

Kompakt

- Mo Haus-Rat
- Di **Crash-Test**
- Mi Durch-Klick
- Do Recht-Eck
- Fr Schlag-Wort
- Sa Stil-Leben

Karte statt Brille



Die Lupe hilft beim Lesen – doch auf der Nase bleibt sie leider selten

Probieren geht über Studieren, sagt der Volksmund. In unserer Rubrik „Crash-Test“ fühlen wir Produkten aller Art auf den Zahn – und verraten, wo Stärken und Schwächen liegen.

VON DOROTHEE SCHÖPFER

Irgendwann trifft sie fast jeden, die Alterssichtigkeit. Dann ist es gut, die Lesebrille immer in Reichweite zu haben. Noch besser, man hat viele davon: Am Schreibtisch sowieso, aber auch auf der Sofalehne zur Zeitungsektüre, auf dem Nachttisch natürlich, in der Küche, im Auto, falls man doch mal das Kleingedruckte auf der Karte entziffern muss. Man kann sich aber auch eine Karte auf die Nase stecken. Die Eye Card Leselupe (Pro Idee Versand, ein Doppelpack kostet 18,90 Euro) ist scheckkartengroß und vergrößert um das Zweieinhalbfache. Das Gute: Die Plastiklupe ist leicht und passt sogar in den Geldbeutel. Das Schlechte: Sie fällt einem entweder sofort von der Nase, oder sie nimmt einem die Luft zum Atmen, weil sie auf die Nasenflügel drückt. Zudem steht die Karte wirklich keinem gut zu Gesicht. Da tut es auch eine normale Lupe für weniger Geld.

Testurteil ★★★★★
Bewertung
 ★★★★★ erstklassig
 ★★★★★ überdurchschnittlich
 ★★★★★ gut
 ★★★★★ passabel
 ★★★★★ enttäuschend

Surf-Tipp

Sichere Rettung bei Unfällen

Der TÜV Nord bietet auf seiner Webseite Rettungskarten fürs Auto zum Download an. Sie enthalten Infos für die Rettungskräfte über die Lage aller rettungstechnisch relevanten Bauteile des Wagens. TÜV Nord rät, die Karte auszudrucken und im Wagen aufzubewahren. (dpa)

www.tuev-nord.de/rettungskarte

Zahl des Tages

18

Grad Minus – eine solche Kälte überlebt keine Milbe. Daher sollten Kuscheltiere von Kindern mit Hausstauballergie über Nacht regelmäßig in den Gefrierschrank gelegt werden, rät der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel in Frankfurt. Eine Alternative sei ein Waschgang bei 60 Grad. Kopfkissen und Decken sollten täglich ausgeschüttelt und durchgelüftet werden. Bettwäsche wird einmal pro Woche bei 60 Grad mit bleichmittelhaltigem Waschmittel gewaschen. (dpa)

Kontakt



Sandra Markert Regine Warth

Fragen, Anregungen, Kritik? Melden Sie sich bei uns.

E-Mail: wissenswert@stn.zgs.de

Telefon: 07 11 / 72 05 - 79 79
 Montag bis Freitag von 13 bis 15 Uhr

www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen

Leben in der Balance

Jeder dritte Senior über 70 Jahren stürzt regelmäßig – Übungen für daheim, spezielle Kurse und Tanzen beugen Unfällen vor

Stürze treten in jedem Alter auf. Senioren fallen aber häufiger als jüngere Menschen, und die Folgen sind meist schwerwiegender. Umso wichtiger ist es, im Alter rechtzeitig zu lernen, wie man das Sturzrisiko mindern kann. Dabei helfen schon einfache Bewegungsübungen.

VON ISABELLE BUTSCHKÉ

STUTT GART. Luise Müller ist fit. Dass sie bald ihren 80. Geburtstag feiert, ist ihr nicht anzusehen. Die Seniorin, die ihren richtigen Namen nicht verraten möchte, ist noch viel unterwegs, neulich hat sie Paris besucht. Die Reise hätte allerdings im Krankenhaus enden können – wenn Luise Müller nicht regelmäßig ihren Gleichgewichtssinn schulen würde. „Ich bin dort auf einer Gurkenscheibe ausgerutscht. Aber irgendwie habe ich mich instinktiv mit einem halben Spagat abgefangen“, erzählt sie im Stuttgarter Treffpunkt Senior. Dorthin kommt sie bereits seit einigen Jahren, zum Balance- und Krafttraining für Senioren. „Seitdem kann ich meine Balance viel besser halten.“

Wie der Ausrutscher auch hätte ausgehen können, zeigt die Statistik der Uni Düsseldorf von 2010: Sie belegt zwar, dass Stürze in jedem Alter auftreten, Senioren aber häufiger stürzen als jüngere Menschen. Auch die Folgen sind in der Regel schwerwiegender. Von 1000 Senioren im Alter von über 65 Jahren stürzen im Jahr zwischen 300 und 400 Personen. Von diesen haben etwa 60 Personen behandlungsbedürftige Verletzungen durch den Sturz, etwa einen Oberschenkelbruch.

Unfälle passieren häufig, wenn Senioren versuchen, zwei Dinge gleichzeitig zu erledigen

Solche Brüche sind insbesondere für Senioren folgenschwere Verletzungen, wie Clemens Becker, Chefarzt der Klinik für geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart bestätigt: Sie bedeuten enorme Kosten für das Gesundheitssystem, außerdem schafft es etwa die Hälfte der Betroffenen nicht mehr in ihren früheren gesundheitlichen Zustand zurück. „Man verliert während des Krankenhausaufenthaltes etwa 25 Prozent seiner Muskulatur. Für älterer Mensch ist es sehr schwer, sich diese wieder anzutrainieren“, sagt Becker. Viele werden dadurch hilfebedürftig.

Warum gerade Stürze für ältere Menschen fast immer Folgen haben, erklärt der Mediziner mit dem zunehmenden Bewegungsmangel der Senioren: Die Muskelkraft lässt nach, es fällt schwerer das Gleichgewicht zu halten. Man sieht vielleicht auch nicht mehr so gut, reagiert nicht mehr so schnell wie früher. Auch Arzneimittel können das Risiko für Stürze erhöhen. Schlafmedikamente können die Reaktionsfähigkeit einschränken, Blutdruckmittel können – wenn sie zu stark eingestellt sind – beim Aufstehen Schwindel verursachen. „Viele fallen auch hin, weil sie taube Füße haben“, so Becker. Doch das Sturzrisiko lässt sich mindern, etwa über Kurse zur Vorbeugung, die Kran-

kenkassen, Sportgruppen, Wohlfahrtsverbände anbieten. Aber auch städtische Einrichtungen wie der Stuttgarter Treffpunkt Senior haben sie im Programm. Dabei werden einfache Bewegungsmuster trainiert, die im Gehirn der Teilnehmer abgespeichert werden und dann als Reflex abgerufen werden können, erklärt der Sportwissenschaftler Matthias Wengert. Er leitet beim Treffpunkt Senior die Sturz-Prävention.

So üben die Teilnehmer zum Beispiel auf einem geraden Strich zu laufen oder ihre Füße gezielt in vorgegebene Kästchen abzusetzen. Damit sie dabei nicht auf den Boden schauen, werden ihnen Zahlen angezeigt, die sie während der Übung zusammenzählen müssen. „So schulen wir auch die geistige Fitness“, sagt Wengert. Und die Senioren lernen, sicher zu laufen, auch wenn sie zwei Dinge gleichzeitig tun – denn gerade dabei passieren häufig Unfälle. Bei einer zweiten Übung werden den Teilnehmern Fußmatschen mit Gewichten angelegt. Mit dieser Belastung sollen sie imaginäre Treppenstufen hinauf- und wieder hinabsteigen. Zuhause können diese Übungen wiederholt werden – was Sportwissenschaftler wie Matthias Wengert auch dringend raten.

Die Bewegungsfähigkeit im Alter kann aber auch durch andere Sportarten trainiert werden. „Sehr gut ist zum Beispiel jede Form des Tanzens, das verbessert die Leistungsfähigkeit deutlich“, sagt der Mediziner Clemens Becker. Auch die chinesische Form des Schattenboxens, Tai Chi Chuan genannt, ist sehr gut dafür geeignet.

Für betagte Menschen, die nicht mehr so mobil sind, empfiehlt Becker zum Beispiel die aktivierenden Hausbesuche des Deutschen Roten Kreuz (DRK). Dabei kommen ausgebildete Übungsleiter zu Senioren in die Wohnung, machen mit ihnen – je nach Möglichkeit – kleine gymnastische Übungen und nehmen sich auch Zeit für Gespräche.

Doch mit Bewegungsübungen ist es meist nicht getan: Um die Sicherheit zu erhöhen, wird empfohlen, auch die Wohnung nach Gefahrenquellen für Stürze abzusuchen. „Meist ist es so, dass ältere Menschen schon seit Jahrzehnten in ihrer Wohnung leben und die Gefahrenquellen so genau kennen, dass sie diese gut umschiffen“, sagt Becker. Dennoch passieren die meisten Stürze in den eigenen vier Wänden. Daher rät er, die Wohnung mit geschultem Auge absuchen zu lassen. Das DRK beispielsweise, aber auch viele Sanitätshäuser bietet solche Rundgänge an.

Hintergrund

Stürzen vorbeugen

- **Wohnraumanpassung:** Beispielsweise dunkle Ecken besser ausleuchten, rutschfeste Matten und Handläufe an den Treppen und Haltegriffe im Bad anbringen. Eine Wohnraumberatung bietet unter anderem das Deutsche Rote Kreuz (DRK) an, www.drk.de, Telefon 071/2 80 80.
- **Bewegungsübungen:** Sinnvoll sind Krafttraining, um Arme, Beine und den Oberkörper zu stärken, und Gleichgewichtsübungen um das sichere Stehen und Gehen und das Drehen des Körpers zu trainieren. Die Übungen können in Kursen, aber auch zu



Stolperfallen für Ältere verbergen sich überall – beispielsweise beim Aussteigen aus dem Zug. Doch nicht immer ist Hilfe zur Stelle. Daher sollten Senioren lernen, sich selbst zu helfen Foto: Caro

Hause gemacht werden. Eine Auswahl gibt es im Netz, www.aktivinjedemalter.de. Infos über Kurse für Senioren gibt es bei den städtischen Einrichtungen oder Sportvereinen.

▪ **Augenprüfung:** Das Sehvermögen sollte bei einer augenärztlichen Untersuchung überprüft werden. Neben Altersfehsichtigkeit kann auch eine Trübung der Linse (Grauer Star) die Sicht schwächen.

▪ **Medikamentenprüfung:** Einige Medikamente, beispielsweise Beruhigungs- oder

Schlafmittel, können das Sturzrisiko erhöhen. Daher sollte mit dem Hausarzt Rücksprache gehalten werden, welche Nebenwirkungen die verordneten Arzneien haben.

▪ **Hüftprotektoren:** Es gibt Hüftschutzhosen, in denen Schalen oder Polster eingenäht wurden, um einen Sturz abzufedern. Sie vermeiden keine Stürze, verhindern aber eventuell einen Knochenbruch.

▪ **Selbsttest:** Wer herauszufinden will, ob er sturzgefährdet ist, kann im Netz einen Selbsttest machen: www.stn.de/sturzttest (but)

Vom Wetter mumifiziert

Forscher enthüllen die Gründe für den Kindermumien-Kult in Südamerika

SANTIAGO DE CHILE (dpa). Mumifizierte Kinderleichen – das klingt unheimlich, ist aber ein Zeichen für komplexe gesellschaftliche Strukturen. Schon vor mehr als 7000 Jahren haben die ersten Menschen ihre Toten als Mumien begraben. Die ältesten bekannten Zeugnisse davon stammen vom Volk der Chinchorro, die in der Steinzeit entlang der südamerikanischen Westküste lebten.

Warum diese einfachen Nomaden plötzlich begannen, ihre Toten aufwendig zu mumifizieren, war bislang jedoch unbekannt. Jetzt berichtet ein internationales Forscherteam von zwei Gründen, die zur Erfindung dieser neuen Kulturtechnik führten: Ein günstiges Klima schuf vor rund 7000 Jahren in Küstennähe, wo es sonst wüstig-karg ist, viele Quellen und Wasserläufe. Da die Chinchorro hauptsächlich von Fischen und Meeresfrüchten lebten, wurden sie dort sesshaft, bildeten größere Gruppen, die Bevölkerung wuchs stark an.

Gleichzeitig aber sorgte die trockene Luft der nahen Atacamawüste dafür, dass Tote nicht verwesten, sondern vertrockneten. „Die Chinchorro müssen im Laufe der Zeit immer wieder solchen natürlichen Mumien begegnet sein“, berichten die Forscher im Fachmagazin „Proceedings of the National Academy of Sciences“. Denn sie hätten vor der Erfindung der Mumien ihre Toten nur in



Mit Lehm bedeckt und bemalt: Mumie aus der Atacama-Wüste in Chile

flachen Gruben begraben. Durch Wind und Erosion seien diese häufig wieder an die Oberfläche gelangt.

Im Laufe der Zeit begannen die Chinchorro dann, ihre Toten von vornherein so zu präparieren, dass sie nicht verwesten konnten: Sie balsamierten sie ein und mumifizierten sie. Dieses Beispiel zeige erneut,

wie eng die Entwicklung der menschlichen Kultur mit dem Klima und anderen Umweltfaktoren verknüpft sei.

Die Technik der Mumifizierung entstand vor rund 7000 Jahren scheinbar aus dem Nichts, schreiben Pablo Marquet von der katholischen Universität Chile in Santiago und seine Kollegen. Zunächst hätten die Chinchorro nur Kinder auf diese Weise bestattet. Später bedeckten sie auch erwachsene Tote mit Lehm, bemalten sie rot und schwarzer Farbe, umhüllten sie mit Schlamm oder verschnürten sie mit Graskordeln.

Warum das Nomadenvolk allerdings im Laufe der Zeit so viele unterschiedliche Mumifizierungstechniken nutzte, bleibt unklar, schreiben die Wissenschaftler.

Ein Ende fand der Totenkult der Chinchorro vor 4400 Jahren – wahrscheinlich durch einen erneuten Klimawandel: Es regnete seltener, die Quellen versiegten größtenteils, die Nomaden konnten nicht mehr sesshaft bleiben und zogen wieder aus dem Küstengebiet weg.

Um das Geheimnis der Mumien aufzuklären, hatten die Forscher 460 archäologische Funde aus 131 Ausgrabungen entlang der Küste Chiles und Perus ausgewertet. Analysen von Eisbohrkernen aus einem Andengletscher lieferten ihnen Informationen über das Klima der damaligen Zeit.

Falsche Zöllner am Telefon

Hauptzollamt warnt vor neuer Abzockmasche

BERLIN (dpa). Vor allem ältere Menschen werden derzeit von Betrügern am Telefon aufgefordert, für die von ihren Urlaubsreisen mitgebrachten Reisemitbringsel Zoll und Steuern zu bezahlen. Die Anrufer behaupteten, die Waren seien nicht ordnungsgemäß angemeldet worden. Für die Überweisung angeblich entstandener Steuerschulden werde eine Bankverbindung mit sofortiger Zahlungsfrist mitgeteilt.

Betroffene sollten auf keinen Fall Geld überweisen, warnt das Hauptzollamt Berlin. Denn bei nicht ordnungsgemäß angemeldeten Waren, erfolgten keine Telefonate. Steuerbescheide werden nur per Post oder persönlich zugestellt.

Grundsätzlich gilt: Alle Waren aus dem Ausland müssen angemeldet werden, wenn sie bestimmte Freigrenzen überschreiten. Bei Reisen aus Nicht-EU-Länder dürfen Touristen 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 Gramm Tabak mitbringen. Zudem dürften 1 Liter Alkohol, 4 Liter Wein und 16 Liter Bier eingeführt werden. Bei Reisen mit dem Schiff oder dem Flugzeug dürfe der Wert der Waren 430 Euro nicht überschreiten. Bei Reisen mit dem Pkw gelte eine Grenze von 300 Euro. Innerhalb der EU sind die Reisefreimengen höher.