Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 68 (2011)

Heft: 2: Demenz : wer kümmert sich um Mama-Papa?

Rubrik: Fakten & Tipps

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

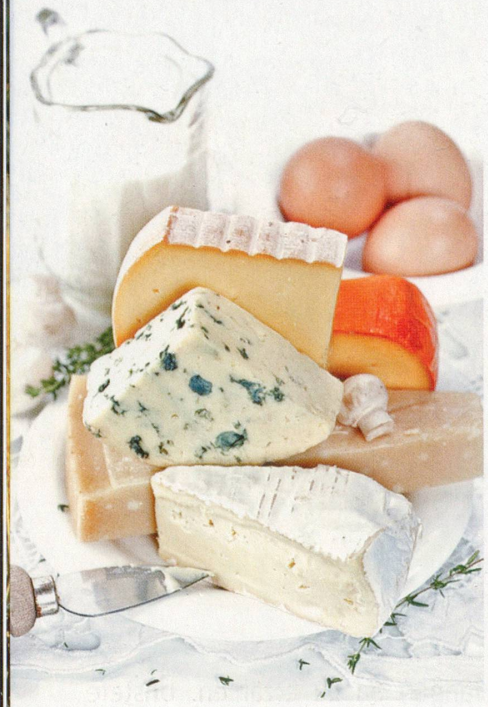
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

MINERALSTOFFE

Kalziumaufnahme: Dosis begrenzen



Kalziumpräparate können möglicherweise das Risiko für Herzinfarkte erhöhen, wenn sie dauerhaft in grösseren Mengen eingenommen werden. Das ergab eine aktuelle Auswertung von mehreren Studien mit 12 000 Teilnehmern.

Nahrungsergänzungs- oder Arzneimittel mit Kalzium können nicht generell empfohlen werden, erklärte jetzt auch die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft. Der Nutzen für Menschen mit ausreichender Vitamin- und Mineralstoffversorgung sei ohnehin fraglich.

Für gesunde Knochen ist eine ausreichende Kalziumzufuhr mit der Nahrung, zum Beispiel über Käse und Milchprodukte, unverzichtbar. Das gilt vor allem für die Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose. Insbesondere bei der Therapie mit einem Bisphosphonat ist die Zufuhr von Kalzium und Vitamin D erforderlich.

Insgesamt sollte die Kalziummenge aus der Nahrung und aus Medikamenten allerdings nicht mehr als 1500 Milligramm Kalzium am Tag ausmachen. *test*

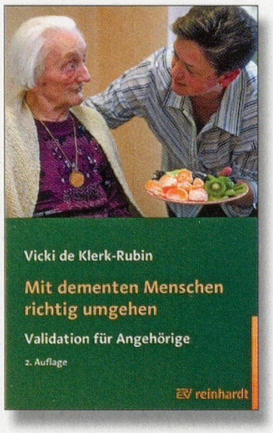
Für die Versorgung mit Kalzium ideal: Käse und Milchprodukte.

BUCHTIPP: Mit dementen Menschen richtig umgehen

Füreinander da sein und mit den eigenen Gefühlen richtig umgehen – das ist nicht so einfach, wenn Angehörige es mit demenzkranken Menschen zu tun haben (s. Artikel ab S. 10).

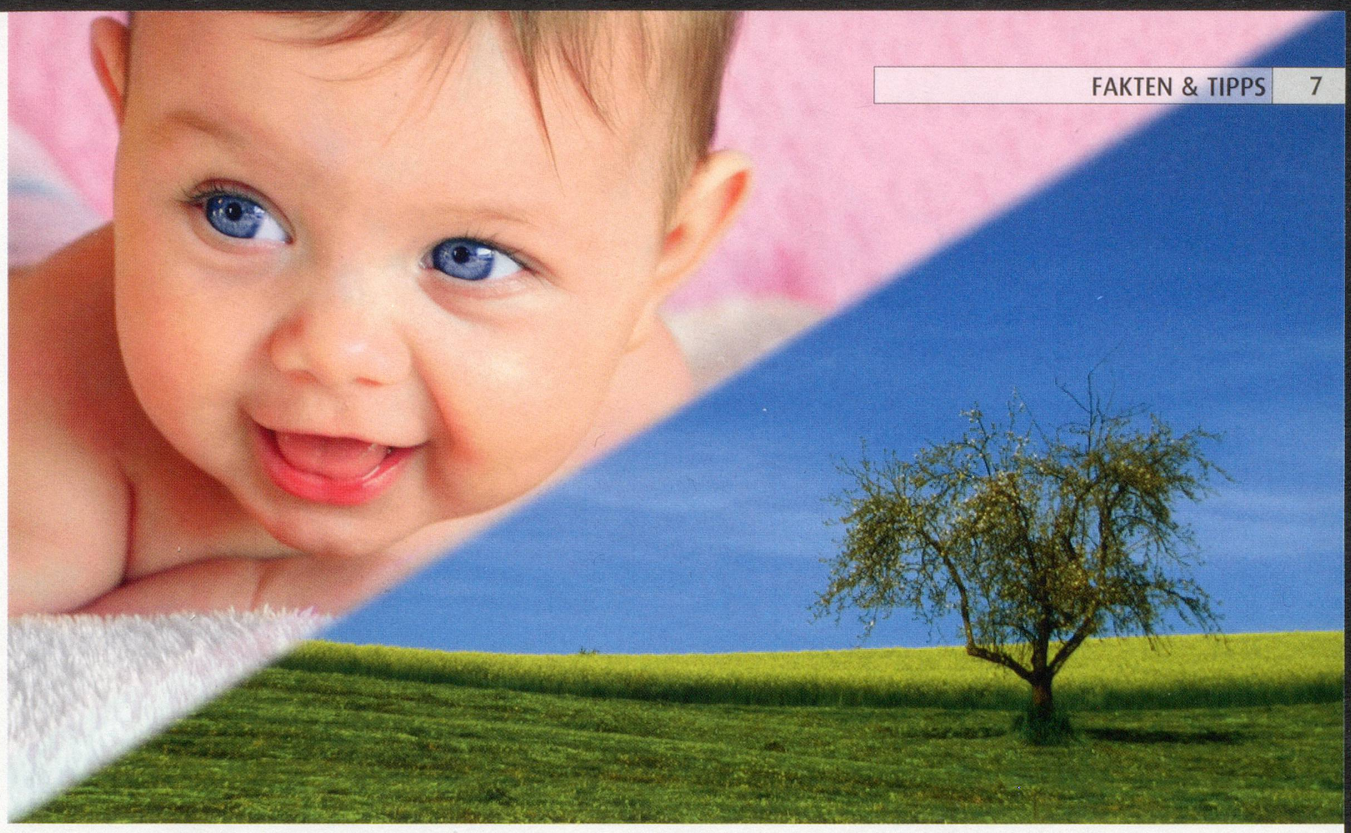
Wie lernt man die wunderliche Welt demenzkranker Menschen besser verstehen? Wie gehe ich mit schwierigen Verhaltensweisen in Alltagssituationen einfühlsam um? Wie kann ich mit einem desorientierten Menschen kommunizieren? Und wie erkenne ich, wo meine Grenzen liegen?

Die Niederländerin Vicki de Klerk-Rubin setzt auf die bewährte Methode der «Validation»: Sie zeigt, wie man auf verwirrte alte Menschen verständnisvoll eingeht. Pflegeprofis verwenden und schätzen die Methode seit langem. Dieses Buch richtet sich jedoch speziell an Nicht-Profis: So lernen auch Angehörige, Nachbarn und Freunde, die einen nahestehenden Menschen mit Demenz betreuen, besser mit den alltäglichen Problemen umzugehen. An einer ganzen Reihe von Beispielen aus der Praxis («Emily und Samuel: Nicht erkannt werden ist die Hölle, «Jill und ihre Grossmutter», «Ich will jetzt nach Hause! – Was tun?» wird dies sehr anschaulich und einfühlsam geschildert. Ein Buch, aus dem man sehr viel lernen kann.



Vicki de Klerk-Rubin, «Mit dementen Menschen richtig umgehen. Validation für Angehörige», 128 S., broschiert
Reinhardt Verlag München 2009
ISBN: 978-3-4970-20805
CHF 23.50/Euro 14.90

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen.
Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66,
Telefon in Deutschland: 07121 960 80.



DEMENZ-PFLEGE

Demenzkranke mit Bildern berühren

Demenzkranke Menschen werden überwiegend von ihren Angehörigen zu Hause betreut und versorgt (Artikel zum Thema ab S. 10). Wie froh wäre man da manchmal, wenn es eine kleine Pause gäbe, eine halbe Stunde, in der der Kranke beschäftigt ist und nicht ständige Aufmerksamkeit braucht. Um den Alltag mit all seinen Verpflichtungen zu meistern, scheint es aus manchmal keine andere Wahl zu geben, als dann eben den Fernseher anzuschalten.

Das herkömmliche Fernsehprogramm oder Spielfilme überfordern Demenzkranke jedoch mit viel zu vielen Informationen, schnellen Schnitten, langen Dialogen und einer Handlung, die der Betroffene nicht mehr versteht. Dieses Gefühl des «Nicht-mehr-Mitkommens» stresst und frustriert die Kranken – sie fühlen sich blossgestellt, ausgeschlossen, in ihrem Selbstwertgefühl gekränkt und allein gelassen.

Aufgrund persönlicher Erfahrungen mit ihrer demenzkranken Grossmutter entschloss sich die junge TV-Moderatorin und Schauspielerin Sophie Rosentreter, Filme speziell für Demenzkranke zu produzieren. In Zusammenarbeit mit Demenz-Experten entwickelte sie die beiden DVDs «Ein Tag im Tierpark» und «Musik».

Positiv besetzte Alltagsbilder sollen die Erinnerung der Demenzkranken stimulieren und einen Weg in ihre Welt finden. Es wird keine Geschichte erzählt, es muss nichts verstanden werden. Die Filme zeigen Pferde auf der Weide, ein Baby, das in die Kamera lacht, einen Spaziergang auf einer Apfelbaumwiese, untermalt mit klassischer Musik. Dieser ungewöhnliche Ansatz in der Demenz-Betreuung hat offenbar Erfolg: Schweiger fangen an zu erzählen, Unstete halten inne, Aufgeregte beruhigen sich. Sophie Rosentreter fühlte sich hilflos, wenn sie ihre Grossmutter nicht mehr erreichte, diese immer mehr abglitt in eine andere Welt. Mit ihren Filmen möchte sie «die leeren Momente solcher Menschen mit Leben füllen.»

Bestellmöglichkeit und weitere Informationen zu Filmen, Begleitmaterial und Produkten sowie Stellungnahmen der an der Entwicklung beteiligten Experten und Einrichtungen gibt es auf der Webseite «www.ilsesweitewelt.de.» Für Privatpersonen kostet eine DVD Euro 29.90 bzw. (voraussichtlich) CHF. 38.00

Mehr Informationen bei:
Ilses weite Welt GmbH & Co. KG
Kiebitzhof 9, DE-22089 Hamburg
Tel. +49 (0)1805 300 776
E-Mail: info@ilsesweitewelt.de

GEHIRN

Menschen blinzeln effizient

Es hilft nichts, alle paar Sekunden müssen wir blinzeln – andernfalls würden unsere Augen austrocknen. Eine halbe Sekunde dauert ein Lidschlag nur, aber immerhin sechs Sekunden von jeder Minute sind wir damit quasi blind. Verschärft wird das Problem noch dadurch, dass nicht nur das rein physische Schliessen des Auges die Wahrnehmung von visuellen Reizen verhindert – das Gehirn unterbricht bereits kurz vorher die Informationsaufnahme, um die Dunkelheit während des Blinzelns nicht ins Bewusstsein dringen zu lassen und so das Gefühl eines kontinuierlichen Sehprozesses zu erzeugen.

Japanische Wissenschaftler von der Juntendo-Universität in Tokio haben nun herausgefunden, dass das Gehirn kontrolliert, wann wir blinzeln. Damit sorgt es dafür, dass möglichst wenig Informationen verpasst werden.

Die Forscher zeigten, dass beispielsweise unterschiedliche Personen, die einen Film anschauten, überdurchschnittlich häufig zu den gleichen Zeiten blinzelten, nämlich dann, wenn nur wenig passierte.

Zum Synchronblinzeln im Kinosaal kam es zum Beispiel, wenn der Hauptakteur nicht im Bild war, wenn Autos standen oder sich vorhersehbar bewegten, wenn ein Schauspieler gerade eine Aktion beendet hatte, am Ende einer weitwinkeligen Einstellung oder wenn ein Bild nahezu identisch nochmals auftauchte.

Es gebe also einen Mechanismus, so die Wissenschaftler, der das Zwinkern steuert und die dafür günstigsten Augenblicke erkennt, so dass möglichst wenig wichtige Information verloren geht. Er springt dann an, wenn visuelle Informationen unverzichtbar sind, um einen Zusammenhang zu verstehen.

Dieser Mechanismus funktioniert vermutlich so, dass das Gehirn, ohne dass wir irgendetwas davon merken, Anzeichen sucht, wann Aufmerksamkeit nötig ist und wann nicht. Beim Lesen gebe es einen ähnlichen Effekt: Hier erfolgt das Blinzeln überdurchschnittlich häufig bei einem Satzzeichen.

Der Spiegel/wissenschaft.de

A.VOGEL IM INTERNET

Erkältungen vermeiden – Abwehr stärken

Wie kommt es zu einer Erkältung? Wie stecke ich mich an? Wo finden sich die meisten Viren? Was leistet unser Immunsystem und wie kann ich es stärken? Was schützt mich am besten vor einer Erkältung? Antworten auf diese Fragen finden Sie auch im Internet: auf der A.Vogel-Webseite zum Thema Abwehrkräfte. Der Gesundheitscheck «Winterreif?» mit 15 Fragen ermöglicht Ihnen eine Einschätzung, wie fit Ihr Immunsystem wirklich ist. Schauen Sie herein auf www.abwehrkraefte.ch

AUS- UND WEITERBILDUNG

Freiburger Heilpflanzenschule

Die Freiburger Heilpflanzenschule ist eine führende Ausbildungsstätte für Phytotherapie und bei Medizinern, Pädagogen und fachlich Interessierten gleichermassen als berufbegleitendes Lehrinstitut geschätzt. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, das traditionelle Wissen über Heilpflanzen mit modernen Erkenntnissen der Phytotherapie zu verbinden. Die Schule hat ein eigenes Konzept und völlig neues Lehrmaterial für Heilpflanzenkunde entwickelt.

Auch 2011 bietet die Freiburger Heilpflanzenschule wieder Phytotherapie-Ausbildungen, Weiterbildungen und Fachseminare an, z.B. auch eine Fachausbildung «Frauen-Naturheilkunde mit Schwerpunkt Phytotherapie» oder ein Seminar zum Einsatz der Phytotherapie in der Tiermedizin. Die «Kräuterwerkstatt» beschäftigt sich unter anderem mit den Themen «Natürliche Kosmetik» und «Vermarktung von Kräuterprodukten». Im November findet das Freiburger Phytotherapie-Symposium 2011 zum Thema «Pflanzliche Antiinfektiva – Möglichkeiten und Grenzen» statt.

Das gesamte Programm kann im Internet heruntergeladen werden.

Freiburger Heilpflanzenschule
Ursel Bühring
Zechenweg 6, DE-79111 Freiburg
Tel. +49 (0)761 55 65 59 05
E-Mail: info@heilpflanzenschule.de
Internet:
www.heilpflanzenschule.de

Seminarraum der Heilpflanzenschule