



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

NordHannoverscher PflegeService®
Care Management

Stefan Walter

Unabhängiger Pflegeberater

☎ 0511 / 37 38 22 60

Walsroder Straße 184 • 30853 Langenhagen

Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI für Pflegegeldempfänger.

3178401_002626

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 - Te.: 05130 / 6999
www.sozialstation-wedemark.de

Ihr ganz persönlicher Raum - Ihr Zuhause

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

Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark - Te.: 05130 / 9719-0
www.sozialstation-wedemark.de

9240701_002626

CASPAR & DASE
GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Pflege ist ein Stück Vertrauen.

- PFLEGEBERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG
- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH
Industriestraße 40
30900 Wedemark
Tel.: (05130) 975 80 0
Fax: (05130) 975 80 66

Tagespflege Piepers Garten
Wedemarkstraße 57
30900 Wedemark
Tel.: (05130) 975 80 50
Fax: (05130) 975 80 59

www.fachpflegedienst.de www.piepers-garten.de

4215501_002626

Kleine Kicks, bessere Balance: Wie hilft Sport bei ADHS?

Wer ADHS hat, kennt innere Anspannung, Unruhe und die Schwierigkeit, etwas anzufangen und durchzuführen. Und hat vielleicht auch die Erfahrung gemacht, dass Bewegung dabei hilft. Ich auch.

Eine Ärztin hat mir mal gesagt: Eigentlich müsste ich jeden Tag so viel rennen, als würde ich für einen Marathon trainieren. Das ist aber manchmal irre fad. Boxen funktioniert für mich besser, auch Yoga. Kann das sein, dass verschiedene Sportarten unterschiedlich „wirken“ bei ADHS? Drei Fragen an Johannes Hennings, Psychiater und Psychotherapeut in München.

Herr Hennings, Sport soll auch und gerade bei ADHS helfen. Stimmt das wirklich?

Johannes Hennings: Ja, das stimmt. Man kann es eigentlich allgemein ausdrücken: Bei allen psychischen Erkrankungen oder auch seelischen Leiden ist Sport günstig. Abgesehen von den Effekten auf die kardiovaskuläre Fitness trainiert Sport das sogenannte vegetative Nervensystem. Also das System, das für die Balance zwischen Stress und Erholung sorgt.

Aber es gibt auch relativ spezifische Effekte im Gehirn: Sport unterstützt die sogenannte Plastizität der Nervenzellen, und zwar durch die Bereitstellung eines bestimmten Nervenwachstumsfaktors, des BDNF. Der führt dazu, dass Nervenzellen sich neu verbinden, Synapsen vermehrt ausbilden – das ist eine ganz wichtige Voraussetzung, damit das Gehirn sich aus einer psychischen Erkrankung heraus wieder erholen kann.

Dauerhafter Stress blockiert genau diesen Mechanismus, weil das Stresshormon Cortisol die Bildung dieser Wachstumsfaktoren hemmt. Sport senkt die Anspannung, senkt die Stresshormone und macht das Gehirn resilienter. Für Menschen mit ADHS ist das besonders relevant.

Gibt es Sportarten, die für ADHS-Betroffene besonders geeignet sind?



Gar nicht so einfach, wie es aussieht: Bei Yoga (hier: Low lunge twist) kommt es auf Koordination und Balance an – das sind bei ADHS oft Herausforderungen, auch aufgrund der speziellen Struktur im Hinteren Kleinhirn

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Hennings: So genau ist das noch gar nicht untersucht. Es gibt zwar Studien zu verschiedenen Krankheitsbildern, aber nur wenige Studien, die wirklich verschiedene Sportarten miteinander verglichen haben. Deshalb kann man nicht einfach sagen: Diese eine Sportart ist die beste.

Aber beim ADHS gibt es eine wichtige Regel: Es muss Spaß machen. Das ist generell wichtig, wenn man Sport regelmäßig machen will. Bei ADHS ist es aber besonders wichtig, weil Frustrationstoleranz ein Thema ist. Wenn etwas keinen Spaß macht, wird es früher oder später nicht mehr gemacht – und dann hat es auch keinen Effekt mehr.

Es gibt aber Hinweise darauf, dass bestimmte Elemente beim Sport gerade für ADHS günstige Effekte haben. Eine Ausdauerkomponente ist wichtig – und alles, was Gleichgewicht und Koordination anspricht. Tatsächlich haben ADHS-Betroffene mit Gleichgewicht und Koordination nicht selten ein Thema.

Beim Mountainbiken hat man zum Beispiel Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht dabei. Beim Klettern ist das ähnlich. Klettern wird von Menschen mit ADHS sehr häufig gemocht, weil es stark fokussierend ist. Es ist sehr

entlastend, wenn der Kopf mal ruhig ist für einen Moment.

Dazu kommt eine Körperwahrnehmungskomponente: Man ist im Hier und Jetzt. Wenn ich an der Wand hänge, kann ich nicht gleichzeitig an etwas ganz anderes denken. Bei Yoga ist es ähnlich: Wenn ich eine Gleichgewichtspose mache und dabei an die Schwiegermutter denke, komme ich ins Schwanken. Dieses Training, im Moment zu sein und sich auf den Körper zu fokussieren, kann bei ADHS sehr günstig sein.

Weil schnelle Langeweile ebenfalls ein Thema ist, muss man übrigens nicht bei einer Sache bleiben. Man kann durchaus immer wieder mal was anderes ausprobieren.

Stichwort Dranbleiben: Das kann schwierig sein. Manche kennen aber auch das Gegenteil, dass sie es fast übertreiben. Wie findet man Maß und Mitte?

Hennings: Wenn es um günstige Effekte geht, sind tägliche 20 Minuten mindestens das, was am besten ist. Das muss nicht kompliziert sein. Entscheidend ist: Es muss Spaß machen und es muss im Alltag leicht umsetzbar sein.

Alles, was aufwendig ist, wird tendenziell nicht so regelmäßig gemacht. Das gilt generell, aber

bei ADHS vielleicht noch mal mehr. Wenn ich für eine Sportart erst irgendwo hingehen muss, Ausstattung brauche oder einen Partner organisieren muss, ist die Hürde höher.

Deshalb ist bei der Frage, wie man Regelmäßigkeit hinbekommt, wichtig: wenig Ausstattung, möglichst kurze Wege, möglichst wenig Planung. Ideal ist es, Sport in eine Routine einzubauen – zum Beispiel zu einer festen Zeit oder auf dem Weg zur Arbeit oder von der Arbeit nach Hause. Es klingt banal, aber es hat einen Effekt, wenn ich die Sporttasche am Abend vorher packe und vor die Tür stelle. Sonst denke ich vielleicht: Morgen könnte ich Sport machen. Und dann ist es wieder aus dem Kopf und wird nicht gemacht.

Problematisch kann Sport werden, wenn es vor allem um Kick, Thrill und extreme Reize geht. Alles, was klickt, alles, was mit viel Adrenalin verbunden ist, hat gerade bei ADHS tendenziell ein Suchtpotenzial. Das kann eine Art Selbstmedikation sein: Adrenalin kann kurzfristig dort etwas ausgleichen, wo Dopamin zu wenig ist. Aber auf Dauer ist zu viel Adrenalin nicht günstig, auch fürs Herz-Kreislauf-System nicht.

Man sieht bei unbehandelten ADHS-Betroffenen häufiger sehr kickorientierte oder extreme Sportarten: Bungee-Jumping, Downhill-Mountainbiken, extremes Klettern. Es gibt aber auch Menschen, die sehr exzessiv laufen oder Rad fahren und sich dabei richtig auszehren. Das ist dann manchmal ein Ausdruck davon, wie stark das ADHS ausgeprägt ist: Wenn sie das nicht machen, halten sie die innere und äußere Unruhe kaum aus. Wenn man ADHS leitliniengerecht behandelt, geht dieses exzessive Verhalten oft von allein zurück.

ZUR PERSON: Privatdozent Johannes Hennings ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er diagnostiziert und behandelt in seiner Privatpraxis für Psychiatrie und Psychotherapie, Supervision und Coaching in München unter anderem auch ADHS. (dpa)

Fördermöglichkeiten für barrierearmen Dusch- und Badumbau!

Wieder verfügbar: Bis zu 12,5% KfW-Zuschuss für barrierearmen Badumbau!

Gute Nachrichten für alle Eigenheimbesitzer und Mieter: Das begehrte KfW-Förderprogramm „Barrierereduzierung –

Investitionszuschuss (455-B)“ wurde neu aufgelegt. Ab sofort stehen wieder Mittel zur Verfügung, um Barrieren abzubauen und den Wohnkomfort deutlich zu steigern. Beim Umbau einer alten Badewanne oder Dusche in einen **begehbaren, bodennahen Duschbereich** unterstützt der Staat jetzt wieder mit barem Geld. Der Investitionszuschuss muss nicht zurückgezahlt werden!

Die Fakten zur Förderung im Überblick:

- Bis zu 12,5 % Zuschuss auf die förderfähigen Investitionskosten.
- Gefördert werden Maßnahmen zur Barrierereduzierung (z. B. bodennahe Duschen, Haltemöglichkeiten, Sitzgelegenheiten).
- Der Zuschuss steht sowohl Eigentümern als auch Mietern zur Verfügung.

Pflegekassenzuschuss pro Person 4.180€ bei seniorengerechtem Dusch-/Badumbau

Des Weiteren können pflegebedürftige Menschen ab Pflegegrad 1 einen Zuschuss für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes beantragen. Der Zuschuss beträgt maximal 4.180€ pro Person. Leben mehrere Pflegebedürftige in einer ge-

meinsamen Wohnung (z. B. Wohn-Pflege-Gemeinschaft), kann je pflegebedürftiger Person ein Zuschuss von bis zu 4.180€ beantragt werden. Der Gesamtbetrag ist jedoch auf 16.720€ begrenzt und wird bei mehr als 4 Anspruchsberechtigten anteilig auf die Versicherungsträger aufgeteilt.

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen sind zum Beispiel der barrierearme Umbau eines kompletten Bades oder die behindertengerechte Anpassung eines Bades (z.B. Austausch der Badewanne durch eine bodennahe Dusche, Montage eines Duschhandlaufes, Anpassung der Höhe der Toilette, Verlegung von rutschhemmenden Bodenfliesen, Montage eines unterfahrbaren Waschtisches).

Strauß Duschen aus Glas hat sich auf seniorengerechte Dusch- und Badsanierungen spezialisiert und berät gerne bei der Antragsstellung des Zuschusses durch die Pflegekasse oder der KfW Förderung.

Strauß
Duschen aus Glas
MEISTERBETRIEB

Ausstellung: Termine nach Absprache.
Pechriede 4 - 30900 Wedemark
E-Mail: info@duschenausglas.com
www.strausduschen.de
☎ 05130-95 32 11



SCAN ME!



*Strauß – Duschen aus Glas GmbH & Co. KG arbeitet mit der Handwerkskammer und den wichtigsten einschlägigen Fachfirmen zusammen.

16277003_002626