

GLÜCKSFITNESS – DAS SCHÖNSTE GEFÜHL IM BESTEN ALTER**TIPPS IN KÜRZE**

Wenn ich Sie jetzt nach Ihrer Lieblingsfarbe fragen würde, liebe Leserinnen und Leser, hätten Sie wahrscheinlich spontan eine Antwort parat. Aber haben Sie sich schon mal überlegt, welches Ihr ganz persönlicher Lieblingsduft ist? Falls nein, dann ist jetzt der richtige Moment dafür. Denn heute soll es an dieser Stelle um das Thema Gerüche und ihren Einfluss auf unsere Psyche gehen.

Vielleicht kennen Sie ja Marcel Prousts Roman „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“. Der Erzähler beschreibt darin in einer Szene sehr anschaulich, wie Geruch und Geschmack eines in Tee getauchten Bissens Madeleine schlagartig eine ganze Flut glücklicher Kindheits-erinnerungen in ihm aufsteigen lassen. Ähnliche Erfahrungen haben wir wohl alle schon gemacht: Der Duft von frisch gebackenen Zimtsternen, bei dem sofort Weih-

nachtsstimmung in uns aufwallt. Oder der Duft von Zitrusblüten, der uns sofort in den Urlaub zurückversetzt.

Dass Gerüche so eine starke Wirkung auf unsere Gefühle und Erinnerungen haben, hängt damit zusammen, dass unser Geruchssinn (ebenso wie der Geschmackssinn) direkt auf einen entwicklungs- und geschichtlich sehr alten Teil unseres Gehirns einwirkt: Die Riechzellen in unserer Nase reagieren auf Duftmoleküle und leiten den Reiz über den Riechnerv weiter – an den sogenannten Riechkolben im Gehirn. Dort entspringen zahlreiche weiterführende Nervenbahnen, und die meisten davon führen ohne Umweg in das sogenannte limbische System. Zu diesem gehören unter anderem die Amygdala, die eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Emotionen spielt. Und der Hippocampus, das Zentrum für das Langzeit-

**Der Duft von Glück**

VON FELICITAS HEYNE

Die renommierte Diplom-Psychologin und Buchautorin schreibt, warum es so wichtig ist, unseren Geruchssinn zu trainieren: „Wer drei Monate lang täglich an verschiedenen starken Aromen riecht, dessen Geruchssinn verbessert sich nachweislich.“

gedächtnis des Gehirns. Diese direkte „Standleitung“ zwischen Nase und limbischem System ist die Ursache für die intensiven und spontanen Emotionen und Erinnerungen, die Düfte in uns wach-

rufen können. Wie zentral die Rolle der Geruchsverarbeitung bei der Entstehung von Gefühlen tatsächlich ist, zeigt sich unter anderem in Experimenten, in denen Ratten der Riechkolben entfernt

wurde. Die armen Tiere entwickelten daraufhin depressive Symptome! Tatsächlich zeigen auch Menschen mit stark eingeschränktem Geruchssinn in Studien mehr ängstliche und depressive Symptome. Wird ihr olfaktorisches Defizit behandelt – medikamentös, operativ oder mithilfe eines Geruchstrainings –, gehen diese Symptome zurück.

Geruchsverlust ist auch ein häufiges Begleitsymptom von neurodegenerativen Krankheiten, etwa Demenz oder Morbus Parkinson. Es besteht aber jetzt gar kein Anlass, panisch zu reagieren, wenn Sie bei Ihrer nächsten Weinprobe vielleicht nicht mehr ganz so glasklar wie früher zwischen den Aromen Erdbeere und Schwarze Johannisbeere unterscheiden können! Eine leichte Abnahme des Geruchssinns ist jenseits der 50 vollkommen nor-

mal und auch unbedenklich.

Es lohnt sich aber sehr wohl, dem Thema Duft in Sachen Glück ein wenig mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Eine funktionierende Nase ist sehr wichtig für die Lebensqualität, denn ohne sie ist auch der Geschmackssinn stark beeinträchtigt.

Man kann die Nase auch tatsächlich gezielt trainieren: Wer drei Monate lang täglich an verschiedenen starken Aromen riecht, dessen Geruchssinn verbessert sich nachweislich.

Wenn Sie Lust haben, experimentieren Sie doch mal in Ihrem Alltag mit Düften, die Ihnen angenehm sind! Als Stimmungsaufheller gelten Orange, Bergamotte und Rose; als beruhigend und entspannend Lavendel oder Vanille. Die Frühjahrsblüher draußen natürlich nicht zu vergessen – schnuppern Sie sich einfach glücklich!

Milch und Fisch für gute Jod-Versorgung

Um den Körper ausreichend mit Jod zu versorgen, ist eine gezielte Ernährung weiterhin ratsam. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt dazu den täglichen Verzehr von Milch und Milchprodukten. Meeresfisch sollte ein bis zwei Mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Bei Salz sollten Verbraucher stets zu Jodsalz greifen und auch sonst Lebensmittel bevorzugen, die damit hergestellt wurden – dies ist auf der jeweiligen Verpackung gekennzeichnet. Das Spurenelement Jod ist für die Funktion der Schilddrüse und damit für den Stoffwechsel unentbehrlich. Erwachsene sollten laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) 180 bis 200 Mikrogramm pro Tag aufnehmen. Durch den vermehrten Einsatz von Jodsalz seit Mitte der 1980er-Jahre hat sich die Jodversorgung laut BfR zwar verbessert. Aktuelle Daten zeigten aber, dass die Jodversorgung noch nicht optimal ist.

Corona-Schutz: Diese Impfungen machen Sinn

Impfen im besten Alter? Aber ja! Jetzt, wo das Coronavirus grassiert, empfehlen Ärzte vor allem eine Impfung gegen Pneumokokken. Zudem gegen Keuchhusten und Grippe. Sie haben Fragen? Dann lesen Sie diese Seite!

VON BARBARA NAZAREWSKA

Eines vorweg: Selbst wenn es gegen das Coronavirus bislang keine Impfung gibt, so raten Experten wie Prof. Lothar Wieler, Präsident des Robert Koch-Instituts (RKI), dringend dazu, sich jetzt impfen zu lassen – insbesondere gegen Erreger, die Lungeninfektionen auslösen können, etwa Pneumokokken. Das gilt vor allem für ältere und chronisch kranke Menschen. Denn: Ist jemand an der Lunge erkrankt, könnte eine Ansteckung mit Sars-CoV-2 besonders gefährlich verlaufen. Und: Die Behandlung der Krankheit Covid-19 nur schwer möglich sein. Unser Experte Prof. Jörg Schelling, Allgemeinmediziner, beantwortet die wichtigsten Impfungen und gibt Tipps.



Kleiner Pils, große Wirkung: Experten raten jetzt besonders bei Risikogruppen, zu denen Menschen ab 60 gehören, zur Pneumokokken-Impfung. DPA

■ Tipp 1: Impfen Sie sich gegen Pneumokokken!

Die Impfung gegen Pneumokokken wird allen Menschen ab 60 Jahren empfohlen, zudem Kindern in den ersten zwei Lebensjahren. Bei Älteren muss der Impfschutz alle sechs Jahre aufgefrischt werden. Schelling sagt: „Über 60 ist die Impfung gegen Pneumokokken also keine Risikoimpfung, sondern eine Standardimpfung – wie Influenza, also Grippe, und Gürtelrose.“ Risiko-Patienten unter 60 seien jedoch auch betroffen! Für beide Gruppen gelte: „Eine Parallel- oder Superinfektion mit Viren (Covid-19) und Bakterien (Pneumokokken) ist deutlich gefährlicher! Deshalb sollten sich chronisch Kranke und Gesunde über 60 zusätzlich gegen Pneumokokken impfen lassen.“

■ Tipp 2: Im Zweifel „Ja“ zur Grippe-Impfung!

Auch wenn die Grippewelle in Bayern langsam flacher wird: Noch grassiert die Influenza. Laut Schelling mache es zwar „jetzt immer weniger Sinn“, sich impfen zu lassen – zumal die Impfung zehn bis 14 Tage braucht, bis sie überhaupt wirkt. Aber: Niemand weiß genau, wie lange die In-

fluenza-Saison noch dauert – „und was das Wetter machen wird“. Daher rät unser Experte: „Im Zweifelsfall ‚Ja‘ zum Impfen gegen Influenza.“ Übrigens: Eine durch Pneumokokken oder Grippeviren ausgelöste Erkrankung der Atemwege kann auch einen Verschluss der Herzkranz- und Hirngefäße verursachen. Dieser Gefäßverschluss ist wiederum Ursache von Herzinfarkt oder Schlaganfall. Deshalb ist nach einer Lungenentzündung oder Grippe das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich erhöht. Je älter die Patienten, desto größer ist der Zusammenhang, belegen Studien.

■ Tipp 3: Keuchhusten nicht unterschätzen!

Keuchhusten zählt – neben Pneumokokken – zu den häufigsten Erregern, die eine Infektion der Lunge auslösen können. Es ist eine meldepflichtige bakterielle Infektion. Eine Impfung schützt, aber nur zeitweise. Sie muss regelmäßig aufgefrischt werden; für gewöhnlich im Abstand von zehn Jahren. Infizierte Ältere bringen aber nicht nur sich selbst in Ge-

Diabetes & Covid-19: Darauf sollten Betroffene besonders achten

Menschen mit Diabetes sollten zum Schutz vor dem neuartigen Coronavirus auf eine stabile Blutzuckereinstellung achten. Das empfiehlt die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG). Dadurch werde das Risiko einer Infektion minimiert.

Hinzu kommen generelle Empfehlungen wie etwa gründliches Händewaschen und Sicherheitsabstand zu anderen Menschen. Weil die vom Sars-CoV-2-Virus ausgelöste Covid-19-Erkrankung meist mild verlaufe, sehe man bislang für Menschen mit Diabetes aber nicht mehr Gefahr als durch ein herkömmliches Grippevirus, so die DDG. Wer hingegen diabetische Begleit- und Folgeerkrankungen,

wie etwa Organschäden oder Herz-Kreislaufprobleme hat, sollte nach Angaben der Fachgesellschaft besonders achtsam sein.

Für diese Personen bestehe im Fall einer Ansteckung ein höheres Risiko für einen schwereren Krankheitsverlauf. Das gelte insbesondere auch für Menschen, die eine Organtransplantation mit „immunsuppressiver Therapie“ hinter sich haben – also deren Immunsystem medikamentös geschwächt wird, damit der Körper das neue Organ nicht abstößt. Ihnen rät die DDG dazu, Orte mit hoher Ansteckungsgefahr zu meiden, etwa große Menschenmengen und öffentliche Verkehrsmittel.

fahr, sondern unter Umständen auch ihre neugeborenen Enkel: Denn Keuchhusten kann bei den Kleinsten, die noch nicht geimpft werden können, im schlimmsten Fall zu Atemstillständen führen. Experte Schelling sagt: „Daher ist die Keuchhusten-Impfung von Müttern, insbesondere vor und während der Schwangerschaft, auch eine der wichtigsten Impfungen für das bald geborene Kind.“ Wer grundsätzlich viel Kontakt zu seinen – auch älteren – Enkeln hat und womöglich

■ Tipp 4: Masern sind immer noch ein Thema!

Die meisten älteren Menschen haben die Masern durchgemacht und sind daher immun gegen die „Kinderkrankheit“, die harmloser

klings, als sie ist: Denn Masern können lebensgefährlich werden. Dabei gibt es auch gegen Masern eine Impfung – und seit 1. März sogar für Kinder eine Impfpflicht. Experte Schelling sagt: „Masern könnten längst ausgerottet sein! Nur der Mensch ist Wirt für das gefährliche Virus. Jeder nach 1970 Geborene sollte daher mindestens einmal als Erwachsener geimpft sein.“ Auch hier gilt: Trifft das Coronavirus auf Masern, kann es richtig übel werden!

■ Tipp 5: Handhygiene ist das A & O!

Wer die üblichen Regeln der Handhygiene beachtet, kann sich vor Viren gut schützen, sagt unser Experte. Auch vor dem Coronavirus. Das klingt einfach, fällt aber im Alltag offenbar immer noch schwer. So geht's richtig: Hände unter fließendes Wasser halten, die Temperatur so wählen, wie es angenehm ist. Dann die Hände gründlich einseifen – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Fingernägel nicht vergessen! Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen. Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen und gründlich abtrocknen. In öffentlichen Toiletten am besten Einmalhandtücher verwenden, auch zum Wasserhahn an- und ausmachen.

Interview: Barbara Nazarewska



Professor Jörg Schelling ist in einer Gemeinschaftspraxis in München-Martinsried.

Buntes und Fettiges für Pflegepatienten

Pflegebedürftige verlieren manchmal ihren Appetit. Daraus kann sich eine gefährliche Mangelernährung entwickeln – erste Anzeichen davon sind etwa ein plötzlicher Gewichtsverlust und Antriebslosigkeit. Ursachen für den Appetitverlust gibt es viele. Häufig können Angehörige aber etwas dagegen tun, heißt es im „Senioren Ratgeber“. Vor allem ältere Pflegebedürftige schmecken und riechen häufig nicht mehr so gut wie früher. Da hilft es, beherzter als sonst zu würzen – insbesondere mit Kräutern. Fett ist ebenfalls ein Geschmacksträger, und bei drohender Mangelernährung auch alles andere als tabu. Pflegenden Angehörigen sollten dann also ruhig mit reichlich Butter und Sahne, Oliven- und Rapsöl kochen. Manchmal hilft es auch, Essen und Drumherum ansprechender zu gestalten – mit bunten Tellern voller Obst und Gemüse, mit Blumen, schönem Geschirr und vielleicht einer Tischdecke. Und auch das Trinken lässt sich ansprechender gestalten: indem man statt Wasser lieber Tees, Säfte, alkoholfreies Bier oder „Smoothies“ auf den Tisch stellt. Letztere liefern sogar benötigte Extrakalorien.

Vitamine sind auch im Alter sehr wichtig

Ältere Menschen, die weniger körperlich aktiv sind, brauchen zwar insgesamt weniger Kalorien. Der tägliche Bedarf an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen bleibt jedoch unverändert. Darauf weist die „Neue Apotheken Illustrierte“ hin. Daher sei es für Senioren besonders wichtig, Nahrungsmittel bewusst auszuwählen und regelmäßig zu essen. Bestimmte Medikamente, Schmerzen durch chronische Erkrankungen und ernsthafte Erkrankungen können vor allem bei älteren Menschen zu Appetitlosigkeit führen. Mögliche Anzeichen dafür sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit und eine verlangsamte Wundheilung. Auch Entzündungen im Mund und an den Lippen sowie ein ungewollter Gewichtsverlust können auf eine Mangelernährung hindeuten.