Chronischen Stress nicht verdrängen

Vortrag Das Herz reagiert auf die Psyche. Das machte Dr. Wolfgang Pflederer bei den 35. Allmendinger Gesundheitstagen deutlich.

Allmendingen. Man nimmt sich etwas zu Herzen und kann an gebrochenem Herzen sterben. Diese Redewendungen zeigen, dass das Herz schon in der Umgangssprache eine große Rolle spielt. Es ist das zentrale Organ, das auch auf die psychische Verfassung reagiert.

Chefarzt Dr. Wolfgang Pflederer von der iTCM-Klinik Illertal in Illertissen erläuterte beim Eröffnungsvortrag der Allmendinger Gesundheitstage die Auswirkungen von psychischen Faktoren auf Herzerkrankungen. Dass das Herz auf die Psyche reagiert, hat jeder Mensch schon erfahren. Wenn man verliebt ist oder zart berührt wird, geht der Puls hoch. „Unsere Antennen haben einen direkten Einfluss auf unser Herz", sagte der Referent. Der Mediziner stellte fest, dass zunehmend

> Unsere Antennen haben direkten Einfluss auf unser Herz.
>
> **Dr. Wolfgang Pflederer**
> Chefarzt

psychische Faktoren die Herzgesundheit beeinflussen. „Depressionen und chronischer Stress nehmen zu", sagte der Chefarzt und belegte das mit Zahlen. Da das Krankheitsbild der Depression nach wie vor mit einem Makel behaftet ist, „verstellen sich die Menschen über Jahre und Jahrzehnte". Zur Heilung trägt das aber nicht bei, da die Depression eine hirnorganische Störung ist.

Wenn das Interesse abnimmt

9 bis 15 Prozent der Frauen haben schon einmal mit Depressionen zu tun gehabt. Bei den Männern sind es 6 Prozent. Wer mehr als zwei Wochen das Interesse an der Familie, den Freunden und dem Beruf verliert und zusätzlich an Schlafstörungen, vermindertem Appetit oder Suizidgedanken leidet, sollte einen Arzt aufsuchen, riet Pflederer.

Auch Stress macht dem Herzen zu schaffen. Mehr als 50 Prozent der Berufstätigen hat das Gefühl, gestresst zu sein. Symptome der Belastung können Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Angstzustände, Tinnitus oder auch Rückenschmerzen sein. Die Evolution habe mit dem Stress eine gute Antwort auf Belastungen gegeben, erklärte der Referent. Denn die Akutstresshormone Adrenalin und Noradrenalin bewirken eine Erweiterung der Pupillen, der Schlagadern und der Bronchien. Es kann mehr Blut und mehr Sauerstoff transportiert werden. Der Mensch und das Tier sind damit für Gefahrensituationen besser gewappnet. Allerdings fahre der akute Stress auch das Immunsystem herunter und die Hirnleistung nehme ab. Dem situationsbezogenen, akuten Stress sollte Erholung folgen. Wenn nämlich der akute in chronischen Stress über geht, kommt es am Herzen zu einer sympathovagalen Dysregulation, die das Herz mit einer erhöhten Herzfrequenz beantwortet. Depressionen erhöhen das Herzinfarktrisiko um das 2,1-fache, Stress um das 2,3-fache. Kommen dann noch Risikofaktoren wie Diabetes, Rauchen, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin oder Übergewicht hinzu, ist das Risiko besonders hoch.

Auf Warnzeichen achten

Wolfgang Pflederer empfahl, sich auf Gefäßschäden wie Ablagerungen in den Gefäßen untersuchen zu lassen. Man sollte auch Warnzeichen, die auf einen Herzinfarkt deuten, ernst nehmen. Omega-3-Fettsäuren wirkten entzündungshemmend, meinte der Referent. Auch Medikamente zur Senkung des Blutdrucks und des Cholesterinwertes könnten dem Herzinfarkt vorbeugen.

Der seelischen Verfassung misst der Chefarzt der Privatklinik eine große Bedeutung zu. Gesundes Essen, soziale Kontakte, wenig rotes Fleisch und jeden Tag Bewegung seien gute Voraussetzungen, um einem Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen. Denn es gibt Wechselwirkungen. „Depressionen führen irgendwann zu Bluthochdruck und 30 Prozent der Herzinfarktpatienten bekommen eine Depression".

Christina Kirsch

Wolfgang Pflederer hielt am Samstag den Eröffnungsvortrag bei den Allmendinger Gesundeitstagen. *Foto: Christina Kirsch*

Eine „besondere Leistung": Ehrung für 700 Blutspenden

Die Gemeinde Allmendingen hat im Rahmen der Allmendinger Gesundheitstage verdiente Blutspender aus Allmendingen und Altheim geehrt. 19 von ihnen hatten zusammen 700 Spenden erbracht, einige waren für den Ehrungstermin entschuldigt. Dieser „Dienst am Nächsten" sei eine „besondere Leistung", sagte Bürgermeister Robert Rewitz. „Blutspenderkönig" sei der Allmendinger Gerold Vogelsang mit 125 Spenden. Erstmals, sagte Vogelsang, habe er mit 19 bei der Bundeswehr Blut gespendet. Er und auch Günter Fröhlich, der 100 Mal gespendet hatte, haben die Termine in Allmendingen und in Ehingen genutzt. Stolz zeigte sich Rewitz als Vorsitzender des DRK Allmendingen, dass der Ortsverein mit rund 1200 Blutspenden pro Jahr im oberen Drittel im Alb-Donau-Kreis liege.

Weiter sind am Samstag geehrt worden: für 75 Blutspenden Beate Schuster, für 50 Gerd Steinwand, Siglinde Rapp und Elke Jung, für 25 Paula Leicht, Helene Pfinder, Hedwig Paschke, Eva-Maria Münz, Marcel Lehmann, Christine Haible, Simin Bayer und Holger Baur sowie für zehn Blutspenden Maike Ziehr, Annika Kegel, Oliver Junger, Tobias Hammer und Erwin Eberle. *re/Foto: Emmenlauer*

Akzeptieren statt tolerieren

Kultur Gute Integration ist keine Einbahnstraße, sagte Tshamala Schweizer beim Tag für die Vielfalt in Ehingen im Bürgerhaus Oberschaffnei. *Von Christina Kirsch*

Wie Integration gelingen kann, gab Tshamala Schweizer am Tag für die Vielfalt den Zuhörern bei seinem Vortrag in der Oberschaffnei mit auf den Weg. Der Referent stammt aus dem Kongo und kam 1992 als politisch Verfolgter nach Deutschland. In seiner Heimat studierte er Politologie und Soziologie und hatte sich politisch engagiert. In Deutschland gründete er den Verein Afrokids International, der hier etwa 200 Mitglieder hat. Weltweit sind es 3600.

Schweizer beschrieb die Situation in Afrika, einem Land, in dem 1,8 Milliarden Menschen leben und jede Frau vier bis fünf Kinder bekommt. 60 Prozent der Bevölkerung sind jünger als 30 Jahre. Vielen Menschen fehle eine Perspektive. Der Referent sieht Afrika nach Abschaffung der Sklaverei als Spielball der Kolonialmächte. Schweizer, der mit seiner Tochter nach Ehingen gekommen war, sieht unterschiedliche Ansätze, um Fluchtursachen bekämpfen zu können.

Keine Marktchance für Region

So müsse die Interreligiosität gelebt werden. Der Kolonialismus habe auch die Idee der Überlegenheit der monotheistischen Religionen gebracht. Der Referent plädierte zudem dafür, die Kapitalflucht zu stoppen. Afrikas Gewinne flössen in europäische, amerikanische und asiatische Banken. Unfaire Handelsbedingungen bedeuteten für Afrika, dass Hähnchenschlegel und Pizza aus Deutschland oder Tomaten aus Italien zu Schleuderpreisen auf den Markt geworfen werden und regionale Produzenten keine Marktchance mehr haben.

Ursula von Helldorff mit dem Referenten Tshamala Schweizer von „Afrokids". *Foto: Christina Kirsch*

Durchaus differenziert setzte sich der Referent auch mit Fair Trade auseinander. Diese Organisation, die für fairen Handele stehen soll, arbeite nur mit Kooperativen zusammen. Unabhängige Kleinbauern dürften nicht an Fair Trade verkaufen. Die Produktion werde von Fair Trade und nur für den Export bestimmt, statt auch Anbaumöglichkeiten für den lokalen Bedarf zu ermöglichen.

Ein weiteres Problem sei der großflächige Landeinkauf. Große europäische und amerikanische Firmen kauften aussichtsreiche Flächen zur Ausbeutung von Bodenschätzen oder zur kurzfristigen landwirtschaftlichen Produktion. Besonders dramatisch seien die Folgen, wenn Firmen die Felder mit gentechnisch verändertem Saatgut für wenige Jahre bestellten, die Produktion exportierten und dann ausgelaugte Böden zurückließen.

Europa müsse Afrika Selbständigkeit ermöglichen. Flüchtlingsarbeit müsse als wechselseitiger Prozess angesehen werden, der Akzeptanz bewirke und nicht nur Toleranz. Für diese Akzeptanz benötige man Begegnung auf Augenhöhe, die nur dann erreicht werde, wenn Migranten ihren Integrationsbeitrag leisten und Ehrenamtliche auch loslassen können. Schweizer hat beobachtet, dass viele Migranten verwöhnt seien und sich darauf verließen, dass die Ehrenamtlichen aktiv werden. „Wir bieten zu viele Angebote, die bevormunden".

In die gleiche Richtung ging in einem Pausengespräch die Munderkinger Flüchtlingsbeauftragte Beate Kast. „Ehrenamt heißt auch, jemanden an die Hand zu nehmen und ihn in die Selbstständigkeit zu begleiten", sagte sie. Integration bedeute nicht nur Rechte, sondern auch Pflichten.

> Wir bieten zu viele Angebote, die bevormunden.
>
> **Tshamala Schweizer**
> Soziologe, beim Vortrag in Ehingen

Zum anschließenden Fest der Vielfalt kamen noch weitere Gäste. Kulturelle Beiträge gab es durch syrisches Ud- und Gitarrenspiel und mit einer Vorführung der kroatischen Gruppe. Beim internationalen Büffet war Zeit und Raum für persönliche Begegnungen und ernste und lockere Gespräche. Bürgermeister Sebastian Wolf dankte der Organisatorin Ursula von Helldorff und den Ehrenamtlichen.

Feier

Senioren nach Dächingen geladen

Dächingen. An alle Senioren von der Ehinger Alb ergeht die Einladung für den DRK-Seniorennachmittag. Er findet am Samstag, 28. Oktober, in Köhlers Krone in Dächingen statt und beginnt um 14 Uhr. Dazu ist für die Teilnehmer ein Fahrdienst eingerichtet: Ein Bus fährt ab Bushaltestelle Altsteußlingen um 13.45 Uhr nach Dächingen und am Abend wieder nach Altsteußlingen zurück. Veranstalter des Seniorennachmittags ist das Deutsche Rote Kreuz, Ortsverein Ehingen.

Im Grunde ist es eine Tragödie

Ehingen. Als Komödie in der Komödie war die Aufführung des „Sommernachtstraum" mit dem Schauspieler Dominique Horwitz und dem Barockensemble Lautten Compagney Berlin am Samstag in der Lindenhalle angelegt. „Das Stück ist im Grunde eine Tragödie", behauptete der Sprecher und Conferencier Dominique Horwitz und beschrieb absurde Situationen.

So saß Sigmund Freud am Klavier und auch Michael Jackson trat als weiße und schwarze Handpuppe auf. Manche Figuren führten gar der Cellistin den Bogen (Bild). Meisterhaft verstand es die Puppenspielerin Suse Wächter, hinter ihren Puppen unsichtbar zu werden.

Viele Details der Inszenierung brauchten schon eine genaue Kenntnis des Stücks oder der Barockmusik, um verstanden zu werden. So laute der Titel eines Lieds „low sweet eyes", erklärte eine Musikerin in der Konzertpause. Man habe ihn auf „low sweet ears" umgedichtet. Das war übrigens nicht die einzige Anspielung auf Dominque Horwitz' abstehende Ohren an diesem Abend, die in einer Szene mit zwei Tamburins noch vergrößert wurden. *kir*

Handpuppen traten beim „Sommernachtstraum" mehrmals auf. Diese führte auch den Bogen der Cellistin. *Foto: Christina Kirsch*

Flohmarkt

Alles rund um den Haushalt

Nasgenstadt. Von A wie Apfelschäler bis Z wie Zwiebeltopf – beim Flohmarkt in Nasgenstadt am Samstag, 28. Oktober, von 13 bis 15.30 Uhr gibt es „Alles rund um den Haushalt". Von 9 bis 10.30 Uhr kann die Ware am Samstag angeliefert, nicht Verkauftes von 17 bis 17.30 Uhr abgeholt werden. Es gibt auch Kaffee und Kuchen zum Verkauf, der Erlös wird gespendet. Verkaufsnummern und weitere Informationen gibt es unter Telefon (07391) 71040 oder www.flohmarkt-nasgenstadt.de.