

MEDIZINKOLUMNE

Das Fest der Feste, Weihnachten, steht unmittelbar vor der Tür. Und gerade das Fest der Liebe schlägt uns buchstäblich aufs Herz. An den Weihnachtsfeiertagen werden fünf Mal so viele Menschen wegen eines Herzinfarkts in den Kliniken aufgenommen. Warum das so ist? Schuld daran ist der Weihnachtsstress.

Bis zum Schluss stürzen sich unzählige Menschen in die überfüllten Geschäfte und Kaufhäuser, um alles, was für das Fest der Liebe wichtig scheint, noch rechtzeitig zu erwerben. Die Advents- und Weihnachtszeit sollte aber eigentlich die besinnlichste Zeit im Jahr sein. Allerdings ist ein Weihnachtsfest ohne Stress leichter gesagt als getan.

Versäumt man es, rechtzeitig unter dem Jahr mit den Vorbereitungen zu beginnen, kann die Vorweihnachtszeit schnell zu einer Tortur werden.

Die Aufgaben türmen sich und die Zeit wird knapp. Geschenke besorgen und Einkäufe erledigen, das ähnelt einem Hindernislauf gegen die Uhr. Hinzu kommt bei vielen beruflicher Stress, da Zielvorgaben oft bis zum Jahresende abgeschlossen werden müssen.

Und wenn diese Hürde geschafft ist, dann steht bereits die nächste Herausforderung vor der Tür: Das Weihnachtsfest selbst. Weihnachten gilt als Fest der Familie, das die Sehnsucht nach Frieden, Geborgenheit und nach emotionaler Nähe erfüllen soll.

Und die Sehnsucht danach bestimmt leider auch die Erwartungen. Denn diese sind oft so groß, dass Enttäuschungen, Streit und Ärger unausweichlich bleiben, zumal die meisten durch die endlosen Weihnachtsvorbereitungen bereits vorher maximal gestresst sind. Auch das Essen während der Weih-

HERZENSSACHE

von Dr. Barbara Richartz

Weihnachtsstress:
Das Risiko eines Herzinfarktes steigt

Priv. Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz,
Niedergelassene Kardiologin in
München-Bogenhausen, erklärt, warum
man sich an den Feiertagen auch Zeit
zum Zurückziehen gönnen sollte.

nachtstage ist mit Stress verbunden, denn Weihnachten wird für viele das Fest der endlosen Mahlzeiten. Die traditionellen Festtagsgerichte sind zudem äußerst fett- und kalorienreich und belasten den Kreislauf stark. Zusätzlich kommt noch das eine oder andere Gläschen Alkohol dazu.

All das treibt den Blutdruck und den Puls in die Höhe. Die Cholesterin- und Blutzuckerwerte verschlechtern sich und oft werden wichtige Herzmedikamente vergessen oder nicht regelmäßig eingenommen. Durch all das steigt die Herzinfarktrate dramatisch an.

Aber viel Stress könnte schon im Vorfeld ausgeräumt werden. Nämlich dann, wenn Sie Ihre Erwartungen kritisch überprüfen und auf ein Minimum beschränken. Zum Beispiel auf die Tatsache, einfach nur zusammen zu sein, gesund zu sein und ein schön-

es Fest miteinander feiern zu können.

Sorgen Sie dafür, dass an den Feiertagen Zeit zum Rückzug bleibt. Drei Tage ohne Pause mit der Familie zusammensitzen, Verwandte besuchen, reden und essen – das hält keiner durch.

Gönnen Sie sich also an den Feiertagen viel körperliche Bewegung an der frischen Luft, um die aufgenommenen Kalorien abzubauen. Und Bewegung tut auch gut, um aufgestaute Spannungen zu lösen. Nach dem Motto „Weniger ist mehr!“ sollten Sie hier und da auf eine Mahlzeit oder ein Weihnachtsritual verzichten. Oft bringt eine kleine Abweichung von aufwendigen Traditionen die erhoffte Ruhe, Entspannung und Gelassenheit.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein frohes, stressfreies und vor allem besinnliches Weihnachtsfest!

Ihre Barbara Richartz

AKTION GEGEN ALTERSARMUT

Hungern für die Medikamente

Um sich eine Lesebrille und Medikamente kaufen zu können, sparte Margarethe Müller, 87, mehrere Monate lang an ihren Mahlzeiten. Doch die nächste Rechnung ließ nicht auf sich warten. Dann wandte sie sich an den Verein „Lichtblick Seniorenhilfe“.

VON MYRIAM F. GOETZ

Lesen ist eines der wenigen Dinge, die sich Margarethe Müller (*Name geändert*) aus München noch gönnen kann. Denn erstens ist die Rentnerin arm und zweitens kann sie das im Sitzen tun – mit 87 Jahren ist sie nicht mehr gut auf den Beinen. Darum war es ein großes Unglück, als ihre Lesebrille zerbrach. Eine neue kostete 114 Euro. Geld, das sie nicht aufbringen konnte.

Margarethe Müller bekommt Grundsicherung im Alter. Zum Leben bleiben ihr in guten Zeiten 200 Euro. Jetzt sind schlechte Zeiten. „Dieses Jahr war schwer für mich. Ich hatte viel Pech“, sagt sie. Nach einem Sturz hatte sie fünf Wochen lang eine Wunde am Fuß, die täglich neu verbunden werden musste. Aber die Krankenkasse übernahm die Kosten von Verbandsmaterial und Mullkompressen nicht – sie musste selbst dafür aufkommen. „Das hat mich hart getroffen.“ Es blieb ihr nichts anderes übrig, als das Essen zu reduzieren. Mehrere Monate lang war eine warme Mahlzeit nur noch selten möglich. „Es ist schwer, von Grundsicherung zu leben“, sagt sie. Am meisten machten ihr unerwartete Kosten und die teuren Medikamente zu schaffen.

Die Seniorin hat keine Familie und ist auf sich allein ge-

stellt. Vom Ehemann ist sie geschieden. Zu den zwei Kindern, die er in die Ehe mitbrachte, ist der Kontakt nach der Trennung abgebrochen. „Ich war ja nur die Stiefmutter“, sagt Margarethe Müller traurig. Nun gibt es niemanden, der für sie da ist.

Sie verbringt viel Zeit in ihrer kleinen Wohnung, liebt Kreuzworträtsel und sieht fern. Die Möbel sind alt, aber blitzsauber. Sorgen macht ihr der alte Kühlschrank, der in jüngster Zeit außen so warm wird. „Hoffentlich geht der jetzt nicht auch noch kaputt“, sagt die Seniorin. Trotz allem hat sie sich ein großes Herz bewahrt. Jeden Montag bügelt sie ehrenamtlich für arme Senioren. „Bestimmt geht es anderen noch schlechter als mir“, sagt sie.

Wie kommt es, dass Margarethe Müllers Rente so klein ist, dass sie auf Sozialleistungen angewiesen ist? „Mein Mann hatte eine Hotel-Pension. Wir arbeiteten hart, weil er hohe Schulden hatte.“ Die Schulden wurden beglichen, aber niemand zahlte für sie in die Rentenkasse ein. „Er sagte, das sei nicht nötig, weil wir die Pension haben. Ich habe ihm vertraut.“ Als er sich neu verliebte und die Scheidung einreichte, musste die gelernte Hotelfachfrau noch einmal von vorne anfangen.

Aber der Zeitraum reichte nicht, um genug in die Rentenkasse einzuzahlen. Als sie in Rente ging, war an einen richtigen Ruhestand nicht zu denken. Sie musste weiterarbeiten: als Bedienung in Bierzelten. Bis ins Alter von 80 Jahren schlüpfte sie ins Dirndl und trug Bierkrüge an die Tische. Dann ging es gesundheitlich nicht mehr. Seitdem ist sie arm.

„Auf dem Oktoberfest habe ich sogar Franz Josef Strauß bedient“, sagt sie stolz. Das Foto, auf dem sie mit ihm abgebildet ist, schaut sie noch



Heute kann sie wieder lachen: Margarethe Müller (*Name geändert*) aus München konnte lange ihre Medikamenten-Rechnungen nicht bezahlen – bis sie sich in ihrer Not an den Verein Lichtblick Seniorenhilfe wendete.

FOTO: KLAUS HAAG

heute gern an. Dann schweigt sie in Erinnerungen und lächelt. Es war eine schöne Zeit. Es war eine anstrengende Zeit. Und die schwere körperliche Arbeit forderte ihren Tribut. Sie leidet an Arthrose, an der Bandscheibe musste sie operiert werden, in beiden Schultern sind die Sehnen gerissen – die teure Schmerzsalbe zahlt die Krankenkasse nicht. Und: Sie braucht einen Rollator.

Als sie das Geld für die Lesebrille endlich zusammenhatte, kam das nächste finanzielle Unglück: Margarethe Müller leidet wegen der Sehnenrisse an Schmerzen in beiden Schultern. „Das tut sehr weh“, sagt die Seniorin. Als die starken Medikamente nicht mehr halfen und sie vor Schmerzen weder ein noch aus wusste, ging sie zum Arzt. Der gab ihr Spritzen. Kurz danach flatterte eine Arztrechnung von 500 Euro ins Haus. Die Kasse übernahm die Kosten nicht, der Arzt hätte andere Kortison-Spritzen verwenden müssen. Doch so viel Geld konnte die Seniorin nicht aufbringen. „Ich versuche immer, etwas Geld zu sparen. Aber jedes Mal, wenn ich ein bisschen was auf der Seite habe, passiert irgendwas und schon ist es wieder weg“, sagt die Münchnerin traurig. Margarethe Müller wusste einfach nicht mehr weiter.

In ihrer Not nahm sie ihren ganzen Mut zusammen und ging zu Lichtblick Seniorenhilfe – einem Verein, der sich um bedürftige Rentner kümmert. Lichtblick half bei der Bezahlung der teuren Arztrechnung. Außerdem gehen jetzt monatlich 35 Euro auf ihrem Konto ein – die Kosten trägt ein Spender. „So etwas erlebe ich zum ersten Mal“, sagt die Seniorin. „Ich bekomme Hilfe von Menschen, die mich gar nicht kennen.“ Ohne Lichtblick hätte sie nicht weitergewusst.

AKTUELLE TIPPS
FÜR SENIORENNotfalldose versorgt
Rettungsdienst

Viele ältere oder chronisch kranke Menschen müssen regelmäßig Medikamente nehmen. Geraten sie in eine Notlage, sollte der Rettungsdienst schnell über die Erkrankung und eventuelle Medikation informiert werden. Das geht zum Beispiel mit einer Notfalldose, erläutert die Deutsche Rheuma-Liga in ihrer Zeitschrift „mobil“. Der Patient trägt alles Wichtige in ein Formular ein und verstaut dieses in der Dose. Sie ist meist mit einem weißen Kreuz oder Stern auf grünem Untergrund gekennzeichnet und wird in der Tür des Kühlschranks aufbewahrt. So finden die Rettungskräfte sie schnell. Dass eine solche Dose im Haushalt vorhanden ist, erkennen die Sanitäter an einem Aufkleber, den der Patient an der Innenseite der Wohnungstür befestigt. Die Dosen bekommt man in Apotheken.

Geschenke für
Demenzkranke

Wer ein Weihnachtsgeschenk für einen Menschen mit Demenz sucht, kann sich überlegen, was ihm oder ihr früher gut gefallen hat. Ein Fotoalbum zum Beispiel kann die Erinnerung an lieb gewonnene Menschen oder die Zeit, in der der Betroffene selbst jung war, wecken. Auch eine CD mit Musik, die der Erkrankte früher gern gehört hat, macht vielleicht Freude, erläutert Susanna Saxl von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Ist die Krankheit weiter fortgeschritten, bieten sich Geschenke an, die die Sinne anregen – ein großes weiches Kuscheltier zum Beispiel, eine Nesteldecke mit Knöpfen oder eine Lavalampe. „Es gibt auch Bücher zum Vorlesen und selber Lesen für Menschen mit Demenz“, sagt Saxl. Sinnvoll kann ihr zufolge auch ein Telefon sein, bei dem sich Kurzwahltafeln mit Fotos wichtiger Personen programmieren lassen. Das unterstütze die Selbstständigkeit.

Medikamente im
Schlafzimmer horten

Medikamente müssen kühl, trocken und vor Licht geschützt gelagert werden. Als Aufbewahrungsort eignet sich dafür das Schlafzimmer besonders gut, heißt es im „Senioren Ratgeber“. Ungünstig ist die Lagerung im Bad, denn dort sind die Medikamente Wärme und Feuchtigkeit ausgesetzt.

Im Dunkeln helle
Schuhe tragen

Wer nicht mehr so gut zu Fuß ist, braucht länger, um eine Straße zu überqueren. Das kann in der dunklen Jahreszeit gefährlich werden, warnt die Dekra. Senioren sollten deshalb im Winter helle Kleidung tragen, wenn sie im Straßenverkehr unterwegs sind. Gut gesehen werden weiße Schuhe oder Schuhe mit weißen Streifen, erläutern die Experten. Autoscheinwerfer beleuchten Helles in Bodennähe als Erstes – so erkennt der Autofahrer den Fußgänger früher. Leichter zu sehen sind Fußgänger darüber hinaus mit Reflektoren an der Kleidung, blinkenden Fahrradlampen oder einer Warnweste. Am besten geht man immer im Schein einer Laterne über die Straße.

So helfen Sie Senioren auch ohne Geld

Die Gründerin des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe, Lydia Staltner, gibt Tipps, wie jeder älteren Menschen in der Nachbarschaft auch ohne Geld helfen kann:

■ Bedürftige Senioren sind oft vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen und einsam. **Laden Sie den betagten Nachbarn beispielsweise einmal zum Kaffeekränzchen an einem Sonntag ein.**

■ Nehmen Sie sich gelegentlich etwas Zeit für Gespräche. Seien Sie füreinander da.

■ Wenn ein Senior an der Supermarktkasse Lebensmittel zurückgeben muss, weil ein paar Cent fehlen, übernehmen Sie die Kosten.

■ **Geben Sie Senioren das Gefühl, gebraucht zu werden.** Vielleicht würde der Rentner aus dem ersten Stock gerne mal die Kinder hüten? So fällt

es ihm im Gegenzug leichter, um einen Gefallen zu bitten.

■ Senioren sind oft schlecht zu Fuß. Bieten Sie Besorgungsfahrten an, bringen Sie die schweren Getränke vom Supermarkt mit oder fahren den Rentner mit dem Auto zum Arzt.

■ **Helfen Sie Senioren mit Rollator beim Einsteigen in den Bus.** Warten Sie nicht, bis Sie angesprochen werden, sondern helfen Sie eigenständig. Viele Senioren fahren nicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, weil sie den Rollator nicht in Bus und U-Bahn hineinbekommen.

■ **Seien Sie aufmerksam:** Wenn Sie den Nachbarn schon lange nicht mehr gesehen haben, wenn das Licht immer brennt oder der Briefkasten überquillt, klingeln Sie an der Haustür und informieren Sie den Hausmeister. Vielleicht braucht der Rentner Hilfe.

Unsere Patenschaftsaktion

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 ganzes Jahr gespendet werden. Auch einmalige **Spenden** sind willkommen.

Überweisungen bitte auf das **Spendenkonto des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe (Balanstraße 45, 81669**



„Nur durch Spenden können wir helfen“, erklärt Vereinschefin Lydia Staltner. „Und ich will jedem, der uns unterstützt, ‚Danke‘ sagen.“

PANTHERMEDIA

München) bei der Sparda-Bank München, IBAN: DE 307 0090 50 0000 4901010, BIC: GENODEF1504.

Weitere Informationen gibt es beim Verein Lichtblick unter www.lichtblick-sen.de oder unter Tel.: **089/67 97 10 10**. Die E-Mail-Adresse des Vereins lautet: info@lichtblick-sen.de.

Lichtblick Seniorenhilfe ist ein gemeinnützig anerkannter Verein. Für Ihre Spenden erhalten Sie eine **Spendenquittung**. Bitte geben Sie hierzu Ihre Adresse an.