

SERVICE

E-Shihas sind nicht harmlos

Neben elektrischen Zigaretten (E-Zigaretten) sind auch E-Shihas im Umlauf. Beim Rauchen der E-Shihas nehmen Jugendliche grosse Mengen des Stoffes Propylenglykol in die Lunge auf. Das könne unter anderem Atemwegsreizungen, Husten, Zahnfleischbluten und Kopfschmerzen auslösen, warnt das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg. Gefährlich sind vor allem Produkte, die trotz anderslautender Angabe beispielsweise Nikotin enthalten. Durch austretende Flüssigkeit oder übermässigen Gebrauch kann es unter anderem zu Vergiftungserscheinungen kommen. (sda)

Frischen Knoblauch auf Wunden legen

Frischer Knoblauch ist ein gutes Mittel zum Verarzten von Wunden. So hilft es, einige Scheiben auf die Stelle zu legen, um sie zu desinfizieren. Auch bei Entzündungen des Zahnfleisches. Bei Fusspilz werde die befallene Region zweimal täglich mit Knoblauch eingerieben, bis die Symptome verschwunden sind. Auf Warzen eine Scheibe befestigen und über Nacht einwirken lassen. Wer Husten hat: Fünf zerdrückte Zehen mit fünf Teelöffeln Honig in einem Viertelliter Wasser auflösen, zehn Minuten ziehen lassen, abgessen und teelöffelweise einnehmen. (sda)

Das weist auf Nervenschäden hin

Eine schlechte Blutzuckereinstellung bei Diabetes kann zu Schäden an den Nerven führen. Betroffene bemerken diese daran, dass es in beiden Füssen kribbelt oder sie den Eindruck haben, ihre Füsse seien kalt, obwohl sie sich beim Berühren warm anfühlen. Es kann auch sein, dass eine Wunde am Fuss nicht wehtut, weil das Schmerzempfinden gestört ist. Über solche und andere vermeintlich kleine Beschwerden sollten Patienten ihren Arzt informieren. (sda)

Klebstoff erhöht Infektionsrisiko

Eine in der Haut steckende Zecke sollte nicht mit Klebstoff oder Nagellack betäubt werden. Solche Stoffe betäuben sie nicht, sondern können dazu führen, dass sich das Spinnentier erbricht und dadurch mehr Krankheitserreger abgibt. Das Tier wird am besten so schnell wie möglich mit einer Pinzette oder Zeckenkarte entfernt. (sda)

Wie Essgestörte ihren Körper nicht mehr als Feind sehen



Lehnen den eigenen Körper ab: Frauen mit Essstörungen wie Anorexie oder Bulimie lernen in der Wohngruppe «Power2be» Bethanien im thurgauischen Kaltenbach, wie sie ihre Krankheit in den Griff bekommen.

Bild Clipdealer

Es gibt eine neue Therapieform für Frauen mit Essstörungen: In der Wohngruppe «Power2be» Bethanien in Kaltenbach werden betroffene Frauen abends, nachts und morgens betreut. Damit soll die Lebensqualität der Frauen verbessert werden.

Von Magdalena Petrovic

Kaltenbach. – Sie leiden unter gefährlichen Zwängen: Die einen essen nichts und mageren lebensbedrohlich ab. Die anderen essen und erbrechen anschliessend. Menschen mit Essstörungen kämpfen täglich mit den Kilos und Kalorien. Und das, was sie am meisten ablehnen, ist ihr Körper – sie können ihre negativen Gedanken einfach nicht abstellen.

In der Schweiz gibt es genügend Angebote und Therapiemöglichkeiten, welche den Betroffenen von Anorexie, auch Magersucht genannt, und Bulimie, Ess-Brech-Sucht, helfen können. Seit Januar gibt es aber eine neue Wohnform mit neuen therapeutischen Ansätzen: Nun können sich Frauen mit Essstörungen bei der therapeutischen Wohngruppe «Power2be» Bethanien in Kaltenbach im Kanton Thurgau melden, die auch von psychologischen Betreuern unterstützt wird. Im Unterschied zu einem stationären Klinikaufenthalt verbringen die Patientinnen nur den Abend, die Nacht und den Morgen in der Wohngruppe. «Tagsüber gehen die betroffenen Frauen zur Schule, Arbeit oder nehmen an Vorlesungen in der Universität teil», sagt Eva Naroska,

Heilpädagogin und Wohnleiterin des Heims «Power2be» Bethanien. Das hat einen besonderen und grossen Vorteil: «Trotz der schweren psychischen Erkrankung können die Betroffenen weiter arbeiten, studieren oder zur Schule gehen», so Naroska.

Eine geregelte Tagesstruktur

Weil die Therapie in der Wohngruppe «Power2be» Bethanien für jene gedacht ist, die mehr benötigen als ambulante Massnahmen, aber weniger als einen stationären Klinikaufenthalt, müssen für eine Aufnahme bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein. «Die Idee ist, dass wir Frauen ab 18 Jahren betreuen, die eine geregelte Tagesstruktur haben oder anstreben», erklärt Erika Toman, Fachpsychologin und therapeutische Leiterin der Wohngruppe. Deshalb müssten die Frauen in ihrem Alltag leistungsfähig sein. Die Frauen dürften sich nicht in einer akut lebensbedrohlichen Situation befinden. Nicht zuletzt müssen die Betroffenen sich eingestehen, dass sie ein Problem mit ihrem Essverhalten haben und sich ein klares Ziel während des Aufenthalts im Wohnheim setzen. Während sich die einen zum Ziel setzen, wieder gesund zu werden, wollen andere ein paar Kilo zunehmen oder wollen, dass die Essstörung ihren Alltag nicht mehr eindämmt. «Es ist wichtig, dass die Ziele individuell festgelegt und verfolgt werden», so Fachpsychologin Toman.

Dass es Angebote wie «Power2be» Bethanien braucht, davon ist das Team von Fachpsychologin Toman und Heilpädagogin Naroska überzeugt. Denn heute geht man davon aus, dass etwa acht bis zehn Prozent aller Frauen ein gestörtes Essverhalten haben: Etwa ein bis zwei Prozent leiden an Anorexie, weitere drei bis vier Prozent kämpfen gegen die Ess-Brech-Sucht. «Dann gibt es noch unspezifische Essstörungen wie übertriebene gesunde Ernährung, ständiges Zählen von Kalorien oder obsessives Sporttreiben», weiss Toman.

Zusammen essen und kochen

Bei «Power2be» Bethanien wird den betroffenen Frauen ab 16 Uhr betreutes Wohnen angeboten: Zuerst sitzen die Betreuerinnen mit den Frauen zum Zvieri zusammen. «Wir hören uns an, was die Frauen den ganzen Tag gemacht haben, oder was sie gerade beschäftigt», erklärt Naroska. Danach gehen die Frauen in eine individuelle Betreuung. «Wir arbeiten eng mit Sozialarbeitern, Ernährungsberatern, Bewegungstherapeuten, Ärzten und Psychotherapeuten zusammen», sagt Naroska, «denn es ist wichtig, dass die Frauen ganzheitlich in ihrem Heilungsprozess unterstützt werden». Ab 18 Uhr wird gekocht und anschliessend gemeinsam gegessen.

Auf die Frage, ob es während des Essens Schwierigkeiten mit den Frauen gibt, meint Naroska: «Nein, jede be-

kommt ihre Portion, und keine beklagt sich, wenn sie mehr auf dem Teller hat als andere Mitbewohnerinnen.» Denn die Bewohnerinnen kennen die Ziele der anderen Frauen. An eine Regel halten sich die Betreuerinnen besonders strikt: Am Tisch wird nicht über das Essen gesprochen. «Während der Mahlzeiten sind die Betroffenen bereits in einer Stresssituation», erklärt Fachpsychologin Toman. «Da darf man sie nicht noch zusätzlich unter Druck setzen.»

Nach dem Abendessen wird die Freizeit in der Gruppe gestaltet. Mal machen die Frauen gemeinsam den Haushalt, mal gehen sie ins Kino, beschäftigen sich mit Gesellschaftsspielen oder entspannen sich beim Wellness. «Wir helfen den Frauen, ihre Freizeit zu gestalten und zeigen ihnen, wie sie sich nicht ständig mit Themen wie Essen oder Kalorien beschäftigen», so Naroska. Damit wolle das Betreuungsteam ihnen ein neues Lebensgefühl vermitteln.

Die Aufenthaltszeit in der Kaltenbacher Wohngruppe mit den acht bis zwölf Plätzen ist für jede Frau auf ein Jahr befristet. Ob die Frauen gesund das Heim verlassen, hängt laut Toman von den festgelegten Zielen ab. Eine Heilung sei möglich, «weil die Betroffenen hier Zeit, Ruhe und Verständnis und fachlich qualifizierte Unterstützung bekommen», erklärt Naroska. Man wolle ihnen helfen, den eigenen Körper und dessen Bedürfnisse anzunehmen und zu schätzen, statt ihn als Feind zu sehen.

Weitere Infos gibts im Internet unter www.bethanien.ch/power2be-bethanien.

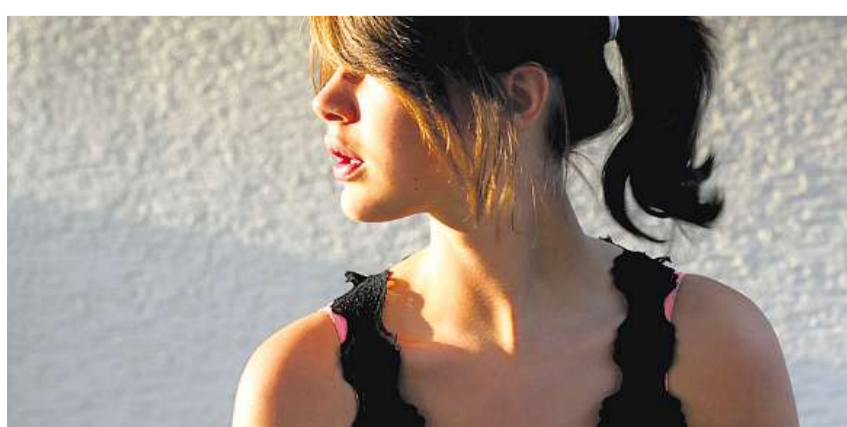
Alter bei erster Periode hängt von den Genen ab

Wann Mädchen ihre erste Periode bekommen, hängt davon ab, ob sie bestimmte Gene von der Mutter oder vom Vater geerbt haben. Das haben Forscher in einer Studie zu den genetischen Grundlagen durchgeführt.

Das internationale Forscherteam mit Schweizer Beteiligung hat im Erbgut von 180 000 Frauen nach genetischen Varianten gesucht, die den Zeitpunkt der ersten Periode mitbestimmen. Sie fanden über 100 solche Varianten, wie

die Forscher berichten. Sie haben Einfluss etwa auf die Hormone, die Körpermasse und diverse Krankheiten, darunter seltene Störungen der Pubertät.

Ein früher Beginn der Pubertät bei Mädchen ist mit einem höheren Risiko für spätere Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislaufkrankheiten und Brustkrebs verbunden. «Wir untersuchen die Gründe dafür, um hoffentlich eines Tages diese Verbindung aufzubrechen», sagt Erstautor John Perry von der britischen Universität Cambridge. Der Beginn der Menstruation variiert sehr stark: Bei manchen Mäd-



Variiert bei jedem Mädchen stark: der Beginn der Menstruation. Bild Pixelio

chen beginnt sie mit acht Jahren, bei anderen mit 18, der Durchschnitt liegt bei 13 Jahren. Ernährung und sportliche Aktivität spielen eine Rolle, doch ihre Studie habe ein komplexes Netzwerk aus beteiligten genetischen Faktoren zutage gefördert, sagt Perry.

Bei einigen dieser Gene hängt es davon ab, ob sie vom Vater oder der Mutter stammen. Von solchen sogenannten geprägten Genen war bekannt, dass sie das Wachstum und die Entwicklung des Fötus vor der Geburt beeinflussen. Doch dies sei das erste Mal, dass ihnen ein Einfluss nach der Geburt nachgewiesen wurde. (sda)