

Lachen für die Seele

Gerade, wenn das Maß an Gesundheit durch Ereignisse wie Krankheiten, Unfälle oder das Alter weniger wird, spürt man die Wichtigkeit, sich um seine Gesundheit zu bemühen. Dabei denken viele nur an die körperlichen Leiden. Die seelische Gesundheit ist dabei allerdings ein ebenso wichtiges Thema. Im Interview mit Ines Binasch, Reiki-Meisterin aus Weddersehl, erfahren wir mehr über das Zusammenspiel von Körper und Geist und über Maßnahmen, wie man beides in Einklang bringt.

Frau Binasch, welchen Einfluss hat die seelische Gesundheit auf das Immunsystem?

Oh, einen sehr großen. Ein gutes Beispiel hierfür ist der Herbstanfang. Zu dieser Zeit verändern sich mit dem Wetter häufig die Launen der Menschen. Missmut, Traurigkeit und Gedanken an frühere Zeiten lassen das Herz „schwer“ werden. Es wird allgemein weniger gelacht. Parallel steigt die Verbreitung von Viren und schon hat man sich ebenfalls angesteckt. Das Zusammenspiel von Glücklichkeit und Gesundheit eines Menschen spiegelt sich schnell in der Immunabwehr wieder.

Worunter leidet die seelische Gesundheit eines Menschen am häufigsten?

Häufig ist Stress der Auslöser für körperliche Leiden, welche signalisieren, dass etwas zu anstrengend oder aufreibend ist. Wenn diese Leiden kleingeredet oder gar vollständig ignoriert werden, sendet der Körper immer heftigere Zeichen aus, um auf die Überforderung hinzuweisen. Dann können Kopfschmerzen, Magendrücken oder ein Ausschlag auftreten. Jeder Mensch verfügt über eine andere Stresswahrnehmungs- und Stresstoleranzgrenze, wohingegen körperlich schwere Arbeit tatsächlich leichter kompensiert wird als eine anhaltende Stresssituation.



Warum ist es wichtig, sich gerade bei einer schweren Erkrankung seelisch intensiv um sich zu kümmern?

Weil dadurch die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Ist man ernsthaft erkrankt, kreisen die negativen Gedanken. Gerade dann ist

es allerdings wichtig, die positiven Gedanken wieder in den Vordergrund zu rücken. Hier bietet sich „Lachyoga“ als eine mögliche Therapieform an. Lachyoga bringt nicht nur Spaß, es ist eine hervorragende Vorbeugung gegen viele Erkrankungen und Stress. Zwar handelt es sich nicht um ein Allheilmittel, aber es ist eine sehr gute Unterstützung für ein positives, gesundes Leben und hilft, die Lebensfreude (wieder) zu entdecken. Lachen und Lächeln stärken nachweislich das Immunsystem. Dabei ist dem menschlichen Gehirn völlig egal, ob das Lachen echt ist. Es hilft also genau so sehr, wenn man sich im Spiegel selbst zulächelt.

Wie bemerkt man einen Abfall der seelischen Gesundheit?

Wenn körperliche Beschwerden auftreten, die untypisch sind oder wenn man ständig müde und erschöpft ist, kann das darauf deuten, dass die Seele sich mit etwas beschäftigt, was „zu viel“ ist.

Höchste Zeit für die „Notbremse“ ist wann?

Bei anhaltenden Schlafstörungen oder wenn das „Gedankenkarussell“ nicht mehr anhält, wenn man merkt, dass gar keine Zeit mehr für sich selbst bleibt. Ein deutlicher Anhaltspunkt ist auch, wenn man morgens aufwacht und schon kaputt ist. Dann ist es eigentlich schon „fünf nach zwölf“.

Kann sich die Seele selbst heilen?

Nein, man muss etwas dafür tun. Der erste Schritt ist hierbei, sich einzugestehen, dass etwas nicht stimmt oder die Situation einen überfordert. Hat man dies erst einmal erkannt, ist es wichtig, nach Dingen zu suchen, die einen Ausgleich zu eben dieser Situation schaffen. Wenn man nicht weiß, wo man anfangen soll oder hierfür keine Motivation aufbringen kann, hilft es, sich jemandem anzuvertrauen. Kennt man das genaue Problem, kann man sich auch zu Anfang an Selbsthilfegruppen wenden.

Gibt es eine seelische Gesundheitsvorsorge?

Ja, definitiv! Bewegung, sich etwas gönnen, herausfinden, was gefällt, Hobbys ausüben oder einfach mal relaxen. Wichtig ist dabei immer, sich selbst zu spüren. Sich zu fragen: Wie fühle ich mich? Was macht mich glücklich? Glücksmomente sollten als Foto oder kleine Notiz festgehalten werden, um sich daran erinnern zu können.



Ines Binasch versteht die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele.

Mit welchen Angeboten arbeiten Sie am Patienten?

Ich bin für meine Patienten da. Ich stelle tiefer gehende Fragen und bemühe mich durch warme, ätherische Öle, gezielt eingesetzte Reiki-Musik, Meridian-, Schröpf- oder Ayurvedamassagen darum, dass sich jeder bei mir entspannen und wohlfühlen kann. Die Sichtweise auf manche Dinge

lässt sich auch gut durch Bachblütentherapien verändern. **MANCHMAL BRAUCHT ES NÄMLICH EINFACH NUR EINEN PERSPEKTIVWECHSEL ZUM EIGENEN GLÜCK.**

Was ist eine Schröpfmassage?

Dabei wird die Haut mit Hilfe eines glockenartigen Kunststoffbehälters angesaugt, sodass ein Vakuum entsteht. Diese Massage ist sehr effektiv und hilft unter anderem bei Asthma, Muskelverspannungen, Falten, Arthrose, Gelenkschmerzen, Tennisarm oder Verklebungen der Faszien und des Bindegewebes.

Welche drei Tipps können Sie geben, um täglich die Seele zu verwöhnen?

Jeden Tag eine Minute am Stück lachen, etwas tun, was gut tut, auch wenn es nur ein kleines Päschen im Sessel ist und auf jeden Fall ein bisschen Bewegung. Vielleicht kann man ruhig ein bisschen egoistischer sein und an sich selbst als erstes denken.

Kurz noch zum Thema Kinder:

Kinder tragen oft auch schon Erwartungen, Druck und Stress mit sich herum. Hier haben die Eltern die Aufgabe, den Kindern zwischen Musikschule, Schwimmkurs und Hausaufgaben auch Ruhepausen einzurichten. Zur Ruhe kommen bedeutet aber nicht, vor dem Handy, PC oder Fernseher zu sitzen. Wir können den Kindern Handys und Co. nicht verbieten, aber ihnen ein gutes Vorbild sein. Eltern sollten darauf achten, wie oft sie selbst das Handy beachten und wie viel Zeit sie damit verbringen. Kind sein dürfen ist sehr wichtig. Das bedeutet laut sein, dreckig werden, sich rangeln und raufen oder Besitzansprüche haben. Beispiele für echte Auszeiten sind: Gemeinsame Phantasiespiele, Picknick im Grünen, eine Fahrradtour, ein Baumhaus bauen, Wolken beobachten oder eine Hängematte aufbauen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!



Das OASE-Team um Evelyn Evers (2. v.l.) besucht das Seniorenzentrum jeden ersten Donnerstag im Monat.



10 Jahre OASE

Das Team rund um Evelyn Evers gibt monatlich im Seniorenzentrum an der Mühle die Chance auf eine kurze Besinnung im Alltag.

Wenn Evelyn Evers und ihr Team zu Besuch kommen, ist Zeit für Besinnung und Gespräche. Liebevoll bereiten die Damen des OASE-Teams jeweils passend zum aktuellen Monat ein Handout vor, welches Lieder, Psalmen und Gebete beinhaltet. Normalerweise finden die Kurz-Andachten jede Woche in der St. Pankratius Kirche statt, doch man entschied sich einst, das Angebot jeweils am ersten Donnerstag des Monats ins Seniorenzentrum an der Mühle zu verlegen. Dies geschah vor genau zehn Jahren. Mit Blumen und einem kleinen Geschenk wurde dem OASE-Team rund um Frau Evers der Dank für diese Treue ausgesprochen.

Alle Interessierten, ob jung oder alt, sind herzlich eingeladen, sich in der Mühlenstraße 5 durch dieses Angebot eine kleine Alltags-Auszeit zu gönnen. Das Thema einer solchen Kurz-Andacht ist immer neu und dauert meist nicht länger als 30 Minuten.

Gewerbeschau in Hankensbüttel am Sa., 19. und So., 20. Oktober 2019

Die Beratung Pflege Leben Kroll GmbH wird sich gemeinsam mit der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. auf dem Wiethorn in Hankensbüttel präsentieren. Besuchen Sie uns an unserem Stand und erleben Sie uns. Wir nehmen uns gerne Zeit für Ihr persönliches Anliegen und beantworten Ihre Fragen rund um das Thema Pflege.

Ausstellung auf dem Schützenplatz, „Wiethorn“ in Hankensbüttel.

Vorsorge im Herbst VITAMIN C

ist ein bedeutsames, wasserlösliches Antioxidanz, welches für die Bildung von Bindegewebe, Verbesserung der Eisenaufnahme aus der Nahrung, Bildung verschiedener Hormone und die Entgiftung von Fremdstoffen wichtig ist. Es stärkt zudem deutlich das Immunsystem.

Essen Sie:

Johannisbeeren, Sanddorn, Kiwi, Paprika, Zitrusfrüchte

Anzeichen für zu wenig Vitamin C sind:

eingeschränkte Leistungsfähigkeit und Müdigkeit, erhöhte Anfälligkeit gegenüber Infekten



WWW.BPLK.DE

Bleiben Sie beweglich!

„Früher sind wir überall zu Fuß hingegangen.“ Diesen Satz hören Enkel oft von Ihren Großeltern – und es stimmt. Die heutige Senioren-Generation kannten weder e-scooter noch Segways. Die Bewegung war damals nötig, um von hier nach dort zu gelangen. Heute ist sie nötig, um nicht steif zu werden und umgangssprachlich „einzurosten“.



Karsten Kroll, Geschäftsführer der BPLK und sein Team der Pflegeberatung Kroll steht Ihnen gern beratend zur Seite.

Wenn wir unsere Muskeln, Bänder und Gelenke nicht regelmäßig benutzen, fangen sie an, steif und unelastisch zu werden. Insbesondere bei älteren Menschen nimmt die Beweglichkeit oft ab. Einigen fällt es dann schwer, ein Buch aus dem obersten Regalbrett zu holen oder sich die Schuhe zuzubinden. Meist werden solche Einschränkungen als Abnutzungserscheinungen akzeptiert. Doch ist es weniger der Verschleiß von Knochen und Gelenken, der uns steif werden lässt, als viel mehr mangelndes Training. Wer jahrelang bestimmte Muskeln, Gelenke und Bänder nur minimal einsetzt, darf sich nicht wundern, wenn sie an Bewegungsumfang verlieren. Meist entsteht ein regelrechter Teufelskreis: Wenn die Gelenkigkeit abnimmt, verliert man die Freude an Bewegung und stellt die körperliche Aktivität ganz ein, wodurch der Körper noch unbeweglicher wird.

Angetriebene Fahrräder, Rollstühle, Roller oder andere Fahrzeuge ermöglichen den Senioren von heute eine schnelle und wenig anstrengende Fortbewegung. „Die Möglichkeit der Mobilität bleibt so zwar erhalten, aber für den Erhalt der körperlichen Beweglichkeit ist dann noch nichts passiert.“, so Karsten Kroll, Geschäftsführer der Beratung Pflege Leben Kroll GmbH (kurz BPLK).

Es gibt viele Statistiken zu diesem Thema, welche alle eine zentrale Aussage vertreten: der Oberschenkelmuskel ist im Alter der wichtigste. Diese Muskelpartie ist besonders für den aufrechten Gang, das Bücken und auch für das Gleichgewicht wichtig. Doch wie können Senioren etwas für die Muskelkraft tun, ohne Mitglied im Fitnessstudio zu sein und dort Gewichte stemmen zu müssen? Ärzte raten dazu, sich frühzeitig einer Sportart zu widmen, die auch im Alter noch gut zu schaffen ist, wie Nordic Walking, Fahrrad fahren, Schwimmen oder tanzen. Ist die Sportart schon in frühen Jahren zur Gewohnheit geworden, fällt es auch im späteren Leben leichter, sie weiter zu betreiben. Analysen von mehreren tausend Krankheitsverläufen zeigen, dass Menschen mit einem gut trainierten Muskelapparat nicht so schwer und nicht so lange erkranken und sich von etwaigen Stürzen mit Knochenbrüchen schneller erholen.

Wenn Sie nun wissen wollen, wie es um Ihre eigene Muskelkraft steht, haben wir ein paar kleine Übungen, die Ihnen schnell zeigen werden, wie beweglich Sie noch sind:

Zur Probe der Beinmuskulatur: Vom Stuhl aufstehen, ohne die Arme zu Hilfe zu nehmen, sich aufrichten und wieder hinsetzen ohne dabei zu „plumpsen“. Diese Übung fünfmal zügig wiederholen.

Zur Probe der Balance: Stellen Sie sich zehn Sekunden auf ein Bein. Schaffen Sie es, ohne sich festzuhalten? Auch die **Gehgeschwindigkeit** ist ein Gradmesser: Zehn Meter sollte man in weniger als zehn Sekunden gelaufen sein, dabei ist es egal ob Sie einen Rollator dabei haben oder nicht.

Wenn man noch nicht den richtigen Sport für sich gefunden hat, kann man auch viele Kurse für eine Schnupperstunde besuchen. Trauen Sie sich bei festlichen Gelegenheiten auch ruhig mal wieder auf die Tanzfläche. Sie werden sehen, dass es gut tut. Sie könnten sich zu den Trainingszeiten auch mit Freunden verabreden, um jemanden zu haben, der Sie motiviert. Wichtig ist immer, sich nicht zu überschätzen. Gewichte heben, Salts vorführen oder einen Sprint hinlegen dürfen Sie getrost der jüngeren Generation überlassen. Und nun wünschen wir viel Spaß beim Trainieren.