

I N F Offene
Arbeit
Senioren der Stadt Wiehl

Zeitschrift von Senioren für alt und jung ☺ 19. Jahrgang – Ausgabe 3 | 2016

Scherenschnitte von Luise Theill



*„Damit das Mögliche entsteht,
muss immer wieder das Unmögliche
versucht werden.“*

Hermann Hesse (1877-1962),
dt. Dichter



*„Die Tränen lassen nichts gewinnen,
wer schaffen will, muss fröhlich sein.“*

Theodor Fontane (1819-98),
dt. Erzähler



Inhalt

Inhalt & Impressum	Seite 2
Hermann Hesse und Theodor Fontane	Seite 3
Als Freunde nach Kenia	Seite 4
Missverständnisse in der Kommunikation	Seite 5
Arzneimittel im Straßenverkehr	Seite 6
Wilde Orchideen im Oberbergischen	Seite 8
Generation „Kopf unten“	Seite 9
In der Hundeschule	Seite 10
Wer war eigentlich Karl der Kahle ?	Seite 11
Solweigh Lohmar – mein Ehrenamt	Seite 12
Herzklappenerkrankungen – Kenn' ich nicht, sorgt mich nicht	Seite 13
Glück – Was ist das?	Seite 14

In trauter Verborgenheit

*Ade, ihr Sommertage,
Wie seid ihr so schnell enteilt,
Gar mancherlei Lust und Plage
Habt ihr uns zugeteilt.*

*Wohl war es ein Entzücken,
Zu wandeln im Sonnenschein,
Nur die verflixten Mücken
Mischten sich immer darein.*

*Und wenn wir aufWaldeswegen
Dem Sange der Vögel gelauscht,
Dann kam natürliche ein Regen
Auf uns hernieder gerauscht.*

*Die lustigen Sänger haben
Nach Süden sich aufgemacht,
Bei Tagen krächzen die Raben,
Die Käuze schreien bei nacht.*

*Was ist das für ein Gesause!
Es stürmt bereits und schneit.
Da bleiben wir zwei zu Hause
In trauter Verborgenheit.*

*Kein Wetter kann uns verdrießen.
Mein Liebchen, ich und du,
Wir halten uns warm und schließen
Hübsch feste die Türen zu*

Wilhelm Busch (1832 – 1908)

Impressum

Herausgeber:

Stadt Wiehl
OASe (Offene Arbeit für Senioren)

Redaktion:

Brigitte Brandl, Albert Diezun, Lydia Grabenkamp, Hanna Fischer-Wolter, Brigitte Kempkes, Ingrid Pott, Jutta und Peter Weins

Redaktionsleitung:

Elke Bergmann

Redaktionsanschrift:

-OASe- Stadt Wiehl
Homburger Straße 7
51674 Wiehl
Tel. 02262/797-123
Fax 02262/797-121
www.wiehl.de
oase@wiehl.de

Redaktionsschluss:

10.10.2016

Layout & Druck:

Welpdruck GmbH
Tel. 02262/7222-0
www.welpdruck.de

Nächste Ausgabe:

21.11.2016

Auflage:

800 Stück – erscheint vierteljährlich – kostenlos und liegt im Rathaus, Sparkassen und Volksbanken, im Johanner-Haus Wiehl, bei verschiedenen Ärzten und Apotheken, im HausNr7 (OASe- und BiNe-Treff Bielstein), in den evangelischen Gemeindehäusern Marienhagen, Oberwiehl, Drabenderhöhe und Weiershagen, der Ev. Kirche Oberbantenberg und Bäcker Kraus Oberbantenberg aus.

Die Redaktion behält sich das Recht vor Beiträge zu kürzen. Diese geben die Meinung des jeweiligen Verfassers wieder, nicht die der Redaktion.

Die Redaktion dankt allen, die durch Beiträge, Anregungen und mit guten Ratschlägen zum Gelingen der „Info-OASe“ beigetragen haben.



Hermann Hesse

Geboren am 2. Juli 1877 in Calw, gestorben am 9. August 1962 in Montagnola.

Der Sohn eines deutsch-baltischen Missionars besuchte die Lateinschule in Göppingen und legte 1891 das »Landexamen« ab. Die vorgezeichnete theologische Laufbahn brach er ein Jahr später ab. Diese Periode schwerer seelischer Konflikte endete mit einem Nervenzusammenbruch, der sich im Laufe der Jahre wiederholte und ihn der Psychoanalyse näherte.

1892-1893 besuchte er das Gymnasium in Bad Canstatt. Danach machte er die Mechaniklehre in der Turmuhrenfabrik in Calw und die Buchhändlerlehre in Tübingen. Eine Zeitlang arbeitete er als Buchhändler und Antiquar in Basel. Mehrere Reisen durch die

Schweiz und Italien erweiterten seinen kulturellen Horizont. Aus dieser Zeit stammen die ersten literarischen Versuche: Gedichte und Erzählungen. Ab 1904 lebte er als freier Schriftsteller und war Mitarbeiter bei verschiedenen Zeitungen, 1912 zog er in die Schweiz. 1946 erhielt er den Nobelpreis für Literatur. Hermann Hesse gilt als „Autor der Krise“, als ein Dichter, der sich schreibend der quälenden Selbstanalyse unterzog, immer auf der Suche nach der eigenen, der wirklichen Identität. Er gehört zu den Dichtern „Neuer Innerlichkeit“, die mit ihren Werken auf die entscheidenden Werte des Lebens hinweisen möchten. Hierzu gehören das Streben nach Bescheidenheit und Zufriedenheit, das Bemühen um das Gute im

Menschen und die Orientierung am Wesentlichen, um dem Leben einen (neuen) Sinn zu geben und somit einen erfüllten Lebensinhalt zu finden. Hesse war fest davon überzeugt, dass man nur über Dinge schreiben könne, die man auch selbst erlebt hatte, daher weisen seine Werke viele Parallelen zu seinem eigenen Leben auf: Er fand im Laufe seines Lebens den Weg zu sich selbst und zeigt den Lesern mit seinen autobiografischen Werken „den Weg nach innen“ auf.

Werke u.a.

Peter Camenzind (1904), Unterm Rad (1905), Demian (1919), Siddhartha (1922), Der Steppenwolf (1927), Narziß und Goldmund (1930), Das Glasperlenspiel (1943)

Quellen: Spiegel Online, Projekt Gutenberg Planet Schule, Catarina Volkert

Theodor Fontane

„... ein prächtiger Kerl, der mit seinem scharfen Verstand, hellem Geist und glühender Phantasie weit über mir steht, er liebt auch das Schöne und strebt nach dem Guten, aber sonst ein kurrloser Kauz. Um Wissenschaft kümmert er sich gar nicht, Charakter habe ich noch nicht viel bemerkt. Er verteidigt nicht selten die niederträchtigsten Maximen, aber nicht eigentlich, weil sie die seinen seien, sondern weil es ihm Gelegenheit gibt, seinen Scharfsinn glänzen zu lassen. Von Natur aus sehr sanft und gutmütig, kommen da bisweilen sehr jugendlich aussehende Widersprüche zum Vorschein, wie überhaupt sein geistiger Habitus sehr Schönes, Edles, aber auch manches unreife zeigt. Eitelkeit ist seine Hauptschwäche.“

(Kersting über seinen Freund Theodor Fontane)

Theodor Fontane wurde am 30.12.1819 in Neuruppin geboren. Er stammte aus einer in Preußen heimisch gewordenen Hugenottenfamilie. Der Vater war Apotheker. Fontane besuchte das Gymnasium Neuruppin und die Gewerbeschule Berlin. Anschließend machte er eine Apothekerlehre in Berlin. Fontane gab 1849 seinen Apothekerberuf auf; er arbeitete dann mit Unterbrechung bis 1859 als freier Mitarbeiter im Büro eines Ministeriums. Er lebte von 1855-1859 in England als Berichterstatter. Von 1860 bis 1870 arbeitete er als Redakteur der Berliner „Kreuz-Zeitung“. 1870-1889 Theaterkritiker bei der „Vossischen Zeitung“.

1876 Sekretär der Akademie der Künste Berlin und freier Schriftsteller. 1894 Dr. phil. h.c. Er starb am 20.9.1898 in Berlin.

Fontane gilt als der herausragende Vertreter des poetischen Realismus in Deutschland. In seinen Romanen, die größtenteils erst nach seinem 60. Lebensjahr entstanden, charakterisiert er die Figuren, indem er ihre Erscheinung, ihre Umgebung und vor allem ihre Redeweise aus einer kritisch-liebvollen Distanz genau beschreibt. Dabei kommt er von einer Kritik an Einzelpersonen oft zu einer Gesellschaftskritik. Typisch für seinen Schreibstil ist sein ironischer Humor.

Werke u.a.

Wanderungen durch die Mark Brandenburg (1880), Irrungen, Wirrungen (1888), Effi Briest (1895)

Quellen: Spiegel Online, Projekt Gutenberg, Wikipedia



„Als Freunde nach Kenia“

Nachhaltig Reisen mit dem Mit-Reiseprojekt

„Ich bin mit dieser Reise an meinem persönlichen Ziel angekommen. Ich habe nicht nur einen touristischen Blick aus der Ferne erhascht, sondern die Kultur kennengelernt, Alltag erlebt und ein unheimlich tolles Miteinander erfahren“, so die 64jährige Susanne Ebeling aus Thüringen, als sie von ihrer 17-tägigen Kenia-Reise zurückkehrt.

Der Fuldaer Verein „Lebendige Kommunikation“ e.V. veranstaltet mit dem Mit-Reiseprojekt „As Friends to Kenya“ eine Reise der besonderen Art: Die Reisegruppe (Frauen, Paare, Familien) inkl. deutscher Reiseleitung lebt zu Gast bei einer kenianischen Farmersfamilie. Inmitten unberührter Natur und fernab touristischer Pfade teilen die „Friends“ den Lebensalltag ihrer GastgeberInnen.

■ **Reisetermine 2016:**
07.10 – 23.10.2016 oder
04.11. – 20.11.2016
und 2017: 07.04. – 23.04.2017.

Begegnung von Mensch zu Mensch. Zu Gast bei einer kenianischen Familie sind die mitreisenden „Friends“ von deren Herzlichkeit umgeben. Hier ist es ein Leichtes, sich von der kenianischen Lebensfreude anstecken zu lassen und gemeinsam zu afrikanischen Rhythmen zu singen und zu tanzen. Aber auch zum gemeinsamen Wasserholen, zur Feldarbeit und zum Kochen laden die Gastgeberinnen ein und geben Einblick in ihren Lebensalltag. Auf diese Weise lernen die Gäste aus Deutschland wie nebenbei die kenianische Kultur tiefer verstehen – eine Er-



fahrung, die für EuropäerInnen durchaus eine Möglichkeit sein kann, sich neu zu orientieren.

Abenteuer und Nachhaltigkeit erleben. Das Mit-Reiseprojekt „As Friends to Kenya“ wirkt über die Dauer der Reise hinaus: Unsere Kooperationspartnerinnen, die Gastgeberinnen, erwirtschaften sich durch das Mit-Reiseprojekt ein Einkommen, das sie in den Aufbau und die Weiterentwicklung nachhaltiger Projekte investieren, wie ihre Gesundheitsstation.



Gemeinsam Wasser holen

Die „Friends“ aus Deutschland wiederum nehmen ein tieferes Verständnis für die afrikanische Kultur mit und erfahren mitunter im Laufe der Reise zuvor nicht geahnte Gemeinsamkeiten: „Je tiefer wir Einblick in die Wünsche und Lebensanschauungen unserer kenianischen Freundinnen und ihrer Familien erhalten durften, desto mehr verbindende Gemeinsamkeiten stellten wir fest“, so Susanne Ebeling.

Leben in der kenianischen Natur. Mit der Begegnungsreise tauchen die „Friends“ in ein Leben mitten in der Natur ein. Unsere Gastgeberinnen leben in der Nähe des Viktoriasees, fast 2.000 m hoch. Hier kann der Blick weit über grünes Land und rote Erde schweifen und die warme, erdige Luft in tiefen Zügen eingeatmet werden.

Spätestens beim gemeinsamen Besuch mit den Gastgeberinnen in einen Nationalpark, beim Picknick am idyllisch gelegenen Viktoriasee und dem Genuss sonnengereifter Früchte, geerntet auf dem Feld hinter dem Haus, ober beim Spaziergang auf dem



Äquator, rückt die westliche Welt in den Hintergrund.

Termine und Kontakt. Unsere Gastgeberinnen freuen sich,

max. 12 Personen bei sich zu begrüßen. Ein zweitägiges Seminar bereitet die mitreisenden „Friends“ auf die innovative Projektreise vor.

Mehr Infos:

www.mit-reiseprojekt-kenia.de
und 0661 – 64125

Missverständnisse in der Kommunikation

*„Was dem Herzen widerstrebt,
lässt der Kopf nicht ein.“*

Arthur Schopenhauer

In der Partnerschaft

Ein altes Liebespaar, das schon lange zusammenlebt, sitzt auf einer Bank und schaut in die untergehende Sonne. Sie sagt: „Ach, es wäre schön, wenn wir doch noch heiraten würden.“ „Da hast du recht“, erwidert er „aber wer nimmt uns denn noch?“

Vielleicht haben auch Sie manchmal das Gefühl, dass Ihnen Ihr Partner gar nicht zuhört? Und sind Sie selbst sicher, immer aufmerksam zuzuhören?

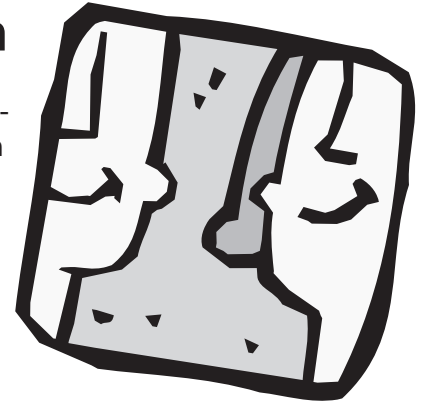
Das mit dem Zuhören ist so eine Sache: Nur weil wir dem anderen gegenüber sitzen und das, was er oder sie sagt akustisch hören, hören wir noch lange nicht zu. Richtiges Zuhören erfordert vor allem, dass wir aufmerksam sind und zu verstehen versuchen, was unser Gegenüber sagt. Häufig denken wir schon daran, was wir erwidern wollen, während er noch spricht. Wir hören nicht zu und warten darauf, dass er Atem holt und wir sagen können, was wir für wichtig halten.

Die wenigsten von uns machen sich Gedanken darüber, ob wir tatsächlich zuhören. Die Stimme des anderen ist so vertraut und auch was er oder sie normalerweise sagt, ist meist nichts weltbewegend Neues – nehmen wir jedenfalls an. Es kann uns schon mal passieren, dass wir im Alltag oder wenn wir mit den Gedanken ganz woanders sind, einfach nicht zuhören, wenn unser Partner oder unsere Partnerin etwas sagt.

Fremde Kulturen

Als der englische Entdecker James Cook 1770 in Australien landete, sah er seltsame, fremdartig aussehenden Lebewesen. Er fragte einen Bewohner des Landes nach dem Namen der hüpfenden Tiere. „Kan ga roo“, war die Antwort eines Aborigines. Das heißt: „Ich verstehe nicht!“ So kam das Beuteltier zu seinem Namen.

Zwischen den unterschiedlichen Kulturen gibt es nicht nur verschiedene „Regeln“ der Kommunikation. Auch die andere Sprache kann zu Missverständnissen führen, wenn nicht darauf geachtet wird, was gesagt und was tatsächlich gemeint ist.



Erwartungen und Ängste der Zuhörer

Am 30. Oktober 1938 löste Orson Welles 1938 eine Massenpanik aus, als am Abend vor Halloween seine Hörspielversion des Science-Fiction-Romans „Krieg der Welten“ von H.G. Wells durch den amerikanischen Radiosender CBS gesendet wurde. Der junge Regisseur hatte die Story als packende Live-Reportage über die Landung von Untertassen in New York inszeniert. Zahlreiche Menschen glaubten, dass tatsächlich Marsmenschen die US-Metropole attackierten. Panik brach aus. Bei der Polizei, den Radiosendern und Zeitungen gingen Tausende von Anrufen ein. Viele traten die Flucht vor den Invasoren an.

Orson Welles hatte die Radiosendung nicht mit der Absicht der Täuschung inszeniert, seine Wirkung aber völlig unterschätzt. Dass sie als Realität empfunden wurde, war nicht vorhergesehen worden. Die Wirkung entstand vor allem in den Köpfen der Zuhörer. Sie sahen ihre Befürchtungen und ihre Ängste bestätigt und nahmen die Fiktion als Wirklichkeit.

Man kann nicht nicht kommunizieren

Eine Frau sitzt im Wartezimmer eines Arztes und starrt die die ganze Zeit nur auf den Boden. Zunächst könnte man annehmen, sie würde nicht kommunizieren. Dennoch tut sie es, indem sie den anderen Wartenden nonverbal mitteilt, dass sie keinerlei Kontakt möchte.

Man teilt immer etwas mit, auch wenn man nichts sagt. Wer nichts sagt oder sich einer Kommunika-



tion verweigert, sagt gerade damit sehr deutlich, dass er nicht kommunizieren will, mit der Person nicht oder nicht in der Situation. Man sagt folglich immer etwas, ob man will oder nicht. Nichts zu sagen ist also auch eine klare Aussage, die in der Regel allerdings anders ankommt als erhofft. „Man kann nicht nicht kommunizieren“ lautet ein Lehrsatz des „Kommunikationspapstes“ Paul Watzlawick. Ob wir wollen oder nicht, wir kommunizieren immer, unerschwerlich durch unsere Gestik, durch Arme, Hände, Finger und Bewegungen, Mimik, Haltung. Die nonverbale Kommunikation ist ebenfalls deutlich. Wir sind uns ihrer Wirkung lediglich nicht bewusst.

Sender und Empfänger

Wenn zwei Personen miteinander kommunizieren läuft das so ab: Person A (der Sender) denkt sich etwas/hat ein Anliegen – sie/er übersetzt diesen Gedanken in Worte und sendet diese Worte an Person B (der Empfänger) – Person B nimmt die Worte auf und übersetzt sie für sich und interpretiert die Bedeutung.

Zwischen Sender und Empfänger lauern allerdings viele Störungen. Es gibt ein wunderbares Sprichwort (angelehnt an Konrad Lorenz):

„Gedacht ist nicht gesagt, gesagt ist nicht gehört, gehört ist nicht verstanden, und verstanden ist nicht einverstanden“.

Durch unterschiedliche Sprachen, Mehrdeutigkeit der Begriffe, unklare Formulierungen, kulturelle Unterschiede, mangelnde Aufmerksamkeit und eingegrenzte Wahrnehmung können gravierende Missverständnisse entstehen. Wegen der vielen möglichen Störfaktoren bei der Kommunikation, ist es wichtig, dass der Empfänger gut zuhört und eine Rückmeldung (Feedback) an den Sender gibt, wieweit er die Botschaft verstanden hat und was er damit zu tun gedenkt und welche Bedingung er daran knüpft oder welche Unterstützung er dafür braucht. Aufgabe des Senders ist es, sich klar und unmissverständlich auszudrücken. Das Ausbleiben einer Reaktion des Empfängers oder eine andere Reaktion als gewünscht, sollte beim Sender dazu führen, dass er sich vergewissert, ob seine Nachricht richtig verstanden wurde.

Wer das Wesen der Kommunikation versteht, kann Fallstricke vermeiden und die Verständigung und das Miteinander verbessern.

Albert Diezun

Hier ein wirklich gelungenes Beispiel für ein Kommunikations-Missverständnis:

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß, weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer“.

(aus P. Watzlawick: „Anleitung zum Unglücklichsein“)

Arzneimittel im Straßenverkehr – Fahrtüchtigkeit richtig einschätzen

Dass man nicht Auto fahren darf, wenn man Alkohol getrunken hat, weiß jeder Autofahrer. Aber wie sieht es mit Medikamenten aus?

Gerade Senioren nehmen viele Arzneimittel – sehr häufig mehrere nebeneinander und die

wenigsten wissen, wie sich dieser „Cocktail“ auf die Fahrtüchtigkeit auswirkt. Nicht nur verschreibungspflichtige Arzneimittel zählen zu den verkehrsrelevanten Medikamenten, sondern auch die frei verkäuflichen. Jedes fünfte Medikament (ca. 20 %) kann die Fahrtüchtigkeit

beeinträchtigen. Besonders die Kombination verschiedener Arzneimittel oder die zusätzliche Einnahme von Alkohol kann die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen. Vor allem Psychopharmaka (z.B. Antidepressiva oder Schlafmittel) tragen zu Unfällen bei. Aber auch Schmerz- und Hustenmittel



können im Straßenverkehr gefährlich sein. Man geht heute davon aus, dass an der Entstehung jedes vierten Verkehrsunfalls ein Arzneimittel beteiligt ist und jeder zehnte Unfalltote unter dem Einfluss von Psychopharmaka stand.

Wie stark ein Arzneimittel die Fahrtüchtigkeit einschränkt, ist von Mensch zu Mensch verschiedenen (Alter, Geschlecht, Gewicht) und daher schwer im Vorfeld abzuschätzen. Auch die Dosis oder die Kombination verschiedener Medikamente ist zu bedenken.

Problematisch sind nicht nur müde machende Mittel, sondern auch stimulierende Medikamente. Sie können Unachtsamkeit fördern und zum Leichtsinne führen. Risiken bergen insbesondere Arzneimittel, die Halluzinationen oder Verwirrtheit auslösen können oder die Seheleistung beeinträchtigen.

Ältere Menschen müssen grundsätzlich vorsichtiger sein, da ihr Körper Arzneimittel oft wesentlich langsamer abbaut und deren Wirkung daher länger anhält. Im Zweifel ist es immer besser, den Zündschlüssel liegen zu lassen und zunächst mit dem Arzt zu besprechen, wie stark das Mittel das Reaktionsvermögen beeinträchtigen kann.

Bei einigen Arzneimitteln erscheint es leicht nachvollziehbar, dass sie Konzentration und Reaktionsbereitschaft verringern, beispielsweise Schlafmittel oder Medikamente, die die Psyche beeinflussen. Andere Mittel werden des Öfteren fälschlicherweise als unbedenklich eingeschätzt, so etwa Mittel zum Abnehmen oder Hustenmittel. Im Folgenden wird der Einfluss einiger wichtiger Arzneimittelgruppen auf das Fahrvermögen beschrieben:



Antidiabetika sind Arzneimittel, die den Blutzucker senken. Sinkt der Blutzucker zu stark, kann dies die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen, im schlimmsten Fall kann die Unterzuckerung sogar zur Bewusstlosigkeit führen. **Antihistaminika** lindern die Beschwerden von Allergien. Die rezeptfrei erhältlichen Präparate mit Diphenhydramin und Doxylamin machen allerdings so stark müde, dass sie überwiegend als Schlafmittel, aber auch in sogenannten Erkältungsmitteln angeboten werden. Sie verschlechtern das Reaktionsvermögen deutlich und können das Sehvermögen beeinträchtigen.

Antidepressiva beeinflussen die Fahrtüchtigkeit sehr unterschiedlich. Ungünstig wirken sich vor allem die trizyklischen Antidepressiva aus. Sie machen manchmal müde. Auch Sehstörungen kommen vor. Bei älteren Autofahrern, die solche Antidepressiva einnahmen, wurde ein deutlich erhöhtes Unfallrisiko nachgewiesen.

Manche **Augentropfen** verengen oder erweitern für einige Zeit die Pupillen, was das Sehvermögen einschränkt. Im Prinzip können alle Augentropfen für kurze Zeit – und vor allem Salben auch etwas länger – durch Schlierenbildung die Sicht behindern.

Benzodiazepine werden vor allem als Beruhigungsmittel,

Schlafmittel oder gegen epileptische Anfälle verordnet. Sie mindern die Fahrtüchtigkeit je nach Dosierung wie ein Blutalkoholgehalt von mindestens 0,5 Promille. Besonders ungünstig sind Benzodiazepine, die lange im Körper bleiben. Bei abendlicher Einnahme ist die Reaktionsfähigkeit auch noch am Folgetag beeinträchtigt, besonders wenn dann noch Alkohol getrunken wird. Durch Auswertung von Verkehrsunfällen in den USA ließ sich nachweisen, dass Verkehrsteilnehmer mit länger wirkenden Benzodiazepinen im Blut ein deutlich höheres Unfallrisiko haben, als Fahrer die kein Benzodiazepin oder lediglich ein kurz wirkendes Präparat einnehmen. Auch rezeptfreie **Erkältungs- und Hustenmittel** können müde machen. Achten Sie besonders auf Hinweise zur Fahrtüchtigkeit im Beipackzettel.

Opiate sind starke Schmerzmittel, die vor allem in den ersten Tagen und abhängig von der Dosis die Reaktionsfähigkeit einschränken. Der Körper gewöhnt sich jedoch relativ rasch an diese Nebenwirkung. In der Regel besteht daher kaum noch ein erhöhtes Unfallrisiko, wenn man längere Zeit mit der gleichen Dosis gut klar kommt. Allerdings können Nachtfahrten zum Problem werden: Opiate verengen die Pupille und verschlechtern dadurch das Sehen in der Dämmerung.

Viele andere Medikamente können ebenfalls die Verkehrstüchtigkeit mindern, darunter **Anticholinergika**, die gegen unwilligen Harnabgang eingenommen werden. Vorsicht im Straßenverkehr ist außerdem geboten bei bestimmten **Antibiotika** wie Ciprofloxacin (kann Halluzinationen auslösen), **Appetit hemmern**, die Aggressivität und Konzentrationsstörungen



verstärken können, **Muskelrelaxanzien**, sowie bei einigen **Parkinsonmitteln**, die plötzliche Schlafattacken hervorrufen können.

In Deutschland ist es strafbar, ein Fahrzeug zu führen, wenn die Fahrtüchtigkeit durch Medikamente eingeschränkt ist. Wird im Schadensfall, z.B. bei der Blutprobe ein Beruhigungsmittel (Benzodiazepin) nachgewiesen, erlischt der Kaskoversicherungsschutz, es droht eine Geldstrafe, Fahrverbot und im schlimmsten Fall eine Freiheitsstrafe. Für Medikamente kann es keine „Promille-Regelung“ wie bei Alkohol geben.

Wenn Sie Medikamente einnehmen und sich nicht sicher sind,

ob Sie Autofahren dürfen, erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt!

Grundsätzlich ist jeder selbst dafür verantwortlich, dass er andere im Straßenverkehr nicht gefährdet.

Ärzte und Apotheker können Ihnen weiterhelfen. Auch die Beipackzettel enthalten Informationen zur Fahrtüchtigkeit.

Der ADAC gibt folgende Tipps:

- das Thema Verkehrstüchtigkeit bei Ihrem Arzt oder Ihrem Apotheker ansprechen
- den Beipackzettel lesen
- auf Warnzeichen achten bei Beginn einer Behandlung oder auch bei neuer Dosierung, wie Schwindelgefühl, Benommenheit, Müdigkeitsattacken

- die Dosierung und den Einnahmerhythmus einhalten
- Medikamente nicht selbstständig absetzen
- Achtung bei der Kombination von Alkohol und Medikamenten

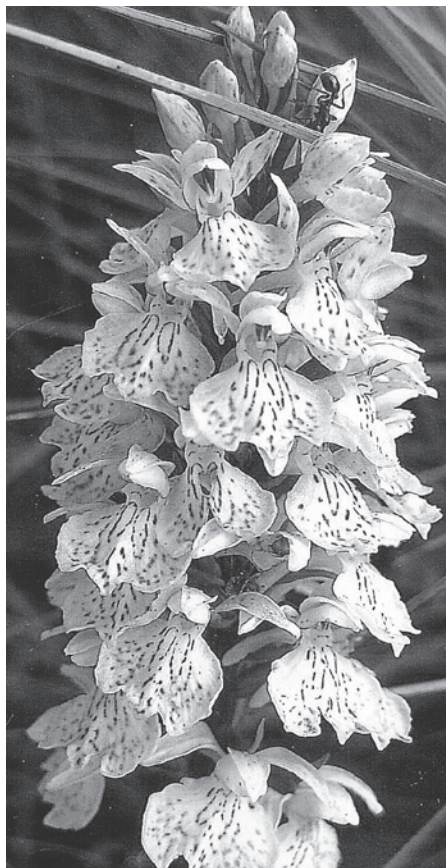
Ein generelles Fahrverbot gilt:

- In den ersten 24 Stunden nach einer Narkose
- Nach Augenuntersuchungen, bei dem der Arzt die Pupille mit Tropfen weit gestellt hat
- Bei Einnahme von starken Schmerzmedikamenten (Morphin-Abkömmlinge oder Opioid-Analgetika)

Quellen:

- DER ARZNEIMITTELBRIEF 2009
- Medikamente im Straßenverkehr, 2013 ADAC, 2013

Wilde Orchideen im Oberbergischen



Oberbergische Orchidee

Wer kennt sie nicht, die Orchideen. In ihrer Vielfalt nicht zu übersehen und zu kaufen in jedem Garten- und Einkaufszentrum. Ein Mitbringsel, das immer ankommt. Wer aber kennt die Orchidee wildwachsend, unscheinbar, zu finden an Orten, wo sie keiner vermutet und jeder Unkundige an ihr vorbeigeht?

Diether Steves kennt sich aus mit diesem zarten Pflänzchen. In Zusammenarbeit und mit Erlaubnis der Biologischen Station Oberberg kamen wir als Wandergruppe der BiNe abseits allen Trubels in den seltenen Genuss, inmitten des Oberbergischen eine Wiese voll wildwachsender Orchideen hautnah zu bewundern. Als Naturschutzgebiet eingezäunt, darf diese Wiese nur mit Genehmigung einer Naturschutzbehörde betreten werden, wie uns Herr Steves erzählte.

In Deutschland gibt es ca. 60 verschiedene Arten von Orchideen, wobei viele Sorten vom Aussterben bedroht sind, bedingt durch Trockenlegen von Feuchtgebieten und landwirtschaftlicher Überdüngung, sei es durch Kunstdünger oder Gülle. Schade, denn wer die Schönheit erlebt hat, kann verstehen, dass Orchideenpflücken und -ausgraben bestraft wird. Um so mehr wurde es jedem Einzelnen unserer Wandergruppe bewusst, welch einen erlebnisreichen und nachhaltigen Nachmittag wir erlebt haben.

Eine der schönsten wildwachsenden Orchideen ist der bekannte Frauenschuh, eine Besonderheit deshalb schon, weil sie 16 Jahre benötigt, bis sie ihre erste Blüte entfaltet.

Wildwachsende Orchideen gibt es nicht nur in Deutschland. Wir erfuhren, dass es Orchideenlieb-



haber gibt, die keine Strapazen scheuen, um in bis zu 5000 m Höhe des Himalajas nach der seltenen Schönheit zu suchen. Orchideen sind also zu finden im Norden bis über den Polarkreis hinaus, bis zur Südhalbkugel der

Erde. Von subtropischen Klimazonen bis hin zu Klimazonen unter 0 Grad auf unserer Erde, die Orchidee hat ein großes Anpassungsvermögen.

Die Schönheit der Natur immer wieder neu zu entdecken und

zu schützen, das ist Diether Steves ein großes Anliegen. Sein Engagement hat unsere Wandergruppe erlebt, mit einer bescheidenen Schönheit namens Orchidee.

Ingrid Pott

Generation „Kopf unten“



Früher musste man sich verbindlich verabreden, heute ist alles immer im Fluss. Die Kommunikation der Heranwachsenden erfolgt vielfach durch den Austausch von Kurznachrichten über WhatsApp. Die neue Bezeichnung „Generation-Kopf-unten“ ist benannt nach der Kopfhaltung der mit Smartphone oder Tablet beschäftigten Kids. Und die Generation wird immer jünger. Schon in der fünften Klasse wird gechattet, da sind die Kinder gerade mal zehn Jahre alt und permanent „on“, also online. Die E-Mail und das Telefon sind zu umständlich, die SMS zu teuer.

Innerhalb der Schulklasse und des Freundeskreises ist man in verschiedenen Gruppen involviert und ist man nicht dabei – Pech – dann ist man raus! Die digitale Welt ist für sie eine Mitmachkultur. Die neue Generation sucht, findet und selektiert. Sie wird schneller erwachsen, weil sie zu allem Zugang hat. Ein

Smartphone zählt unter Teenies mehr als der Porsche von Papa oder die richtigen Markenklamotten. WhatsApp ist so einfach zu bedienen, dass jedes Kind sofort „losdüdeln“ kann. Es zu verbieten, ist schier unmöglich – auch wenn es offiziell erst ab 16 Jahren erlaubt ist und vor Datenmissbrauch und Sicherheitslücken gewarnt wird.

In vielen WhatsApp-Gruppen kann man sich austoben. Hinter den vielen „Hihi“ und „Hahas“, den Herzchen und Smileys, steht immer die Frage: Wie beliebt bin ich? Darum ging es früher auch, aber ohne den digitalen Müll. Führen WhatsApp & Co. also direkt ins Verderben?

Schon Platon hat gegen die Schrift gewettert, weil sie das Erinnerungsvermögen zerstöre. Man wetterte gegen die „Zeitungssucht“ und gegen „Telefonitis“. Und dann folgten die „viereckigen Augen“, die man angeblich vom Fernsehen bekam. Drei Programme reichen! Jede Generation versucht, sich von den Alten abzusetzen. Es ist ihre Kommunikationsart mit neuen Regeln und einer anderen Logik. Die sozialen Netzwerke versprechen Befriedigung für das Ur-Bedürfnis nach Geborgenheit im Rudel. Doch jedes Medium braucht eine gewisse Zeit und sobald die 60-Jährigen es auch normal benutzen, spricht kein

Mensch mehr davon. Und ein „Früher-war-alles-besser“ lässt außer Acht, welche Potenziale diese neuen Medien mit sich bringen. Früher war nicht alles besser, nur anders.

Einen Tag ohne Smartphone – undenkbar. Es ist für viele Menschen der Gegenstand, den sie im Alltag am häufigsten berühren. Das Internet ist für sie 24 Stunden am Tag ständig in Griffweite. Kein Medium schenkte uns zuvor derart flexibel Ablenkung, Spaß, Entspannung aber auch Erfolg und Anerkennung. Und eingekollt Kopf runter sitzen auch seriöse Damen und Herren im Business-Dress mit Smartphone vor den Augen und oft noch mit Stöpseln im Gehörgang.

Die umfassende Digitalisierung des Lebens kommt doch gerade rechtzeitig für die ältere Generation. Kein qualvoller Gang zum Briefkasten mehr, zur Bank, in den Supermarkt. Den Stammtisch gibt's auf der Skat-Cloud, das Kränzchen im Chat-Salon und vergessenes Wissen bei Google. Auch der Doktor schaut sich die Sache rasch mal über Skype an, Blutdruck und Zuckerwert werden übertragen. So thront der alte Mensch von morgen mit Laptop im Ohrensessel mitten im Leben. Die Technik macht's möglich! Ist der kleine Kasten ein Fluch oder ein Segen?

Brigitte Brandl



In der Hundeschule



Hallo Leute, hier bin ich wieder, Eure Shanty. Beim letzten Mal habe ich ja versprochen, dass ich von der Hundeschule erzählen wollte. Eigentlich muss es ja nicht Hundeschule, sondern Hundehalterschule heißen. Ich sage Euch, wir Hunde können alles, die Halter können nix!!!!

Ich wurde der Mama und dem Papa von „Onkel Große“, einem erfahrenen Hundelehrer, ausgesucht. Bei ihm und seinem Freund „Onkel Kleine“ ging dann die Mama mit mir in die Hundehalterschule. Mei, war das lustig. Es kamen so 10 Leute mit ihren Hunden zur ersten Stunde. Ich war ja noch ganz jung und kannte nur wenig andere Artgenossen. Manche waren riesig groß, andere waren hibbelig und bellten, und wieder andere waren neugierig und wollten spielen.

Dann ging es los. Die Hunde und Halter stellten sich in zwei Reihen gegenüber auf. Wir Hunde mussten neben Frauchen und Herrchen brav sitzen. Das letzte Pärchen der Reihe marschierte nun ab durch die Mitte. Danach liefen wir Slalom oder wir bildeten einen Kreis und ein Hund-Mensch Team lief um den Kreis herum, oder wir liefen alle durcheinander und stoppten plötzlich. Mein Gott war das anstrengend für Mama. Ich glaube sie musste sich ganz doll konzentrieren, dass ich immer schön bei Fuß ging. Das zweiköpfige Lehrerkollegium, bestehend aus Onkel Große und Kleine (ich glaube, sie sind zweieiige Zwillinge, da sie immer das Gleiche denken, meinen und sich stets einig sind), gaben währenddessen Anweisungen. Frauchen und Herrchen wurden korrigiert. Da hieß es schon mal „Das heißt nicht setz dich, Shanty“, sondern

„Sitz!“ Das heißt nicht, „Komm mal schön mit ‚Shanty,‘ sondern ‚Fuß!“. „Das heißt nicht ‚Leg dich bitte mal hin, Shanty,‘ sondern ‚Platz!“.

„Geh gerade!“ (hat Oma zu Mama auch immer gesagt), „Eine andere entschlossene Körperhaltung bitte! Nicht den Hund abschleppen! Hol den Hund mehr vor! Die Schulter des Hundes muss auf Kniehöhe des Halters sein! Leine lockerlassen! Nicht schreien mit dem Hund, der hat bessere Ohren als Du! Was war das denn für eine Kehrtwende, wir sind doch nicht auf der Kirmes! Der Hund hat jetzt was richtig gemacht – Freuen und ein riesiges Fass aufmachen!“.

Mein Gott, war das anstrengend, bis Mama das mal kapiert hatte. Statt ein klares Kommando zu benutzen, quasselte sie nämlich dauernd auf mich ein. So, dass die Lehrer sie schon „Radio Berg“ taufte. Wenn die Übungen manchmal nicht so gut funktionierten, hat Onkel Große es mit mir an der Leine vorgemacht. Natürlich habe ich da 150%ig funktioniert. Sehr zum Frust von Mama. Onkel Kleine sagte dann: „Ja, so genau muss es aussehen“. So lernte ich meine erste Fremdsprache: Menschisch. „Sitz, Platz, Fuß“. Heute kann ich sogar Kätzisch, meine zweite Fremdsprache.

Nach diesen ersten Schulstunden waren wir fix und foxi. Ich schlief danach zuhause im Korb, Mama auf den Fernsehsessel. Papa konnte nicht schlafen, da wir beide so laut schnarchten. Ja, so verlief meine Grundschulzeit. Später lernte ich dann durch Tunnel laufen und über kleine Hürden springen. Leider war das für meine Knöchelchen nicht so gut.



Ich mit den beiden Onkels

Damit ich aber ausgelastet bin, habe ich mich aufs Suchen spezialisiert. Und das geht so: Zunächst mach ich ein Sitz. Dann versteckt Mama Spielzeug, Futterbeutel oder auch ein Leckerchen hinter Bäumen, Steinen oder im Gras. Ich beobachte sie ganz genau dabei. Das ist für mein kleines Hirn ganz schön anstrengend, denn ich muss warten und beobachten! Ich warte und warte und warte auf das eine Wort. Wann kommt endlich das Wort. Wort, wo bist Du? Ich kann fast nicht meeeeeeeehr. Die Spannung ist fast unerträglich. Dann kommt das Wort „Suuuch“. Ich spürte los, setze meine Nase ein und finde alles, ja alles. Bring's zur Mama. Wir freuen uns wie doll (das kann sie mittlerweile – Fass aufmachen, etc. etc.) und beide sind wir glücklich. Besonders über die Würstchen-Belohnung.

Inzwischen kann ich auch andere Sachen, wie Pfötchen geben. Sehr effizient an Blumencenter



und Hundefuttergeschäftskassen. Fällt immer etwas Leckeres für mich ab. (Laufe meist direkt zur Kasse – den anderen Kram wie Einkaufen kann man sich ja sparen.) Oder Steh, wenn der nasse Bauch abgeputzt wird oder Stopp, wenn ich stehenblei-

ben soll. Ja, das sind Dinge, die ich jeden Tag mit Mamma übe. Das ist ihr Hirnjogging. Damit sie mit dem Üben bei der Stange bleibt, sozusagen als Motivation für den Halter, beherrsche ich ein Kommando perfekt: „Shanty, Schlafzimmerbettchen!“

Sofort trotte ich in mein Körbchen im Schlafzimmer. Man tut ja, was man kann.

Bis dahin,
Wau, Wau, Wedel, Wedel

Eure Shanty



Wer war eigentlich ... Karl der Kahle?

Die Geschichte (und die Geschichtsschreibung) kann in höchstem Maße unfair sein. Etwa dann, wenn sie (mehr oder weniger) großen und bedeutenden Persönlichkeiten diverse Beinamen gibt, die den modernen Leser genau an dieser Größe und Bedeutung zweifeln lassen. Warum sind Herrscher groß, klein, heilig, lahm, blind, oder mit einem anderen mehr oder minder aussagekräftigen Attribut bedacht und wussten sie bereits zu Lebzeiten, dass man sie dereinst entsprechend betiteln würde?

Nehmen wir ein Beispiel aus der Zeit der Karolinger: Die Person Karls des Kahlen dürfte den meisten Interessierten ausschließlich aufgrund seines eher unvorteilhaften Namenszusatzes bekannt geworden sein. Doch wie erklärt sich dieser Name? Litt der Enkel Karls des Großen tatsächlich unter schütterem Haupthaar? Es hält sich bis heute die Theorie, Karl der Kahle sei aus erbrechtlichen Grün-

den zu seinem Beinamen gekommen: Karl wurde 823 als Sohn Kaiser Ludwigs des Frommen und der Welfin Judith geboren. Judith war die zweite Frau des Kaisers, der zu diesem Zeitpunkt schon drei Söhne hatte. An diese Söhne, Lothar, Ludwig und Pippin, war das riesige Reich bereits aufgeteilt worden. Während Lothar zum Mitkaiser und Nachfolger Ludwigs des Frommen bestimmt worden war, hatte Ludwig (der fälschlicherweise als „der Deutsche“ bekannt geworden ist) Bayern und Pippin Aquitanien als Königreich erhalten. Kaiser des gesamten Reiches sollte aber einzig und allein Lothar sein, der somit über seinen Brüdern stand. Diese auf die Einheit des Reiches ausgerichtete Erbfolgeordnung bezeichnet man als *Ordinatio imperii*, als Ordnung des Reiches. Für den Nachzügler Karl war in dieser Aufteilung kein Land vorgesehen. Er war sozusagen „kahl“.

Doch es gibt Anhaltspunkte, dass die Gründe für seinen Namen sehr viel unkomplizierterer Natur sind: Bereits zu Lebzeiten nannte man ihn *Karolus calvus*, Karl den Kahlen. Und dies scheint äußerst plastische Gründe gehabt zu haben, denn der später immerhin zum Kaiser aufgestiegene Karl hat einiges daran gesetzt, die Vorteile (s)einer Glatze schriftlich festzuhalten. So trug der dem Mönch Hukbald auf, eine Schrift über eben jene Vorteile zu verfassen. Eilfertig kam der Kirchenmann dieser Aufforderung nach und schrieb ein nicht weniger als 300 Hexameter umfassendes Gedicht, in dem er die Kahlheit des Kaisers pries.

Dieser Fall darf aber nicht über die Komplexität und die Problematik mittelalterlicher Beinamen hinwegtäuschen. Vielmehr muss von Einzelfall zu Einzelfall sorgsam geforscht und abgewogen werden, denn längst nicht alle Beinamen lassen sich sofort und zweifelsfrei herleiten. Nicht selten sind sie auch erst in späterer Zeit hinzugekommen. So hätte es beispielsweise zu Lebzeiten Ludwigs IX.





von Frankreich „des Heiligen“ (1214-1270) keinerlei Sinn ergeben, ihn als „heilig“ zu bezeichnen, denn seine Heiligsprechung erfolgte erst 1297 durch Papst Bonifatius VIII. (1235-1303). Diese Tatsache ist insofern wichtig, als dass sie uns nicht dazu verleiten darf, von einem Beinamen ausgehend Rückschlüsse auf die Persönlichkeit des Betitelten zu ziehen. In manchen Fällen mag das möglich sein, verlassen sollte man sich keinesfalls darauf.

Nichtsdestotrotz muss man wohl zugeben dürfen, dass die Namen mitunter doch so skurril sind, dass sie eine nähere Beschäftigung mit einer Person überhaupt erst interessant machen. Wäre es nicht spannend, zu erfahren, warum etwa „Karl

der Wahnsinnige“ seinen Beinamen erhielt? War „Johann der Gute“ von Frankreich wirklich „gut“, „Ludwig der Fromme“ tatsächlich ein so eifriger Kirchgänger, wie sein Beiname vermuten lässt? Hat „Heinrich der Zänker“ diesen Zusatz tatsächlich verdient? Und die wichtigste Frage: Was widerfuhr „Friedrich dem Gebissenen“?

Marieke Neuburg

Literatur:

Laudage, Johannes; Hageneiner, Lars; Leiverkus, Yvonne:

Die Zeit der Karolinger, Darmstadt 2006.

Lebe, Reinhard: War Karl der Kahle wirklich kahl?

Historische Beinamen – und was dahinter steckt, Leipzig 2011.

Richard, Jean: Ludwig IX., d. HL., in: Lexikon des Mittelalters Bd. 5,

Hiera-Mittel bis Lukaniën, Stuttgart 1999, col. 2184-2186.

Mein Ehrenamt

Und so begann alles bei mir: Kaum in „Rente“ stellte ich mir die Frage: Und was mache ich jetzt?

Durch das Angebot bei der OASE lernte ich 2006-2007 das EFI-Programm kennen: „Erfahrungswissen für Initiativen“ – Ausbildung von SeniortrainerINNEN.

Schon bald begann das **Projekt „Zeit für Diabetes-Patienten“** Gestalt anzunehmen, denn bürgerschaftliches Engagement wird zunehmend wichtiger, um die Lebensqualität von Jung und Alt zu sichern. Dieses gilt auch für Menschen mit Diabetes. Persönlich möchte ich Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 zur Seite stehen, ihnen helfen im täglichen Leben, sie beraten in Einzel- und Gruppengesprächen.

Wir helfen uns einmal im Monat. Dabei besprechen wir alles, was mit Diabetes zu tun hat, z.B. Was ist Diabetes mellitus?

Der Begriff „Diabetes mellitus“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „honigsüßer Durchfluss“. Eine ungesunde Ernährungsweise schon im Kin-



Seniortrainerin Solweigh Lohmar

desalter, erbliche Faktoren, Umwelteinflüsse, zeigen uns ein erschreckendes Ergebnis: Ca. 10% aller Deutschen sind betroffen und es werden ständig mehr.

Die drei häufigsten Formen sind:

Typ 1-Diabetes mellitus:

Diese Erkrankung hat zur Folge, dass es schnell zu einem absoluten Insulinmangel in der Bauchspeicheldrüse kommt, weshalb hier ausschließlich eine lebenslange Insulinzufuhr helfen kann. Das ist nur durch Injektionen möglich!

Typ 2-Diabetes mellitus:

Weitaus verbreiteter ist der Typ

2-Diabetes mellitus. Ca. 95% der „Zuckerkranken“ sind betroffen. Nicht nur ältere Menschen, sondern auch Jugendliche durch falsche Ernährung, Bewegungsmangel sowie Adipositas (Fettleibigkeit). Der Blutzuckerspiegel im Blut steigt aufgrund der Insulinresistenz an.

Der Schwangerschaftsdiabetes:

Ein erhöhtes Risiko gibt es bei übergewichtigen Frauen über 30 Jahren, hohes Geburtsgewicht des Kindes, Verwandtschaft ersten Grades. Alle Schwangeren sollten regelmäßig auf ihren Blutzuckerspiegel hin untersucht werden.

Man kann sich leicht vorstellen, dass Diabetes mellitus über einen längeren Zeitraum zu einer Schädigung vieler Organe führen kann und zwar ohne Schmerzen. Ein gut eingestellter Blutzucker zögert die Folgeschäden hinaus.

- Gefäßerkrankung des Herzens, wie Herzinfarkt, Herzfunktionsstörungen
- Schlaganfall
- Erhöhter Blutdruck
- Augenerkrankung (mindestens 1x pro Jahr vom Augenarzt überprüfen lassen)



- Niereninsuffizienz (im schlimmsten Fall führt das zur regelmäßigen Dialysetherapie).
- Polyneuropathie

Der „diabetische Fuß“ hat mehrere Ursachen: Nervenstörungen, Infektionen, mangelnde Durchblutung der großen Gefäße. Fußamputationen ließen sich ohne Schwierigkeiten vermeiden, wenn der betroffene Patient eine ausführliche Aufklärung und Schulung bekommen hätte. Jedem Diabetiker stehen diese, von der Krankenkasse bezahlten Schulungen zu, und jeder Hausarzt, sofern er am DMP für Diabetes teilnimmt, weiß darüber Bescheid und behandelt seine Patienten in diesem Sinn.

Aber auch der Patient kann, soll und muss etwas tun:

- Eigenkontrolle, der Blutzucker- und der Blutdruckwerte.
- Regelmäßige Kontrollbesuche beim Hausarzt.

Sehr wichtig ist: Du bist, was du isst! Alles in Maßen und nichts in Massen!

Diabetesgerechte Ernährung bedeutet im Grunde nichts anderes als gesunde und abwechslungsreiche Kost zu sich zu nehmen.

Für Diabetiker gilt deshalb: Möglichst fettarme, aber auch kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Kost. Auch hier ist Schulung wichtig!!

Es muss nicht immer Sport sein, Bewegung tut gut. Regelmäßig und, wenn möglich, täglich verbessert es die Insulinwirkung und der Blutzuckerspiegel wird gesenkt.

Aber aufgepasst: Werden Sie mit Insulin oder Diabetespräparaten therapiert, kann Sport ohne Reduzierung der Dosierung zu einer Unterzuckerung führen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder ihrer Diabetesberaterin.

Diese Zeilen sind nur ein kleiner Auszug der Diabetes-Schulung. Möchten Sie mehr darüber wissen? Nehmen Sie an einer guten, ausführlichen Schulung ihres Hausarztes teil, denn Diabetespatienten haben es selber in der Hand, ein praktisch normales Leben zu führen.

Machen Sie sich schlau, es gibt genug Lesestoff über Diabetes mellitus Typ 2.

Beginnen Sie damit ab sofort.

Vielleicht sehen wir uns am 4. Montag im Monat, von 10 bis 12 Uhr, in der OASe in Wiehl.

Wir sind eine kleine Gruppe, wir reden über dies und jenes, nicht nur über Diabetes.

Auch Witze werden gemacht und darüber gelacht!

Kommen Sie einfach vorbei, es freut sich auf Sie

Ihre Solweigh Lohmar

Herzklappenerkrankungen – Kenn' ich nicht, sorgt mich nicht

Befragt wurden insgesamt 8860 Personen ab 60 Jahren in Europa, davon 1446 in Deutschland.

Die Umfrage wurde im Herbst 2015 durchgeführt. Ziele der Datenerhebung waren:

- Bewusstsein und Informationsstand zu Herzklappenerkrankungen zu erforschen.
- Die Verbreitung des einfachen Herz-Screenings (Abhören mit einem Stethoskop) zu beurteilen.

Senioren ordnen die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen falsch ein:

Nur 16,8 % der Deutschen sorgen sich um ihr Herz, obwohl Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Todesursache Nummer 1 in Deutschland sind.

Nur 12,5 % wissen was eine Aortenstenose ist, obwohl sie die häufigste Herzklappenerkrankung ist. Nur 3,3 % machen sich Sorgen über Aortenstenose, obwohl man mit einer unbehandelten Aortenstenose mit auftretenden Symptomen nur geringe Überlebenschancen hat.

Abhören mit dem Stethoskop als Lebensretter unterschätzt

Die erste Verdachtsdiagnose bei einer Aortenstenose kann durch eine Untersuchung mit dem Stethoskop vom Hausarzt gestellt werden. Da viele die Gefahr nicht kennen, fragen sie ihren Arzt auch nicht danach.

43 % der deutschen Befragten werden nach eigenen Angaben nur selten oder nie mit dem Stethos-



kop abgehört, obwohl der Hausarzt dadurch eine Verdachtsdiagnose stellen könnte.

Nur 35,5 % der Befragten wissen, dass das menschliche Herz aus vier Herzklappen besteht; 58,6 % gaben an, dass das Herz zwei Herzklappen hat.

10 % der Befragten meinten zu wissen, was Aortenstenose ist – beschrieben die Erkrankung dann aber falsch.

Es besteht also ein hoher Informationsbedarf, denn wer der Risikogruppe angehört und seinen Hausarzt auf Herzklappenerkrankungen anspricht, kann die eigene Herzgesundheit in die Hand neh-

men und sich untersuchen lassen. Das Wissen über Therapieoptionen kann Patienten außerdem helfen, wichtige Entscheidungen gemeinsam mit dem Arzt zu treffen.

Umfrage: Möllmann H et al., Aortic valve stenosis: what do people know? A heart valve disease awareness survey of over 8,800 people aged 60 or over, EuroIntervention 2016; 12-online publish-ahead-of-print June 2016.

Alle hier angegebenen Prozentzahlen beziehen sich auf Befragte aus Deutschland. Die Umfrage unterscheidet auch zwischen verschiedenen Regionen innerhalb Deutschlands.

Alle regionalen Daten anfordern bei: Frau Alexandra Orsi, alexandra.orsi@edelmanergo.com.

„Wenn du glücklich sein möchtest, lebe.“ (Leo Tolstoi)

Glück, was ist das?

Kann man es kaufen, bestellen, leihen? Nein! Ich denke, erbitten oder gar wünschen, ist auch keine Möglichkeit. Glück ist oft nur ein Hauch, etwas womit man sehr behutsam umgehen sollte.

Sie merken schon, es ist sehr schwer das Glück zu fassen, nein fassen ist auch nicht das richtige Wort dafür. Rein theoretisch geht das gar nicht, um es mit einfachen Worten zu sagen: Das Glück fällt uns zu.

Die Biologie sagt dazu: Glück wird spürbar durch das Hormon Serotonin. Dieses bildet sich in Lebenssituationen, in denen wir uns gerade wohlfühlen. In uns arbeitet etwas überschwänglich, man findet keine andere Bezeichnung. Stimmungsmäßig möchten wir jubeln und die ganze Welt umarmen.

Wir Menschen reagieren nicht alle gleich, manche sind abgestumpft, andere nehmen alles als selbstverständlich hin. Wir kennen Sätze wie „Da hab' ich aber Glück gehabt“, oder „Das Glück

hat es gut mit mir gemeint“. Manchmal hört man auch „Da hab ich ja mal Dusel gehabt“.

Glück, was ist das?

Kein Thema beschäftigt uns Menschen so sehr wie das Thema „Glück“.

Unzählige Gedichte, Lieder, Geschichten, Romane und Kinofilme ranken sich um dieses Wort. Millionen von Glückwunschkarten für vielerlei Gelegenheiten werden durch die Welt geschickt. Von dem Glückszustand, dem Streben danach und dem Gedanken, es festhalten zu können, träumen wir nur. Wie alles in der Welt ist auch das vergänglich.

Das Wort „Glück“ entstammt dem Mittelniederdeutschen. Etwa ab dem 12. Jahrhundert hieß es „Gelucke“. Später, im Mittelhochdeutschen, hieß es dann „Gelücke“. Es bedeutet so viel wie, etwas endet und geht gut aus. Der Volksmund sagte schon damals „Jeder ist seines Glückes Schmied.“, was bedeutet, jeder kann selbst für sein Glück sorgen.

Im Sozialen geht man davon aus, dass die Fähigkeit stabiler und glücklicher Bindungen meist im Elternhaus entsteht. Kinder, die sich geborgen und sicher fühlen, werden als Erwachsene viel besser mit Konflikten und Alltagsproblemen fertig.

Und hier die pädagogische Perspektive:

Der Lehrer Friedrich Fröbel (1782-1852) sagte „Kinder sollen nicht bewahrt und belehrt werden, sondern glücklich sollen sie im Sonnenlicht wachsen, erstarren und sich entwickeln. Entfalten sollen sie sich wie eine Blume unter den sorgenden Händen des künftigen Gärtners.“

Selbst in der Finanzwelt und im Geschäftsleben können wir ohne das Wort Glück nicht auskommen. Hier geht es um die Frage „Machen Reichtum und Konsum glücklich?“

Angus Deaton, ein britischer Konsumforscher und Wirtschaftsnobelpreisträger, sagte hierzu in einem Interview mit der „Kölnischen Rundschau“: „Das subjektive Glücksgefühl der Menschen



steigt bis zu einem Jahresverdienst von jährlich 75.000 US-Dollar, also umgerechnet 5.500 € monatlich. Alles, was höher dotiert ist, bedeutet Stress.“ Dieses „Glück“ fordert seinen Tribut, aber das kann es doch auch nicht sein!

Dabei ist es doch gar nicht so schwer, einen Menschen glücklich zu machen. Oft reicht ein Lächeln, eine Umarmung oder ein

liebes Wort. Wie einfach es doch manchmal ist!

Ich möchte mit meinem Artikel ausdrücken, wie vielfältig und inhaltsreich das Wort „Glück“ ist, aber auch, wie viele Möglichkeiten mit diesem Wort geschaffen werden können, wie viel Bedeutung diese fünf Buchstaben haben. So viel, dass wir nach Lesen dieses Artikels noch viele Gelegenheiten hätten, darüber

zu diskutieren. Zum Schluss noch ein paar wahre Worte:

„Liebe kann man nicht erzwingen und nicht kaufen. Mehr als Geld brauchst du Liebe. Liebe ist die Kaufkraft des Glücks“

(Phil Bosmans)

Brigitte Kempkes

Quelle: www.wikipedia.org/wiki/glück



Warum sagen wir „Ins Fettnäpfchen treten“, wenn jemand etwas Peinliches sagt?

Entstanden ist diese Redewendung wahrscheinlich im 19. Jahrhundert. Sie geht darauf zurück, dass man auf dem Lande in den Bauernhäusern einen Tiegel mit Fett bereithielt, um damit die Lederstiefel einzufetten. Dabei bestand immer die Gefahr, dass ein unaufmerksamer Besucher versehentlich in eines dieser auf dem Fußboden stehenden Fettnäpfchen trat, was natürlich sehr peinlich war, weil es nicht nur den Fußboden, sondern auch die eigene Kleidung verschmutzte. Möglicherweise sind mit der Redensart auch die Näpfe gemeint, in denen das von an der Decke hängenden Würsten und Speckseiten tropfende Fett aufgefangen wurde. Hier war die Peinlichkeit womöglich wegen des durch den Tritt umgekippten und verdorbenen Fettes noch größer.

Aus „Schwein gehabt!“ von Gerhard Wagner

Ambulanter Pfleagedienst Sandra Zeiske

Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Betreuungsangebot und professionelle Pflege, durch unser freundliches, qualifiziertes Fachpersonal, in der eigenen häuslichen Umgebung.

Ambulanter Pflegedienst Sandra Zeiske

Bechstraße 1 · 51674 Wiehl

Tel. 0 22 62 / 999 999 6

info@pfleagedienst-s-zeiske.de

www.pfleagedienst-s-zeiske.de



*„Entspannt nach
vorne schauen.“*



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Zeiten ändern sich - Möglichkeiten auch

Vieles ist anders als früher - auch bei der Geldanlage. Das Wichtigste für Ihr Vermögen ist eine passende Struktur, um geschaffene Werte und Wohlstand für morgen zu bewahren.

Lösungen für Ihr Vermögensmanagement machen es möglich: Strukturiert investieren, Ertragschancen nutzen und Risiken mindern. So legt man Vermögen zeitgemäß an. Sprechen Sie mit uns!

www.volksbank-oberberg.de

**Volksbank
Oberberg eG** 
30 x im Oberbergischen Land