**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift

**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

**Band:** 85 (2014)

**Heft:** 7-8: Gelassen gehen : wer bestimmt, wann das Leben zu Ende ist?

**Rubrik:** Kurznachrichten

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 13.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Kolumne

## Die andere Sicht – Gartentherapie

### Jäten bringt Rückenschmerzen – ein Preis, den man gerne zahlt.

Von Tom Shakespeare

Es ist sechs Monate her, seit ich meinen Garten hier erwähnt habe, aber ich bin Brite und es ist Frühsommer, verzeihen Sie mir also, wenn ich noch einmal darauf zurückkomme.

Der letzte Eigentümer meines Hauses war entweder faul oder naturverbunden: Als ich einzog, war der Garten von Büschen, Efeu und Unkraut überwuchert, aus welchem Grund auch immer. Zunächst mussten die Sträucher gestutzt und die Blumenbeete gejätet werden. Das Erste machte jemand anderes, die zweite Aufgabe übernahm ich selbst. Ich hockte mich in einer alten Hose mitten ins Beet und zog die Hacke vor und zurück durchs Unkraut. Im Laufe des Nachmittags arbeitete ich mich vom einen Ende der Rabatte zum anderen vor und jätete ein ansehnliches Stück des Bodens.

Am Abend, als ich die Kleider auszog, rieselte aus Schuhen, Socken und Hose ein kleiner Erdhaufen auf den Boden. Ärgerlicher jedoch waren die Rückenschmerzen, die folgten. Immer wenn ich Schmerzen habe, frage ich mich, ob es das erste Anzeichen einer wirklich schlimmen Veränderung in meiner Wirbelsäule sei, mit der ich als Kleinwüchsiger immer rechnen muss. Oder nur eine Erinnerung daran, dass ich nicht besonders stark und fit bin. Nach ein paar Tagen waren die Schmerzen vergangen, also wahrscheinlich Letzteres.

Ein anderer Vorteil des Gärtnerns ist die körperliche Bewegung. Mit Begeisterung stellte ich fest, dass ich meinen Rasen selbst mähen kann. Der Rasenmäher dient dabei als Gehhilfe und verhindert, dass ich stürze. Ich stütze mich, während ich ihn vorwärtsschiebe, darauf ab und humple hinterher. Das Wenden am Ende des Rasens ist das Schwierigste. Ich bin mehrfach hingefallen. Aber nach einer Stunde hatte ich mein Fleckchen Rasen gemäht und war stolzer, als man sich vorstellen kann. Ja, ich spürte nicht einmal meinen Rücken. Meine Physiotherapeutin ist von meinen Fortschritten beim Gehen schwer beeindruckt. Es ist der Garten, sage ich zu ihr. Die beste Therapie für Körper und Seele.

**Zum Autor:** Tom Shakespeare ist Soziologe; diese Kolumne erschien zuerst in der Juni-Ausgabe von «NZZ Folio».

# Kurznachrichten

**Demenz**

**Logopädie macht Sinn**

Wer die Diagnose Demenz bekommt, braucht Beratung und ein Angebot zur Aufrechterhaltung der Aktivität. Sprache und die Kommunikation mit dem Umfeld sind entscheidend für die Teilhabe am Leben und sollten so lange wie möglich erhalten bleiben. Zuständig dafür ist die Logopädie: Fürs Lesen und Schreiben sucht sie nach dem richtigen Niveau – Strategien in Gesprächen können trainiert werden.

Gerade wer gerne gelesen und geschrieben hat und kontaktfreudig gewesen ist, möchte diesen Teil des Lebens auch nach der Diagnose Demenz aufrechterhalten. Daher ist es wichtig, so früh wie möglich mit einer Therapie zu beginnen. Dabei beziehen die Logopädinnen das Umfeld mit ein; Gesprächspartner können mehr Verantwortung übernehmen und für Beruhigung sorgen.

Das Gegenteil von Aktivität ist Rückzug – und der beschleunigt den sprachlichen Abbau. Unruhe und Aggression werden oft im Zusammenhang mit Demenz genannt. Eine wesentliche Ursache dafür ist das Sich-Unverstanden-Fühlen. Eine nicht-medikamentöse Therapie wie die Logopädie kann hier viel bewirken.

Zum Thema Logopädie und Demenz unterhält die Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik (HfH) eine Beratungsstelle. Demenz ist an der HfH Teil des regulären Ausbildungsprogramms für Logopädinnen. Sie lernen, mit an Demenz erkrankten Menschen Möglichkeiten einzuüben, welche die Kommunikation länger aufrechterhalten. «Wir sind vorbereitet, den an Demenz erkrankten Menschen und ihren Angehörigen durch fachliche Hilfe eine gemeinsame Sprache zu ermöglichen»,

sagt Marlise Raemy, Pflegefachfrau und Studentin der Logopädie kurz vor dem Abschluss.
*HfH*

**Tipps für den Alltag mit Demenz**
Der Alltag mit Personen, die an einer Demenz erkrankt sind, ist für Angehörige oft ungeheuer anstrengend. Home Instead Seniorenbetreuung hat deshalb eine handliche Broschüre mit praktischen Lösungsanregungen herausgegeben. Diese gibt insbesondere Tipps für den Umgang mit «herausforderndem Verhalten» und soll helfen, wenn Patienten und Angehörige in bestimmten Situationen beinahe verzweifeln. Home Instead hat vier Strategien zusammengefasst, «Ablenken», «Einfache Wahlmöglichkeiten», «Das Umfeld ändern» und «Entschuldigung oder ‹das ist meine Schuld›».
Wie diese in konkreten Situationen anwendbar sind, zeigt die Broschüre anhand von konkreten Beispielen wie: Die Mutter ärgert sich sehr, dass sie beim Stricken nicht mit den Nadeln zurechtkommt, und wirft diese erzürnt auf den Boden. Die Broschüre regt zwei Strategien an, entweder «Ich bin schuld», also: «Das mit den Nadeln ist meine Schuld, ich habe dir die falsche Grösse gegeben. Wir finden besser geeignete.» Eine andere Möglichkeit wäre die «Änderung des Umfeldes», also: «Lass uns eine Pause machen und in den Garten gehen. Draussen ist es sehr schön, und dein Lieblingstee steht auch schon bereit.»
Dass auch die Broschüre keine Zaubermittel verspricht, zeigt eine Anmerkung zum Schluss: «Haben Sie einmal eine Technik erfolgreich angewandt, heisst dies nicht, dass diese auch beim nächsten Mal funktioniert. Manche Situationen machen es notwendig, mehrere oder alle Wege immer wieder auszuprobieren.» Aber vielleicht gelingt es mit diesen Tipps, die eine oder andere angespannte Situation zu beruhigen.
*Home Instead «Demenz Familienschulung», Bestellung: www.homeinstead.ch*

## Bücher

**Wohnen gegen die Alterseinsamkeit**
Die Statistik beweist es: Es sind deutlich mehr Frauen als Männer, die alt bis sehr alt werden. Nicht alle von ihnen sind so begütert, dass sie sorglos in einer Altersresidenz oder in einer Alterssiedlung leben können. Es gibt Alternativen. Wie diese Wohnformen für Frauen im Alter aussehen können, veranschaulicht ein neues Buch*. Die Autorin Annerose Sieck, 55, hat Frauen besucht, die in Wohngemeinschaften, Hausgemeinschaften oder Mehrgenerationenhäusern leben. Sie erzählen von ihren Erfahrungen, über ihre Wünsche, aber auch über Frust und Probleme, welche die jeweiligen Wohnformen mit sich bringen. Männer sind übrigens aus den Leben der Frauen nicht verbannt – nur zusammen wohnen wollen die meisten Frauen nicht (mehr). Grundsatz: Eigenständig, aber nicht allein. Sieck berichtet zwar ausschliesslich über Frauen in Deutschland und in Österreich. Doch was diese sagen, kann auch für Frauen in der Schweiz hilfreich sein, wenn sie sich Gedanken machen, wie sie im Alter leben wollen.
**Annerose Sieck, «Weiberwirtschaften – Gemeinschaftlich wohnen und leben auch im Alter». Verlag Ueberreuter, 223 Seiten, 29.90 Franken.*

**Lebensfreude trotz Einschränkungen**
Eine körperliche Behinderung oder die Unbilden des Alters können unseren Aktionsradius einschränken. Aber sie können uns die Lebensfreude nicht nehmen. Das ist zusammengefasst die Botschaft des Buchs «Warum das Leben weitergeht – auch im Alter und mit Behinderung» aus dem Basler Johannes Petri Verlag. Die Herausgeber Peter Lude, Fritz Vischer und Mechtild Willi Studer stellen auf 250 Seiten Menschen mit einer Querschnittlähmung vor. Diese erzählen, wie sie den Schicksalsschlag bewältigt haben und wie sie trotz Behinderung ein erfülltes und zufriedenes Leben leben. Fachleute ergänzen mit ihren Beiträgen die Erfahrungsberichte und Interviews. Das Buch richtet sich auch an Menschen, die Mühe haben zu akzeptieren, dass das Alter unwillkürlich zu Einschränkungen führt. Das Zauberwort, dem zu begegnen: Gelassenheit.
*«Warum das Leben weitergeht – auch im Alter und mit Behinderung», Verlag, Johannes Petri, 250 Seiten, 45 Franken.*

*Neues Buch:*
*Lebensqualität trotz Einschränkungen.*

## Medizin

**Tumore nicht nur bei alten Menschen**
Obwohl Süsswasserpolypen, Hydra genannt, nicht altern, haben Wissenschaftler von der Universität in Kiel nun Beweise dafür erbracht, dass selbst ewige Jugend nicht vor der gefürchteten Krankheit des Alters schützt. Auch Hydra bekommt Krebs, und zwar bösartigen. In Wissenschaftsmagazin «Nature Communications» beschreibt das Team um den Entwicklungsbiologen Thomas Bosch bösartige Wucherungen bei zwei Polypenarten und dazu eine Reihe von Erbanlagen, die offenbar auch primitivste Tiere für Krebs empfänglich machen.
Entwicklungsbiologen vermuten schon lange, dass bösartige Tumore keine Spezialität höherer Lebewesen sind, sondern eine Eigenschaft aller Tiere, die Gewebe besitzen, also Schichten oder Verbände von spezialisierten Körperzellen. Doch niemand hatte bisher einen spontanen Tumor in Nesseltieren, zu denen Süsswasserpolypen gehören, entdeckt. Forscher in Boschs Labor entdeckten die entscheidende Beule vor einigen Jahren ganz zufällig an einem Polypen. Sie ahnten, dass es sich bei dem Tumor um keine gutartige Wucherung handelte, wie sie in allen Tieren und selbst in Pflanzen vorkommt. Die Wissenschafter machten sich daran, die Bösartigkeit der winzigen Wucherung zu überprüfen: Sie verpflanzten Teile des Tumors in andere Tiere, markierten die Krebszellen, verfolgten sie im Organismus und wiesen schliesslich ihre Fähigkeit nach, in entfernte Gewebe zu streuen – und sogar in den Nach-

kommen von Hydra noch Metastasen, also Tochtergeschwülste, zu bilden. Bosch warnt allerdings vor Überinterpretationen. «Für die klinische Behandlung von Krebs beim Menschen bedeutet das erst einmal nichts.» Die jetzt veröffentlichte Arbeit beweise in erster Linie, dass Krebs ein sehr altes und letztlich ein natürliches Phänomen von Gewebezellen sei – und keine Geissel einer degenerierenden, alternden Menschheit.

*Süddeutsche Zeitung*

**Besserer Schutz vor Herzinfarkt**

Die Herzkreislaufmedizin hat einen neuen Hoffnungsträger: eine Klasse von Medikamenten, die den Blutspiegel des «schlechten» Cholesterins, des LDL-Cholesterins, noch weiter senkt als die herkömmlichen Mittel und daher, so zumindest die Hoffnung, möglicherweise auch noch wirksamer vor Herzinfarkten und Schlaganfällen schützt. Die neuen Cholesterinsenker hindern ein Enzym namens PCSK9 daran, die Andockstellen von LDL-Cholesterin auf der Leber zu beseitigen. Die sogenannten LDL-Rezeptoren spielen bei der Entfettung des Bluts eine wichtige Rolle. Denn sie binden LDL-Cholesterin und befördern das «schlechte» Blutfett anschliessend in die Leber, wo es abgebaut wird.

Dass die neuen Cholesterinsenker den Blutfettspiegel nachhaltig in die Knie zwingen, zeigen unter anderem die Ergebnisse einer aktuellen Studie. Beteiligt waren daran rund 900 im Durchschnitt 55 Jahre alte Männer und Frauen, die auf die gängigen, das Blut entfettenden Arzneimittel, darunter ein Statin, nicht hinreichend ansprachen. Über einen Zeitraum von 52 Wochen wurden die meisten Patienten dann weiterhin mit solchen Medikamenten versorgt, allerdings in jeweils unterschiedlicher Dosierung, und einige lediglich beraten, wie sie den Blutfettspiegel mithilfe einer Ernährungsumstellung vermindern können. Darüber hinaus verabreichten die Studienärzte sämtlichen Probanden alle vier Wochen eine Injektion, die bei 600 Teilnehmern den PCSK9-Hemmer Evolocumab enthielt und bei den übrigen 300 ein pharmakologisch unwirksames Scheinmittel.

Wie Dirk Blom von der University of Cape Town in Südafrika im «New England Journal of Medicine» berichtet, verringerte sich der LDL-Cholesterin-Gehalt im Blut der mit Evolocumab behandelten Teilnehmer im Mittel um 57 Prozent gegenüber dem Ausgangswert. Wie Eberhard Windler von der Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel des Alterns am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf sagt, sei die PCSK9-Hemmung eine «geniale, biologisch geprüfte, sichere und effektive Art, das LDL-Cholesterin zu senken».

*Frankfurter Allgemeine Zeitung*

Anzeige

CURAVIVA weiterbildung

Praxisnah und persönlich.

Bildung, die weiter geht!

- **Palliative Care** (Fachvertiefung)
  11. September 2014 bis 28. Januar 2015 (10 Tage), Zürich
- **Lehrgang BerufsbildnerIn im Sozial- und Gesundheitsbereich**
  22. September 2014 bis 24. April 2015 (17 Tage), Luzern
- **Gerontopsychiatrische Pflege und Betreuung** (Fachvertiefung)
  6. Oktober 2014 bis 24. Februar 2015 (10 Tage), Luzern
- **Lehrgang Langzeitpflege und -betreuung**
  27. Oktober 2014 bis 20. Januar 2016 (40 Tage), Luzern
- **Lehrgang Gerontologie**
  27. Januar 2015 bis 19. Januar 2016 (24 Tage), Zürich und Luzern

Weitere Informationen finden Sie unter
**www.weiterbildung.curaviva.ch**

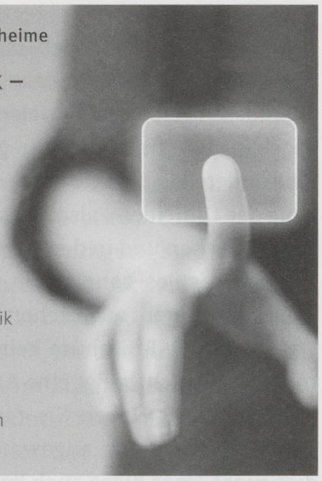
CURAVIVA Weiterbildung Abendweg 1 6006 Luzern
Telefon 041 419 01 72 weiterbildung@curaviva.ch

Notrufsysteme für Alters- und Pflegeheime

Sicherheit auf Knopfdruck – rasch und kosteneffizient.

Mit dem Smartphone direkt zum Movie **«Schutzengel auf Knopfdruck»**

AEK Elektro AG | Telematik
Dammstrasse 12
4500 Solothurn
Telefon 032 624 86 86
telematik@aekelektro.ch
www.aek.ch



Ich würde ja sofort mehr Velo fahren, ~~ABER~~

Besser leben ohne Aber.

Entdecken Sie Ihren Alltag neu: wwf.ch/umwelttipps

WWF