

Länger



Au-pair-Oma
Embjörg Elster
arbeitet saisonweise bei Gastfamilien mit kleinen Kindern

Hüttenwirt
Josef König
bewirtschaftet das Purtscheller-Haus bei Berchtesgaden

Yogalehrer
Frank Hampe
vom Software-Entwickler zum Bewegungstrainer

fit

So schaffen auch Sie es

Lebensstil Wer gesund bleiben will, muss aktiv werden. Beispiele für einen gelungenen Neuanfang von Ute Essig



Ehrenamtlich tätig
Christa Stahl
besucht mit ihrem Pudel Oskar die Bewohner eines Seniorenheims in Brandenburg



Läufer
Werner Hofmann
hat 40 Kilo abgenommen und trainiert jetzt für den Hamburg-Marathon

Viele Menschen in Deutschland haben ein ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein, wie eine aktuelle GfK-Umfrage im Auftrag der Apotheken Umschau bestätigt. Sie investieren viel Zeit und Energie, um seelisch, geistig und körperlich fit zu bleiben. 93 Prozent der Deutschen achten besonders darauf, sich am Leben zu erfreuen und Spaß zu haben, um langfristig gesund zu sein. 64 Prozent bewegen sich täglich, um etwas für ihre Fitness zu tun. Trotzdem gibt es noch viel Spielraum für individuelle medizinische Vorsorge: So kennen zwar 86 Prozent der Befragten ihr derzeitiges Gewicht, aber nur 39 Prozent ihren Blutdruck und nur 17 Prozent ihren aktuellen Blutzuckerspiegel. ▶

Foto: W&B/Michael Hughes (7)/Stephan Hees/Barthard Huber/Michael Hughes/Stephan Hees

Für andere Menschen da sein

Christa Stahl (61)



Tierischer Besuch: Christa Stahl muntert mit Pudel Oskar Seniorenheim-Bewohner auf

Wie jeden Montagnachmittag stehen die Bewohner des Caritas-Seniorenzentrums St. Benedikt in Brandenburg wartend am Fenster. „Da kommt Oskar“, ruft eine ältere Frau mit roten Haaren und winkt in Richtung Parkplatz, wo Christa Stahl mit ihrem Zwergpudel eben aus dem Auto steigt. Voller Begeisterung werden Frauchen und Hund in dem Heim begrüßt, wo sie dessen pflegebedürftige Bewohner einmal pro Woche aufmuntern.

Schon während ihrer Berufstätigkeit als Risikoma-

nagerin stand für Christa Stahl fest, dass sie als Rentnerin anderen Menschen ehrenamtlich ihre Zeit und ihre Aufmerksamkeit schenken möchte. „Mich nur mit mir selbst zu beschäftigen ist mir zu wenig. Ich möchte sehen, wie die Menschen in meinem Umfeld leben, und sie unterstützen. Das bereichert mich.“ Beim Verein „Therapiehund Brandenburg“ legte sie mit ihrem gelehrigen Pudel Oskar deshalb die Vorprüfung als „Besuchshundteam für therapieunterstützende Aktivitäten“ ab.

Bei Menschen, die intensive soziale Kontakte und einen entspannten Umgang mit anderen pflegen, halbiert sich das Risiko, im Alter an einer Demenz zu erkranken. Studie des Karolinska-Instituts, Schweden

Seitdem lässt sich Christa Stahl viel einfallen, um die älteren Menschen, von denen viele an Demenz erkrankt sind, mit Oskars Hilfe aus der Reserve zu locken. Sie plant Bewegungsspiele und Überraschungen. „Dass ich die Besuche kreativ gestalten kann, hilft mir dabei, selbst geistig fit zu bleiben.“ Oskar ist ein lebhafter und verspielter, aber auch sehr geduldiger Hund. Ruhig bleibt er auf dem Schoß der Senioren liegen, lässt sich mit Leckerli füttern oder fängt zugeworfene Bälle. Wenn verkrampfte Hände sich beim Streicheln seines schwarzen Fells entspannen, wenn ein Lächeln über ein zuerst regloses Gesicht huscht, dann ist Christa Stahl zufrieden.



Kontaktpflege: Beim lockeren Gespräch



Laufend ans Ziel: Werner Hofmann joggt mehrmals pro Woche

Werner Hofmann (49)

Durch Laufen leichter leben

Wie eine zweite Haut hat Werner Hofmann sein altes Leben abgestreift. Darunter kam ein schlanker und dynamischer Mann zum Vorschein, der auch seiner Frau Christine noch besser gefällt als der 133 Kilogramm schwere Partner, den sie geheiratet hatte. Innerhalb von vier Jahren nahm der IT-Administrator aus Nürnberg 40 Kilogramm ab – langsam und stetig. Gewichtsprobleme

hatte der 49-Jährige seit seinen Kindertagen. Das fettreiche Essen im Elternhaus und unregelmäßige Mahlzeiten im späteren Schichtdienst macht er dafür verantwortlich, dass er immer mehr zulegte – „pro Jahr etwa ein Kilo“. Als dem Hobbytrompeter die Uniform seiner Musikkapelle nicht mehr passte, entschied er sich, etwas zu ändern. Hofmann schließt sich einer be-



Apothekerin Margit Schlenk aus Nürnberg

Gibt es Phasen mit erhöhtem Bedarf?

Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch sollten unbedingt Folsäure einnehmen. In einem Gespräch über Ernährungsgewohnheiten versuche ich herauszufinden, ob der Kunde zusätzlich Jod oder Omega-3-Fettsäuren benötigt. Älteren Menschen fehlt es oft an Vitamin D. Den individuellen Vitamin-D-Status kann der Arzt klären.

Wann ist eine Einnahme außerdem sinnvoll?

Das hängt sehr stark vom Einzelfall ab. So können zum Beispiel bestimmte Arzneimittel die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen hemmen. Wassertreibende Mittel (Diuretika) können die

Ausscheidung der Mineralstoffe Magnesium und Kalium beeinflussen. Generell sollten Patienten bei konstanter Medikation Nahrungsergänzungsmittel nur nach Beratung durch ihren Arzt oder Apotheker einnehmen.