

Dr. med. Franziska Stengel  
Dr. med. Anette Konzelmann



Lebe bewusst –  
bleibe gesund

Umschlag und Layout: Sarah Tress

Bildnachweis: Titelbild: shutterstock.de (ink tear und 2happy),

alle Bilder im Text: shutterstock.de: S. 14 (Matthew Cole), S. 23 (Oguz Aral), S. 24 (Sebastian Kaulitzki), S. 35 (tillydesign), S. 42 (dolweb), S. 43 (Oguz Aral), S. 64 (Alexander Bark), S. 78 (Khomulo Anna), S. 82 (hkannt), S. 91 (3drenderings), S. 93 (mmutlu), S. 102 (Poznyakov), S. 110 (Yuri Arcurs), S. 114 (linerpica), S. 116 (Margoe Edwards), S. 122 (Lisa F. Young), S. 126 (rodho), S. 128 (lightecho)

Bibliographische Informationen Der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.dbb.de> abrufbar.

© memo verlag Stuttgart 2010

[www.memoverlag.de](http://www.memoverlag.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk „Lebe bewusst – bleibe gesund“ ist mit allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt.

Jegliche Verwertung ohne Zustimmung des Verlages ist unzulässig und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Dazu gehören z. B. Vervielfältigungen in jeder Form, Übersetzungen, Nachdruck, Entnahme von Abbildungen und Texten, Mikroverfilmungen oder Einspeicherung, Einscannen und Weiterverarbeitung in Daten verarbeitenden Medien, Einstellen in Netzwerke, auch auszugsweise Verwertung außerhalb der strengen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und Einrichtungen. Fotomechanische oder andere Wiedergabeverfahren nur mit Genehmigung des Verlages.

Printed in Germany

Gedruckt und gebunden von printsystem, Heimsheim

**ISBN 978-3-929317-83-1**

# Inhalt

<b>Die Autorinnen</b> .....	<b>10</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
<b>Unser Körper - seine Funktionen und Veränderungen</b> .....	<b>13</b>
Das Herz .....	13
Veränderungen im Lauf des Lebens .....	13
Der Herzrhythmus .....	14
Arteriosklerose, Herzinfarkt und Herzrhythmusstörungen .....	15
Der Blutdruck .....	17
Hypertonie und Schlaganfall .....	17
Lungenemphysem .....	19
Husten .....	20
Was bezweckt das Husten? .....	20
Tief einatmen und kräftig aushusten .....	21
Die Wirbelsäule .....	22
Warum wir abends kleiner sind .....	22
Vorsicht mit den Bandscheiben .....	23
Zwei kleine Lasten sind besser .....	24
Was man beim Bandscheibenvorfall tun kann .....	25
Der Schlaf .....	26
Das Auge schläft zuerst ein .....	27
Der Wächter: Das Ohr .....	28
Die innere Uhr .....	29
Schlafen wir zu wenig? .....	29
Einschlaf- und Durchschlafstörungen .....	30
Schlafhygiene .....	32

Schlaf fördernde Mittel .....	32
Wie wirkt ein Schlafmittel? .....	33
Sinnesorgane.....	35
Das Auge .....	35
Augenbrennen .....	35
Wozu Tränen gut sind .....	36
Die Brille .....	37
Nachtblindheit .....	37
Linsentrübung.....	38
Makuladegeneration .....	39
Das Ohr .....	40
Lärm .....	40
Ohrgeräusche .....	41
Hörgerät rechtzeitig einsetzen .....	41
Schwindel .....	43
Bogengänge und Otolithenorgane.....	43
Systematischer Schwindel .....	45
Unsystematischer Schwindel .....	46
Der Hautsinn (Tastsinn).....	48
Juckreiz.....	50
Getäuschte Sinnesorgane .....	50
Das Gesicht .....	52
Wie sich das Gesicht verändert .....	52
Damenbart .....	53
Aufgesprungene Lippen .....	54
Langsames Sprechen .....	54
Optimales Gebiss .....	55
Trockener Mund.....	56
Mundgeruch .....	56
Die Hände.....	57
Interessantes über Rechts- und Linkshänder.....	57
Raue Hände .....	58
Der schnellende Finger .....	59

Die Füße .....	60
Achtung bei der Fußpflege .....	60
Fußpilz, Nagelpilz und Krallennagel.....	60
Hühneraugen .....	62
Gefühllose Zehen.....	62
Hallux valgus .....	63
Orthopädische Schuhe .....	64
Nachmittags anmessen.....	66
Bindegewebsschwäche .....	66
Krampfadern.....	67
Hämorrhoiden.....	69
Leistenbruch .....	69
Senkung innerer Organe.....	71
Orientierung.....	72
Mit dem rechten Fuß aus dem Bett.....	72
Senioren im Straßenverkehr .....	72
Vergesslichkeit.....	73
Training für das Gedächtnis.....	75
<b>Krankheiten, die viele haben .....</b>	<b>78</b>
Allergien.....	78
Rheumatismus.....	80
Arthrose - Arthritis .....	82
Osteoporose.....	83
Zittern .....	83
Kältezittern.....	83
Essentieller Tremor und Parkinsonsche Erkrankung .....	84
Krämpfe.....	85
Abhilfe bei Krämpfen .....	86
Erkrankungen im Magen-Darm-Kanal.....	86
Sodbrennen .....	86
Gastritis.....	88
Reizmagen.....	89

Reizdarm.....	89
Dickdarmkrebs.....	90
Leber und Gallenblase .....	91
Nieren und Blase .....	93
Nierensteine.....	93
Blasenentzündung.....	94
Diabetes .....	95
Änderung der Stoffwechsellage bei Infektionen.....	96
Angemessene Lebensführung.....	97
Demenz .....	99
<b>Hilfe bei Beschwerden .....</b>	<b>102</b>
Massagen.....	102
Kühle Umschläge – warme Umschläge.....	103
Atemgymnastik.....	104
Geduld bei der Genesung .....	104
Früherkennungsmöglichkeiten .....	105
<b>Von Seele und Gemüt.....</b>	<b>107</b>
Der Mensch entwickelt sich sein Leben lang.....	107
Routine und Neues.....	108
Informiert sein ist das halbe Leben .....	110
Erkennen und Erleben bereichert.....	111
Einsamkeit .....	112
Kontakte knüpfen .....	113
Im Ruhestand aktiv und gesund bleiben.....	113
Warten will gelernt sein .....	115
Suchen Sie auch so viel? .....	116
Der Trick mit dem festen Platz.....	117
„Irgendjemand“ .....	118

<b>Die anderen und wir</b> .....	<b>119</b>
Die Schwiegerprobleme .....	119
Soll Oma oder Opa ins Seniorenheim? .....	120
Besuche .....	121
Schenken.....	123
Helfen und sich helfen lassen .....	125
<b>Unsere vier Wände</b> .....	<b>126</b>
Schon ab fünfzig überlegen .....	126
Ich wohne so gern .....	127
Die „richtige“ Wohnung .....	129
Treppen und Schwellen .....	130
Bad und Bett .....	131
<b>Die Ernährung</b> .....	<b>134</b>
Falsche Ernährung .....	134
Zu trockenes Essen .....	135
Grundsätzliches zur Ernährung .....	136
Die Hauptmahlzeit .....	136
Mischkost ist optimal.....	137
Salzarmes Essen – ein Vergnügen.....	138
Raffiniertes Würzen.....	138
Fastentage.....	141
<b>Die Chance der reifen Hälfte des Lebens</b> .....	<b>142</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>143</b>
Schnupperübungen.....	143
Stichwortverzeichnis .....	145
Lösungen der Schnupperübungen.....	150

# Unser Körper - seine Funktionen und Veränderungen

## Das Herz

Sicher kennen Sie die Redewendung: „Das ist der springende Punkt“. Man meint damit, dass es sich bei irgendeiner Angelegenheit um den wichtigen und wesentlichen Inhalt handelt, um etwas Entscheidendes. Diese Redewendung erinnert daran, dass man in alten Zeiten, bevor Mikroskope bekannt waren, beim Öffnen und Beobachten eines Hühnereis, das einige Tage angebrütet war, an der Keimscheibe, wo sich später das Hühnchen entwickelt hätte, ein winziges, sich bewegendes, hin und her springendes rötliches Pünktchen inmitten des weißlichen Schleims sehen konnte. Heute erkennt man unter dem Mikroskop, dass es sich um einen blutgefüllten, winzig kleinen Schlauch aus zartem, durchsichtigem Gewebe handelt. Es ist das Herz des entstehenden Hühnchens, das schon schlägt, noch ehe das Küken erkennbar wird.

## **Veränderungen im Lauf des Lebens**

Während etwa der junge Mensch mit trainierten Gefäßen und Muskeln einen Hundertmeterlauf in elf Sekunden durchführen kann, weil sein Herz leistungsstark ist, kann der ältere Mensch diese Belastung nicht oder nur in geringerem Tempo durchhalten. Das Herz wird mit den Jahren ein wenig atrophischer, die Elastizität des Herzmuskels ist herabgesetzt, wodurch die Leistungsfähigkeit sinkt.

Wasser. Gönnen Sie es sich jeden Tag, eine halbe Stunde flott spazieren zu gehen oder zu schwimmen, denn gleichmäßige und regelmäßige, nicht zu starke körperliche Anstrengung ist das beste Training für die Gesundheit und Gesunderhaltung des Herzens.

## Der Blutdruck

Das Wort Blutdruck ist bei vielen Menschen negativ besetzt, denn man spricht nur vom Blutdruck, wenn man befürchtet, dass er zu hoch sei.

Weder bei den Griechen noch bei den Römern gibt es Berichte über Blutdruckkrankheiten. Man kann also sagen, dass die Furcht vor dem Blutdruck erst begann, als man ihn messen konnte und als man einen zu hohen Blutdruck (Hypertonie) als Risikofaktor für einen Schlaganfall erkannte.

### **Hypertonie und Schlaganfall**

Ein Schlaganfall, also die Unterbrechung der Sauerstoffversorgung eines Gehirnteils, sei es durch ein kleines Blutgerinnsel oder auch durch eine Blutung in einem Teil des Gehirns, kann sowohl bei Menschen mit einem niedrigen Blutdruck als auch bei hohem Blutdruck auftreten. Allerdings ist der hohe Blutdruck ein Risikofaktor für die so genannte Gefäßverkalkung, welche wiederum ein erhöhtes Risiko für die Bildung von Blutgerinnseln darstellt.

Bei der Arteriosklerose werden die Gefäßwände starrer, der Durchmesser der Gefäße enger, was dann dazu führt, dass der Blutdruck steigt, um die lebenswichtigen Organe Gehirn, Herz, Leber, Niere und natürlich den Herzmuskel selbst mit einem Existenzminimum an Sauerstoff zu versorgen.

Ein gewisses physiologisches Schwanken des Blutdrucks zeigt Elastizität und Reservemöglichkeiten des Kreislaufs an. Das natürliche Auf und Ab des Blutdrucks um zwanzig bis dreißig oder noch mehr Millimeter pro Tag,

## Husten

Das Husten ist ein Reflex, also die Antwort auf einen Reiz im Kehlkopf, der ohne Einschaltung unseres Willens automatisch zur Auslösung kommt.

Man unterscheidet zwischen einem Hüsteln, also einem sich in kurzen Zeitspannen wiederholenden, leichten Husten und zum Beispiel dem bellenden Husten, der mehr aus der Tiefe des Brustkorbs zu kommen scheint. Schließlich gibt es noch den sich allmählich steigenden, immer stärker werdenden Hustenreiz, der dann den Reizhusten bedingt, einen fast nicht unterdrückbaren Zwang, immer wieder zu husten, da man das Empfinden hat, husten zu müssen um einen Fremdkörper aus den Luftwegen hinaus zu befördern. Der Reizhusten tritt besonders in Momenten der Spannung und bei unpassenden Gelegenheiten auf, zum Beispiel in einem Konzert oder im Theater, wenn man befürchtet zu stören.

### **Was bezweckt das Husten?**

Wenn sich Sekret in der Lunge oder in den Bronchien und in den kleinen Bronchiolen infolge eines Infekts angesammelt hat, wird es mit einem Hustenstoß, also mit der Luft nach außen befördert. Diese Mischung von Luft mit Schleim gibt einen oft schaumigen Auswurf, der umso leichter ausgehustet werden kann, je lockerer der Schleim sitzt. Ist das Sekret zäh und glasartig, dann braucht man viele Hustenstöße, um es durch den Kehlkopf hindurch bis in den Rachenraum zu befördern und es schließlich auszuspucken. Hier können schleimlösende Medikamente helfen, die den Schleim flüssiger machen, damit er besser ausgehustet werden kann. Außerdem ist es dann wichtig, viel zu trinken.

## **Tief einatmen und kräftig aushusten**

Um das Sekret aus der Lunge zu entfernen ist auch wichtig, das richtige Husten zu erlernen. Wenn sie einen Hustenreiz bemerken, atmen sie davor tief ein, denn so erhöhen Sie die Stoßkraft des Luftstroms und damit seine Kraft, Sekret mitzunehmen. Versuchen Sie bereits mit dem ersten Hustenstoß unter Einsatz der willentlichen Muskulatur des Halses und des Brustkorbs, eine große Menge Sekret hinauszuhusten. Jedes Unterdrücken des ersten Hustenreizes erhöht die Reflexbereitschaft und führt zu wiederholtem, andauerndem Hustenreiz.

Kopf in den Nacken legen, Liegen, Trockenheit der Umgebungsluft und Austrocknen des Rachens und des Kehlkopfs bei längerem Sprechen erhöhen den Hustenreiz. Hier ist ein Schluck warmer Flüssigkeit, am besten Tee, sehr gut wirksam. Die Luft sollte in Innenräumen immer feucht gehalten werden. Am angenehmsten wird eine relative Luftfeuchtigkeit von 40 bis 50 Prozent empfunden.

Anhalten des Atems für ein paar Sekunden und Vorbeugen des Kopfes kann den Hustenreiz im Kehlkopf oft unterdrücken. Auch ein Bonbon, rechtzeitig gelutscht, kann weiterhelfen.

## Das Gesicht

### **Wie sich das Gesicht verändert**

Mit den Jahren verändert sich auch das Aussehen. Nicht nur die inneren Organe senken sich, alle Gewebe verlieren elastische Fasern und hängen allmählich etwas nach unten durch, Haut und Unterhautfettgewebe, Fettpolster, Brustdrüsen und Schultermuskeln samt Gelenken sinken. Das Binde- und Stützgewebe des Gesichts wird etwas schlaffer und wasserärmer, so dass Falten und Runzeln entstehen können. Im Laufe des Lebens entsteht aus dem rundlichen Baby- und Kleinkindköpfchen das faltenlose Gesicht einer Frau in den Dreißigern mit einem prall geformten Lippenbogen und runden Wangen. Im Laufe des Lebens senkt sich die Braue, die Wangenkontur deutet eine Einziehung zwischen den Kiefern an, das Kinn beginnt sich von der Wange abzusetzen, die Falte zwischen Nasenflügel und Mundwinkel vertieft sich etwas, die Oberlippe wird schmaler, Wangen und Stirn werden faltiger.

Trainieren Sie die Gesichtsmuskulatur durch ein tägliches Gymnastikprogramm der mimischen Muskulatur, in Form von Grimassen schneiden, Backen aufblasen, Stirn nach oben glatt ziehen und so weiter, um diese Veränderungen zu verlangsamen.

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr durch regelmäßiges Trinken von Tee, verdünnten Fruchtsäften oder Mineralwasser ist wichtig für einen ausreichenden Gewebedruck, den man an vollen Wangen erkennt.

Regelmäßige Hautpflege schützt die Haut nicht nur vor dem Austrocknen, sie beugt zum Beispiel auch durch Sonnenlicht bedingten Hautschäden vor. Achten Sie auf den Lichtschutzfaktor ihrer Hautcreme.

Gönnen Sie sich hin und wieder den Besuch bei einer Kosmetikerin, die Gesichtsmassage ist nicht nur wohltuend für das Gesicht, sondern auch Entspannung für die Seele.

Schließlich gibt es auch noch die Möglichkeit einer Behandlung mit Botox. Das Botulinumtoxin ist eigentlich ein Gift, welches die Muskulatur lähmt. Richtig dosiert, lähmt es also zum Beispiel die Muskulatur der Stirn,

## Kontakte knüpfen

Es ist heutzutage, wo ein Vierzigjähriger die zweite Hälfte seines Lebens noch vor sich hat, gewiss tragischer, wenn er diese subjektiv nutzlos, leer, wertlos und aussichtslos verbringt als früher, wo er nur eine Lebenserwartung von kaum mehr als vierzig Jahren hatte. Aber wer von uns bereitet sich auf die zweite Lebenshälfte sinnvoll vor? Selbst wenn man keine Langeweile empfindet, kann man doch einsam sein. Wer jedoch glaubt, die Umwelt müsse dafür sorgen, dass man nicht einsam wird, der hat sich geirrt. Einen Brief oder eine E-Mail schreiben kann man immer, zumindest telefonieren. Aus dem Fenster schauen und mit dem Nachbarn reden ist häufig möglich. Wer den Sinn des eigenen Daseins außerhalb seiner selbst sucht oder wartet, bis man ihm etwas serviert, darf sich nicht wundern, wenn er einsam und unzufrieden bleibt. Nutzen Sie die Zeit, haben Sie den Mut, von sich aus neue Kontakte zu knüpfen, neue Freundschaften zu schließen, das schützt vor Einsamkeit und bereichert das Leben.

## Im Ruhestand aktiv und gesund bleiben

Oft stehen Menschen auf dem Standpunkt, sie hätten in ihrem Leben genug getan, hätten Ruhe verdient und würden sich jetzt ausruhen. Dann werden Sie sich langweilen, geistig inaktiv bleiben und damit einer möglichen Demenz Vorschub leisten. Auf der anderen Seite sind heutzutage die Menschen, die in den Ruhestand gehen, geistig äußerst aktiv und viel gesünder, körperlich fitter und trainierter als noch vor ein, zwei Generationen. Deshalb ist es für die weitere Gesunderhaltung von Körper und Geist durchaus wichtig, jetzt aktiv zu bleiben. Wie kann eine nicht nur sinnvolle, sondern auch befriedigende und glücklich machende Tätigkeit aussehen? Es ist zu bedenken, dass die Zeit nach dem Berufsleben heute 15 bis 25 Jahre beträgt, die sinnvoll ausgefüllt werden sollten.

Es gibt zum Beispiel die Volkshochschulen mit ihren vielfältigen Angebo-

## Suchen Sie auch so viel?

Oft verbringt man viel Zeit des Lebens damit, etwas zu suchen. Ob es der Bleistift, ein Schlüssel, die Brille, der Ring, die Theaterkarte oder das schnurlose Telefon ist, das man eigentlich immer wieder auf die Station zurückge-



legt hat: man sucht. Ist es nicht eigentlich schade um diese Zeit? Ein wenig liegt es wohl auch im Charakter der betroffenen Person, denn so wie es „Verlierer“ gibt, die ihr ganzes Leben lang Dinge liegen lassen, so gibt es gewissermaßen auch geborene „Sucher“.

Diese sind eben auf die scheinbar nebenher laufende Leistung, wie das Festhalten eines Bleistifts oder das Aufbewahren der Theaterkarte nicht genügend konzentriert, um diesen Vorgang in das Langzeitgedächtnis einzuspeichern. Dazu gesellt sich dann das Tragikomische, dass während des Suchens nach einem Gegenstand der zweite verlegt wird, oder dass man mitten im Suchen vergisst, was man eigentlich sucht.

Für alle Menschen wäre doch ein systematisches Training gegen solche kleinen Lebensschwächen ein gutes Mittel, um sich und seiner Umgebung Ärger zu ersparen. Vor allem soll man nicht wie ein aufgeregtes Huhn suchen und nicht wieder und wieder in den Dingen auf dem Schreibtisch oder in den Schubladen stöbern, denn der gesuchte Gegenstand wird bei dieser Prozedur erst recht irgendwo hineingemischt. Suchen muss man mit System. Man überlegt am besten, wo und wann man den gesuchten Gegenstand zum letzten Mal in der Hand gehabt hat, man vergegenwärtigt sich diese Situation und geht dann Schritt für Schritt, wie an einem Seil, die jenem Augenblick vorausgegangenen und auch die anschließenden Tätigkeiten gedanklich durch. Dabei engt man die Möglichkeiten, wo man suchen soll, mindestens auf die Hälfte ein und wird so schneller fündig.

## **Salzarmes Essen – ein Vergnügen**

Salzarmes Essen ist eine Ernährungsempfehlung für Patienten mit hohem Blutdruck.

Durch den Entzug des Kochsalzbestandteils Natrium kommt es zu einer Entwässerung des Körpers, aber dabei werden auch andere wichtige Bestandteile aus Blut und Geweben über den Urin ausgeschieden, wie zum Beispiel Kalium. Die daraus folgende Natrium- und Kaliumarmut im Blut kann wiederum zum Beispiel Herzrhythmusstörungen zur Folge haben.

Deshalb lautet die Empfehlung: mäßig salzarme, keinesfalls aber salzlose Ernährung.

Die Entwässerung als natürliche Folge der Kochsalzarmut von Speisen hat natürlich auch einen Sinn. Sie bezieht sich nicht nur auf das Gewebe allgemein, sondern auch auf die Flüssigkeitsmenge im Blutkreislauf. Diese wird geringer, das heißt, das Herz muss weniger Blut pumpen, dadurch wird der Blutdruck geringer. Je weniger Arbeit dem Herzen durch überschüssige Flüssigkeit aufgebürdet wird, desto mehr wird das Herz entlastet und kann sich erholen. Es gehen also Kochsalzentzug und Entwässerung Hand in Hand und bewirken außerdem eine oft nicht unerhebliche Gewichtsabnahme.

Als Faustregel kann man sagen, dass ein erwachsener Mensch mit drei bis fünf Gramm Kochsalz pro Tag auskommen kann. Wer sich einmal an kochsalzarme Kost gewöhnt hat, der vermisst das Salz nicht mehr. Im Gegenteil, das feine Aroma der Speisen, ihr Eigengeschmack kommt erst richtig zur Geltung, wenn es nicht durch Kochsalz verdeckt wird.

## **Raffiniertes Würzen**

Die schwierigste Aufgabe bei der Zubereitung salzarmer Kost ist es, die anfängliche Abneigung gegen salzarme Speisen zu überwinden. Hier aber gibt es Möglichkeiten, die ganz einfach sind.

Mit zunehmendem Alter steigt das vermeintliche Salzbedürfnis, so dass viele die schon ausreichend gesalzenen Speisen noch einmal nachsalzen,