie ihre Beschäftigten aktiv dabei unterstützen, Pflege und berufliche Anforderun-

gen erfolgreich miteinander zu verbinden“, dankte Minister Klose den Beteiligten. „Seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern als Arbeitgeber zu signalisieren: Sie sind nicht alleine mit dieser Situation. Wir unterstützen Sie bei der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege. Wir suchen gemeinsam Lösungen wie zum Beispiel flexible Arbeitszeiten, Telearbeit, Jobtausch für die Zeit der Pflege, Beratung für Pflegeleistungen während der Arbeitszeit – das zeichnet verantwortungsbewusste Unternehmen aus.“ ■

Die interessante Zahl:

6,7 Mio.

Frauen in Deutschland nähen, stricken und häkeln mehrmals im Monat. Tendenz zunehmend.

Das ermittelten Experten im Rahmen einer repräsentativen Marktforschungsumfrage. Dass Handarbeiten nur den Frauen vorbehalten sei, ist ebenfalls ein alter Zopf. Immer mehr Jungen und Männer, greifen inzwischen zu Nadel, faden und Stricknadel.

Quelle: xxx



So verscheuchen Sie dunkle Gedanken

Selbstvorwürfe, Traumata und verpasste Chancen können ältere Menschen stark belasten. Aber es gibt Hilfe, um das negative Gedankenkarussell zu verlassen und zur Unbeschwertheit zurückzufinden.

Der betagte Herr, der sich an die Seniorenberatung des Diakonischen Werkes Region Kassel gewendet hatte, wollte eigentlich nur eine korrekte Patientenvollmacht ausstellen. Im Laufe des Gesprächs stellte sich aber heraus, dass er eine enorme Seelenlast mit sich herumtrug. Er hatte die Verbindung zu den eigenen Kindern verloren und litt darunter sehr. Jahrelang hatte er es verdrängt, wusste aber auch nicht zu erklären, was schief gelaufen war. „Er machte sich Vorwürfe, sprach von den dunklen Gedanken, die abends auf seiner Bettdecke saßen und ihn am Einschlafen hinderten,“ berichtet Elke Tiemeyer, Seniorenberaterin der Diakonie der Region Kassel.

Vielen Seniorinnen und Senioren in Deutschland geht es ähnlich. Jahrzehntelang funktioniert der Mechanismus von Verdrängung und Überspielung. Aber auf einmal und ohne Ankündigung brechen die belastenden Ereignissen des Lebens in Form von Düsternis auf und die Betroffenen stellen fest, dass sie selbst keinen Ausweg aus dem negativen Gedankenkarussell finden können.

Die Gründe liegen oft nahe. „Zwischen Beruf und Kindererziehung fehlte früher die Zeit,

sich mit den belastenden Ereignissen des Lebens zu beschäftigen“, sagt Elke Tiemeyer. Im Alter drängen die negativen Bilder und traumatischen Erlebnisse dann wieder ins Bewusstsein. Manchmal geschieht dies aus heiterem Himmel, manchmal werden sie auch vom aktuellen Geschehen, wie etwa den Bildern von derzeitigen Konfliktherden ausgelöst. Das setzt längst überwunden geglaubte Ängste frei und löst Fragen aus, ohne, dass die Betroffenen sofort den Grund für ihr Unbehagen erkennen: Was stimmt nicht mit mir, was muss ich noch klären, wie viel Zeit habe ich dafür, wie kann ich wieder Ruhe finden? Quälende Gedanken, die sich ganz unmittelbar auf Lebensfreude und Unbeschwertheit auswirken.

Experten antworten auf die Frage, wie man in dieser Situation mit Körper und Seele wieder ins Reine kommt, mit einem grundsätzlichen Rat: Reden und Verzeihen lernen! Was auf den ersten Blick fast zu einfach erscheint, ist für viele Betroffene eine große Hürde. „Gerade die Aufbaugeneration ist oft verstummt“, sagt Tiemeyer. Fast alles war damals wichtiger, als der Austausch über persönlichen Kummer und Not. In vielen Familien fehlte aus diesem Grund der Mut zur Offenheit. Er-

littene oder erzeugte Verletzungen, vermeintliche Schuld bei der Kindererziehung, Fehlritte in der Partnerschaft oder vergebene Chancen im Beruf wurden verdrängt. Da ist es schwer, sich nach so vielen Jahren den nagenden Vorwürfen zu stellen. Wer sich aber seine eigene Fehlbarkeit, sein Scheitern als völlig normale menschliche Eigenschaft eingesteht, hat den ersten Schritt bereits getan.

Oft rühren die seelischen Belastungen allerdings nicht von tatsächlichem, sondern vermeintlichem Fehlverhalten her: „Ich habe mich jahrelang vor meinen Kindern geschämt, dass ich die Ehe mit meinem Mann beendet habe“, sagt etwa Lilo K. (72) aus Duisburg. In einer psychotherapeutischen Praxis wurde ihr geraten, dazu den direkten Austausch zu suchen. Als sie den Mut aufbrachte, mit beiden Töchtern zu sprechen, löste sich alles auf: „Meine Kinder fielen aus allen Wolken. Sie wollten ihrerseits wissen, warum ich es bei all den Erniedrigungen so lange mit meinem Ex-Mann ausgehalten habe, wollten mich aber selbst nicht darauf ansprechen. Statt uns darüber neue Vorwürfe zu machen, konnten wir uns verzeihen.“

Wer diesen Weg in Krisensituationen gehen kann, fühlt sich einfach besser und hat gute Chancen, schnell wieder zu einem unbelasteten Leben zurückkehren. Das ist mittlerweile sogar wissenschaftlich belegt. Grundlage ist eine Studie der Harvard University (USA), über die auch die deutsche Krankenkasse AOK empfehlend in ihren Gesundheitsmagazinen berichtete. Die überwiegend weiblichen Teilnehmerinnen der Studie schilderten nach dem erfolgreichen Prozess des Verzeihens zum einen ein verbessertes psychosoziales Wohlbefinden sowie eine verbesserte soziale Integration. Andererseits klagten sie seltener über psychische Nöte wie Angstzustände oder Depressionen.

Tatsächlich können negative Gedanken dem Körper schaden. Gerade, wenn sie Jahrzehnte im Verborgenen schwelen, machen sie sich schlimmstenfalls irgendwann durch psychosomatische Erkrankungen bemerkbar. Erschöpfung, Schlafstörungen, hoher Blutdruck oder gar massive Herz-Kreislauf-Beschwerden sind gängige Sym-

ptome. Medizinischen Studien zufolge sind inzwischen rund fünf Prozent der rund 18,4 Millionen Seniorinnen und Senioren in Deutschland zwischen 65 und älter von derartigen folgenreichen Störungen betroffen – das sind immerhin mehrere hunderttausend Männer und Frauen.

„Vielfach müssen Betroffene erst einmal den Schritt wagen und sich eingestehen, dass sie Hilfe benötigen“, berichtet Elke Tiemeyer. Erst dann kann man mit Freunden oder Familie sprechen. Wer sein soziales Umfeld nicht einbeziehen möchte, kann sich auch professionelle Hilfe in einer psychologischen Praxis holen oder sich etwa bei der Diakonie Hessen nach entsprechenden Angeboten erkundigen (www.diakonie-hessen.de).

„Gesprächskreise, Wandergruppen oder andere Zusammenkünfte können sehr heilsam sein“, sagt Tiemeyer

Entlasten durch Verzeihen

Vergeben und Vergebung empfangen ist heilsam für den Körper. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie, die in Zusammenarbeit der Konkuk-Universität in Südkorea mit der University of Wisconsin entstanden ist. Sie untersuchte, welchen Einfluss die Tatsache, ob uns jemand verzeiht oder ob wir uns selbst verzeihen, auf unsere körperliche Gesundheit hat. Dabei berücksichtigten sie Cholesterin, Stresshormone, Bluthochdruck, Autoimmunerkrankungen, Schmerzen und andere Faktoren. Ihr Fazit: Wer unter dem Druck steht, dass ihm nicht verziehen wird, muss mit gesundheitlichen Folgen rechnen. Wem vergeben wird, der lebt ruhiger und gesünder. Wer gesund ist, hat selbst die Energie, anderen zu vergeben.

und nennt Gründe: „Einsamkeit und Sprachlosigkeit verstärken die düsteren Gedanken nur. Mit der Teilnahme an Gruppen ist dieser Zustand beendet und die erste Last fällt von der Seele. Denn das Zusammentreffen mit Menschen mit ähnlichen Biographien und ähnlichem Leidensdruck kann Menschen für den Dialog öffnen.“ Oft gelingt es dann, die belastenden Situationen zu benennen und anzunehmen.

„Vergangenes kann in der Gegenwart nicht ungeschehen gemacht werden“, sagt , erfahrene Pädagogin und heilpraktische Psychotherapeutin Birgit Prinz aus Hamburg. „Unser Leben ist nicht gerecht, nicht jeder steht jederzeit in der Sonne. Aber es ist eben unser Leben und das darf uns bei allem erlittenen Unbill auch glücklich machen. Dunkle Gedanken verschwinden schneller, wenn wir uns entscheiden können, mit dem, was wir erlebt haben, auch zufrieden sein zu dürfen.“ ■

Traumatische Störung verursacht DNA-Schaden

Traumatische Ereignisse verursachen auch Schäden an Körperzellen. Der Stress wirkt bis in die Zellkerne hinein: Dort liegt in den Chromosomen die Erbsubstanz in Form der DNA. Darauf ist der Bauplan des Körpers mit all seinen Funktionen gespeichert. Stress nagt an der DNA: Es entstehen Brüche, die den Informationsfluss stören. Die Zelle kann nicht mehr richtig funktionieren. Laut einer Studie können biomolekulare Veränderungen durch traumatischen Stress mithilfe der Psychotherapie rückgängig gemacht werden. Psychotherapie stärkt die Reparaturmechanismen in den Zellen und die Schäden an der DNA können zurückgehen.





©AdobeStock

Neue Liebe zu alten Maschen

Häkeln, Stricken, Sticken sind so beliebt wie nie zuvor

Bessere Feinmotorik, gesünderer Schlaf

Wer häkelt oder strickt, muss abzählen, umrechnen, anpassen, Muster vergrößern oder verkleinern - ein perfektes Ausdauertraining für das Gehirn. Handarbeit hat zudem eine entspannende Wirkung. Stress wird abgebaut und Schlafstörungen abgeholfen. So gaben 90 Prozent der befragten Personen aller Altersstufen in einer Studie des Benson-Henry-Instituts in Massachusetts (USA) an, nach dem Stricken wesentlich besser ein- und durchschlafen zu können.

Durch das Zusammenspiel von Augen und Fingern wird außerdem die Feinmotorik verbessert. Die Gelenke der Hand bleiben geschmeidig, Symptome einer Arthritis werden abgemildert. Manche Befragten gaben sogar eine Linderung ihrer Schmerzen an, was auf die vermehrte Ausschüttung von „Glückshormonen“ wie Serotonin und Dopamin zurückzuführen sein dürfte.

Katrin G. gehört derzeit sicher zu den begehrtesten Frauen. Der Grund: Die Seniorin besitzt eine Fertigkeit, die unter jüngeren Menschen nicht mehr weit verbreitet ist: Handarbeit! Gestrickte Socken, Pullover und Mützen - ihre Ware ist gerade auf Weihnachtsmärkten der Renner und ihr Bestellbuch voll.

Was früher ganz selbstverständlich in Schulen gelehrt wurde, verschwindet zunehmend vom Lehrplan. Damit geht viel Wissen verloren. Über die Hälfte aller Mädchen und Frauen von 14 bis 64 Jahren in Deutschland hat noch nie Handarbeiten erledigt. Nur etwa 6,8 Prozent* gehen dem Hobby mehrmals wöchentlich nach. Der Lernbedarf ist inzwischen aber groß. Dafür gibt es gute Gründe. Gehäkeltes, Gestricktes und Gesticktes sind individuell, langlebig und damit nachhaltig. Das macht das Hobby vor allem bei der jungen Generation beliebt. In ihrem Heimatverein gibt Katrin G. deswegen schon Kurse und lehrt generationen übergreifend den Umgang mit Strickzeug und Wolle.

Online-Markt für Handarbeiten

Inzwischen haben sich Portale auf die Vermittlung von handarbeitlichen Fertigkeiten konzentriert. Einige bieten Strickanleitungen für jede Leistungsbereiche und Produkte an (www.etsy.de). Andere laden dazu ein, Selbstgestricktes online zu verkaufen und sich damit ein Zubrot zu verdienen (www.heimarbeit.de).

„Ganz gleich ob alt oder jung - nach dem Kurs sind alle fröhlich und entspannt“, sagt Katrin G. Ihr Eindruck trügt nicht. Schon lange ist erwiesen, dass Handarbeiten Geist und Körper aktiv und fit halten, Stress abbauen und Demenz vorbeugen. ■

*Quelle: statista, Stand 2023

Fit mit zwei Stöcken

Nordic-Walking verlangt nur wenig Übung und kann den ganzen Körper trainieren.

Spazieren Sie noch oder walken Sie schon? Wer regelmäßig die Nordic Walking-Stöcke schwingt, stärkt Körper und Seele. Nordic-Walking – ist ein perfektes Ganzkörpertraining für Senioren, denn es beansprucht etwa neunzig Prozent der rund 700 Muskeln in unserem Körper. Es ist auch eine schöne Methode, um nebenbei mit Freunden zu plaudern oder andere Menschen kennenzulernen.

Nordic Walking gehört wegen seiner Vorzüge in Deutschland zu den Volkssportarten. Rund 2 Millionen

Deutsche üben diesen Sport regelmäßig aus. Dabei wird die Hüfte gestreckt und die Rücken-, Schulter-, Bein- und Gesäßmuskulatur gestärkt. Man verbraucht reichlich Kalorien und kommt schneller zu einem gesunden Körpergewicht. Regelmäßige Bewegung an frischer Luft wirkt zudem einer Verkalkung der Arterien entgegen (Arteriosklerose) und kann einem Herzinfarkt oder Schlaganfall vorbeugen.

Es ist sehr einfach, mit dem Nordic Walking zu beginnen. Es ist keine spezielle Kleidung erforderlich, sie sollte dem Wetter angemessen sein. Bequemes Schuhwerk, wie gute Lauf- oder Joggingschuhe, werden empfohlen. Das einzige Spezialzubehör sind die Walking-Stöcke. Sie haben ein eigenes Schlaufensystem, das auf die Lauftechnik abgestimmt ist. Die Länge der Walking-Stöcke soll etwa zwei Drittel der Körpergröße betragen. Um Ausweichbewegungen in den Schultergelenken zu vermeiden, können die Stöcke eher etwas kürzer sein.

Zunächst die Technik erlernen

Nordic Walking wird in größeren Schritten als normal gelaufen. Das Prinzip der Diagonalechnik beim Nordic Walking ist leicht erlernbar: Der rechte Stock berührt den Boden, wenn die linke Ferse aufsetzt. Die Arme bleiben locker und nur wenig angewinkelt. Der Walking-Stock wird mit der jeweils vorderen Hand richtig festgehalten. Nach hinten pendelt der Stock lose. Ist die Lauftechnik erst einmal verinnerlicht, läuft es sich wie von selbst und bringt jede Menge Spaß, besonders in der Gruppe. Damit sich am Anfang keine Fehler einschleichen, ist ein Nordic-Walking-Kurs empfehlenswert. ■



Guter Schlaf ist unverzichtbar

Schlafstörungen können schon mit der Wahl des geeigneten Bettzeugs, der Matratze oder des Lattenrosts behoben werden.

Wie man sich bettet, so schläft man - diese Redensart birgt viel Wahrheit in sich. Denn der Mensch verschläft etwa ein Drittel seines Lebens. Im Schlaf kann unser Körper regenerieren, Gelerntes abspeichern und Krankheiten abwehren. Guter Schlaf ist wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Anhaltender Schlafmangel begünstigt hingegen zahlreiche Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Probleme oder Depressionen. Gleichzeitig steigt das Risiko für Übergewicht und einen gestörten Zuckerstoffwechsel (Diabetes mellitus). ■



Lattenrost, Bettzeug und Matratze richtig wählen

Für einen gesunden Schlaf zu sorgen, ist gar nicht so schwer. Der Körper selbst muss gut gelagert sein, damit erholsamer Schlaf überhaupt eintreten kann. Neben einem Lattenrost ist die Wahl der richtigen Matratze wichtig. Eine zu harte Unterlage schadet Schultern, Hüften und Wirbelsäule genauso wie eine zu weiche. Wichtig ist, dass der Körper von der Matratze an den entscheidenden Stellen unterstützt wird. Deshalb sollte sie punktelastisch sein, also dort nachgeben und stützen, wo es nötig ist. Tipp: Matratzen sollten je nach Qualität nach acht bis zwölf Jahren gewechselt werden.

Oft wird auch die Wirkung des Bettzeuges auf den Organismus unterschätzt. Achtzig Prozent des Wärmehaushalts im Bett wird durch

die Zudecke reguliert. Daunenbettdecken sind atmungsaktiv und wärmen sehr gut. Synthetische Faserfüllung ist ideal für Allergiker oder diejenigen, die ihre Decke regelmäßig waschen wollen. Eine optimale Ganzjahresdecke gibt es aber nicht. Je nach Jahreszeit und Temperaturen, sollten wir uns deshalb passend zudecken.

Nicht auf Beratung verzichten

Zum gesunden Schlafen gehört auch das Kissen. Wichtig ist dabei, dass die Schultern auf der Matratze ruhen und nur der Kopf auf dem Kissen liegt, sodass der Nacken gerade und entspannt liegt.

Viele Menschen fühlen sich angesichts des riesigen Angebots an Produkten überfordert. Umso wichtiger sind bei einer Neuanschaffung deshalb eine Beratung und eine Liegeprobe in einem Fachgeschäft.

Fit und gesund ganz ohne Chemie?

Vitamine im Winter – so kommen Sie durch die kalte Jahreszeit

In vielen Küchen stehen sie das ganze Jahr über zur täglichen Einnahme bereit: Brausetabletten mit Zink, Omega-3-Kapseln, L-Carnitin-Pulver oder probiotische Milchdrinks. Rund ein Drittel der Deutschen nimmt laut einer Studie regelmäßig Vitamine, Mineralstoffe und andere Nahrungsergänzungsmittel zu sich.

Ein großes Geschäft. Apotheken und Drogerien halten ein reiches Angebot an oft teuren Pülverchen und Pillen bereit. Überflüssig, sagen viele Experten. Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung findet zu diesem Thema klare Worte: «Nahrungsergänzungsmittel sind für gesunde Personen, die sich normal ernähren, in der Regel überflüssig. Bei ausgewogener Ernährung bekommt der Körper alle Nährstoffe, die er braucht. Auf der anderen Seite kann eine einseitige, unausgewogene Ernährungsweise nicht durch Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden.»

Wer den Geldbeutel schonen und gesund durch den Winter kommen will, kann dies demnach einfach mit gesunder Nahrung erreichen. Am besten mit Vitaminen versorgt wird der Körper durch frisches Gemüse – und mit Tiefkühlprodukten. Der Vitamingehalt bei Gemüse und Früchten aus der Tiefkühltruhe ist hoch. Orangen, Kiwis und Avocados gelten als das absolute Superfood. Sie müssen jedoch einen weiten Weg zu uns zurücklegen.

Vitamine in heimischem Obst und Gemüse

Dabei bietet Deutschland mit Grünkohl, Apfel, Kürbis und Co echte Vitaminbomben. Ein Apfel zum Beispiel enthält Vitamin A, B und C, Kalium, Kalzium sowie den natürlichen Ballaststoff Pektin, der die Verdauung fördert. Gleichzeitig ist der Apfel kalorienarm, aber sättigend – ein idealer Snack für zwischendurch. Auch Sauerkraut enthält Vitamin C und ist reich an Beta

Carotin, einer Vorstufe von Vitamin A. Damit trägt es zu gesunder Haut und gesunden Augen bei, unterstützt die Knochenbildung und stärkt das Immunsystem. Sauerkraut enthält Vitamin K, Folsäure und Spuren von Vitamin B12. Es enthält zudem viele Mineralstoffe und einige Aminosäuren. ■



©AdobeStock

Empfehlungen für die
Vitaminversorgung gibt es unter
www.verbraucherzentrale.de



Fallobst gesammelt - Anzeige wegen Diebstahls

Nicht jeder Apfel, der vom Baum fällt darf bedenkenlos verzehrt werden.

Arnold M. (74) aus Bad Vilbel macht mit Ehefrau Gisela (72) eine herbstliche Radtour. Sie kommen an einer Streuobstwiese vorbei, die an einer Seite von einer wilden Hecke begrenzt ist. Das Ehepaar entschließt sich zu einer kleinen Pause und sammelt je einen saftigen Apfel vom Boden auf, um ihn zu verzehren. An der Hecke entdecken sie Brombeeren, von denen sie ebenfalls eine Handvoll pflücken und essen. Dabei werden sie von Spaziergängern entdeckt, die dem Ehepaar Diebstahl vorwerfen und die Polizei alarmieren.

Der Vorfall wird zwar aufgenommen, aber nicht weiterverfolgt. Zwar gehören Früchte, die auf dem Boden liegen, rein rechtlich dem Eigentümer des Grundstücks. Wer sie ohne zu fragen an sich nimmt, begeht streng genommen einen Diebstahl (§ 248a Strafgesetzbuch). Weil es sich bei den beiden Äpfeln aber um Diebstahl geringwertiger Sachen handelt, hätte der Eigentümer an einer strafrechtlichen Verfolgung Interesse haben müssen. Das war nicht der Fall.

Das sieht in der Regel dann anders aus, wenn Fremde mit Körben auf landwirtschaftlich ausgebaute Obstwiesen gehen, um das Fallobst aufzusammeln. In diesem Fall kann es wegen vorsätzlichen Diebstahls zu erheblichen strafrechtlichen Konsequenzen kommen.

Die eingesammelten Brombeeren konnte das Ehepaar M. übrigens mit reinem Gewissen genießen. Die Hecke stand auf öffentlichem Grund. Wilde Beeren zu sammeln ist somit nicht verboten.

Tipp: Ein Apfel, Birne oder Beeren ohne schlechtes Gewissen naschen? Ein Portal mit bundesweit aufgeführten Flächen zur freien Bedienung macht es möglich. (www.mundraub.org)

Laub fegen



Feuchte Blätter begren ein Risiko für Fußgänger. Wegen Rutschgefahr müssen die Wege am Grundstück deshalb regelmäßig von Laub befreit werden, sonst verletzt man die Verkehrssicherungspflicht. Wer etwa einmal pro Woche fegt, muss kein Schmerzensgeld im Falle eines Unfalls bezahlen.

OLG Schleswig-Holstein, Az.: 11 U 16/13

Wildunfall



Bei einer Kollision mit Wild, haftet in der Regel die Kaskoversicherung. Das gilt aber nur bei großen Tieren, wie Wildschwein oder Reh. Laut Urteil des Landgerichts Trier handelt derjenige aber fahrlässig, wer einem Fuchs ausweicht und dadurch einen Unfall baut. Die Versicherung musste hier nur 40 Prozent des Schadens tragen.

LG Trier, Az.: 4 O 241/09

Kastanienschlag



Wenn Kastanien aufs Autodach knallen und Dellen hinterlassen, ist das ärgerlich. Schadenersatz vom Baubesitzer, im vorliegenden Fall war es die Stadt Aachen, gibt es aber nicht. Jeder muss diese Gefahr selbst erkennen.

LG Aachen, Az.: 4 O 350/02



Die befreiende Kraft des Lachens beim gemeinsamen Spiel entdecken

Lach dich frei! – Das erste Lachyogaspiel



Lachen ist die beste Medizin! Das ist nicht nur eine Volkswisheit, sondern wurde auch in verschiedenen Untersuchungen wissenschaftlich belegt. Beim Lachyoga werden Lachübungen mit Yoga-Atemtechniken kombiniert. Mit Lachyogaübungen kann man lachen, selbst wenn einem gar nicht danach zumute ist oder man im Alltag kaum etwas zu lachen hat. Entscheidend dabei ist, dass unser Körper nicht unterscheiden kann, ob man einen Grund zum Lachen hat, z. B. ein Witz, oder ob man bei Lachyogaübungen lacht. Der gesundheitliche Nutzen für Körper und Psyche ist der gleiche.

Lachen ist für den Körper Schwerarbeit: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, mehr als 100 Muskeln von der Gesichts- bis zur Atemmuskulatur sind beteiligt. Man atmet tiefer ein und aus als sonst. Die positiven Folgen sind verblüffend: Lachen entspannt, sorgt für Stressabbau, gibt mehr Energie für den Alltag und steigert Lebensfreude.

„Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“ Diese humoristische Weisheit von Karl Valentin macht deutlich, dass man manche Dinge im Leben nicht ändern kann – wohl aber die Einstellung zu diesen Dingen. Lachyoga kann dabei helfen, das Leben einfach positiver zu sehen.

Die innovative Spielidee von Lach dich frei! bindet Lachyogaübungen in ein aktionsreiches Gesellschaftsspiel ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Spielregeln sind

einfach erklärt: Jeder Spieler erhält zu Beginn eine bestimmte Anzahl Ballaststeine. Nach erfolgreicher Ausführung einer Aufgabe oder Lachyogaübung darf sich der Spieler von einem Ballaststein befreien. Die Spielfelder werden durch Würfeln bestimmt, so dass auch ein Quäntchen Glück nicht fehlen darf. Wer zuerst all seinen Ballast abgeworfen hat, gewinnt.

Das Spiel bietet Entspannung und Lebensfreude. Lach dich frei! wurde zusammen mit der Lachyoga-Trainerin Melanie Remmers entwickelt. Es ist für 3-10 Personen konzipiert, empfohlenes Alter ab 10 Jahren, und es kann auf der Internetseite www.g-lacht.de bestellt werden.



Danke an alle,
die helfen!



© AWO International/Markus Korenjak

Nothilfe Ukraine

NOTHILFE
UKRAINE

Millionen Familien aus der Ukraine bangen um ihr Leben und ihre Zukunft. Aktion Deutschland Hilft, das Bündnis deutscher Hilfsorganisationen, leistet den Menschen Nothilfe.



Danke für Ihre Solidarität. Danke für Ihre Spende.
Jetzt Förderer werden: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de

