



#Ratgeber

Auf der Ratgeber-Seite äussern sich Experten einmal im Monat zu Themen wie Leben im Alter, Gesundheitsförderung – und vielem mehr.

Weitere Ratgeber:

suedostschweiz.ch/ratgeber

Gesundheitstipps

Fieber besser im Mund messen

Wer zum Fiebermessen ein Kontaktthermometer mit Messspitze nutzt, ermittelt die Körpertemperatur lieber im Mund als unter der Achsel. Diese Methode liefert laut der Stiftung Warentest zuverlässige Werte. Voraussetzung dafür ist, dass die Spitze des Thermometers im hinteren Bereich unterhalb der Zunge platziert wird. Weiter vorn sei es zu kühl. Ebenfalls wichtig: Hat man zuvor Heisses oder Kaltes gegessen, kann das den Wert verfälschen. Messungen in der Achselhöhle seien oft ungenau, berichtet die Stiftung in ihrer Zeitschrift «Test». Am präzisesten ist bei Kontaktthermometern die Messung im Po – sie ist aber für viele Menschen auch die unangenehmste Variante. (dpa)

Zahnfleischbluten ernst nehmen

Beim Zähneputzen blutet es etwas, manchmal reagiert das Zahnfleisch auf Druck ein wenig empfindlich: Viele Menschen sehen darin noch keinen Grund zur Sorge. Experten warnen: Dabei könnte es sich um Anzeichen einer Parodontitis handeln. Meist beginnt die Parodontitis langsam und schmerzlos, oftmals sind die Symptome über viele Jahre hinweg mild und stören kaum. Leichtes Zahnfleischbluten, Rötungen und Schwellungen sind die ersten und oft einzigen Anzeichen dieser chronisch-entzündlichen Erkrankung. Unbehandelt kann die Entzündung mit der Zeit auf den Zahnhalteapparat übergehen, die Zähne verlieren an Halt und können sogar ausfallen. Damit es gar nicht so weit kommt, sollte man Warnzeichen ernst nehmen: Auch wenn keine Schmerzen auftreten, sollte man das Zahnfleischbluten untersuchen lassen – damit sich keine Parodontitis entwickelt. (dpa)

Kinder leiden unter Passivrauch

Passivrauchen ist ungesund und vor allem für Kinder ein Problem. Sie reagierten besonders sensibel auf die Giftstoffe im Tabakrauch wie Kohlenmonoxid oder Blausäure. In Relation zum Körpergewicht atmen Kinder mehr Luft und damit mehr Giftstoffe ein als Erwachsene. Auch baut ihr Körper Giftstoffe schlechter ab. Atmen Kinder häufiger Tabakrauch aus der Luft ein, kann das bei ihnen zu Atemwegsbeschwerden und Asthma führen. Die Orte, an denen sich Kinder und Jugendliche aufhalten, sollten deshalb rauchfrei bleiben. Das gilt laut der deutschen Suchtpräventionsexpertin Michaela Goecke besonders für das Auto und die Wohnung. (dpa)

«Bisch fit?»

Gesunder Umgang mit Einsamkeit

Petra Fretz
Projektleiterin
Gesundheitsförderung
im Alter beim
Gesundheitsamt
Graubünden



Ein kurzer Schwatz mit der Nachbarin, eine überraschende Begegnung mit einer Bekannten von früher oder ein gemeinsames Essen mit Familie oder Freunden – soziale Kontakte nähren unsere Seele und tun uns gut. Zugehörigkeit und Bindung gehören zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Zwischenmenschliche Kontakte sind

deshalb für die Gesundheit genauso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung. Doch rund ein Drittel der Bevölkerung fühlt sich manchmal bis sehr häufig einsam. Auf Dauer kann Einsamkeit die physische und psychische Gesundheit beeinträchtigen.

Einsamkeit kann jeden treffen

Verlust des Partners, Krankheit oder andere einschneidende Veränderungen im Leben – die Gründe für Einsamkeit können vielfältig sein. Es gibt aber auch Momente, in denen wir uns ohne Krise bewusst für einen Rückzug – und das damit verbundene Alleinsein – entscheiden. Doch wo liegt der Unterschied? Einsamkeitsgefühle entstehen dann,

wenn das Alleinsein nicht freiwillig gewählt und mit unguuten Gefühlen verbunden ist. Einsamkeit kann jeden Menschen treffen und ist dennoch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Besonders ältere Menschen sind mit Lebensumständen konfrontiert, die Einsamkeit begünstigen.

Für Betroffene gibt es verschiedene Wege aus der Einsamkeit. Erste wichtige Schritte für einen gesunden Umgang mit Einsamkeit sind, über mögliche Gründe nachzudenken, offen zu sein und mit jemandem darüber zu reden. Es lohnt sich, bestehende Beziehungen aktiv zu pflegen, frühere Bekanntschaften aufzufrischen und Neues auszuprobieren. Wer das Gefühl hat, nicht

mehr gebraucht zu werden, findet vielleicht Erfüllung und neue Bekanntschaften in der Freiwilligenarbeit. Auch wenn es anfänglich etwas Mut erfordert, auf unbekannte Menschen zuzugehen, so sind Gruppenkurse, organisierte Ausflüge oder gesellige Anlässe ideale Plattformen um neue Beziehungen zu knüpfen.

Schwer erkennbar

Jeder Mensch empfindet Alleinsein anders und geht auf seine eigene persönliche Art und Weise damit um. Von aussen ist kaum erkennbar, ob jemand einsam ist oder nicht. Dennoch gibt es Anzeichen dafür. Wirkt die Gemütslage einer Person verändert oder zieht sie sich zurück? Macht sie offene oder versteckte Äusserungen über Einsamkeit? Angehörige und Bekannte können helfen, indem sie aufmerksam zuhören und die betroffene Person ermutigen, darüber zu reden und Hilfe anzunehmen. Doch auch kleine Taten haben Wirkung: Ein freundlicher Gruss oder ein kurzes Gespräch fördern positive Gefühle, welche das Einsamkeitsgefühl etwas verringern.

Einsamkeit darf kein Tabuthema sein. Ob davon betroffen oder nicht, wir alle sollten darüber reden. Erst wenn es uns als Gesellschaft gelingt, gemeinsam über Einsamkeit zu sprechen, können wir Einsamkeit erkennen, ihr vorbeugen und sie verringern.

Weitere Informationen finden Sie auf www.bischfit.ch/gesunder-umgang-mit-einsamkeit

Kontaktieren Sie die Autorin:
gf@san.gr.ch



Lebenslänglich

Ein Platz und ein Schwatz sind Ihnen sicher

Edith Dürst
Pro Senectute
Kanton Schwyz



Das freundliche Personal hat die Tische bereits gedeckt, als unsere Ortsvertreterin schwer beladen auf den «Freihof» in Buttikon zusteuert. Im Gepäck sind kleine Tannäste und selbst gebackene Mailänderli. Diese sollen nachher, am Mittagstisch von Pro Senectute Ausserschwyz, auf die Adventszeit einstimmen. Gemütlich an den Tischen sitzen und sich das Mittagessen

schmecken lassen. Anschliessend einen Jass klopfen und mit anderen zusammensitzen: So simpel ist das Rezept für die monatlichen Mittagstische, die in abwechselnden Restaurants zum fixen Treffpunkt für ältere Menschen aus der näheren Umgebung geworden sind.

In fast jeder Gemeinde im Kanton Schwyz, wie auch in vielen im Linthgebiet und in Graubünden gibt es eine Ortsvertretung von Pro Senectute. Diese ehrenamtlich tätigen Frauen und Männer sind das Bindeglied zwischen den Seniorinnen und Senioren in den Dörfern und den Beratungsstellen von Pro Senectute. Sie sind unsere Augen und Ohren. Sie sind das Sprachrohr für die Anliegen der älteren Generation und organisieren

mit den örtlichen Vereinen Altersnachmittage, Seniorenausflüge, Mittagstische und vieles mehr.

Diese Anlässe und Aktivitäten sind uns wichtig – besonders jetzt, in der dunklen, kalten Jahreszeit. Denn diese regelmässigen Treffen bieten Geselligkeit und stellen einen regelmässigen sozialen Kontakt dar. So wissen wir, dass es auch in unserer Region Seniorinnen und Senioren gibt, die einsam sind. Sei es, weil die Familie nicht mehr in der Nähe lebt – sei es, weil ihre Mobilität mit zunehmendem Alter abnimmt und es nicht mehr einfach ist, spontan unter die Leute zu gehen.

Deshalb sind auch Sie uns wichtig. Als Vermittler, als Initiatoren, als gute Nachbarn oder Bekannte, die darauf

aufmerksam werden, dass ein älterer Mensch oft alleine ist. Ob ein freundliches Telefonat, ein Angebot, die Kommissionen zu erledigen, oder in Form einer Idee für einen gemeinsamen Kaffee im Dorf: Warten, Ihr Gegenüber freut sich sehr?

Oder ermuntern Sie die Seniorinnen und Senioren, einmal unsere Angebote in der Region zu studieren. Denn jede und jeder ist bei uns willkommen. Das Gedeck am Mittagstisch, das Mailänderli und der freundliche Schwatz mit unserer Ortsvertretung sind den neuen Gesichtern auf jeden Fall sicher.

Kontaktieren Sie die Autorin:
4generations@prosenectute.ch