Lebensqualität im Alter

Gesundheit • Vorsorge • Sicherheit • Pflege • Wohnen

Abends ruhiger einschlafen

Senioren: Schlafstörungen lassen sich oft auf natürliche Weise lindern

Sie hat ihre Schlafprobleme offensichtlich in den Griff bekommen. Gut so! Denn Schlafstörungen sollte man generell sehr ernst nehmen. Foto: djd/Neurexan/thx

(djd). Auch wenn sich der Großteil der Senioren in Deutschland gesundheitlich fit fühlt, mehren sich laut dem Statistischen Bundesamt mit den Jahren die behandlungsbedürftigen Beschwerden: So fühlen sich 18 Prozent der über 65-Jährigen durch ihren Gesundheitszustand im Alltag negativ beeinträchtigt. Bei den über 75-Jährigen sind es bereits 28 Prozent. Viele von ihnen nehmen Medikamente ein, etwa gegen Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch Schlafprobleme sind weit verbreitet. Ältere Menschen schlafen häufig schlecht ein oder erwachen mehrmals pro Nacht. Kommen Körper und Geist nicht zur Ruhe, werden die Betroffenen von Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen, Magenproblemen und einer erhöhten Infektanfälligkeit geplagt. Um diesen Zustand zu verbessern, greifen viele in ihrer Not zu chemischen Schlafmitteln - mit unabsehbaren Risiken.

Viele Schlafmittel wirken nach

Verschreibungspflichtige Substanzen wie Benzodiazepine sowie viele rezeptfrei erhältliche chemische Schlafmittel dämpfen die Aufmerksamkeit und das Konzentrations- und Reaktionsvermögen. Neben Benommenheit und Sturzgefahr bei nächtlichem Aufstehen kann es auch zu einem Hangover am nächsten Morgen kommen, was die Gefahr von Stürzen ebenfalls erhöht. Dies ist bei natürlichen Alternativen nicht der Fall. Die Naturarznei Neurexan etwa verträgt sich gut mit der bestehenden Medikation und senkt einer Studie zufolge den Blutspiegel des Stresshormons Kortisol, was zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit führt. Spätnachmittags oder abends eingenommen, fördert es das nächtliche Einschlafen, ohne dabei die Aufmerksamkeit oder Konzentrationsfähigkeit zu beeinträchtigen.

Nicht zu früh ins Bett

Die durchschnittliche Schlafdauer reduziert sich generell im Alter. Schließlich halten viele ältere Menschen zusätzlich ein Nickerchen am Nachmittag. Bei Schlafproblemen gilt daher: Nicht zu zeitig ins Bett, sonst ist man vor dem Morgengrauen wach. Weitere Informationen zum Thema Schlaf und Schlafbedürfnis gibt es unter www.entspannung-und-beruhigung.de. Wer sich körperlich bewegt, soziale Kontakte pflegt und rege am Leben teilnimmt, sinkt abends leichter in Schlummer. Nicht zuletzt wirkt sich ein geregelter Tagesablauf mit festen Ritualen positiv auf die Schlafsituation aus.

Schlafräuber erkennen und ausschalten

- Ob spannender Fernsehkrimi oder hitzige Diskussion mit dem Partner: Aufregende Erlebnisse am Abend vertreiben die Bettschwere. Ein warmes Bad kann für Entspannung sorgen.
- Späte und üppige Abendmahlzeiten belasten die Verdauung - daher leichte Mahlzeiten wie Suppen oder einfach eine Tasse Milch genießen.
- Warme und trockene Luft hält ebenso den Schlaf fern wie ein zu kaltes Raumklima. Regelmäßiges Lüften, feuchte Tücher auf der Heizung, Bettsocken und ein Kirschkernkissen sind wirksame Gegenmaßnahmen.

Frühlingserwachen

Dr. Gerhard Gatzer

Der Lenz ist auf dem Wege,
er steht schon vor der Tür.
Im Garten, dort am Bänkchen,
da schaut er schon herfür.

Stolz aus der Erde steiget,
das frische, zarte Grün.
Der Winter sich nun neiget
zum ersten jungen Blüh´n.

Auf diesen Augenblicke
wart´ ich das ganze Jahr.
Jetzt lacht und
winkt das Glöckchen.
Und grüßt mich. Wunderbar.

Kloster – Apotheke

Apothekerin Dr. rer. nat. Jördis Frankenstein e.K.
Klosterstr. 14 · 98553 Schleusingen
☎ 036841–40375 · 🖷 036841–40376
www.kloster-apotheke-schleusingen.de
info@kloster-apotheke-schleusingen.de
Wir haben für Sie geöffnet:
Mo. –Fr. 8.00 –18.45 Uhr
Sa. 8.00 –12.00 Uhr

Ihrer Gesundheit zuliebe!

Hornhautverkrümmung und Grauer Star

(djd). Bei Menschen mit einer fortschreitende Eintrübung der Hornhautverkrümmung ist die Augenlinse. Die Sehschärfe lässt durchsichtige Hornhaut nicht kreisrund, sondern eher oval wie die Oberfläche eines Eies. Die Lichtstrahlen werden nicht punktförmig, sondern verzerrt als Strich abgebildet. Normalerweise korrigiert man eine Hornhautverkrümmung durch torische Brillengläser oder Kontaktlinsen. Typisch für den Grauen Star ist die langsam nach, ebenso die Wahrnehmung von Farben und Kontrasten. Um die Sehkraft wieder zurückzugewinnen, ist eine Operation meist unumgänglich. Steht eine Kataraktoperation an, lässt sich durch den Einsatz der richtigen Kunstlinse gleichzeitig auch eine Hornhautverkrümmung beheben. Infos dazu unter www.acrysof-toric.de.

Gegen das Vergessen

Demenz-Kranke und ihre Angehörige benötigen Verständnis und Unterstützung

Hilfe im Alltag zu Hause - darum kümmern sich die haupt- und ehrenamtlichen Betreuer der „Grünen Damen und Herren" in Hamm. Foto: djd/Deutsche Fernsehlotterie / Jan Ehlers

(djd). Demenz ist eine altersbedingte Erscheinung, die jeden treffen kann: In Deutschland leben 1,6 Millionen Menschen mit dieser Erkrankung, jährlich kommen etwa 40.000 neue Diagnosen hinzu. Und jeder hat seine ganz eigene Geschichte zu erzählen: Häufig tritt die Demenz erst im hohen Alter auf, manche erkranken aber schon mitten im Berufsleben. Betroffene und Angehörige stellen zudem fest, dass die Demenz schleichend verläuft und verschiedene Gesichter hat. Zu Beginn sind es nur leichte Erscheinungen, die den Alltag kaum beeinträchtigen. Später wächst der Unterstützungsbedarf und die Betroffenen benötigen eine einfühlsame Begleitung. Angehörige stoßen hier oft an psychische und auch körperliche Grenzen, umso wichtiger ist es, Unterstützung zu akzeptieren und sich etwa an Selbsthilfegruppen vor Ort zu wenden.

Hilfe in der Nachbarschaft

Senioren von heute wünschen sich ein selbstbestimmtes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter. Gleichzeitig erschweren die Lebensumstände der Kindergeneration die Betreuung der Angehörigen, besonders im Fall einer Demenz. Die Hilfe untereinander in der Nachbarschaft dürfte in Zukunft daher stark an Bedeutung gewinnen. Dafür engagiert sich etwa bundesweit die „Allianz für Demenz", eine Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, die von der Deutschen Fernsehlotterie unterstützt wird. Die Lebensqualität der Betroffenen hängt entscheidend davon ab, wie sich die Gesellschaft ihnen gegenüber verhält, sagt Christian Kipper, Geschäftsführer der Deutschen Fernsehlotterie und der Stiftung Deutsches Hilfswerk: „Dafür ist es wichtig, Demenz nicht nur als Krankheit zu sehen, sondern als eine Facette des Lebens zu akzeptieren."

Ein Theater der Erfahrungen

Die Deutsche Fernsehlotterie fördert dank der Hilfe ihrer Mitspieler zahlreiche Projekte für Menschen mit Demenz und deren Angehörige. So etwa das Projekt „Vergissmeinnicht": Das Theater der Erfahrungen in Berlin bringt Menschen mit Demenz zusammen mit nicht betroffenen Menschen unterschiedlicher Herkunft gemeinsam auf die Bühne. Die Geschichten für die Aufführungen schreibt das Leben der Teilnehmer selbst.

Praktische Hilfe für den Alltag bieten auch die „Grünen Damen und Herren" im westfälischen Hamm: Seit zehn Jahren gibt es dort den ambulanten Besuchsdienst der evangelischen Pflegedienste. Ehrenamtliche besuchen alte, alleinstehende oder demenzkranke Menschen zuhause. Sie werden dafür als Senioren- und Demenzbegleiter ausgebildet. Daneben schulen die „Grünen Damen und Herren" Angehörige, bieten eine Tagesbetreuung und eine Patientenbegleitung für alte und alleinstehende Menschen bei Krankenhausaufenthalten oder Arztbesuchen an.

Wie kann ich selbst meine Lebensqualität im Alter verbessern?

Heilpraktikerin Kerstin Lang bei einem Beweglichkeitstest (1 A-Test) in der Theralogy-Anwendung bei einer Patientin. Foto: Rückgrad Hildburghausen e.V.

Anzeige: Hildburghausen. Wie hoch die Lebensqualität im Alter ist und wie man sie rechtzeitig steigern kann, das hängt oft von jedem selbst ab. Besonders wichtig dabei ist, aktiv am Leben teilzunehmen. Dazu gehören vor allem regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung sowie eine gute Gesundheit.

Gute Möglichkeiten, seinen Körper in jedem Alter in Schwung zu bringen und zu halten, bieten wir, der gemeinnützige Gesundheits- und Rehasportverein Rückgrad Hildburghausen e.V. an. In den Räumlichkeiten des AOK Gesundheitstreffs führen wir Wirbelsäulengymnastik als Übungsstunden für den Rehasport, aber auch als Präventionskurs durch. Wir sind für alle Krankenkassen gelistet.

Wer etwas für seine äußere Hülle/Figur machen möchte, der kann einen Faszienkurs absolvieren. Von Februar bis Ende März finden jeden Dienstag ab 19 Uhr rollierende 5er Reaktiv Faszienkurse statt. Faszien gehören zu den Bindegeweben und umhüllen unseren gesamten Körper und sind oft verantwortlich für Verspannungen. Diese Verspannungen bzw. „Verfilzungen" des Fasziengewebes zu lösen, ist Ziel des Reaktiv Faszienkurses.

Zur Erhaltung der Gesundheit bieten wir auch alternative Behandlungsmethoden an, wie z.B.:

- Anwendung des BioPhysio zur Reprogrammierung des Haltungsapparates durch codierte Lichtquanten, d.h. Ausgleich verschiedener Dysbalancen, wie Beckenschiefstand, funktionelle Beinlängendifferenzen, Rückenschmerzen uvm.
- Anwendung mit Magnetfeld zur Behandlung von Schmerzen und Entzündungen bei Wirbelsäulenerkrankungen, Migräne, Kopfschmerzen usw.
- Anwendung von Ultraschall zur Behandlung von Verletzungen, hartnäckigen Muskelverspannungen, aber auch für die Schönheit. Falten werden geglättet, Narbengewebe wird weicher usw.
- Behandlung mit dem MonoLux Pen, z.B. bei Narben nach Operationen. Aber auch bei möglichen Dysbalancen im Körper. Das Gesicht ist der Spiegel der Seele. Im Gesicht sind Dysbalancen zuerst erkennbar.
- Behandlung nach dem Theralogy Konzept. Das Reaktiv Zelltraining hilft dem Körper, Blockaden im Lendenwirbel-, Brust- und Halswirbel zu finden, zu lösen und das körpereigene Reparatursystem zu starten. Danach arbeiten die Selbstheilungskräfte von ganz allein und beseitigen die Ursachen der Beschwerden.

Um diese neuartige Behandlungsmethode - das Reaktiv Zelltraining nach dem Theralogy Konzept - kennenzulernen, findet am Freitag, 02. März 2018 um 16 Uhr im Rückgrad Hildburghausen e.V. eine Informationsveranstaltung statt. Referentin ist Frau Kerstin Lang, Heilpraktikerin aus Erfurt. Unkostenbeitrag 15 Euro/Person.

Hierzu sind Sie herzlich eingeladen. Bringen Sie Ihre/n Partner/in, Freund oder Freundin und Bekannte mit, um diese sensationelle Methode kennenzulernen.

Anmeldungen unter: Rückgrad Hildburghausen e.V., Obere Allee 16/16a, 98646 Hildburghausen, Telefon: 03685/4198431, Mobil: 0171/4781738, Email: rg.hbn@icloud.com

Rückgrad Hildburghausen e.V.
Rehabilitationsport / Präventionskurse
(für alle Kassen - auch für Ältere und Senioren)
BioPhysio X-Power-Light
(Grundregulation des Haltungsapparates)
Reaktiv-Faszien-Kurs
(rollierender 5er Kurs zur Lösung von Bindegewebsverspannungen)
Infos und Termine bei Fr. Krech
Tel. 0171 / 4 78 17 38 oder 03685 / 4 19 84 31