

Liebe und Kraft, Kraftquellen für den Helfer

*Dr. Rudolf Kemmerich/ Kinder- und Jugendmedizin, Umweltmedizin/ 71384 Weinstadt,
Medizinischer Beirat der LAG AVMB BW*

Kurzfassung (Überblick)

Der Pflegealltag

Forschungen aus jüngster Zeit haben den Ort im Gehirn bestimmen können, in welchem erlernte Emotionen, Hilfsbereitschaft und Einfühlungsvermögen angesiedelt sind. Der Ort (Orbitofrontaler Cortex, OFC) befindet sich unmittelbar über den Augenhöhlen. Dieser Hirnbereich nimmt an Volumen und Leistung zu, je mehr er gefordert wird. Das bedeutet, Hilfsbereitschaft und Einfühlungsvermögen werden umso größer, je mehr diese Fertigkeiten eingesetzt werden.

Darüber hinaus wurden Verbesserungen bei weiteren Hirnleistungen gefunden:

- In der Planung
- Im Arbeitsgedächtnis
- In der Selbststeuerung und
- In der Wahrnehmung von Gefühlen

Langzeitpflege verbessert also die Hirnleistung des Helfers!

Resilienz

Manche Menschen besitzen die Fähigkeit, mit Schicksalsschlägen fertigzuwerden, ohne in die Depression oder in ein Burn-out-Syndrom zu verfallen. Diese Fähigkeit wird Resilienz genannt. Sie ist erblich bedingt, kann aber durch Umweltbedingungen gefördert werden. Die Familie, die Nachbarschaft, der Freundeskreis, der Verein sind Strukturen mit gemeinsamen Werten und Ritualen. Sie bieten dem Menschen in schweren Zeiten Orientierung und befähigen ihn, Verantwortung für sich selbst und für andere zu übernehmen.

Schlechte Lebensbedingungen in der Kindheit führen nicht zwangsläufig zum Scheitern im späteren Leben. Kinder, die in Armut oder bei einem alkoholkranken Elternteil aufwachsen, zeigen zu 30 % eine hohe Resilienz im Erwachsenenalter. Es wird vermutet, dass belastende Erlebnisse das Streben des Kindes beflügelt, später selbst ein besseres Leben zu führen.

Anlagen:

- Giftquellen
- Vitamine & Co.
- Superfood
- Ernährung
- Bewegung

Weitere Kraftquellen

Der neurobiologische Hintergrund folgender Kraftquellen wurde beschrieben:

- Musik
- Naturerleben
- Soziale Beziehungen
- Kraftorte
- Lese
- Religion
- Spiel
- Ehrenamt

Schluss (vgl. Anlage)

Anlage: Giftquellen – zurück zum Pflegealltag –

Sie fühlen sich am Ende ihrer Kräfte. Sie haben Kartoffelbrei im Kopf.
Was sollten Sie jetzt auf keinen Fall tun?

- Den Rat von Wilhelm Busch befolgen:
„Es ist ein Brauch von alters her,
wer Sorgen hat, hat auch Likör.“ (*Busch, W., Die fromme Helene, 16. Kapitel*)
20 % aller Frauen und 30 % aller Männer über 65 konsumieren Alkohol im Übermaß.
Sie glauben vielleicht: „Das sind doch nur Stärkungsmittel!“
Indessen, Stärkungsmittel, gern als „Tonikum“ bezeichnet, enthalten viel Alkohol:
Klosterfrau Melisengeist, 79 % Alkohol
Doppelherz, 17 % Alkohol

Ältere Menschen vertragen weniger Alkohol als jüngere:
Die Grenzwerte liegen für Frauen bei 100 ml Wein oder 250 ml Bier am Tag, für
Männer gelten die doppelten Werte. (*Wagner, I., Wer Sorgen hat, hat auch Likör.*
Ärzte Zeitung, 22.07.2014)

- Ähnlich schlecht ist der Gang zum Arzneischrank, um dort nach der Pille für Glück und Zufriedenheit zu suchen.
- Ungünstig ist ferner, ständig über das Smartphone wischen.
- Immer noch mehr Leistung von sich zu fordern.
- Auf Delegation verzichten und
- Den Nachtschlaf zu kürzen.

Alkohol, Drogen, Smartphone und Überforderung sind nicht Kraftquellen, sondern Giftquellen für Leib und Seele.

Sie führen zu einer chronischen Stressbelastung mit hoher Ausschüttung der Stresshormone

- Cortisol
- Noradrenalin
- Adrenalin

Chronischer Stress aber schwächt die körpereigene Abwehr und begünstigt

- Infektionskrankheiten,
- Herz-Kreislauf-Krankheiten und
- Krebserkrankungen

Vitamine und Co

In diesem Zusammenhang muss ich auch auf die Vitamine und Co eingehen. Der Deutsche Lebensmittelverband gibt an, dass im Jahr 2018 in Deutschland 225 Millionen Packungen Nahrungsergänzungsmittel verkauft wurden. Das entspricht einem Wert von 1.44 Milliarden Euro. Dieser Verkaufserfolg steht in deutlichem Gegensatz zu aktuellen Erkenntnissen der Wissenschaft.

Hochrangige Studien belegen:
Nahrungsergänzungsmittel wie

- Vitamine,
- Mineralstoffe und
- Omega-3-Fettsäuren

sind **ohne jeden Nutzen** für die Verhütung von Krankheiten, für ein hohes Alter und für eine Steigerung der körperlichen und geistigen Leistung!

Wohl aber verstärken überhöhte Dosen

- von Vitamin A das Risiko für Darmkrebs,
- von Beta-Karotin das Risiko für Lungenkrebs,
- von Folsäure das Risiko für Prostatakrebs (*Schulte-Strathaus, R., Vitamine & Co nützen Älteren kaum. Deutsches Ärzteblatt Jg.116, Heft 43, 25.10.2019, A 1950*) und
- von Omega-6-Fettsäure das Risiko für Entzündungen. (Innes, J.K., Calder, P.C., Omega-6-fatty acids and inflammation. DOI: 10.1016/j.plefa 2018; 41-48)

Anlage: Superfood (Kurzfassung)

Ganz ähnlich ist der Stand der Wissenschaft bei Superfood. Superfood ist nichts anderes als ein Werbebegriff für importierte Lebensmittel mit angeblichem gesundheitlichem Nutzen.

Sie klagen: „Mir geht es gar nicht gut!“

Die Freundin weiß Rat: „Du musst Chia-Samen essen!“

Was ist von dieser Wundernahrung zu halten?

- Chia-Samen aus Mexiko (Mühlbauer R, Chia-Samen: Wirklich ein Superfood?, Apotheken-Umschau, 24.05.2018),
- Goji-Beeren aus China,
- Quinoa (Aussprache „kinwa) – Nüsslein aus Südamerika,
- Krill aus der Antarktis

sind

- teuer,
- nicht besser als einheimische Lebensmittel wie Leinsamen, Walnüsse, Rapsöl, Roggen und Hafer
- häufig pestizidbelastet,
- ökologisch fragwürdig wegen der Preissteigerung für die einheimische Bevölkerung und wegen der langen Transportwege.

Anlage: Ernährung (Kurzfassung)

Gerne suchen wir Trost und Zufriedenheit bei einem kräftigen Gulasch oder einer Schwarzwälder Kirschtorte. Doch die Gefahr ist riesengroß, dass wir dabei zu viel des Guten tun.

Wie also sollte die Nahrung beschaffen sein, wenn wir gesund an Leib und Seele bleiben wollen?

Dem Ideal und den menschlichen Verdauungswerkzeugen am nächsten kommt eine Ernährung, die als „**Mittelmeerkost**“ oder „Kreta-Diät“ bekannt geworden ist. Die Mittelmeerkost ist eine Mischkost mit viel Gemüse, Salat, Obst. Vollkornprodukten, Fisch, Knoblauch, Olivenöl und wenig Fleisch. Ein Glas Rotwein am Tag gehört dazu, der Polyphenole wegen. Die Polyphenole fangen die giftigen Radikale ab! (*wikipedia, Kreta-Diät, 23.08.2019*)

Eine Ernährung in dieser Zusammensetzung

- fördert Verdauung und Hirnleistung,
- Senkt das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Zuckerkrankheit und Demenz
- verhütet Krebs und
- verhindert Depression.

Anlage: Bewegung

Wenn ich Ihnen jetzt empfehle: „Treiben Sie Sport“, dann weiß ich, dass ich Ihnen etwas zumute, was Ihrem angeborenen Verhaltensprogramm geradewegs entgegenläuft.

Warum ist das so?

Als der Vormensch vor zwei Millionen Jahren auf zwei Beinen den Urwald verließ und in die Savanne hinaustrat, muss das Leben dort zunächst ein Schock für ihn gewesen sein. Im Urwald hatte er Nahrung in Hülle und Fülle: Früchte, Blätter, Pilze, Kleingetier. Hier draußen aber gab es nichts als ein paar Beeren, Samenkörner, Wurzeln und ab und zu ein Stück Aas. Es galt, das neue Leben auf die karge Zufuhr von Nahrung umzustellen. Er musste mit seinem Energieverbrauch haushalten. Das hieß:

- Bewege dich nur, wenn es zur Jagd, zur Flucht oder zur Fortpflanzung unbedingt nötig ist.
- Bewege dich so wenig wie möglich, denn Bewegung kostet Energie. Und davon hast du nicht viel zur Verfügung.
- Nur so kannst du überleben.

Im 21. Jahrhundert schaut das ganz anders aus. Heute muss ich Ihnen genau das Gegenteil des Programms empfehlen, nach dem der Urmensch gelebt hat:

- Bewege dich so viel wie möglich,
- Bewege dich auch ohne die drei F: Fleisch aus der Jagd, Flucht und Fortpflanzung!

Der tägliche Sieg über den „inneren Schweinehund“ bringt Ihnen viele Vorteile ein:

Regelmäßige Bewegung

- stärkt das Immunsystem.
- hält Herz und Blutgefäße gesund und
- verhütet eine Vielzahl von Krankheiten, vor allem Krebs und Depression. (*Souron, S., 7 Gründe, warum Sie genau jetzt mit Sport starten sollten. Stern.de, Archiv Gesundheit, 29.05.2019*)

Wenn Sie sich bewegen, steigt der Serumspiegel für die Botenstoffe Dopamin und Serotonin an. Dopamin und Serotonin sind die „Glückshormone“ des Menschen. Eine wohlige Stimmung breitet sich in Ihrem Inneren aus, das Denken gelingt schneller und besser.

Leider wird unsere Bewegungsfreude zunehmend von den digitalen Medien Fernsehen, PC und Smartphone ausgebremst. Das sollten Sie auf keinen Fall zulassen! (*Werner, C.M. et al. Differential effect of endurance, intervall, and resistance training on telomerase activity and telomere length in a randomized, controlled study. European Heart Journal 2018, ehy 585. <http://daebl.de/KR91>*)

Bewegung ist gesund, wenn sie regelmäßig betrieben und nicht übertrieben wird. 3 bis 4 Mal 30 Minuten je Woche gelten als Mindestanforderung. Das Hin- und Herlaufen zwischen Küche und Esszimmer genügt nicht. Ein bisschen Schnaufen und Schwitzen sollten schon dabei sein. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht.

Es gilt: Turne bis zur Urne!

Schluss

Liebe Eltern, liebe Geschwister, liebe Betreuer, einer der Faktoren, der Ihnen körperliches und seelisches Wohlbefinden sichert, trifft ganz gewiss auf Sie zu. Das ist Ihre Fürsorge für den Menschen mit Behinderung. Ihre langjährige Pfl egetätigkeit schenkt Ihnen innere Befriedigung und Wohlgefühl.

Sie können aber noch ein Übriges tun, indem Sie

- gesund essen
- in Bewegung bleiben,
- lesen,
- Musik hören oder spielen,
- In die Kirche gehen,
- ein Ehrenamt ausüben,
- im Wald baden,
- vor allem aber:

so viel wie möglich mit der Familie und mit den Freunden zusammen sein!