



MEDIS Aktuell

Wissenswertes und Interessantes - Ihr Ärztenetz berichtet



Aus dem Inhalt:

Seite 2 und 3
**Lange mobil und
sicher zu Hause**
*Helferkreis
Lebensfreude
unterstützt*

Seite 4 und 5
**Ständig kalte
Füße**
*Ursachen und
Tipps*

Seite 6
Weißdorn
Heilpflanze des
Jahres 2019

Seite 7
**Achtung
ansteckend**
Alle gähnen mit

I / 2019

MEDIS - für mehr Bewegung im hohen Alter



MEDIS setzt sich mit seiner Lebensfreude gGmbH zum Ziel, niedrigschwellige Betreuungsangebote zu schaffen, um pflegebedürftige Menschen, die zu Hause leben, zu unterstützen und zu entlasten. Insbesondere Menschen mit Demenz und deren Familien sollen davon profitieren.

Die Pflege und Betreuung eines Menschen mit demenzieller Erkrankung durch Familienangehörige stellt eine enorme Leistung dar. Pflegenden Angehörige sind häufig mehrfach belastet. Im Alltag müssen sie sowohl direkte pflegerische Hilfestellung als auch soziale Begleitung und Beaufsichtigung leisten. Unruhezustände oder aggressives Verhalten und die Unkenntnis darüber, welcher Umgang mit dem kranken Angehörigen angemessen ist, führen unweigerlich zu Überforderungssituationen.

Mit unseren Angeboten wollen wir vor allem in unserem ländlichen Bereich ein möglichst langes Verbleiben der Pflegebedürftigen in der eigenen Häuslichkeit ermöglichen und dazu beitragen, dass deren Angehörige die notwendige Unterstützung und Entlastung im Alltag erfahren.

Der MEDIS Helferkreis Lebensfreude ist mit mehr als 50 speziell geschulten aktiven Ehrenamtlichen der größte im Land Brandenburg.

Zu den Erfolgsrezepten für ein langes Leben gehören Bewegung, Beweglichkeit, Mobilität. In den letzten Jahrzehnten haben Wissen und Einstellung zu dieser Form der Gesunderhaltung auch bei älteren Menschen stark zugenommen. Die Zahl der Mitglieder 50 + in den Sportvereinen steigt, in vielen Seniorenzentren wird Bewegung groß geschrieben. Es liegen vielfältige Erkenntnisse vor, dass regelmäßige Bewegung und geistige Aktivität auch im hohen Alter zur Verbesserung der Lebensqualität und Selbstbestimmung führen. Aber wie kann die Motivation zur Bewegung auch bei denen gesteigert

immer weniger bewegen und damit auch unselbständiger werden.



Die Förderung von mehr Bewegung im hohen Alter für Menschen in der Häuslichkeit ist das Ziel des Netzwerkes „Lange mobil und sicher zu Hause“, das sich seit einigen Jahren Schritt für Schritt in Brandenburg ausweitet.



werden, die den Zugang bisher nicht gefunden haben? Wie ist der Zugang im ländlichen Raum, wie bei Menschen mit wenig Geld? Wie können und sollten Bewegungsangebote für Hochaltrige aussehen, vor allem welche Möglichkeiten gibt es auch für diejenigen, die nicht mehr aus dem Haus können? Bei vielen Fragen stehen wir alle am Anfang.

Alle möchten möglichst zu Hause alt werden, selbstbestimmt und unabhängig. Bewegung, Kräftigung und Sturzprophylaxe sind wichtige Voraussetzungen dafür. Doch oft sind es Ängste, Unsicherheiten, Isolation und fehlende Anregungen, die dazu führen, dass sich die Menschen in der Häuslichkeit

Diese landesweite Initiative der Akademie 2. Lebenshälfte und der AOK Nordost wird finanziell auch unterstützt durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen des Landes Brandenburg.

Bereits in sechs Kreisen und an 15 Standorten engagierten sich Netzwerkpartner sowie motivierte und geschulte Gruppen Ehrenamtlicher und tragen so zu mehr Lebensfreude, Wohlbefinden und Selbständigkeit alter Menschen bei.

Bei Besuchen zu Hause oder auch in kleinen Betreuungsgruppen wird etwas für die körperliche Aktivität getan. Dazu gehören Bewegung bei Musik bis hin zu Tanz, Anregung mit vielen Materialien, kontinuier-

Lange mobil und sicher zu Hause

liche kleine Übungen, Bewegungsspiele aller Art, die auch den Kopf trainieren, gezielte Sturzprävention, gut vorbereitete Spaziergänge – alles so, wie es für den Einzelnen gut und angemessen ist. Zugleich findet über Gesprächsangebote der soziale Aspekt des Projektes Berücksichtigung.

Bereits zum zweiten Mal konnten Ehrenamtliche aus dem MEDIS Helferkreis Lebensfreude an einem mehrwöchigen Schulungsprogramm zur Bewegungsförderung im hohen Alter teilnehmen. Dozenten aus verschiedensten Bereichen wie zum Beispiel Musik, Tanz, Physiotherapie schulten in Kursen zu Möglichkeiten und Wirkungen von Tanz und Musik oder stellten Übungen vor, die die Balance schulen und zur Kräftigung beitragen, was wiederum der Sturzprophylaxe dient.

Im Rahmen einer feierlichen Abschlußveranstaltung in Bad Liebenwerda erhielten die Kursteilnehmer am 29. Januar in Anwesenheit von Frau Dr. Ingrid Witzsche, Projektinitiatorin vom Förderverein Akademie 2. Lebenshälfte im Land Brandenburg, ihre Zertifikate.



Marit Weber, Geschäftsführerin der MEDIS Lebensfreude gGmbH, bedankte sich für die Unterstützung durch die Projektpartner und zeigte sich begeistert, wie hoch motiviert, zuver-

lässig und mit Ernsthaftigkeit sich die Schulungsteilnehmer auf ihr künftiges Engagement in der Häuslichkeit der älteren Mitbürger oder für die Sportgruppenarbeit vorbereitet haben.



Mit einem kleinen Sketch und großem schauspielerischen Talent veranschaulichten einige Kursteilnehmer, dass es auch sehr viel Spaß machen kann, das Erlernte in der Praxis umzusetzen.

Die ersten Kurse des Projektes fanden im Jahr 2017 statt. Einige der Teilnehmer von damals waren ebenfalls anwesend und konnten von ihren bisherigen Erlebnissen und Erfahrungen berichten.



Was hinter kalten Füßen stecken kann

Viele Frauen, aber auch so manche Männer kennen das: Eisfüße am Abend. Ohne Wollsocken, Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen ist an Einschlafen nicht zu denken. Aber woher kommt es, wenn die Füße ständig frieren? Unsere Füße (und auch die Hände) sind von besonders vielen Blutgefäßen durchzogen. Diese verengen sich bei kalten Temperaturen zuerst in den Extremitäten. Neben den Händen und Füßen sind auch die Ohren, die Nase und das Kinn betroffen. Durch die verringerte Durchblutung in den Extremitäten können der Körperkern und damit lebenswichtige Organe weiterhin mit genügend wärmendem Blut versorgt werden. Körperferne Regionen kühlen jedoch schneller aus.

Meist lassen sich ganz banale Gründe für kalte Füße finden:

Zu dünne Schuhe oder Socken im Winter tragen zum Auskühlen

der Füße bei. Nasse Füße werden eher kalt: Denn beim Verdunsten der Feuchtigkeit über die Haut wird Wärme abgegeben (Verdunstungskälte). Manchmal sind sogar enge Schuhe oder Strümpfe der Grund für frierende Füße: Diese engen die Blutgefäße ein und verhindern einen ungestörten Blutfluss.

Die meisten Ursachen für kalte Füße sind glücklicherweise harmlos. Es gibt aber auch ernsthafte Gründe. Wer etwa mit drei übereinander gezogenen Socken im Sommer wie im Winter trotzdem kalte Füße hat, sollte unbedingt zum Arzt gehen. Denn in etwa 20 bis 30 Prozent der Fälle können sich hinter kalten Füßen auch Erkrankungen verbergen. Sie lassen sich aber in den meisten Fällen behandeln.

Neben körperlichen



Der Hauptgrund für chronisch kalte Füße ist eine Störung in der Durchblutung des Körpers. Wenn das Blut nicht mehr gut zirkuliert und die Füße schlecht durchblutet sind, frieren sie.

Dafür können verschiedene Krankheitsbilder ursächlich sein:

- Ein niedriger Blutdruck kann zu einer mangelhaften Blutversorgung der Füße sorgen. Meist sind Menschen mit niedrigem Blutdruck ebenfalls von kalten Händen betroffen.
- Rauchen begünstigt Krankheiten der Arterien in den Beinen. Wenn Gefäße verstopfen, fließt das Blut nicht mehr wie es sollte – die Füße frieren.
- Weiterhin können kalte Füße ein Nebeneffekt von chronischen Gefäßkrankheiten wie zum Beispiel Gefäßverkalkung sein.
- Darüber hinaus können sie auf Entzündungen oder Verschlüsse der Gefäße hindeuten.
- Auch Diabetes kann eine schlechte Durchblutung der Füße und unteren Extremitäten begünstigen.
- Weiterhin können hormonelle Schwankungen, zum Beispiel bei einer eingeschränkten Schilddrüsenfunktion, kalte Füße und Hände hervorrufen.

Ursachen können auch psychische Probleme hinter den kalten Händen oder Füßen stecken. Stress oder Angst haben Einfluss auf die Durchblutung und wir frieren, obwohl es draußen gar nicht kalt ist.

Warum leiden vor allem Frauen an kalten Füßen?

Eisfüße treten vor allem bei Frauen auf – etwa acht von zehn Frauen sind betroffen. Männer leiden in der Regel seltener unter den Beschwerden, weil sie einen größeren Muskelanteil haben – und Muskeln erzeugen Körperwärme, denn die Verwendung der Muskeln verbraucht Energie. Allerdings werden nur etwa 20 bis 30 Prozent der Energie für die muskulöse Arbeit verwendet. Der Rest steht als Körperwärme zur Verfügung.

Während der männliche Körper aus zirka 40 Prozent Muskulatur besteht, liegt der Wert bei Frauen bei ungefähr 23 Prozent. Dementsprechend erzeugt der weibliche Organismus weniger Körperwärme und es kommt vermehrt zu kalten Händen und Füßen.

Frauen haben zudem oft eine geringere Körpermasse als Männer. Deswegen weisen sie ein anderes Verhältnis von Körpermasse zu Oberfläche auf. Auch dieses schlechtere Verhältnis führt dazu, dass Frauen mehr Wärme verlieren.

Um den Nachteil des größeren Wärmeverlustes in derselben Zeit auszugleichen, konzentriert sich der weibliche Körper bei der Wärmeverteilung auf die zentralen Organe. Und weil diese in der Körpermitte liegen, kühlen Hände und Füße schneller aus.

(<https://www.gesundheit.de/wellness/koerperpflege/fusspflege/kalte-fuesse-was-tun>)

Fünf Tipps, die richtig einheizen können



Warme Socken können verhindern, dass die Füße auskühlen. Sie sollten dick sein und locker sitzen, um Blutgefäße nicht zu verengen. Socken sollten gewechselt werden, sobald sie durch Schweiß feucht geworden sind, denn Nässe kühlt die Füße noch mehr aus.



Was sagt der Arzt?

Wer trotz der nebenstehenden Tipps regelmäßig und sogar im Sommer unter Eisfüßen leidet, sollte von seinem Arzt abklären lassen, ob es medizinisch bedingte Ursachen gibt.

Niedriger Blutdruck ist ein häufiger Auslöser von kalten Händen und Füßen. Junge und schlanke Menschen sind davon eher betroffen als ältere. Niedriger Blutdruck ist in der Regel unbedenklich. Unter Umständen kann ein niedriger Blutdruck auch eine Folge einer Schilddrüsenunterfunktion sein oder durch Medikamente ausgelöst werden.

Medikamente können mitverantwortlich für kalte Hände und Füße sein. Solche Nebenwirkungen haben beispielsweise Betablocker (werden vorwiegend bei Bluthochdruck und Herzerkrankungen verordnet), Diuretika (zum Beispiel bei Herzschwäche und Niereninsuffizienz) und Antidepressiva. Auch Medikamente, die eine Gefäßverengung auslösen wie Migränemittel, können für kalte Hände und Füße sorgen. Viele Krebspatienten haben während oder nach einer Chemotherapie mit einer erhöhten Kälteempfindlichkeit zu kämpfen.

Ebenso kann **Eisenmangel** die Kälteempfindlichkeit steigern. Häufig davon betroffen sind Menschen, die verstärkt zu Blutungen, wie etwa Nasenbluten, neigen. Blutungen können aber auch versteckt auftreten, insbesondere durch chronische Entzündungen im Magen-Darm-Bereich. Ein Eisenmangel lässt sich mit einem Bluttest nachweisen.



Bewegung bringt den Blutfluss in Schwung: Sport oder einfach nur leichtes Joggen wärmt die Füße wieder auf. Zehengymnastik: Bereits kleine Übungen helfen wie das Wackeln mit den Zehen und das Kreisen der Füße.



Ansteigende Fußbäder, die durch Zugießen von heißem Wasser nach und nach von etwa 33 auf 40 Grad Celsius erwärmt werden und Trockenrubbeln danach regen die Durchblutung an und weiten verengte Gefäße. Tipp: Arnika als Zusatz regt zusätzlich die Durchblutung an.



Scharfe Gewürze: Gerichte mit Chili, schwarzem Pfeffer, Ingwer, Curry oder auch Zimt können dem Körper ordentlich einheizen und helfen im Kampf gegen frierende Füße. Aber auch Suppen, Eintöpfe oder heiße Getränke kurbeln die Durchblutung an.



Fußmassagen: Sanfte Massagen fördern die Durchblutung. Dazu kann zum Beispiel ein Igelball verwendet werden. Cremes mit durchblutungsfördernden Wirkstoffen können das Aufwärmen unterstützen.



Weißdorn - Arzneipflanze des Jahres 2019

Bereits Pfarrer Sebastian Kneipp empfahl die Pflanze zur Unterstützung von Herz und Kreislauf. Aufgrund vieler neuer Erkenntnisse zu den Wirkungen und der Bedeutung für die Pflanzenheilkunde wurde Weißdorn-Crataegus vom Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2019 gewählt.

weißen Blüten der Weißdornsträucher oder -bäume.

auftretenden nervösen Herzbeschwerden (z. B. Herzklopfen, durch Ängste ausgelöste Extrasystolen) eingesetzt werden, wenn ärztlicherseits eine ernsthafte Erkrankung ausgeschlossen wurde. Befürwortet wird zudem eine Anwendung bei leichten Symptomen von Stress und als Schlafhilfe.

Grundsätzlich gilt: Die Diagnose "Herz-Kreislauf-erkrankung" sollte immer von einem Arzt gestellt und begleitet werden.



Geschichte

In der Welt der Sagen und Mythen werden dem Weißdorn seit jeher wundersame Fähigkeiten zugeschrieben. Er galt als Zuhause der guten Feen und Weißdorn soll Dornröschens hundertjährigen Schlaf ausgelöst haben. Der Weißdorn beeindruckt jedoch nicht nur durch unzählige Erwähnungen in der Sagenwelt, sondern vor allem durch den seit Jahrhunderten andauernden medizinischen Einsatz und seine damit assoziierte Kraft. So wurden schon in der Antike Weißdorn-Arten medizinisch genutzt, etwa gegen Durchfall, Koliken und zur Blutstillung. Verschiedene nordamerikanische Stämme kannten und schätzten bereits die herzschützende Wirkung des Weißdorns.



Vielfältige Wirkung auf Herz und Blutgefäße

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben in den letzten Jahrzehnten aufgeklärt, wie Weißdornextrakt die Herz- und Kreislauffunktion unterstützt. Der positive Effekt ist nach wissenschaftlichen Erkenntnissen auf sekundäre Pflanzenstoffe zurückzuführen. Weißdorn stimuliert die Herzleistung, verbessert die Kontraktionskraft und das Schlagvolumen des Herzens. Die Koronargefäße erweitern sich, wodurch unter anderem eine bessere Sauerstoffversorgung des Herzmuskels entsteht.

Weißdornblätter mit Blüten können auch bei zeitweilig

Aber auch in der Küche ist Weißdorn eine Bereicherung. Aus den Blüten und Blättern lässt sich ein wohlschmeckender Tee zubereiten. Die roten Beeren werden im Herbst reif, sind essbar und reich an Vitamin C, Provitamin A und Pektin. Das Fruchtfleisch hat allerdings roh eine mehlig Konsistenz. Erst verarbeitet im Kompott, Gelee, Saft und Sirup entfalten die Früchte ihr angenehm süß-säuerliches Aroma. Sie werden gerne mit Äpfeln oder Quitten kombiniert.

(www.klostermedizin.de/index.php/heilpflanzen/arzneipflanze-des-jahres/67-arzneipflanze-des-jahres-2019-weissdorn-crataegus Copyright 1999 - 2018 Forschergruppe Klostermedizin GmbH)

Traditionelles Arzneimittel

Aufgrund der langjährigen Erfahrungen, der Unbedenklichkeit und der guten Verträglichkeit des Weißdorn-Wirkstoffes wurde er von der deutschen Zulassungsbehörde 2016 als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft. Verwendet werden die Blätter mit den leuchtend-

Achtung ansteckend!

Gähnen steckt an, sagt der Volksmund. Aber natürlich sind weder Viren noch Bakterien schuld daran, dass ein Gähner kollektives Mundöffnen auslöst. Gähnen ist ein Reflex. Darüber, welcher Reiz ihn auslöst, streiten sich die Gelehrten. Lange weile allein kann nicht der Auslöser dafür sein, gähnend den Mund aufzureißen. Mittlerweile gehen Wissenschaftler davon aus, dass Gähnen der Kühlung des Gehirns dient. Wenn die Temperatur des Gehirns nur minimal von seiner Idealtemperatur von 37 Grad Celsius abweicht, verlangsamt sich die Reaktionszeit und die Gedächtnisleistung lässt nach. Ein gestreckter Kiefer verbessert den Blutfluss ins Gehirn

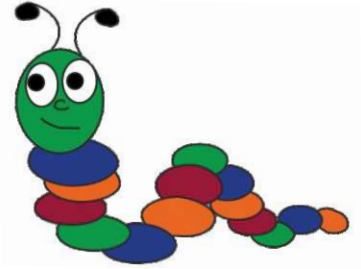


Seit dem Mittelalter hält man sich die Hand vor den Mund. Damals fürchteten die Menschen, beim Aufreißen des Mundes könne die Seele aus dem Körper entweichen...



Im Tierreich hat Gähnen eine soziale Funktion: Es übt eine Signalwirkung auf andere aus und steuert das Verhalten einer Gruppe. Gähnt einer, dann heißt das für alle: Schlafen gehen.

und Sorge so für einen Kühlungseffekt, so die Forscher. Zugleich sind beim Gähnen die gleichen Hirnregionen aktiv wie beim Entstehen von Gefühlen – ein Beleg dafür, dass es mit Einfühlungsvermögen zu tun hat? Ansteckendes Gähnen ist ein sogenanntes Echophänomen. Schon Säuglinge ahmen unwillkürlich die Mimik ihrer Eltern nach, inklusive Gähnen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass eine bestimmte Mimik auch das entsprechende Gefühl in uns heraufbeschwören kann, weshalb Gähnen genauso wie Lachen überspringen kann. Eine dritte Theorie schließlich sieht die Erklärung in der Evolution: demnach ist Gähnen ein alter Reflex, der Herdentiere dazu bringt, ihre Müdigkeit aufeinander abzustimmen und die Horde darauf vorzubereiten, dass jetzt bald geschlafen wird.



MEDIS freut sich auf Sie beim Elsterlauf am 26. Mai 2019



Impressum

MEDIS aktuell

MEDIS Management GmbH
Ackerstraße 20
04910 Elsterwerda
Tel.: 03533 4889840
kontakt@medis-netz.de
www.medis-netz.de
HRB 11829 CB
StNr. 057/114/02413

Geschäftsführung:
Marit Weber / Dr. Carsten Jäger
Redaktion / Anzeigen:
Gabriele Strödel

Quellen - Fotos / Grafiken:
Seite 1 echino
Seite 5 von oben nach unten
bbroianigo, rainer sturm, sina,
timo klostermeier, shajenn
Seite 6
links rosemarie doll
rechts günther gumhold
Seite 7
links ulla trampert,
rechts konstantin gastmann
alle pixelio.de



**Business Banking:
Verantwortung tragen.
Erfolg verwirklichen.**

**Ihre Patienten können sich auf Sie verlassen.
Und Sie sich auf die Deutsche Bank.**

Wenn es um Finanzierungen geht, stehen Ihnen unsere Experten mit individuellen Lösungen zur Seite. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir einen Finanzierungsmix, der auf Ihre Ansprüche und Anforderungen abgestimmt ist.

Sprechen Sie jetzt mit uns.

**Investment & FinanzCenter
Senftenberg**

Bahnhofstraße 8

01968 Senftenberg

Telefon (0 35 73) 7 06 11 15

Leistung aus Leidenschaft.

Deutsche Bank

