

MEDIZINKOLUMNE

Sie soll eine Zeit der Besinnlichkeit sein. Und doch ist die „stade Zeit“ oft genau das Gegenteil: Verzweifelte Parkplatzsuche, Geschenke einkaufen in überfüllten Kaufhäusern und schnell zur Weihnachtsfeier hetzen. Ach ja, und dann auch noch das eigene Heim in Weihnachtsstimmung versetzen. Aber genau in diese kommen wir nicht, obwohl es doch eigentlich die schönste Zeit des Jahres ist.

Alle Jahre wieder hat er uns fest im Griff: der Adventsstress. Von Besinnlichkeit und Ruhe ist in der Adventszeit oft keine Spur – trotz Tannengrün, Kerzenlicht und Weihnachtsmusik. Für viele von uns bedeutet die Vorweihnachtszeit Stress pur. Und genau der schadet unserer Gesundheit und besonders dem Herzen. Das Fest der Liebe ist leider zu einem Fest der Anforderungen geworden – mit Folgen: Erleiden an normalen Tagen rund 30 Menschen in

Deutschland einen Herzinfarkt, sind es an den Adventstagen mehr als 40.

Grundsätzlich ist Stress natürlich nichts Besonderes und eine normale Reaktion des Körpers. Schon immer war Stress notwendig, um auf drohende Gefahren oder Angriffe blitzschnell reagieren zu können. Dafür hat unser Organismus ein hochleistungsfähiges System geschaffen: Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin werden freigesetzt. Sie beschleunigen den Herzschlag, erhöhen den Blutdruck und regen die Atmung an.

Ist die Gefahr oder die Stresssituation vorbei, sollten sich Herzschlag und Blutdruck aber schnell wieder normalisieren – damit Stress eben nicht krank macht. Nach einer Belastung sollte unbedingt Entspannung oder eine Ruhephase folgen, um dem Körper die Möglichkeit der Regeneration zu geben. Und genau so eine Phase sollte doch die

HERZENSSACHE

von Dr. Barbara Richartz



Von wegen „stade Zeit“!

Priv. Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz, Niedergelassene Kardiologin in München-Bogenhausen, schreibt, warum der Stress im Advent eine Gefahr fürs Herz ist – und wie man dem am besten entkommt.

„stade Zeit“ sein: eine Phase, in der wir durch Ruhe neue Kraft und Energie schöpfen. Aber genau das Gegenteil ist der Fall: Wer gesundheitlich vorbelastet ist, also etwa unter Bluthochdruck oder Atherosklerose leidet, feiert die heilige Zeit unter Lebensgefahr! Denn gerade zum Jahresende scheinen wir im negativen Sinne zur „Höchstform“ aufzulaufen.

Und was macht die Natur? Genau das Gegenteil: Die Bäume werfen ihre Blätter ab, sie ruhen und bereiten sich auf den Frühling vor. Tiere ziehen sich zurück und halten Winterschlaf, sie tanken Kraft. Die Seen sind zugefroren, hohe Wellen und stürmische See gibt es nicht mehr. Winterstare – wohin man auch schaut. Ruhe kehrt ein, bei Pflanzen und Tieren. Vieles läuft auf Sparflamme.

Nur ein bisschen von diesem Innehalten – genau das würde uns guttun. Zeit für die Familie,

für liebe Menschen; Zeit, um sich zu besinnen; Zeit, um sich auf das Weihnachtsgeschehen vorzubereiten.

Doch wie erreichen wir das? Wie bringen wir in die letzten Wochen des Jahres etwas mehr Ruhe? Mit zwei Dingen: Zeitmanagement und Entschleunigung. Mit Zeitmanagement sollte man versuchen, Zeit besonders effektiv zu nutzen. Mit Entschleunigung hingegen ist gemeint, dass wir aktiv Tempo aus unserem Leben nehmen. Dafür müssen wir in erster Linie an unserer Einstellung arbeiten: nicht immer erreichbar sein und es nicht immer allen recht machen. Und vielleicht findet die eine oder andere Weihnachtsfeier auch einmal ohne uns statt.

Wir sollten uns an der Natur ein Beispiel nehmen und die stade Zeit nutzen – um auszuspannen, zu uns selbst zu finden und Kraft zu tanken für das, was kommt!

SO SCHENKEN SIE WÜRDE

Patenschaftsaktion für Ältere in Not

Bei der Aktion des Münchner Merkur und der Sparda-Bank München gegen Altersarmut können Sie eine Patenschaft für in Not geratene Senioren übernehmen. Eine Patenschaft kostet 35 Euro im Monat. Das Geld kann viertel-, halbjährlich oder für ein Jahr gespendet werden. Auch einmalige Spenden sind stets willkommen.

Jede Spende hilft bedürftigen Rentnern

Der Verein Lichtblick Seniorenhilfe leitet stets die volle Summe an die Bedürftigen weiter. Überweisungen bitte aufs Konto 490 1010 des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe (Balanstraße 45, 81669 München), Sparda-Bank München, Bankleitzahl 700 905 00. IBAN: DE 30 70090 50 0000 4901010 BIC: GENODEF1S04

SPENDENAKTION

Alt, arm, alleingelassen

Thomas Pohl fällt ins Koma, wird sogar zum Pflegefall – doch dann wird er wieder gesund. Allerdings ist er auf sich allein gestellt. Niemand hilft dem älteren Mann zurück ins Leben. Ohne die Spendenaktion unserer Zeitung wüsste der 63-jährige Rentner nicht mehr weiter.

VON MYRIAM F. GOETZ

Als er aus dem Koma aufwacht, kann er sich an nichts mehr erinnern. Was geschehen ist? Thomas Pohl (Name geändert) weiß es einfach nicht. „Wo bin ich?“, fragt er sich damals, vor rund vier Jahren. Er kann nicht reden, kann sich nicht mitteilen. In seiner letzten Erinnerung pflückt er vorm Haus Holunder für sein Holler-Wasser. Danach wird es dunkel. Und Thomas Pohl schwebt in Lebensgefahr: Ein Aneurysma, ein erweitertes Blutgefäß, ist in seinem Bauch geplatzt.

Eine Notoperation rettet den heute 63-jährigen. Aber: Er fällt ins Koma. Als er nach Wochen wieder erwacht, ist er zum Pflegefall geworden – und hat alles verloren: den Job, die Gesundheit, das Zuhause. Selbst seine persönlichen Sachen sind weg. Während seiner Erkrankung wird seine Wohnung komplett aufgelöst. Denn niemand glaubt daran, dass sich Thomas Pohl jemals erholen wird: Erweiterte Blutgefäße im Kopf oder Bauch sind stumme Zeitbomben. Platzen sie, endet das für die Betroffenen in vielen Fällen tödlich. Nicht für Thomas Pohl – er hat Glück.

Körperlich und geistig ist er jedoch schwer angeschlagen. „Ich konnte nicht einmal mehr laufen!“, erzählt er. Vom Amtsgericht bekommt er daher einen gesetzlichen Betreuer gestellt, der nun alle seine Angelegenheiten regelt. Und man verlegt ihn vom Krankenhaus in eine stationäre Langzeiteinrichtung für chronisch kranke ältere Männer.

Doch dann geschieht ein kleines Wunder: Nach einigen Wochen wird Thomas Pohl fast vollständig gesund – und braucht nicht einmal mehr seinen Rollator beim Gehen. Er nimmt sogar einen Job als Kurierfahrer an. Aber: Er kann aus der betreuten Einrichtung nicht ausziehen. Erstens darf er ohne Zustimmung seines gesetzlichen Betreuers keine eigenen Entscheidungen treffen und zweitens besitzt er ja kein



Provisorische Werkbank: Das ist der Lieblingsplatz von Thomas Pohl (Name geändert). Diese Werkbank steht im Wohnzimmer. Und jeden Tag verbringt der 63-jährige Rentner hier viele Stunden beim „Basteln“. FOTOS: MYRIAM F. GOETZ (FKM)



Der „Elektrostat“: Thomas Pohl (Name geändert) mit seinem elektrostatischen Lautsprecher in Zylinderform.

Zuhause mehr; die Wohnung wurde ja längst aufgelöst. Das heißt: Thomas Pohl, inzwischen weitgehend gesund, sitzt – wider Willen – fest. „Vorher habe ich bei einer Modellbaufirma gearbeitet, habe eigenständig gelebt – und plötzlich darf ich nicht einmal mehr über meinen Aufenthaltsort bestimmen“,

erzählt er. Thomas Pohl hat niemanden, der ihm zur Seite steht – oder gar für ihn kämpft. Sein Betreuer ist zwar freundlich, behandelt ihn aber wie einen kranken Mann. Drei Rechtsanwälte sucht er auf, denn „irgendwas stimmt doch nicht, wenn ich als gesunder Mann in einem Männerwohnheim le-



Im Gespräch: Brigitte Grung vom Verein Lichtblick Seniorenhilfe, der Ältere in Not unterstützt, berät den Rentner.

ben muss und anstelle meiner Rente nur 107 Euro Taschengeld bekomme“. Doch auch die Anwälte sagen, sie könnten nichts für ihn tun. Über das Wohnungsamt versucht er trotzdem, eine Sozialwohnung zu ergattern. Vergeblich. Das Amt schreibt: „Ein Zeitpunkt, wann Ihnen eine Wohnung vermittelt

werden kann, lässt sich trotz der Dringlichkeit nicht einmal annähernd voraussagen.“ Zu diesem Zeitpunkt verliert er fast die Hoffnung: „Niemand wollte mir helfen!“

Doch dann hört Thomas Pohl im Radio von „Lichtblick Seniorenhilfe“ – einem Verein, der bedürftige Rent-

ner unterstützt (siehe Randspalte). Zu diesem Zeitpunkt wohnt er schon seit drei Jahren im Wohnheim. Mithilfe von Lichtblick Seniorenhilfe stellt er einen Antrag auf Grundsicherung im Alter – inzwischen ist er mittellos – und erstreitet vor Gericht die Auflösung seiner Betreuung.

Die Mitarbeiterin des Vereins, Brigitte Grung, verhandelt mit dem Sozialamt, dem Bezirk Oberbayern und auch den Wohnungsbaugenossenschaften. Sie sagt: „Es waren so viele Hürden zu meistern, die kann ein Rentner alleine gar nicht schaffen.“ Es vergeht ein weiteres Jahr. Dann, endlich, bekommt Thomas Pohl eine Sozialwohnung. Er hatte schon fast den Mut verloren.

Jetzt ist ein Meilenstein geschafft. Aber die Wohnung ist natürlich leer. Er selbst besitzt ja nichts mehr. Brigitte Grung fährt mit dem Rentner noch am selben Tag in ein günstiges Einrichtungsheim und finanziert – im Auftrag des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe – ein Schlafsofa. Sonst hätte Thomas Pohl auf dem kalten Boden schlafen müssen.

Nach einigen Wochen ist dann seine kleine Einzimmerwohnung eingerichtet – spartanisch, aber trotzdem gemütlich. Schrank, Tisch, all das wird vom Verein finanziert. Selbst der Kühlschrank ist gefüllt – dank Lebensmittelgutscheinen.

Der neue Lieblingsplatz von Thomas Pohl ist seine provisorische Werkbank, die im Wohnzimmer steht. Hier repariert er nicht nur elektronische Geräte – er ist auch ein wahrer Erfinder. Ausgetüfelt hat er zum Beispiel einen zylindrischen „Elektrostat“: Das ist ein Lautsprecher, der durch elektrostatische Anziehungskraft Schallwellen erzeugt. „Was für ein Klangbild!“, schwärmt Thomas Pohl, als er seinen Elektrostaten vorführt. „Als ob man im Orchester steht.“

Im Regal im Wohnzimmer steht eine Lichtuhr, die hat er auch selbst „gebastelt“. Die Glaskugel zeigt die Zeit durch farbiges Licht an. Und jede Stunde leuchtet in einer anderen Farbe.

Rund vier Jahre sind seit jenem verhängnisvollen Tag vergangen, als Thomas Pohl Holunder vorm Haus pflückte – und kurz danach ins Koma fiel. Vier Jahre, in denen er darum kämpfte, endlich wieder sein eigener Herr zu sein – Entscheidungen selbst treffen zu dürfen.

„Ohne den Verein Lichtblick Seniorenhilfe hätte ich das nie geschafft“, sagt er heute.



Lydia Staltner

Vorsitzende des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe

„Wir unterstützen viele ältere Menschen auf dem Land. Die Mobilität ist dort ein riesiges Problem. Was, wenn ein Mensch krank wird? Wie kommt er zum Arzt? Der hat kein Auto, zum nächsten Bus ist es ein langer Fußmarsch, das schaffen viele nicht! Die können zum Teil nicht mal einkaufen gehen, weil es keinen Supermarkt im Ort gibt.“

Die Altersarmut wird immer größer

„Ich will jedem, der uns unterstützt, ‚Danke‘ sagen“, erklärt Vereinschefin Lydia Staltner. „Nur durch Spenden können wir den vielen älteren Menschen helfen.“ Allein im Jahr 2015 habe der Verein rund zwei Millionen Euro ausgegeben. Die Zahl der Bedürftigen steigt: „Jeden Tag stehen bei uns im Büro ältere Menschen, die zeitlebens gearbeitet haben, aber trotzdem nicht über die Runden kommen“, warnt Staltner. Und: Dieser „Trend“ werde sich in Zukunft sogar noch verstärken.

Der Verein gibt jederzeit Auskunft

Weitere Informationen gibt es beim Verein selbst, Telefon: 089/67 97 10 10. Die E-Mail-Adresse lautet: info@lichtblick-sen.de. Im Internet zu finden unter www.lichtblick-sen.de. Lichtblick Seniorenhilfe ist ein als gemeinnützig anerkannter Verein. Für Ihre Spenden können Sie daher eine Spendenquittung erhalten. Bitte geben Sie hierfür einfach Ihre Anschrift an.