



# GESUNDHEIT UND PFLEGE

## RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

## Demenz: Mit diesen Tipps klappen Gespräche besser

Bei der Kommunikation mit Menschen empfiehlt es sich, viel Geduld und Zuneigung mitzubringen

**D**reimal innerhalb von 10 Minuten die Frage „Was gibt es heute zu essen?“. Angehörige empfinden Gespräche mit demenzkranken Menschen mitunter als sehr mühsam. Dabei ist es wichtig, in Kontakt zu bleiben – nimmt das Schweigen Überhand, kann das die erkrankte Person in die soziale Isolation führen. Die Alzheimer Forschung Initiative (AFI) gibt Tipps, wie die Verständigung besser klappt.

### TIPP 1: KOMMUNIZIEREN SIE AUF AUGENHÖHE

Wer mitten im Satz unterbrochen oder von oben herab korrigiert wird, fühlt sich nicht ernst genommen. Das gilt auch und genau so für Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Angehörige sollten sie daher als gleichwertige Gesprächspartner anerkennen. Signalisieren können sie das durch einen ruhigen



**Nicht nur Worte zählen: Mit kleinen Gesten können Angehörige dafür sorgen, dass sich Menschen mit Demenz sicher fühlen.** Foto: Christoph Soeder/dpa

Tonfall, Blickkontakt und dadurch, dass sie ihr Gegenüber ausreden lassen – auch wenn das länger dauert.

### TIPP 2: FORMULIEREN SIE EINFACH

Menschen mit Demenz können langen, verschachtelten Sätzen nur schwer folgen. Wer nach dem Grundsatz „Eine Information pro Satz“ vorgeht, kommuniziert klarer

– und macht es seinem Gegenüber damit leichter.

Auch Fragen sollten möglichst einfach gestellt sein. Das klappt, indem man Antwortmöglichkeiten mitliefert, à la „Möchtest du Orangensaft oder Apfelsaft trinken?“. Eine Alternative sind Fragen, die sich mit Ja oder Nein beantworten lassen.

Wichtige Informationen wiederholen Angehörige am besten mehrmals. Dabei sollten sie stets

den gleichen Wortlaut verwenden, den Satz also nicht umformulieren. So wird das Gesagte besser verstanden.

### TIPP 3: NUTZEN SIE AUCH IHREN KÖRPER

Verständigung geht nicht nur über Worte, sondern auch über Mimik und passende Gesten. So können Angehörige beispielsweise die Frage „Möchtest du einen Kaffee?“ mit einer Trinkgeste ergänzen, rät die AFI. Im Verlauf der Erkrankung geht die Sprache immer mehr verloren. Angehörige können sich dann klarmachen: Es gibt auch andere Wege, um mit der erkrankten Person in Verbindung zu bleiben.

Gemeinsam die Lieblingsmusik hören, alte Fotos anschauen, in der Sonne sitzen, eine Umarmung: So können auch ohne Worte Momente der Nähe und Verbindung entstehen. (DPA)

## Stresshormon im Griff: Wie Sport hilft – und wann er schadet

Cortisol ist ein wichtiges Hormon für den Körper

**D**er Frühling bringt viele in Bewegung. Das hat neben positiven Effekten auf das Herz-Kreislauf-System auch Vorteile für die Stressregulation. Die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) erklärt, wie Sport das Hormon Cortisol beeinflusst, das eine zentrale Rolle im Zusammenhang mit Stress spielt.

Was ist Cortisol? Cortisol wird in der Nebennierenrinde produziert und gehört zu den wichtigsten Hormonen im menschlichen Körper. Es hilft dabei, Energiereserven zu mobilisieren, reguliert den Stoffwechsel und hat entzündungshemmende Wirkung. Kurzfristig erhöhte Cortisolwerte helfen dem Körper, in stressigen Situationen schnell handlungsfähig zu sein. Problematisch wird es jedoch, wenn das Hormon dauerhaft erhöht ist, etwa durch berufliche und private Belastungen, Alkohol- oder Koffeinkonsum, erklärt Endokrinologe Prof. Matthias Kroiß von der DGE. „Chronischer Stress führt dazu, dass der Hormonhaushalt des Körpers aus dem Gleichgewicht gerät. Dies kann Schlafstörungen, Bluthochdruck und sogar eine Schwächung des Immunsystems begünstigen“, so Kroiß.

**MIT FREUDE VORBEUGEND AKTIV SEIN**

Bewegung wirkt hier vorbeugend: „Menschen, die sich regelmäßig bewegen, haben oft weniger Stress und eine gesündere Cortisolkurve.“ Wer regelmäßig körperliche aktiv ist, stabilisiert die Stresshormonproduktion und kann schneller entspannen. Besonders empfehlenswert sind moderate Sportarten wie Radfahren, Spaziergänge, Schwimmen oder Yoga, die auch zur mentalen Entspannung beitragen, so Kroiß.

Zu viel Training ohne ausreichende Erholung kann hingegen das Gegenteil bewirken: „Wer sich dauerhaft überlastet, ohne ausreichend Erholungsphasen einzuplanen, riskiert einen dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel“, erklärt Mediziner Kroiß. „Bewegung sollte durchaus anstrengen, aber vor allem Spaß machen.“



**Mal abschalten vom Stress: Moderate Sportarten wie Radfahren tragen zur mentalen Entspannung bei.** Foto: Tobias Hase/dpa

**Job oder Pflegeplatz gesucht?**



Jetzt QR Code scannen und über WhatsApp bewerben.

**BACHSTRASSE SENIORENHEIM**  
www.bachstrasse.de  
Telefon: 0511 / 64 64 17-0

10779701\_002625

**Ihr verlässlicher Pflegepartner in der Wedemark**

In unserer modern ausgestatteten Residenz bieten wir 100 Seniorinnen und Senioren in 70 Einzel- und 15 Doppelzimmern die Möglichkeit, bei einer liebevollen und professionellen Betreuung in geborgener Atmosphäre ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Informieren Sie sich gern persönlich, auch ohne Termin oder unter den nachstehend genannten Kontaktmöglichkeiten. Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Allerhop 22 a | 30900 Wedemark | Tel. 05130/928 05-0  
allerhop@medicare-pflege.de | www.medicare-pflege.de

**MediCare**  
Seniorenresidenz Allerhop

*Wo das Herz leidet, sind wir zuhause.*

4729201\_002625

**WEIL ES ZU HAUSE AM SCHÖNSTEN IST**

... sorgen wir dafür, dass Sie dort so lange wie möglich bleiben können.

**Diakoniestation Burgwedel/Langenhagen**

Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen einfühlsam und zuverlässig in allen Bereichen der ambulanten Alten- und Krankenpflege. Wir sind für Sie da. Jederzeit.

**DIAKONIESTATIONEN HANNOVER**  
Häusliche Alten- und Krankenpflege

Ehlbeek 2 | 30938 Burgwedel  
Tel. 05139 27002 | www.dsth.de  
@diakoniestationenHannover

Lust auf einen tollen Job? Einfach & schnell bei uns bewerben: <https://kontakt.dsth.de>

33158001\_002624

**IPflegedienst Petra Schmidtke GmbH**

**Ihre Ambulante Pflege**  
PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL

Voigtwiese 8  
30851 Langenhagen  
Tel. 0511 / 47574727  
Fax 0511 / 47574725

**Ambulanter Pflegedienst**

34098101\_002624

**Ihr freundlicher City Flitzer**  
und Ihr Partner für Fahrten zu Dialyse-, Chemo- und Bestrahlungsbehandlungen

Fandt fährt Sie gern zu Arztbesuchen und anderen medizinischen Terminen.

**FANDT**  
IHR FREUNDLICHER CITY FLITZER

Überzeugen Sie sich selbst und rufen Sie uns an unter  
**Tel. 0511 984 23773**  
[www.fandt-transfer.de](http://www.fandt-transfer.de)

4293601\_002625

**Der Mensch im Mittelpunkt**

**Praxis für Ergotherapie Mark Bussmann**  
Godshorner Straße 2 • 30851 Langenhagen  
☎ **0511-76 19 05 34** Termine nach Vereinbarung

- Alle Fachbereiche
- Hausbesuche
- Gruppentherapien für Kinder
- kurze Wartezeiten

*Wir wünschen allen Patienten und deren Angehörigen ein schönes Osterfest.*

13594501\_002625

**Sozialstation**  
PFLEGEDIENST • TAGESPFLEGE • BETREUTES WOHNEN

**Ich fühle mich wohl und gut versorgt!**

- Ambulante Kranken- u. Seniorenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung u. Haus- u. Familienpflege
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Beratungsbesuche, Schulung von Angehörigen, Betreuung
- Ersatz- u. Verhinderungspflege
- Hausnotruf

**Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark - Tel.: 05130 / 6999**  
[www.sozialstation-wedemark.de](http://www.sozialstation-wedemark.de)

**Ihr ganz persönlicher Raum - Ihr Zuhause**

Sorglos in unserem Wohnpark leben, ob im eigenen Bungalow oder in einer der Wohnungen im Haupthaus, alleine oder in einer Wohngemeinschaft, inklusive Tagespflege, Service und Pflegedienst.

**Wohnpark**  
FESTWIESE - ELZE

**Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark - Tel.: 05130 / 9719-0**  
[www.sozialstation-wedemark.de](http://www.sozialstation-wedemark.de)

9356901\_002625

**Demenz Forschung braucht Ihre Hilfe!**

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



Spendenkonto:  
IBAN DE82 5019 0000 7100 0175 41

Hans und Ilse  
**Breuer Stiftung**  
ALZHEIMER FORSCHUNG UND HILFE