

RAT & HILFE

Was tun bei Blasenschwäche?

10 Prozent der 20- bis 30-jährigen, 25 Prozent der 40- bis 50-jährigen und 40 Prozent der über 80-jährigen Frauen leiden unter Harninkontinenz!

Je nachdem, ob es sich um eine Belastungs- oder Dranginkontinenz handelt, unterscheidet sich die Therapie. Bei einer

Belastungsinkontinenz (Harn geht durch Husten oder Tragen schwerer Gegenstände ab) ist ein Beckenbodentraining wichtig, um die Muskulatur zu stärken. Eine Dranginkontinenz (der Drang ist so stark, dass man den Harn kaum halten kann) wird meist durch Harnwegsinfektionen oder Östrogenmangel in den

Wechseljahren hervorgerufen. In diesem Fall ist ein Toiletentraining sinnvoll. Das heißt, schrittweise Harn abzulassen,

um so langfristig wieder zu einem normalen Toilettengang zu gelangen. Übrigens: Eine aktuelle Studie der Deutschen Kontinenz Gesellschaft zeigt, dass ein Gewichtsverlust von fünf bis zehn Prozent beide Formen der Harninkontinenz um 54 Prozent senken kann!

Infos: www.aok.de, www.kontinenz-gesellschaft.de



Beckenbodenübungen stärken die Blasenmuskulatur

Foto: Deutsche Kontinenz Gesellschaft, Frankfurt/M.

Nüsse knabbern macht gute Laune

In der kalten Jahreszeit schmecken Nüsse besonders gut, und man sollte sie jetzt auch ganz bewusst genießen. Nüsse, allen voran Walnüsse, Erdnüsse und Cashewkerne, sorgen für gute Laune in der dunklen Jahreszeit, denn sie aktivieren den Serotoninspiegel. Darüber hinaus haben Studien gezeigt, dass Nüsse noch weitere positive Wirkungen auf die Gesundheit haben. So profitieren auch Herz, Kreislauf, Blutdruck und die Leistungsfähigkeit unseres Denkapparates. Und: Nüsse schützen sogar vor Krebs. Das konnten jetzt niederländische Wissenschaftler nachweisen. Allerdings sollte man darauf achten, dass der Verzehr im Rahmen bleibt, da sonst die Figur darunter leidet. Als



Faustregel gilt eine Handvoll pro Tag. Zur Info: 100 Gramm Nüsse haben ca. 560 Kalorien.

66 Tipps für 66-plus

Wer sich gesund ernährt und regelmäßig bewegt, bleibt auch in der zweiten Lebenshälfte länger fit. Ein neuer fundierter Ratgeber gibt Seniorinnen und Senioren alltagstaugliche und praktische Tipps rund um Ernährung und Bewegung. Flankiert von humorvollen Illustrationen macht der Ratgeber Lust auf ein genussvolles und aktives Leben. Von jahreszeitlichen Rezepten über Hockergymnastik, Gesundheitswandern bis zu Hinweisen über ehrenamtliche Engagements wie Leih-Oma und -Opa. Die Broschüre kann kostenlos heruntergeladen werden unter www.in-form.de/aeltere oder bestellt werden unter: In Form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, Wilhelmstraße 54, 10117 Berlin, Tel. 030-18529-3170.



Umarmungen - gut fürs Immunsystem



Inniger Körperkontakt kann vor Erkältungen schützen, so die neue Erkenntnis einer aktuellen US-Studie. Die physische Nähe von Personen, die uns unterstützen und ihr Mitgefühl zeigen, stärkt die Abwehrkräfte. Besser noch sind häufige Umarmungen durch den Partner, die Kinder oder Freunde. Auch wenn Halskratzen, Kopfweh und Abgeschlagenheit bereits Probleme bereiten, können liebevolle Umarmungen die Symptome lindern.