

MEINUNG

CLAUDIA
RICHTER

Pflegefall Menschlichkeit

Das Dilemma um die Pflege einer immer älter werdenden Gesellschaft beherrscht seit geraumer Zeit die öffentliche und politische Diskussion. Und bei etlichen Politikern hört es sich so an, als stecke hinter dem Wort Pflege nicht auch der Mensch, der ihrer bedarf, sondern allein der ökonomische und legislative Aspekt. Worte wie „Unfinanzierbarkeit“, „Förderanteile“, „Millionen-Beträge“, „Vermögensgrenzen“, „Neuregelungen“, „Auslauf der Amnestie“ prasseln wie ein Trommelfeuer aus politischen Mündern, Worte wie „Bedürftigkeit nach einem langen Leben“, „Hilfe für jemand, der Jahrzehnte zum Staatshaushalt beigetragen hat“, „Sorge für alte Menschen“ hört man da eher selten bis gar nicht.

Der 90-Jährige, der heute auf die Fürsorge anderer angewiesen ist, war einmal genauso aktiv wie der heute 35-Jährige, der wegschaut, vielleicht sogar respektlos wegschaut. Seine Kinder und Kindeskinde aber lernen das Wegschauen und werden es wohl auch tun, wenn er, der heute 35-Jährige, dann 90 sein wird. Aber dann wird es zu spät sein.

Wo wären wir denn schließlich alle ohne unsere Alten?

Dem Politiker und dem wegschauenden 35-Jährigen mag man solch despektierliches Verhalten zwar nicht verzeihen, aber es ist halt des einen Job, mehr aufs Geld als auf menschliche Würde zu schauen und des anderen armseliges Unverständnis oder Urangst vor dem Spiegel der möglichen eigenen Zukunft.

Besonders weh tut's aber, wenn es aus an und für sich berufenem, also aus Mediziner-munde – leider häufig, viel zu häufig – heißt: „Das ist das Alter, da kann man nichts machen.“ Das stimmt in vielen Fällen einfach nicht, da könnte man sehr wohl was machen.

Aber das kostet freilich! Geld zum einen, Zeit zum anderen und Respekt gegenüber dem und Hinwendung zum alten Menschen zum dritten. Dass Geld fehlt zieht den Zeitmangel nach sich. Aber, dass sich dabei auch Achtung und Zuwendung im Sog der ökonomischen Zwänge verlieren, dass mitunter die Menschlichkeit auf der Strecke bleibt, ist bedenklich und stimmt traurig.

Wo wären wir denn schließlich alle ohne unsere Alten? Auch, wenn sie bedürftig, auch wenn sie hilflos, auf andere angewiesen sind, auch, wenn sie kaum mehr gehen können oder dement sind – sie haben vielleicht ein viel härteres Leben als unsereins hinter sich, sie haben vielleicht viel mehr geschuftet als unsereins. Und: Sie haben irgendwann uns erhalten, uns gefördert, uns gepflegt. Und dafür gebührt ihnen Dank und Respekt von jeder und von jedem und Liebe von allen, die dazu (noch) fähig sind.

claudia.richter@diepresse.com

GESUNDHEIT

Redaktion: Claudia Richter
© (01) 514 14-347
claudia.richter@diepresse.com
Alle: 1030 Wien, Hainburger
Straße 33



Elfriede Ott war eine der Prominenten, die im Geriatriezentrum Donaustadt eine Lesung gehalten haben.

[Renate Maschat]

Eine andere Art der Medizin: Literatur für all(t)e Menschen

GERIATRIE. Prominente lesen im Geriatriezentrum Donaustadt. Für die Bewohner ist das auch eine Art Kompetenz- und Gehirntraining.

VON CLAUDIA RICHTER

Morgen, 18. Dezember, wird Erwin Steinbauer vor einem für ihn eher ungewohnten Publikum auftreten: Der Schauspieler und Kabarettist wird im Wiener Geriatriezentrum Donaustadt (GZD) eine Lesung halten – vor alten, mitunter kranken, mitunter dementen Menschen, vor einem Publikum, das vielfach im Rollstuhl sitzt.

Etliche Prominente – von Elfriede Ott und Otto Schenk über Robert Menasse und Peter Turrini bis zu Ernst Grissemann und Frank Hoffmann – haben hier schon gelesen. „Auf die Prominenz blickt die Öffentlichkeit, da fällt es der Gesellschaft leichter, hinzuschauen, wo sie sonst gerne wegschauen, bei Alten, bei Dementen“, sagt die Ergotherapeutin Uta Fischer, die diese Lesungen initiiert hat. „Ich will der Gesellschaft auch mitteilen, dass alte Menschen in einem Pflegeheim nicht am Rande stehen müssen.“

„Da passiert eine Menge“

Natürlich: Auch die Begegnung von alten Menschen mit der Kunst ist ein weiteres Ziel der seit fünf Jahren bestehenden Lesereihe „Literatur für all(t)e Menschen“. Nicht minder wichtig sind die vielen positiven medizinischen, psychologischen und sozialen Aspekte, die derlei Veranstaltungen in sich bergen.

„Da passiert eine ganze Menge“, betont Dr. Thomas Egger, ärztli-

cher Direktor des GZD. Gesundheitsfördernde Aktivierung zum Beispiel, allein durch das „schöner Anziehen“, durch das gemeinsame Erleben. Zudem ist ein Teil der Bewohner aktiv in diese Lesung eingebunden.

„Einer übernimmt die Begrüßung, eine andere hält eine Dankesrede, manche überreichen Geschenke, andere schreiben dann im Heimbote, unserer hausinternen Zeitschrift, über die Veranstaltung“, berichtet Fischer. Das be-

„Die Künstler tragen zur Würdigung alter Menschen bei, die trotz Gebrechlichkeit ihre Kompetenzen und Stärken haben.“

Ergotherapeutin Uta Fischer

deutet Orientierung und Identifikation, das gibt das Gefühl, etwas wert zu sein, das fördert Interesse sowie soziale und kognitive Fähigkeiten, das baut auf.

„Medizinisch gesehen stellt das auch Kompetenz- und Gehirntraining dar und ist in gewisser Hinsicht auch Demenz-Prophylaxe“, erwähnt Egger. Freilich seien dafür die zweimal jährlich stattfindenden Lesungen zu wenig.

„Es ist ein Teilaspekt, wir bieten noch etliche andere Veranstaltungen.“ Und alle zusammen könnten wichtige Risikofaktoren für Alzheimer (geringe geistige, geringe soziale und geringe körperliche Aktivität) reduzieren.

Aus dem Herzen geredet

Nicht zu vergessen: Bei allen Lesungen gibt's auch Lustiges, soll und darf gelacht werden. Egger: „Und, dass Lachen und positive Emotionen wertvolle Medizin sind, ist inzwischen wissenschaftlich belegt.“ Wenn sich jemand etwa nach einem Schlaganfall nur auf seine Defizite konzentrierte, hätte er wesentlich schlechtere Prognosen als jemand, der das, was er noch kann, fördert und positiv in die Zukunft blickt.

Neben den generellen Benefits hätten die Lesungen noch eine

spezielles Positivum: „Für die alten Menschen ist es eine Wertschätzung, wenn Prominente hierher kommen und vor einer eher kleinen Gruppe von 70 bis 80 Zusehern auftreten.“

Wie schrieb doch die 81-jährige Martha Gimpl im Heimbote: „Robert Menasse hat mir direkt aus dem Herzen geredet. Er hat gesagt, der Rollstuhl ist kein Zeichen für Alter, da können Junge auch drin sitzen. Und es ist wirklich wahr, dass die Jungen nicht begreifen wie das ist, wenn man alt ist.“ Und die 75-jährige Helene Bischof schrieb: „Ich habe mich wertgeschätzt gefühlt, weil Herr Menasse sich mit dem Alt-Werden so auseinander gesetzt hat.“

Erschrocken und beschenkt

„Die Künstler“, so Uta Fischer abschließend, „tragen damit zur Würdigung alter Menschen bei, die zwar behindert und in vielen Dingen des Alltags abhängig sind, die aber dennoch ihre Kompetenzen und Stärken haben.“

Und was sagen die Künstler? Peter Turrini beispielsweise sagte nach seiner Lesung im Dezember 2003: „Ich möchte Euch sagen, wie reich ich mich von diesem Nachmittag bei euch beschenkt fühle und wie tief mir das Erlebnis gegangen ist: Es war ein Blick in meine eigene mögliche Zukunft, ein Erschrecken darüber und gleichzeitig auch eine Freude, ein Erstaunen, wie viel Hilfe und Zuwendung Menschen für Menschen aufbringen können.“

SMOZ – die Chance für aufhörwillige Raucher

Eine Zigarette, die man nicht erst anzündet. Der neue Weg heißt SMOZ – „cool smoking“ und ist auch um € 3,95 in Apotheken erhältlich. Mit SMOZ kann sich der Raucher selbst überlisten. Will er reduzieren, so kann SMOZ eine lange

Brücke zwischen zwei Zigaretten sein.

Das Rauchen beginnt mit dem Ritual, dem Dazugehören. Erst danach stellt sich die Sucht ein. Mit SMOZ kann das Ritual solange beibehalten werden, bis sich der Raucher selbst oder mit Unterstützung diverser Entzugsmethoden davon befreit hat. Entzugserscheinungen sind nach wenigen Tagen überwunden. Was meist bleibt, ist das fehlende Handling. Da kann SMOZ entscheidend helfen. Ein Ex-Raucher kann ohne Rückfallgefahr zur „Zigarette“ greifen, ohne auf die Gewohnheit verzichten zu

müssen. SMOZ gibt es in 3 verschiedenen Geschmacksrichtungen und hält bis zu 5 Tagen. Infos unter: ☎ 01/533 75 72 oder www.smoz.eu



SMOZ ist kein Medikament, kein Nikotinersatz

Anzeige

gesundschenken

Stars im Kalender

„Ein gutes Gehör ist von unschätzbarem Wert“, sagt Harry Belafonte. Er ist einer jener Stars, der – neben Franka Potente und anderen – aus dem „Hear the World-Kalender 2008“ lacht. Wer den Kalender als Weihnachtsgeschenk wählt (über die Website www.hear-the-world.com um 19,90 € bestellbar), tut gleichzeitig Gutes: Der Erlös aus dem Verkauf kommt der gleichnamigen Stiftung, einer gemeinnützigen Initiative des Hörsystemherstellers Phonak zu Gute. Hear the World unterstützt weltweite Projekte zum Thema Hören.

Lachen schenken

Was gibt es Schöneres als den Liebsten zu Weihnachten ein Lachen zu schenken. Das gibt es auch in Form eines Gutscheines für ein eintägiges Lachyoga-Workshop in Wien. Kosten: 130 €. Anfragen: ☎ 0699/152 35001, www.lachyoga.at.

Medizin auf leisen Sohlen

Den aufrechten Gang wieder finden und zwar mit Entlastung der Wirbelsäule? Mit MBT-Schuhen (Masai Barfuß Technologie) soll das laut Expertenaussage möglich sein. Wer Näheres dazu erfahren will, bevor er sich für ein derartiges Geschenk entschließt (die Schuhe kosten immerhin um die 200 €): Am 20. Dezember lädt Wögerbauer Athletic Solution (Kompetenzzentrum für MBT, Nordic Walking; 1170 Wien, Kalvarienberggasse 23/1) von 10.00 bis 20.30 Uhr zur Hausmesse ein – auch Stabilitätstests und Kontrolle der Gangtechnik mittels Video sind möglich. Näheres: ☎ 0664/834 2806, www.wir-bewegen-dich.at.

Ein Skitag unterm Baum

Alpiner Skilauf fördert Ausdauer, Koordinationsfähigkeit und psychische Befindlichkeit. Damit verschenkt, wer sich für einen Gutschein für einen Skitag entscheidet, auch Gesundheit. Im Preis von 47 € enthalten: Busfahrt ab Wien zum Hochkar und Liftkarte. Erhältlich sind die „Ski-Express-Karten“ in den Filialen von Columbus und Union Reisen sowie unter ☎ 01/534 11-34. Infos zu Anmeldung, Abfahrtszeiten und -stellen: www.hochkar.at.

Schönheit aus Apotheken

Wer Face-Lifting oder Botox-Spritze nicht recht traut, für den könnte ein dermatologisches Kosmetik-Produkt ein schönes Weihnachtsgeschenk sein: Die Tages- und Nachtcreme Botoina (Wirkstoffe: Acetyl Dipeptide-1 Cetyl Ester, Sodium-Potassium, Magnesium Gluconate, Pentapeptideamide-4) gibt es von zehn Botoina-Einheiten (für mäßige Mimikfalten) bis 90 Einheiten (für extrem zahlreiche und sehr tiefe Mimikfalten). Ob die Creme (erhältlich in ausgewählten Apotheken zu vergünstigten Kombipreisen für Tages- und Nachtcreme von 137 bis 295 €) wirklich jugendlicheres Aussehen bringt? Ein strahlendes Gesicht unterm Weihnachtsbaum vermittelt sie mit hoher Wahrscheinlichkeit.