

PIA FRAGT

Gepflegtes Fresschen



BRITTA HINKEL ist für ihre beste Freundin Pia Beraterin in allen möglichen und unmöglichen Lebenslagen

Gestern fragt mich Pia: „Denkst du eigentlich schon über Weihnachtsgeschenke nach?“

„Schon ist gut! In sieben Wochen ist das Thema bereits Vergangenheit, meine Liebe“, sag ich.

„Du hast also schon alles beisammen?“, sagt Pia.

„Eigentlich nicht. Ein bisschen was – wie immer – seit dem letzten Urlaub. Aber ansonsten konzentriere ich mich eher aufs Harmonisieren“, sag ich.

„Und das heißt?“, sagt Pia. „Ich überlege permanent, wer nun tatsächlich etwas kriegen muss – und wer eigentlich nicht. Schließlich kann man ja auch mal auf ganz erwachsen machen und beschließen, dass für eben jenen Personenkreis das Geschenk in der Begegnung zu liegen hat“, sag ich.

„Verstehe ich nicht“, sagt Pia. „Na wir müssen uns doch nicht ständig irgendwelchen Kommerzquark aufhalsen, wir können uns doch auch ganz entspannt in festlichem Ambiente zu einem schönen Fresschen treffen – und das als unser gegenseitiges Weihnachtsgeschenk ausgeben“, sag ich.

„Wiiiiir??“, sagt Pia. „Nein, du und ich natürlich nicht! Du kriegst dein echtes, materialisiertes Geschenk, keine Angst!“, sag ich.

„Uff! Genau das wollte ich hören!“, sagt Pia.

Künstlicher Zwang für Ältere gut

Bewegung auch bei Schmuddelwetter

Draußen wird es kälter und schmuddelig – da fällt es vielen schwer, einen Fuß vor die Tür zu setzen. Bewegung, frische Luft und nicht zuletzt auch Licht – all das kommt in dieser Jahreszeit gerade bei älteren Menschen oft zu kurz, sagt Christine Sowinski vom Kuratorium Deutsche Altershilfe. Die meisten müssen schließlich nicht rausgehen.

„Die Einstellung ist oft, dass man im Alter Ruhe und Freiheit hat. Das ist aber manchmal kontraproduktiv“, sagt Sowinski. Einen gemütlichen Spaziergang fangen bei grauem und feuchtem Herbstwetter freiwillig wohl nur wenige an. Ein „künstlicher Zwang“ kann helfen, doch jeden Tag vor die Tür zu gehen: „Täglich etwas einkaufen – und wenn es nur die Zeitung ist, die man nicht abonniert hat“, rät Sowinski. Wer religiös ist, geht vielleicht bewusst häufig in die Kirche. „Der tägliche Gang zum Friedhof ist auch eine Möglichkeit.“ Im Herbst kann auch Laub fegen eine tägliche Aufgabe sein. Hundehalter haben es da einfacher – die müssen täglich sogar mehrmals raus.

Gefährliche Landstraßen

Gas geben kann tödlich sein, das zeigt die Unfallstatistik 2014 des Statistischen Bundesamtes erschreckend deutlich: 34,3 Prozent aller Todesopfer und 23,4 Prozent der Schwerverletzten waren im vergangenen Jahr auf Unfälle durch zu hohes Tempo zurückzuführen. Auf Landstraßen kamen mit 59,8 Prozent die meisten Menschen ums Leben. Innerorts waren es 29,1 und auf Autobahnen 11,1 Prozent.

Redaktion dieser Seite: Britta Hinkel

Die Konkurrenz des Erinnerns

Dieter Dombrowski, Bundesvorsitzender der Union der Opferverbände Kommunistischer Gewaltherrschaft, zum geplanten Mahnmal

VON AXEL FICK

Der Mauerfall ist 26 Jahre her. Wie viele weitere Jahre wird es dauern, bis ein zentrales Mahnmal für die Opfer kommunistischer Gewaltherrschaft in Berlin stehen wird?

Ich hoffe, dass der deutsche Bundestag noch in der laufenden Wahlperiode bis 2017 einen Errichtungsbeschluss verabschieden wird.

...um danach einen Wettbewerb ins Leben zu rufen und lange Diskussionen über den Standort zu führen?

Das Gesetz wird beinhalten, das ein Mahnmal errichtet werden soll, wieviel Haushaltsmittel bereitgestellt werden und wie das weitere Verfahren sein wird.

Bis zum 30. Mauerfall-Jubiläum wird das eher knapp...

Das kann ich nicht beurteilen. Entscheidend ist, dass sich der Bundestag im Oktober für ein Mahnmal ausgesprochen hat. Das ist ein großer Fortschritt. Nun muss Butter bei die Fische kommen, indem sich der Bundestag nicht nur zur Sache eines Mahnmals, sondern auch zu den Kosten bekennt.

Im Beschluss der Regierungskoalition heißt es lediglich, dass eine anstehende Initiative zur Errichtung eines Mahnmals vorzubereiten und zu begleiten sein wird. Das klingt halberzig...

Mahnmale entstehen immer aus Initiativen heraus, nicht direkt aus dem Parlament. Das war beim Holocaust-Mahnmal nicht anders.

Seit 2005, der Einweihung des Holocaust-Mahnmals, sind in Berlin eine ganze Reihe Gedenkstätten für einzelne Opfergruppen des NS-Regimes entstanden. Warum tut sich die Politik mit dem Mahnmal für Kommunismusopfer so schwer?

Aufarbeitung ist dann am schwierigsten, wenn die Betroffenen, Opfer und Täter, noch leben.

Beide Seiten tun sich dann schwer, weil noch erlebte oder noch stattfindende Zeitgeschichte dokumentiert werden soll. Das ist wesentlich streitbarer, als am Volkstrauertag auf den Friedhöfen der Opfer des zweiten Weltkrieges zu gedenken.

Wenn wir über ein Mahnmal für die Opfer kommunistischer Gewaltherrschaft sprechen,



Das Denkmal für die politisch Verfolgte in Jena: 246 Betonsegmente erinnern an Aktenstapel. Archiv-Foto: Martin Schutt



Dieter Dombrowski ist der Bundesvorsitzende der Union der Opferverbände Kommunistischer Gewaltherrschaft

dann leben viele von denen, die Unrecht begangen haben und auch deren Opfer, zum Glück noch.

Das macht die Sache zwar menschlich gesehen schwerer, aber es ändert nichts daran: Jetzt ist der Bundestag gefordert, etwas zu tun und nicht abzuwarten, bis wir alle tot sind.

War die Aufarbeitung der DDR-Diktatur in den vergangenen 25 Jahren zu stark auf die Täter konzentriert?

Das resultiert aus unserem Rechtsstaatsdenken. Den Tätern, etwa den Stasi-Leuten, ehemalige Funktionsträgern, wurde unter dem Gesichtspunkt, auch die müssen sich integrieren können, sehr viel Aufmerksamkeit geschenkt. Ich will das gar nicht verurteilen, aber es ist eben nicht in dem gleichen Maße den Opfern Aufmerksamkeit zuteil geworden.

Auch bei gewöhnlichen, schweren Straftaten hat der Verurteilte einen geregelten Anspruch

auf Hilfe, etwa durch Psychologen und Sozialarbeiter. Für die Opfer ist der private Verein Weißer Ring zuständig. Das ist ein rechtsstaatliches Defizit.

Kritiker warnen vor einer Konkurrenz des Erinnerns bei immer mehr Mahnmälen im Berliner Regierungsviertel, andere wollen lieber ein Denkmal als ein Mahnmal...

Wir leben in einem freien Land und jedes Bedenken, das vorgebracht wird, ist zulässig. Und ob das am Ende Mahnmal oder Denkmal heißt, ist mir persönlich egal.

Es geht darum, dass die Opfer der kommunistischen Gewaltherrschaft einen legitimen Anspruch haben, das auch ihrer gedacht wird. Natürlich gibt es eine Art Konkurrenz zwischen einzelnen Opfergruppen. Aber

es sind alle Opfer, und jede Gruppe hat es verdient, dass man ihr öffentlich Respekt zollt. Berlin ist groß, es wird auch in der City ein Platz zu finden sein.

Sie saßen wegen versuchter Republikflucht im Gefängnis. Wer zählt zu den Opfern, die das Mahnmal repräsentiert?

Die Zielgruppe sind nicht nur diejenigen, die in Haft waren oder zu Tode gekommen sind. Weil die Wirkungen des SED-Unrechts so vielfältig waren, werden mit dem Mahnmal ganz viele Menschen angesprochen, bis hin zu denen, die nicht studieren konnten, weil sie gegen den Strich gebürstet waren.

In dem Errichtungsbeschluss wird es sicher nicht zu einer Definition kommen, nach der Opfer nur war, wer an der Grenze erschossen wurde oder mindestens 20 Monate im Gefängnis gesessen hat.

In Thüringen hat sich ein linker Ministerpräsident der Aufarbeitung des DDR-Unrechts verschrieben. Welche Bedeutung hat das für Ihre Arbeit?

Natürlich freuen wir uns darüber, dass er die Aufarbeitung zur Chefsache erklärt hat. Aber ich zitiere frei aus der Bibel: Nicht an ihren Worten, an ihren Taten sollt ihr sie erkennen.

Sie fordern von Bodo Ramelow die Unterstützung für ein Zentrales Mahnmal?

Ja. Ich vermute, wenn ihm das Thema Unrechtsstaat so wichtig ist, wie er gesagt hat, dann wird es ihm eine Herzensangelegenheit sein, unser Anliegen zu unterstützen.

Autismusstörung Asperger-Syndrom

Psychologen schulen zu dem Phänomen

Etwa ein Prozent aller Menschen ist von einer Autismusstörung betroffen. Das sind wesentlich mehr, als Experten lange Zeit angenommen haben.

„Viele haben ein absolut verzerrtes Bild von dieser Erkrankung“, sagt die Psychologin Dr. Nicole Bruning, Leiterin der Ambulanz für Autismus-Spektrum-Störungen an der Uniklinik Köln. „Sie halten alle Asperger-Autisten für abgedrehte Individualisten mit besonderen Begabungen.“

Denn unter den Patienten seien viele, die „gar nicht unmittelbar als Autisten auffallen“. Die aber trotzdem zu kämpfen haben mit einer Welt, in der Menschen Dinge sagen, die sie nicht meinen, in der unangenehm auffällt, wer soziale Konventionen außer Acht lässt und dem Chef zum Beispiel offen sagt, dass er Mundgeruch hat. „Das liegt daran, dass Menschen mit Asperger-Syndrom die Welt anders wahrnehmen“, sagt Psychologe Dr. Tobias Leppert vom Autismus Institut Lübeck.

Kennzeichnend für Asperger seien Schwächen in drei kogniti-

ven Bereichen. Einer dieser Bereiche, die „theory of mind“, bezeichnet die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzuversetzen und deren Gefühle nachzuvollziehen.

Defizite machen sich auch im Bereich der „zentralen Kohärenz“ bemerkbar. Diese betrifft die Erfassung von Sinnzusammenhängen. Gesunde Menschen nehmen ihre Umwelt als Einheit wahr, dadurch wird sie überschaubar. Ein Asperger-Autist sieht zuerst die Details und kann vor lauter Teilen das große Ganze oft nicht entschlüsseln.

Der dritte Bereich betrifft die Organisation und Handlungsplanung, die sogenannten „exekutiven Funktionen“: Sich zwischen Alternativen zu entscheiden, fällt schwer. Überraschungen bedeuten für viele Stress.

Ursächlich für das Asperger-Syndrom sind vor allem genetische und hirnorganische Besonderheiten.

Der Psychologe arbeitet daran, Erziehende in den Kindergärten stärker für die Autismus-Spektrum-Störungen zu sensibilisieren.

Demenzkranke nicht maßregeln

Neuer Ratgeber für Angehörige

Manche Demenzkranke entwickeln Befürchtungen – etwa, dass Menschen in ihrem Umfeld sie bestehlen. Denn oft wissen sie nicht, wo sie ihr Portemonnaie oder ihren Schlüssel abgelegt haben. Darauf weist die Deutsche Alzheimer Gesellschaft in ihrem neuen Ratgeber „Demenz. Das Wichtigste“ hin. Zwar bemerken Betroffene, dass Dinge im Alltag oft nicht so gut klappen, das bringen sie aber nicht unbedingt mit ihrer Erkrankung in Zusammenhang. So halten sie die Kaffeemaschine, die sie nicht mehr bedienen können, für kaputt. Betroffene reagieren dann oft mit Frust, Ärger oder Verunsicherung.



Kleine Hilfen erleichtern den Alltag. Foto: Jens Kalaena

Angehörige sollten nicht unbedingt versuchen, Betroffene zu erinnern oder sie zur Einsicht zu bringen. Besser ist es laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, die Gefühle nachzuvollziehen, Verständnis zu zeigen und Unterstützung anzubieten.

Anzeige

+ Eil-Meldung + Kortisoneinsatz kann reduziert werden +

Fax-Nachricht

Empfänger:	Apotheken	Absender:	Dr. August Wolff GmbH & Co. KG Arzneimittel
Faxnr.:	276843536	Faxnr.:	+49 521 8808-334
Seite:	1 von 1	Datum:	09.11.2015

An das pharmazeutische Fachpersonal

Sehr geehrtes Apothekenteam,

in der Behandlung von Neurodermitis haben Cremes mit Kortikoiden nach wie vor einen hohen Stellenwert. Aber auch die begleitende regelmäßige Hautpflege ist ein wichtiger Baustein, um Beschwerden nachhaltig zu lindern. Denn dies hilft, u. a. den Einsatz von Kortison auf ein Minimum zu reduzieren.

Hierzu steht ab sofort die neue Linola PLUS als ein besonderes medizinisches Hautpflege-Produkt zur Verfügung. Linola PLUS ist eine einzigartige Kombination aus bewährten Linolsäuren und reinem Wurzel-Extrakt von *Echinacea purpurea*. Der lipophile Wurzel-Extrakt enthält biologisch aktive Substanzen, u. a. Alkylamide. Diese besitzen juckreizlindernde und antientzündliche Eigenschaften.

Der Extrakt wird in einem besonders schonenden Extraktions-Verfahren gewonnen. Unter Verwendung natürlicher Quellkohlen Säure, die im geschlossenen Kreislaufsystem vollständig recycelt wird, bleiben mithilfe dieser „Grünen Technologie“ keinerlei Lösungsmittelrückstände im Extrakt zurück.

Die medizinische Hautpflege mit Linola PLUS wirkt zweifach: Sie reduziert nachhaltig Juckreiz und Hautirritationen und unterstützt gleichzeitig die Regeneration der Hautbarriere. Klinische Studien* belegten zudem eine gute Verträglichkeit auch bei Babys und Kleinkindern.

U. Knie
Dr. Ulrich Knie
Leiter Forschung & Entwicklung Dr. Wolff

*Proderm 2015, Data on file, Dr. August Wolff

Linola® PLUS Creme für einzelne, besonders betroffene Hautstellen. PZN 11230720

Linola® PLUS Hautmilch für die Anwendung am ganzen Körper. PZN 11230743

NEU