

## Gesund &amp; fit

## Sport schützt vor Schnupfen

Regelmäßiger Ausdauersport schützt vor Husten und Schnupfen. Bewegung senkt nicht nur die Zahl der jährlichen Erkältungen sondern auch deren Schweregrad. Dies zeigt eine Studie an etwa 1000 Erwachsenen zwischen 18 und 85 Jahren, die sich zu ihrem Lebensstil und Krankheitsanfälligkeit äußerten.

Demnach erkrankten Männer, ältere Menschen und Verheiratete eher seltener an Schnupfen und Husten. Aber der wichtigste Schutzfaktor ist die Fitness. Jene Teilnehmer, die an mindestens fünf Tagen pro Woche körperlich aktiv waren, hatten jährlich nicht einmal halb so viele Erkältungen wie die besonders passiven Personen. Darüber hinaus fiel der Grad der Symptome bei ihnen schwächer aus. Die Forscher der Appalachian State Universität in North Carolina erklären dies damit, dass körperliche Aktivität die Zahl der zirkulierenden Immunzellen zeitweilig ansteigen lässt. Das genügt offenbar oft, um eingedrungene Viren und Bakterien abzuwehren – auch und gerade bei kalter Witterung mit entsprechender Ausrüstung.

Erwachsene haben pro Jahr im Durchschnitt zwei bis vier Erkältungen, Kinder dagegen wesentlich häufiger und oft auch heftiger. Nicht untersucht wurde in North Carolina, inwieweit mit Sport verbundene Hochgefühle dank Leistung und Bewegung das Immunsystem zusätzlich in Schwung halten. (dapd)



Mama leistet Orientierungshilfe, der Nachwuchs strampelt vergnügt im warmen Wasser.



Fotos: Benz

## Abtauchen und Spaß haben

Beim Babyschwimmen werden Motorik und Gleichgewichtssinn trainiert

Normalerweise tragen seine Models raffinierte Kostüme oder nackte Haut mit kunstvoller Dekoration – Schwimmwindeln bekommt David Benz eher selten vor die Linse seiner Unterwasserkameras. Im Lehrschwimmbecken der Albert-Schweizer-Schule in Muggensturm hatte der Unterwasserfotograf aus Kuppenheim, der auch Haie und andere nicht ungefährliche Meeresbewohner effektiv in Szene setzt, dagegen einen vor

allem lustigen Fototermin: Zehn Mütter mit ihren Kleinkindern im Alter zwischen fünf und zwölf Monaten hatten sich mit Kursleiterin Tanja Sölter zum „Shooting“ im 31 Grad warmen Wasser eingestellt – und die kleinen „Models“ gaben sich völlig locker und strahlten unverkrampft in die Kamera.

Die Schwimmlehrerin, die eine spezielle Ausbildung für die Arbeit mit den „Wasser-Minis“ und auch in Babymassage

hat, arbeitet ohne Schwimmhilfen. Die Kinder haben ständigen Kontakt mit ihren Müttern – und unheimlich viel Spaß beim Strampeln im warmen Wasser. „Motorik und Gleichgewichtssinn werden besonders trainiert und der Muskelaufbau unterstützt“, erzählt Tanja Sölter. Wasserscheu ist kaum ein Kind in diesem Alter – die mögliche Abneigung gegen das nasse und oft zu kalte Element entwickelt sich erst später.

Zehnmal 30 Minuten umfasst das Kursangebot, bei dem „natürlich auch Papas willkommen sind“, wie die Leiterin betont. Fünf Jahre sollten die Kinder übrigens schon alt sein, bevor sie „richtig“ schwimmen lernen. Bis dahin ist vor allem planschen und toben angesagt. (is)

Infos: Tanja Sölter, Ahornweg 3a, 76461 Muggensturm, ☎ (07222) 82 02 42, E-Mail: tanja.suelter@t-online.de.

## Nachles-Bar

## Veränderungen gut meistern

Von Michael Kutzner

„Wer sich nicht selbst bewegt, wird verändert. Ob er will oder nicht!“ Dieses Zitat charakterisiert das Arbeitsbuch „Veränderung aktiv gestalten“. Die Autoren zeigen anhand der vier Grundausrichtungen einer Persönlichkeit, wie unterschiedlich Menschen mit Veränderungen und Krisen umgehen. Mit einem 80-Aussagen-Fragentest findet der Leser heraus, ob er eher einem Nähe-, Distanz-, Dauer- oder Wechseltyp entspricht. Danach kann der Leser vorhersehen, wie und warum er auf Veränderungen so und nicht anders reagiert. Das Buch (mit CD) enthält zudem Arbeitsblätter, um das Beste aus Veränderungen zu machen.

Gabriele Haas, Rita und Dirk Strackbein, „Veränderung aktiv gestalten“, Cornelsen Verlag, 167 Seiten, ISBN 978-3-589-23609-1, 19,95 Euro.

## Mit der richtigen Melodie sprechen

Sprechen kann jeder – aber andere zu beeindrucken, das gelingt nicht jedem. Wer überdies verständlich sprechen möchte, sollte sich um die richtige Satzmelodie, Pausengestaltung, Körpersprache und Präsenz kümmern. Prägnant für die Klasse dieses Buches ist das Kapitel Atmung und Sprechen. Allein wegen dieser 33 Seiten lohnt sich das Buch. Die Begleit-CD unterstützt durch Sprechbeispiele ideal die Ausführungen.

Isabel Garcia, „Ich rede“, mvg Verlag, 151 Seiten, ISBN 978-3-86882-202-1, 16,95 Euro.

## Animiert für mehr Bauchgefühl

Im Ratgeber „Lebe statt zu funktionieren“ dreht sich alles um die Kraft der Intuition. Mit gezielten Fragen, Tests und Übungen erkennt sich der Leser und schätzt sich mehr. Unterbewusstes wird bewusst gemacht und man erfährt, wann kopfgesteuertes oder bauchorientiertes Verhalten wichtig ist. Die Autorin überzeugt durch schlüssige Argumente und Beispiele. Wer das Gefühl hat, sich selbst untreu geworden zu sein, wird von diesem inspirierendem Buch viel lernen und begeistert sein.

Paola Molinari, „Lebe statt zu funktionieren“, Gräfe & Unzer Verlag, 192 Seiten, ISBN 978-3-8338-1916-2, 14,99 Euro.

## Atemberaubende Gehirnwindungen

Ganz im Stil seines genialen Vorgängers „Der menschliche Körper“ ist „Das Gehirn“ konzipiert. Über 250 Farbphotografien und 750 Computergrafiken sowie Illustrationen vermitteln einen atemberaubenden Eindruck vom Aufbau, von der Arbeitsweise, der Leistungsfähigkeit und den Krankheiten des menschlichen Gehirns.

Rita Carter, „Das Gehirn“, Dorling Kindersley Verlag, 256 Seiten, ISBN 978-3-8310-1730-0, 34,95 Euro. (tmn)

## Liebe kann dem Hirn helfen

Auch bei Wachkoma gibt es Hoffnung auf kleine Wunder

Die 43-jährige Renate sitzt am Bett ihres Mannes und erzählt von ihrem Tag. Dass sie morgens verschlafen und es in allerletzter Minute ins Büro geschafft hat. Dass ihre Tochter Leonie eine Zwei in Deutsch geschrieben hat. Ob ihr Mann sie versteht oder überhaupt hört, weiß Renate nicht. Seit einem schweren Motorradunfall liegt er im Wachkoma, betreut wird er im Pflegezentrum Weilmünster in Hessen.

Dort leben Menschen mit schweren neurologischen Schäden, zum Beispiel nach Hirnblutungen, einer Meningitis oder mit Parkinson. Der jüngste Patient ist 20, der älteste 70 Jahre alt. „Sie können zwar nicht mehr selbstständig leben. Es ist aber nicht ausgeschlossen, dass sich ihr Zustand verbessert“, betont der Pflegedienstleiter Klaus Günther.

Die Hoffnung auf eine Besserung ist es, die auch Cornelia Klatt vom Haus am Stadtwald in Bonn – einem Heim für schwerst pflegebedürftige Menschen etwa nach einem Unfall, einer Hirnblutung oder einem Herzstillstand – immer wieder zum Weitermachen motiviert. Als Beispiel für ein kleines Wunder erzählt sie von einem jungen Mann, der nach einer Hirnblutung vor zwei Jahren ins Wachkoma fiel. Mittlerweile kann er sich etwas verständigen, indem er auf Tafeln mit den Worten „Ja“ und „Nein“ zeigt. Er kann alleine einen Becher halten, selbst-

ständig trinken und erkennt seine Angehörigen.

Familie und Freunde sind sehr wichtig, auch wenn Menschen im Wachkoma auf den ersten Blick scheinbar nicht reagieren. Klatt berichtet davon, dass die Atmung der kranken Menschen ruhiger wird und sich die Muskeln entspannen. Von ähnlichen Beobachtungen erzählt auch Professor Hans Georg Nehen von der Memory-Clinic am Elisabeth-Krankenhaus in Essen. Dort werden vor allem demenzkranke Menschen betreut. Bei fortgeschrittener Erkrankung erkennen sie zwar ihre Angehörigen nicht mehr – sie reagieren jedoch auf die Liebe und die Aufmerksamkeit, die ihnen entgegengebracht wird. „Dieses

emotionale Mitschwingen mit anderen Menschen ist sehr lange da“, betont Nehen.

Doch den richtigen Umgang mit den kranken Menschen müssen auch die Angehörigen erst einmal lernen. Ansonsten können sie „unendlich viel falsch machen“, wie es der Arzt formuliert. Am Anfang steht erst einmal der große Schritt, die Krankheit und ihre unwiderruflichen Folgen zu akzeptieren. Sätze wie „Jetzt denk' doch mal nach“ oder „Konzentriere dich!“ sind bei den kranken Menschen deplatziert. „Das ist ein Appell an einen Verstand, der nicht mehr da ist“, warnt Nehen vor Illusionen.

Die Betreuung solcher Patienten ist unter Umständen auch zu Hause möglich. Die Angehörigen sollten jedoch vorher genau überlegen, was damit auf sie zukommt – jeden Tag: Die Belastung ist nicht nur psychisch, sondern auch physisch enorm. Rund um die Uhr müssen diese Menschen betreut, einige von ihnen müssen jede Stunde umgelagert werden. Nehen bezweifelt, dass die Angehörigen dem Kranken mit der Pflege zu Hause immer einen Gefallen tun. „Vielleicht fühlt er sich ja unter Gleichgesinnten wohler?“, fragt er und gibt den Angehörigen auch zu bedenken: „Wer am Ende seiner Kräfte ist, kann keinen mehr lieben.“ (tmn)



Manchmal gelingt die Kommunikation über einfache Karten. Foto: dpa



Barfuß ist eigentlich gesund – ob auch in diesen Modellen eines spanischen Designers? Foto: dpa

## Lieber unten ohne

Barfußlaufen aktiviert die Fußreflexzonen

Barfußlaufen ist die natürlichste und effektivste Fußreflexzonen-Massage der Welt. „Den Untergrund mit allen Sinnen ergründen hilft, innere Spannungen zu überwinden und Stress abzubauen“, meint Dieter Breithecker von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung in Wiesbaden. „Schuhe dagegen verhindern den direkten Kontakt zum Boden und beeinträchtigen so unsere Fußgesundheit, das Gleichgewichtsvermögen und die Körperhaltung.“

Es lohne sich, zumindest in der Wohnung, im Garten und auf sauberen Wiesen auf Schuhwerk zu verzichten. Perfekt für die Füße seien Spazier-

gänge an Sand- oder Kiesstrand. „Die Unebenheiten des Untergrunds müssen reflexartig durch komplexe Muskelarbeit ausgeglichen werden“, erläutert Breithecker, „das stärkt die Fußgewölbe und sorgt für eine nachhaltige Rückengesundheit.“

Gleichzeitig trainiere das Barfußlaufen die Gefäße. Breithecker empfiehlt es gerade bei venösen Erkrankungen der Beine, etwa bei Krampfadern. „Nasse Steine und feuchte Wiesen wie der herbstliche Morgentau wirken besonders stimulierend. Der Kältereiz regt die Durchblutung an, stärkt die Abwehr und fördert die Funktionen der Organe.“