

ANGEMERKT

Von
Kai Wiedermann



Wenn Kinder neue Schuhe brauchen

Passen Dir die Schuhe? Rund ein Drittel der Schuhverkäufer und etwa die Hälfte der Eltern stellen Kindern beim Schuhkauf diese Frage. Nachvollziehbar, aber sinnlos.

Österreichische Forscher haben den Nachweis dafür erbracht, dass Eltern und Verkäufer diese Frage zum Wohle der Kinder ganz schnell vergessen sollten. Denn Jungen und Mädchen sind nicht in der Lage, die Passform von Schuhen korrekt einzuschätzen.

Die Forscher entwickelten für ihre Untersuchung unterschiedliche Schuh-Teststraßen: 174 Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren bekamen ein neues Paar Schuhe. Mit dem gingen sie durch einen Parcours und beurteilten dann die Passform. Was sie nicht wussten: ein Schuh passte, einer war viel zu kurz. Dann bekamen sie zwei Paar Schuhe und mussten sich für das besser passende entscheiden. Und schließlich beurteilten sie die Passform ihrer eigenen Schuhe.

Mehr als 90 Prozent der Kinder waren überzeugt, dass ihre zu kurzen Schuhe perfekt passten – sogar wenn sie um vier (!) Größen zu kurz waren. Da zudem Kinderschuhe oft mit falschen Größen ausgezeichnet seien, empfiehlt das Forschungsteam gesundheitsbewussten Eltern: Immer Fußlänge und Innenlänge der Schuhe messen. Nur so könne sichergestellt werden, dass der erforderliche Spielraum (12 bis 17 Millimetern) vorhanden ist.

SO ERREICHEN SIE UNS

i Haben Sie Anregungen oder Kritik? So erreichen Sie die Lebens-Redaktion:

Funk Mediengruppe
– Redaktion Leben –
Friedrichstraße 34–38
45128 Essen
... oder per E-Mail unter
redaktion.leben@waz.de

Übelkeit und Sodbrennen in der Schwangerschaft

Berlin. Übelkeit und Sodbrennen sind oft lästige Begleiter in der Schwangerschaft. Betroffene Frauen sollten aber nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt zu Medikamenten greifen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen (DGVS). Bei Sodbrennen könnten sogenannte Antizida zum Einsatz kommen, die bereits im Magen vorhandene Säure binden. Von Mitteln aus der Gruppe der Protonenpumpenhemmer (PPI) raten die Experten ab: Bei hoher Dosierung sei es in Tierversuchen zu Fehlbildungen gekommen.

Bei Übelkeit reicht es der DGVS zufolge meist schon, die Ernährungsweise umzustellen und viele kleine Mahlzeiten anstatt weniger großer zu essen. Auch Darmbeschwerden lassen sich häufig ohne Medikamente in den Griff bekommen: Bei Verstopfung empfiehlt sich ballastreiche Kost und eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr. Durchfall lässt sich oft eindämmen, indem Frauen sich fettarm ernähren und weniger Milchprodukte zu sich nehmen. *dpa*

MO Gesundheit & Seele

DI Mobil & Technik

MI Geld & Verbraucher

DO Kino & Medien

FR Freizeit & Stil

SA Wohnen & Familie

Wenn der Schrecken wieder lebendig wird

Studien belegen: Eine große Zahl der heute über 65-Jährigen leidet unter Folgen früher traumatischer Erlebnisse während oder nach dem Zweiten Weltkrieg. Was Betroffene oder Angehörige tun können

Von Kai Wiedermann

Minden. Die Schatten von Krieg und sexualisierter Gewalt, von Hunger oder Angst im Luftschutzbunker können lang sein, sehr lang. Mitunter brechen Traumata, die Menschen während oder unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg – in Kindheit oder Jugend – erlebt haben, im Alter wieder auf. Zahlreiche Studien lassen befürchten, dass eine große Zahl der heute über 65-Jährigen unter den Folgen früher traumatischer Erlebnisse leidet. Denn ungefähr zwei Drittel haben traumatische Erfahrungen in Krieg und Nachkriegszeit gemacht, die Hälfte von ihnen mehrfach.

Warum brechen Traumata im Alter wieder auf?

„Jeder traumatisierte Mensch hat in seinem Leben Strategien entwickelt, mit dem Trauma umzugehen. Und er tut viel dafür, diese Strategien aufrechtzuerhalten“, sagt Pflegefachwissenschaftlerin Sandra Blome, Koordinatorin des Projektes „Alter und Trauma“ (siehe Infokasten). Verdrängen, vermeiden, schweigen – wenn Menschen älter werden, ändern sich vieles. Der Job sei Vergangenheit, die Kinder seien längst aus dem Haus, der Partner sei gestorben oder eine Pflegebedürftigkeit zeichne sich ab und damit ein Gefühl der Abhängigkeit. „Menschen haben mehr Zeit, sich mit der Vergangenheit auseinanderzusetzen. Oder ihnen schwindet die Kraft, ihre Strategien zum Umgang mit einem Trauma weiter aufrechtzuerhalten“, sagt Blome. Bei manchen Menschen spiele es auch eine Rolle, dass sie an einem Punkt ihres Lebens eine Art Bilanz zögen.

Wie kann sich das Aufbrechen eines Traumas bemerkbar machen?

Ein Trauma ist wissenschaftlich betrachtet ein schreckliches und überforderndes Erleben mit großer Angst und starker Erregung. Das sind menschliche Ur-Reaktionen auf ein extrem bedrohliches Ereignis, die schützen sollen – auf Erregung folgt Flucht oder Angriff. Doch vor einem Trauma können Menschen nicht wegläufen oder dagegen ankämpfen. Also bleibt die im Grunde sinnvolle Angst und Erregung in ihnen stecken. Das Trauma kann zum Problem werden, weil es in unterschiedlichen Verhaltensweisen münden kann: plötzlich auf-



Überfordernde Erlebnisse aus der Kindheit können im Alter wieder aufbrechen.

FOTO: GETTY IMAGES

treten Ängste beim Hören von Tönen oder Riechen von Düften, Hochschrecken aus dem Schlaf, innere Unruhe, Vermeidungsverhalten, Ekel, Misstrauen oder Härte

gegen andere. „Manchmal zeigen sich Traumata auch an Merkwürdigkeiten, die den Schluss nahelegen, die Menschen litten an einer beginnenden Demenz“, sagt Blome

und gibt ein Beispiel: Eine Frau belädt den Rollator, auf den sie angewiesen ist, vor dem Verlassen der Wohnung stets mit warmer Kleidung oder Lebensmitteln. Blome: „Sie tut Dinge, die uns völlig überflüssig erscheinen. Aber für sie ist das anders. Der Grund dafür sind Erinnerungen an ihre Fluchterfahrungen.“

Was sollten Betroffene tun?

Wenn Traumata zum Problem werden, ist es notwendig und sinnvoll, sich zumindest einen vertrauten Menschen oder einen Therapeuten zu suchen, dem man von seinen Erfahrungen erzählen kann. Wenn

schlimme Ereignisse ausgesprochen werden, bleiben sie nicht mehr in den Menschen eingesperrt. Ein erster Schritt könne es auch sein, die Erfahrungen aufzuschreiben. Später können Selbsthilfegruppen, oder andere Angebote folgen. „Das wichtigste bei Traumata sind Halt und Sicherheit“, sagt Blome. Betroffene sollten Orte suchen, an denen sie sich sicher fühlten, Musik, Bilder oder Personen finden, die Halt geben. Die Telefonnummer eines haltgebenden Menschen sollten sie für den Notfall immer bei sich tragen. Darüber hinaus könne ein positives Körpererleben hilfreich sein – Sport treiben, Entspannungstechniken und Atemübungen lernen, in die Natur gehen.

Was können Angehörige oder Freunde tun?

„Nicht jede Verwirrtheit ist Demenz. Sie kann Ausdruck einer Retraumatisierung sein. Darum sollte ein Arzt abklären, ob es sich um eine Demenz handelt. In diesem Zusammenhang werden Traumata oft erkannt“, sagt Blome. Auch für Angehörige gelte: „Erkennen und Verstehen ist der Beginn von allem.“ Darüber hinaus Halt und Sicherheit geben, aber nicht mit der Tür ins Haus fallen und nicht zwanghaft das Gespräch suchen. Man solle vielmehr Angebote machen, müsse sich dabei aber bewusst sein, „dass die Aufarbeitung eines Traumas eine Chance sein, eine Familie aber auch ordentlich durcheinanderschütteln kann“, so Blome.

„Werden retraumatisierte Angehörige zuhause oder in einem Heim gepflegt, sollte dies mit dem ambulanten Pflegedienst oder den Pflegekräften im Heim besprochen werden“, rät Blome. Mitunter könnten Kleinigkeiten helfen, den Alltag Betroffener zu erleichtern. „Pflegedienste können zum Beispiel eine Frau schicken, wenn eine Pflegebedürftige wegen traumatischer Erlebnisse Probleme mit Männern habe.“

Was können Pflegeeinrichtungen tun, um die Situation zu verbessern?

Das Thema Retraumatisierung im Alter sei erst vor einigen Jahren in der Fachöffentlichkeit angekommen, sagt Blome. Pflegedienste oder -heime sollten ihr Personal schulen. Und weil nicht alle Betroffenen pflegebedürftig sind, müsste es auch mehr Anlaufstellen oder Selbsthilfegruppen für diese Menschen geben.

Informationen und Hilfe im Internet

■ Die neue **Informationsplattform** „Alter und Trauma“ (www.alterundtrauma.de) wendet sich an Betroffene, ihre Angehörigen, an Fachkräfte und an Institutionen. Auf ihr wird unter anderem Basis- und Fachwissen transportiert, per Text, Film oder Hörstück. Das Pro-

jekt wird von mehreren Trägern begleitet und vom NRW-Gesundheitsministerium gefördert.

■ Unter dem Punkt „Hilfe“ können Betroffene **Kontakt zur Experten** aufnehmen, wenn gewünscht auch anonym.

Wenig Prävention gegen Rückenbeschwerden in Unternehmen

Wo Betriebe ansetzen können, um Ausfallzeiten zu verringern. Sicherheit und Gesundheit in Prozesse integrieren

Berlin. Weniger als die Hälfte der Unternehmen beugt systematisch Rückenbeschwerden vor. Das geht aus einer Befragung im Auftrag der Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ hervor. So berücksichtigt zum Beispiel nur knapp jeder zweite Betrieb körperliche Belastungen des Rückens bei der Beurteilung von Gefahren im Betrieb. Das Ergebnis überrascht: Denn insgesamt geben rund drei Viertel der Unternehmen und Beschäftigten an, dass Rückenbelastungen im Arbeitsalltag für sie eine Rolle spielen.

„Rückenerkrankungen gelten als Volkskrankheit Nummer 1“, sagt Dr. Walter Eichendorf, stellvertretender

Hauptgeschäftsführer der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). „Um Rückenbeschwerden vorzubeugen und zu vermeiden, ist es daher wichtig, auch Risiken und Gefahren im Arbeitsumfeld zu erkennen und zu beseitigen.“ Wo es um das Bewegen schwerer Lasten geht, sind die meisten Unternehmen gut aufgestellt. Laut IAG Report geben 90 Prozent der Unternehmen an, über Hebe- und Tragehilfen zu verfügen, wo sie erforderlich sind. Die Beschäftigten bewerten die Situation etwas kritischer. Doch auch hier geben rund 80 Prozent an, dass Hilfsmittel zum Transportieren vorhanden sind.

Rückenbeschwerden können jedoch nicht nur auf körperliche Beanspruchung zurückgehen. Stress durch hohen Zeitdruck oder durch schlechte Führung kann sich glei-



Rückenleiden gelten als Volkskrankheit Nummer 1.

FOTO: ARNO BURGI

chermaßen auf die Rückengesundheit auswirken. „Unsere Untersuchung hat allerdings gezeigt, dass lediglich ein Drittel der Unternehmen psychische Belastungen bei der Beurteilung von Gefahren berücksichtigt“, so Eichendorf. „Hier könnten die Betriebe direkt ansetzen, um Ausfallzeiten durch Rückenbeschwerden zu verringern.“

Eine gute Präventionskultur im Unternehmen sei darüber hinaus der beste Weg, Rückenbelastungen bei der Arbeit zu verhindern, so Eichendorf. „Präventionskultur bedeutet, dass das Thema Sicherheit und Gesundheit systematisch und ganzheitlich in die Prozesse und

Strukturen des Unternehmens integriert ist.“ Auch hier gibt es Nachholbedarf: Bisher hat zum Beispiel weniger als die Hälfte der Unternehmen Gesundheitsziele in ihrem Leitbild verankert. Das Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) hat in der Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ deutschlandweit rund 2600 Beschäftigte, 1600 Unternehmer sowie rund 800 Fachkräfte für Arbeitssicherheit zur aktuellen betrieblichen Situation in Bezug auf das Thema Rücken befragt. Der IAG-Report kann auf www.deinruecken.de heruntergeladen werden. *fmg*