



Psychisch stark trotz Corona

Trotz erster Lockerungen – unser soziales Leben ist aufgrund der Corona-Pandemie noch immer eingeschränkt. Das bedroht auch unsere seelische Gesundheit. Wie gehen wir mit Angst und Existenzsorgen um? Und gibt es vielleicht sogar Chancen, gestärkt aus dieser Krise hervorzugehen?

Eine ganze Gesellschaft ist im Stresstest. Die verordnete „soziale Distanzierung“ lastet uns allen auf der Seele. Bei vielen wird der Wunsch übermächtig, endlich einmal wieder herauszukommen – nicht nur für den Lebensmitteleinkauf oder einen kurzen Spaziergang. Nicht wenige fühlen sich eingesperrt in den eigenen vier Wänden. Die große Frage ist: Wann hört das endlich auf? Wann ist der Alltag endlich wieder „normal“? Wann kann ich wieder für mich und meine Familie planen und bin nicht mehr von den Entscheidungen anderer abhängig?

Ältere Menschen leiden unter Vereinsamung, weil Kinder und Enkel sie nicht mehr besuchen können. Junge Familien wiederum empfinden das Zusammenleben auf engstem Raum, vielleicht noch mit Doppelbelastung durch Home-Office und Kinderbetreuung, als Zerreißprobe. Was passiert während der Corona-Krise in den Menschen und zwischen den Menschen? Und wie schaffen wir es, dass uns die Corona-Angst nicht lähmt?

„Jetzt ist plötzlich alles auf Null gestellt“, sagt die Leipziger Psychiatrie-Professorin Katarina Stengler, unsere Expertin im Hauptsache Gesund-Studio. „Es kommt zur Verhinderung von sozialem Austausch. Das wird zur Herausforderung. Manche haben dann besonders geringe Ressourcen, so eine Belastungslage zu bewältigen – Alleinerziehende oder Ältere zum Beispiel.“ Besonders gefährdet sind auch Menschen, die bereits unter einer psychischen Erkrankung leiden, zum Beispiel einer Depression. Der für sie wichtige Kontakt zu Therapeuten und weiteren Hilfsangeboten ist nun schwieriger herzustellen.

Wohin mit der Angst?

Mit Ängsten hat in der jetzigen Situation nahezu jeder von uns zu tun. Diese Ängste sind ja zunächst auch nicht unbegründet. Da ist zum einen die ganz praktische Furcht, sich mit dem neuen Erreger zu infizieren und vielleicht schwer zu erkranken. Die Angst, diese Infektion an jemanden weiterzugeben. Das vermischt sich mit vielen anderen Sorgen: Wie sicher ist mein Arbeitsplatz? Wird meine Firma die nächsten Wochen und Monate überleben? Gerade vielen Freiberuflern brechen jetzt sämtliche Aufträge weg. Wovon soll die Familie künftig leben? Dazu kommen dann mitunter ganz absurde alltägliche Befürchtungen – haben wir genug Toilettenpapier im Haus, um die nächsten Wochen zu überstehen?

Diese Ängste füttern wir täglich, wenn wir möglichst alle Nachrichten zur Corona-Krise verfolgen wollen. Wir tun das mit der ganz natürlichen Absicht, alles unter Kontrolle behalten zu wollen. Sowohl in den klassischen Medien als auch in den sozialen Netzwerken im Internet werden wir mit Katastrophenmeldungen geradezu bombardiert. Übertreibungen und Falschmeldungen

haben es leicht und verstärken die vorhandene „Grundangst“. Hier kann es ratsam sein, den täglichen Medienkonsum einzuschränken, nicht rund um die Uhr „auf der Höhe“ sein zu wollen. Es genügt vollkommen, sich einmal am Tag über das Nötigste zu informieren.

Was uns Mut macht

In dieser Situation großer Anspannung übersehen wir allzu leicht, dass sie in uns auch Positives hervorbringt. Prof. Katarina Stengler, Psychiatrie-Chefärztin am Helios Park-Klinikum Leipzig: „Wir alle haben Ressourcen und sind nicht ständig nur überforderte Opfer. Die Extremsituation fördert auch die Solidarität – es wird viel stärker wahrgenommen, wer Probleme hat und mitgenommen werden muss. Da gibt es die Menschen in einem Mehrfamilienhaus, die sich jetzt fragen – da oben in der Dachgeschosswohnung lebt doch einer allein. Kriegt der eigentlich noch genug zu essen?“

Vielerorts helfen Nachbarn sich gegenseitig, kaufen füreinander ein, spenden, leisten praktische Hilfe. In der Krise fällt der Blick auch stärker auf Menschen, die mit ihrer Arbeit die Gesellschaft am Laufen halten: Lieferanten, Busfahrer, Verkäuferinnen, Ärztinnen und Ärzte, Pflegekräfte. Wir erkennen auf einmal, wie wichtig diese Menschen für uns alle sind und wie wenig Wertschätzung sie in „normalen“ Zeiten bekommen.

Einfache Tipps für eine stärkere Psyche

Für Menschen, die psychisch besonders unter der Situation leiden, hat zum Beispiel die Stiftung Deutsche Depressionshilfe Tipps für die Selbsthilfe gesammelt. Die folgenden Punkte helfen aber auch allen anderen, seelisch gesund durch die Corona-Krise zu kommen.

Besonders wichtig – geben Sie Ihrem Tag Struktur. Versuchen Sie, auch die kommende Woche im Vorfeld zu planen. Wann wollen Sie aufstehen? Wann ist Zeit für die Mahlzeiten? Wann nehmen Sie sich vor, Lebensmittel einzukaufen? Was könnte wann in der Wohnung getan werden – putzen, reparieren, Wäsche waschen? Welches Buch könnten Sie als nächstes lesen, welches Puzzle-Spiel ist als nächstes dran? Wann möchten Sie Verwandte oder Kinder anrufen? Und wann wollen Sie schlafen gehen? Schreiben Sie ruhig einen Plan.

Nicht vergessen – bleiben Sie auch körperlich aktiv! Nehmen Sie sich tägliche Spaziergänge vor, suchen Sie sich eine Jogging-Runde. Auch Dehn- und Atemübungen sind möglich. Viele öffentlich-rechtliche Fernsehsender bieten zurzeit Gymnastik-Angebote zum Mitmachen an. Dazu eignet sich jedes Wohnzimmer!

Was jetzt besonders schwer fällt, wovon jedoch viel abhängt – pflegen Sie Ihre Kontakte! Auch, wenn persönliche Begegnungen derzeit nur sehr eingeschränkt möglich sind – suchen Sie sich neue Wege dafür. Das können regelmäßige Anrufe sein, das kann der Austausch per Mail, über eine WhatsApp-Gruppe oder über einen Video-Chat sein. Werden Sie aktiv und wenden Sie sich von sich aus an die Menschen, die Ihnen wichtig sind.

Unsere Expertin im Studio, Prof. Katarina Stengler, hat einen weiteren guten Rat, der sich vor allem an Menschen richtet, die ihr Leben mit Partnern und Kindern auf engstem Raum organisieren müssen. Sie spricht von einem „individuellen Time-Out“, also einer täglichen persönlichen „Auszeit“. Das bedeutet: „Suchen Sie sich Möglichkeiten, sich auch mal herauszunehmen aus Abläufen, die durch andere bestimmt sind. Reservieren Sie sich bestimmte Zeiten und Räume, die nur Ihnen gehören. Allein spazieren gehen, allein für sich Dinge organisieren, in Ruhe für sich planen. Das kann auch mal heißen – da trinke ich mein Glas Wein allein.“

Wo finde ich Hilfe?

Am Helios Park-Klinikum Leipzig wurde die überregionale Corona-Hotline "Psyche in der Krise" eingerichtet. Wochentags von 08:00 bis 16:00 Uhr stehen Psychologen Betroffenen unter der Telefonnummer **0341 864 2400** für Ihre Fragen und Probleme bereit.

Auch der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP e.V.) bietet telefonische Beratung zu Corona-Ängsten an, unter **0800 777 22 44**, täglich 08:00 bis 20:00 Uhr.

Die Telefonseelsorge erreichen Sie kostenlos unter **0800/111 0 111** oder **0800/111 0 222**.

Kraftquelle Wildkräuter

Wer in diesen Tagen mit offenen Augen die Natur betrachtet, wird wunderbare Blüten und jede Menge herrlich frisches Grün entdecken. Die Natur schert sich nicht um ein Corona-Virus. Der Frühling - er duftet, summt und grünt – wie immer. In schwierigen Tagen können wir das, was jetzt wächst, als Kraftquelle nutzen.

Es ist ein launischer, stürmischer Frühlingstag, als wir mit Undine Janetzky nach den ersten Wildkräutern des Jahres Ausschau halten. Wenige Tage später wird die große Corona-Krise auch die Ernährungsberaterin zur Absage ihrer Koch- und Kräuterkurse zwingen. Doch davon ahnen wir an diesem Tag noch nichts. Wir sind auf der Suche nach Wildkräutern. Wächst so früh im Jahr überhaupt schon etwas? „Die Saison hat für mich gar nicht aufgehört“, lacht Undine Janetzky. „Den ganzen Winter hatte ich meine Kräuter gehabt, es war immer was da“.

Vieles wächst vor der Haustür

Der milde Winter hat ihr eine reiche Ernte beschert. Wilden Schnittlauch zum Beispiel. Er schmeckt leicht nach Knoblauch und wächst nahezu überall in der Natur. „Vor allen Dingen wächst er am besten im Winter. Von Dezember bis März oder April, dann wird er hart. Aber dann ist ja unser Gartenschnittlauch da“, erklärt die Lausitzerin. So könnte man eigentlich das ganze Jahr über frischen Schnittlauch haben. Deswegen bringt sie es umso mehr auf die Palme, wenn sie an das Angebot im Supermarkt denkt. „Da bin ich doch in einen Laden gegangen und da gab’s Schnittlauch zu kaufen. Der kam aus Äthiopien. Ich habe mich so geärgert darüber, dass so etwas von so weit her transportiert werden muss. Wo man doch einfach in den Wald gehen kann. Der wilde Schnittlauch wächst überall.“ Auskennen muss man sich natürlich.

Professioneller „Unkraut“-Anbau

Undine Janetzky sammelt die Kräuter längst nicht mehr nur privat, sondern auch beruflich. Seit zwei Jahren betreibt sie in Jänschwalde in der Lausitz eine kleine Wildkräuter-Manufaktur. Was bei den meisten Hobby-Gärtnern achtlos auf dem Kompost landet, wächst hier sorgfältig angebaut in Reih und Glied: Löwenzahn, Vogelmiere, Sauerampfer und Schafgarbe. „In den Wildkräutern sind mehr Stoffe drin, als in unserem Kulturgemüse. Da sind viele Stoffe rausgezüchtet worden, zum Beispiel die ganzen Schleim- und Bitterstoffe. Aber man kann sich dran gewöhnen. Und ich finde dieses Geschmackserlebnis unglaublich.“

Neuer, alter Geschmack

Auf dem Bio-Acker wachsen zudem viele alte, fast vergessene Wildgemüse-Sorten. Einige werden jetzt schon geerntet. Die Wilde Möhre beispielsweise. „Grünzeug, Wurzel, Blüte – kann man alles essen. Die Blätter kommen in den Salat oder in die Kräuterbutter. Die Wurzel kann man klein schneiden, in den Salat machen oder dünsten. Auch wenn es ein bisschen mühselig ist, sie zu säubern.“ Mühselig ja, aber ein Aufwand der sich lohnt. „Die wilde Möhre hat einen ganz tollen Geschmack, wie Möhre, etwas süßer. Und sie ist weiß, nicht rot.“

In ihrer kleinen Kräuterküche werden die Wildgemüse und Kräuter weiterverarbeitet. Zu Dips, Mus, Terrinen oder Tee. Die Produkte verschickt sie über einen Online-Shop. Für die, die sich nicht zutrauen, die Wildkräuter selbst zu bestimmen und zu ernten.

Frühlingsblütensalat mit Sauerampfer-Leinöl-Dressing

Ein Rezept von Ernährungsberaterin Undine Janetzky

Zutaten Salat:

- 2 Handvoll zarte Blättchen (Löwenzahn, Vogelmiere, Giersch, Sauerampfer, Spitzweigerich, wilde Möhre, Knoblauchrauke, Wiesenkerbel, Schafgarbe)
- 1 Handvoll Blüten (Duftveilchen, Löwenzahn oder Gänseblümchen)
- 1 Möhre

Zutaten Dressing:

- 80 ml Wasser
- 50 ml kalt gepresstes Sonnenblumenöl
- 50 ml kalt gepresstes Leinöl
- ½ Zitrone
- 1 Handvoll Sauerampferblätter
- 1 EL Honig
- ½ TL Salz
- 1 TL Senf
- Pfeffer

Zubereitung:

Salatblätter gründlich waschen. Die Möhre waschen und anschließend klein hobeln. Salat mischen und mit Blüten dekorieren. Die Zutaten für das Dressing im Mixer zu einer cremigen Masse pürieren und abschmecken.

Kräuter richtig haltbar machen

Kurz vor der Blüte haben die meisten Kräuter den höchsten Aromagehalt. Die beste Erntezeit ist vormittags, wenn der Morgentau abgetrocknet ist, aber die Mittagssonne noch nicht auf die Pflanzen prasselt.

Trocknen

Kräuter mit festen Stängeln und herben Aromen lassen sich am besten durch Trocknen haltbar machen. Dazu zählen beispielsweise Rosmarin, Salbei oder Bohnenkraut. Am besten bindet man die Kräuter zu kleinen, lockeren Sträußchen und hängt sie kopfüber an einem dunklen, warmen Ort auf, gern auch auf dem Dachboden. Vorher sollte man die Blätter noch auf Schädlinge kontrollieren. Je nach Umgebungstemperatur dauert das Trocknen 5 Tage bis drei Wochen.

Einfrieren

Schnittlauch, Petersilie oder Dill eignen sich wie alle Kräuter mit weichen Blättern und Stängeln eher zum Einfrieren. Einfach die frischen Kräuter waschen, abtropfen lassen und klein hacken. Anschließend kleine Portionen in einen Eiswürfelbehälter packen, etwas Wasser darüber gießen und ab ins Tiefkühlfach. Die gefrorenen Kräuterwürfel nicht auftauen, sondern direkt am Ende des Kochvorgangs ins Essen gegeben. Eingefrorene wie getrocknete Kräuter sind etwa eine Saison haltbar.

In Öl einlegen

Kräuter und Öle sind ein perfektes Paar: Die fettlöslichen Aromastoffe der Kräuter werden von Speiseölen gut aufgenommen und so konserviert. Gut geeignete Kräuter sind Rosmarin, Thymian oder Salbei. Was die Wahl des Öls angeht, sind der Experimentierfreude keine Grenzen gesetzt. Olivenöl bringt seinen typischen Eigengeschmack mit, wer eher ein geschmacksneutrales Öl möchte, sollte zu Rapsöl greifen. Alle Kräuter sollten vollständig mit Öl bedeckt werden, um Schimmelbildung zu vermeiden. Nach etwa zwei bis drei Wochen an einem warmen Ort hat das Öl den Kräutergeschmack angenommen und kann gefiltert werden. Kühl und dunkel gelagert, hält es sich einige Monate.

Neue Therapien für Schlaganfall-Patienten

Etwa alle zwei Minuten erleidet ein Mensch in Deutschland einen Schlaganfall. Der Weg zurück in den Alltag ist oft ein großer Kraftakt. Doch es gibt neue Rehamöglichkeiten und Hilfsmittel, die das Leben von Patienten nach einem Schlaganfall erleichtern können.

Rund 270.000 Menschen in Deutschland bekommen jedes Jahr einen Schlaganfall. In Zeiten von Corona befürchten Schlaganfall-Experten, dass Patienten aus Angst sich mit dem Virus zu infizieren, zu spät in die Klinik kommen und die Spätfolgen zunehmen werden. Die Deutsche Schlaganfallgesellschaft rät daher dringend, die Anzeichen für einen Schlaganfall ernst zu nehmen und sich umgehend notfallmedizinisch behandeln zu lassen. Auch während der Corona-Pandemie gilt: Jede Minute zählt. Denn bei einem Schlaganfall gehen pro Minute bis zu zwei Millionen Nervenzellen zugrunde. Dauerhafte Beeinträchtigungen wie Lähmungen, Sprach- und Gedächtnisstörungen können die Folge sein.

Sichtbare und unsichtbare Folgen

Für die Patienten ist es oft ein langer Weg zurück in den Alltag. Anfangs stehen die offensichtlichen Folgen im Vordergrund, beispielsweise Bewegungseinschränkungen. Doch ähnlich schwer sind die Folgen für die Gedächtnisleistung und die Konzentration - die „unsichtbaren“ Folgen eines Schlaganfalls. Viele haben Probleme, sich räumlich zu orientieren oder scheinbar einfache Dinge zu verstehen. „Kognitive Einschränkungen merkt man dem Patienten nicht sofort an. Für Angehörige ist das häufig sehr schwer zu verstehen. Zum Beispiel, wenn der Patient von links angesprochen wird, er aber nicht reagiert, weil er es einfach nicht im Gehirn verarbeiten kann“, erklärt Neuropsychologin Dr. Angelika Thöne-Otto bei Hauptsache Gesund. Solche Schwierigkeiten im kognitiven Bereich sieht man nicht. Sie sind aber essentiell wichtig, besonders wenn es bei jüngeren Patienten um die Wiedereingliederung ins Berufsleben geht.

VR-Brille trainiert Gedächtnis

An der Klinik für kognitive Neurologie des Uniklinikums Leipzig geht man dafür in der Rehabilitation neue Wege. Seit zwei Jahren forscht ein Konsortium mit fünf Partnern, wie sich virtuelle Realität und VR-Brillen in Diagnostik und Therapie einsetzen lassen. Die Patienten tragen in einer Therapiestunde die eher aus der Welt der Videospiele bekannten Brillen und trainieren in einem virtuellen Raum vor allem ihren Orientierungssinn. „Wir haben eine Diagnostik und eine Trainingsaufgabe entwickelt, mit der wir vor allem das räumliche Gedächtnis anschauen wollen, weil das eine Funktion ist, die im Alltag sehr wichtig ist. Um sich zurecht zu finden, um das Auto wieder zu finden, um seine Sachen in der Wohnung wieder zu finden, aber für die wir bisher schlechte Untersuchungsmethoden haben“, erklärt Dr. Thöne-Otto.

Anfangs war die Neuropsychologin skeptisch, ob die neue Technik ihren Patienten hilft: „Wir sind jetzt im positiven Sinne überrascht, wie gut das angenommen wird. Wie gut die Patienten die Aufgabe tolerieren und wieviel Spaß das den Patienten macht.“ Der Vorteil dieser Technik: alles wird genau dokumentiert. Jede Handbewegung, jede Blickrichtung. Fortschritte werden so nachvollziehbarer und die Patienten können besser motiviert werden. Noch steckt das Projekt in der Forschung. In zwei bis fünf Jahren könnte die VR-Brille die Normalität in der klinischen Praxis sein.

Schauen, was man schon geschafft hat

Im Alltag heißt es für viele Patienten und ihre Angehörigen umzudenken. Da manche Folgen eines Schlaganfalls die Patienten ihr Leben lang begleiten, muss man lernen, mit den Einschränkungen klar zu kommen. „Man sollte im Alltag auf das schauen, was klappt und nicht auf das, was nicht klappt“, empfiehlt Dr. Thöne-Otto. Wichtig sei auch seine eigenen Leistungsziele anzupassen. „Wenn ich akzeptiere, dass ich etwas nicht ändern kann, ändert sich was“, so die Neuropsychologin.

Neue Trinkhilfe für Schlaganfall-Patienten

Und für manche Probleme gibt es immer wieder neue Hilfsmittel. Beispielsweise bei Schluckstörungen. Das Trinken fällt vielen dann besonders schwer, wenn der Becher leerer wird und zusätzlich der Kopf geneigt werden muss. Das MDR-Erfindermagazin Einfach Genial hat einen Becher gefunden – der immer voll bleibt. Entwickelt hat ihn ein Start-Up-Team um den Münchner Medizintechnik-Ingenieur David Fehrenbach: „Das Herzstück der Erfindung ist unsere Membran, die kann man einfach in den Becher einlegen und mit einem Klemmring verschrauben.“ Die papierdünne Membran besteht aus medizinischem Silikon. Wird das Getränk eingeschenkt, sorgt die Membran dafür, dass die Flüssigkeit am oberen Becherrand bleibt. Das führt dazu, dass das Glas immer voll wirkt. Der Kopf muss beim Trinken nicht in den Nacken gelegt werden. Als Auslaufschutz hat der sogenannte sippa-Trinkbecher einen Deckel mit Ventilfunktion. Und bei Schwierigkeiten beim Greifen helfen Henkel zum Einklinken. Auf dem Markt ist die neue Trinkhilfe bereits. Seit kurzem übernehmen die Krankenkassen sogar die Kosten dafür.

Alarmsignale für einen Schlaganfall

Um den Verdacht auf einen Schlaganfall zu prüfen, gilt die sogenannte FAST-Diagnose. Die einzelnen Buchstaben stehen für die Anzeichen eines Schlaganfalls:

„F“ steht für Face, also das Gesicht. Wenn beim Lächeln ein Mundwinkel herabhängt, deutet das auf eine halbseitige Lähmung hin. Ein Alarmsignal.

„A“ steht für Arm. Will der Betroffene die Arme nach vorne strecken, gelingt das bei einem Arm nicht.

„S“ steht für Sprache. Typisch bei Schlaganfall-Patienten sind Sprachstörungen.

„T“ steht für Time, also Zeit. Treffen die genannten Kriterien zu, ist es höchste Zeit, den Notruf 112 zu wählen.

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:

Prof. Dr. Katarina Stengler, Psychiaterin & Psychotherapeutin, HELIOS-Parkklinikum Lpz.

Dr. Angelika Thöne-Otto, Neuropsychologin, Universitätsklinikum Leipzig

Undine Janetzky, Ernährungsberaterin & Wildkräuter-Expertin, Jänschwalde

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 07.05.: Ischias, Essig, Medikamentenengpässe