Informationsmaterial vom 15.09.2022

Tierische Therapeuten

Haben Sie schon mal ein Känguru im Fitnessstudio getroffen? Oder haben Sie von einem Flamingo mit Hüftarthrose gehört? Klar -Tiere sitzen nicht am Schreibtisch und hängen auch nicht den ganzen Tag am Handy. Dafür bewegen sie sich sehr viel. Damit könnten sie ein wahres Vorbild für uns sein. Denn sogenannte „Animal Moves", also das Nachahmen der Bewegungsmuster von Tieren, sind ein neuer Fitnesstrend, welcher immer mehr Anhänger*innen findet. Und es gibt noch weitere Vorbilder und „Helfer" aus dem Tierreich…

3 Animal Moves zum Nachmachen

Damit werden Muskelgruppen trainiert, die sonst in unserem „menschlichen" Alltag zu kurz kommen. Und zu guter Letzt: dieses Fitnessprogramm macht auch noch Spaß, selbst Kinder kann man damit wunderbar zu Bewegung anstiften. Animal Moves sind also gleichermaßen für trainierte Sportler als auch für weniger trainierte Erwachsene und Kinder ein passendes Übungsprogramm.

1) Erdmännchen

Diese Übung ist gut für die Wirbelsäule. Stellen Sie sich gerade hin – beide Fersen bleiben auf dem Boden. Die Arme hängen locker an der Seite. Strecken Sie sich nun nach oben, das Kinn bleibt leicht vorgestreckt. Die Schultern gehen nach hinten und werden leicht runter gedrückt, das Brustbein geht weit nach oben, nach ein paar Sekunden locker lassen. Danach wieder aufrichten, die Brust rausstrecken, ganz groß werden.
Das typische Kopfdrehen der Erdmännchen ist eine sehr gute Übung für die Halswirbelsäule – allerdings sollte die Übung weniger ruckartig, sondern langsamer und geschmeidiger ausgeführt werden. Der Kopf wird behutsam gedreht, das Kinn bleibt ein wenig tiefer. Drehen Sie den Kopf erst langsam nach rechts – so weit wie es geht, und dann langsam nach links. Diese Übung ist ideal für den typischen Schulterblick von Autofahrer*innen und Fahrradfahrer*innen.

2) Fisch

Wenn wir die Bewegungen der Fische nachahmen, trainieren wir unsere seitlichen Rumpfmuskeln. Das ist eine der Übungen, welche perfekt für Muskelgruppen geeignet ist, die im Alltag weniger beübt werden. Dazu mit beiden Beinen fest auf den Boden

stellen. Den Körper ein ganz kleines bisschen nach vorn legen. Ein Arm wird leicht gebeugt nach oben gestreckt. Der Körper beugt sich seitlich, der andere Arm hängt locker nach unten. Die Hand wandert mit der seitlichen Beuge Richtung Knie. Versuchen Sie, soweit wie möglich ihren leicht gebeugten Arm über den Kopf zu schieben. Beide Füße bleiben auf dem Boden.
Beim zweiten Teil legen Sie sich auf den Boden. Die Arme legen sie gebeugt neben dem Kopf ab. Damit wird Ihr Oberkörper stabilisiert. Winkeln Sie nun beide Beine an, die Füße und Knie nah beieinander lassen. Bewegen Sie nun mit ein wenig Schwung beide Knie erst nach rechts auf den Boden und anschließend nach links. Diese Übung ist ideal zur Mobilisierung der Lendenwirbelsäule.

3) Flamingo

Der Flamingo hat einen ganz markanten Gang. Wenn er durchs Wasser geht, hebt er seinen Fuß weit nach oben, aus dem Wasser heraus. Dann steht er kurz auf einem Bein, bis das nächste Bein dran ist. Sie staken sozusagen. Diese Gangart ist auch für uns Menschen sehr geeignet, nicht nur, um das Gleichgewicht zu trainieren und dadurch die Sturzanfälligkeit zu minimieren, sondern auch, um Hindernisse zu übersteigen.
Laufen Sie beim nächsten Spaziergang einfach mal 100 Meter im Flamingo-Gang! Heben Sie Ihr Knie so weit wie möglich nach oben – ideal wäre Hüfthöhe. Dann setzen Sie den Fuß wieder ab – das andere Bein ist dran.

Schnecken als Co-Therapeuten

Delphine, Hunde oder Pferde sind Tiere, die traditionell in der tiergestützten Therapie eingesetzt werden.
Doch Schnecken sind eher unbekannt. Dabei vermitteln diese Tiere nicht nur Ruhe, sondern auch Gelassenheit und Kraft. Oft werden dabei die afrikanischen Achatschnecken eingesetzt. Sie sind nicht nur sehr groß, sondern können auch ganz schön schwer sein – ein ausgewachsenes Tier kann fast ein Kilogramm wiegen! Sie werden oft in der Therapie mit psychisch erkrankten Menschen eingesetzt. Miriam Scheer-Gerowski arbeitet schon seit ein paar Jahren in Stade mit Therapie-Schnecken. Auch wenn viele Patienten erst einmal Vorbehalte haben und sich ein bisschen vor dem Schleim ekeln, schwinden die Vorurteile, je mehr sie über die Tiere erfahren. Die Therapeutin beschreibt ihre Vorteile so: Schnecken sind nicht aufdringlich, dafür aber langsam und – was oft vergessen wird – sehr zielstrebig. Damit können sie unfassbar viele Botschaften aussenden, wie Entschleunigung und Entspannung.
Die Ergotherapeutin Diana Frank arbeitet in der Lutherstadt Eisleben in Sachsen-Anhalt ebenfalls mit afrikanischen Achatschnecken, die auf die Namen Oscar und Gerlinde hören. Eigentlich gehörten sie ursprünglich ihrem Sohn, der sich Haustiere gewünscht hatte. Doch bald verlor dieser das Interesse an den Schnecken und Diana Frank brachte die Tiere in ihre Praxis. Bald schon merkte sie, wie gut manche Kinder, aber auch ihre Patienten in Seniorenheimen auf die Schnecken ansprachen. Für sie steht die Achtsamkeit im Mittelpunkt – durch die Langsamkeit der Schnecken können Kinder lernen, mit anderen Lebewesen achtsam umzugehen.

Ein Hund als Helfer für Diabeteskranke

Früher war es ein kleiner Pieks in den Finger und ein Tropfen Blut, mit dem Diabeteskranke ihren Zuckerspiegel bestimmen mussten. Heute messen oft Sensoren im Oberarm den Zucker im Gewebe. Das heißt, die Messung ist unblutig. Der Blutzuckerspiegel ist für Diabeteskranke enorm wichtig, denn droht eine Unterzuckerung, kann es sein,

dass die Betroffenen plötzlich Schwindelgefühle bekommen und im Extremfall einfach umkippen. Vorher zeigt der Körper allerdings sogenannte Schutzfunktionen – Schweißausbrüche oder Zittern. Mit den neuen kleinen Messgeräten, die genau solche Attacken verhindern helfen, kommen Betroffene gut zurecht, sie können sie überall mitnehmen und sie sind flexibel einsetzbar.
Allerdings gibt es einige Patienten, bei denen der Körper vorher keine Warnsignale sendet. Das heißt, im schlimmsten Fall drohen sie plötzlich bewusstlos zu werden und eine solche Attacke kann im Extremfall tödlich enden. Für diese Menschen ist ein Diabetes-Warnhund ideal. Der Hund wird über eine längere Zeit darauf trainiert, den Blutzuckerwert der Diabeteskranken zu erschnüffeln. Dank seines ausgezeichneten Riechsinns funktioniert das sehr gut. Sobald der Wert steigt oder sinkt, reagiert der Hund durch Bellen. Damit wissen die Patienten, dass sie reagieren müssen. Allerdings dauert die Ausbildung eines solchen Hundes sehr lange und ist sehr teuer, kostet ungefähr 25.000 Euro. Daher übernehmen Krankenkassen nur extrem selten die Kosten für einen Diabetes-Hund.
Delia Naß hatte Glück im Unglück. Sie hat Diabetes Typ 1 und gehört genau zu der Gruppe von Patienten, die ihre Unterzuckerung nicht spüren. Der Blutzuckersensor am Oberarm, verbunden mit einer Insulinpumpe, funktionierte bei ihr nicht, zeigte eine Unterzuckerung nicht richtig an. Vergeblich bemühte sie sich bei ihrer Krankenkasse um einen Diabetes-Warnhund. Das rief ihre Kollegen und Kolleginnen vom Theater auf den Plan, wo Delia Naß als Beleuchterin arbeitet. Mit einer Benefizveranstaltung sammelten sie für ihre Kollegin Geld. Seit September letzten Jahres begleitet nun Haze, ein dunkle Labradordoodlehündin, die Beleuchterin. Zwei Jahre lang wird sie ausgebildet. Dann kann Delia Naß wieder völlig entspannt ihren Alltag genießen, denn ihre vierbeinige Begleiterin Haze wird künftig die Arbeit des Oberarmsensors übernehmen.

Der Wattwurm als Retter in der Not

Er ist dick wie ein Finger, ungefähr 40 Zentimeter lang und lebt seit etwa 350 Millionen Jahren auf der Erde, genauer im Sand zwischen Ebbe und Flut: der Wattwurm. Als Forscher vor ein paar Jahren untersuchten, wie der Wattwurm, der eigentlich wie Fische Kiemen besitzt, während der Ebbe atmet, entdeckten sie ein Molekül im Blut des Wattwurms, welches der Struktur des Hämoglobins im menschlichen Blut sehr ähnlich ist. Dieses Molekül kann große Mengen Sauerstoff speichern. Damit ist es für die Transplantationsmedizin sehr interessant. Werden Organe transplantiert, werden sie auf dem Weg von Spender*in zur Empfänger*in einer speziellen Lösung gelagert. Diese enthält aber keinen Sauerstoff. Das heißt, in dieser Zeit könnten die Organe unter Sauerstoffmangel leiden und absterben. Das Molekül aus dem Wattwurm könnte die Aufgabe übernehmen, die Organe mit Sauerstoff zu versorgen.
Noch befindet sich die mit Wattwurmmolekülen angereicherte Lösung in der Testphase. Erste Versuche sehen aber sehr vielversprechend aus. Sollte sich bestätigen, dass die Idee funktioniert, den Sauerstoff des Wattwurmblutes für Organtransplantationen zu nutzen, dann wäre es möglicherweise der Beginn einer Vielzahl von medizinischen Möglichkeiten. Nicht nur für Lösungen für Transplantationsorgane, sondern auch als möglicher Blutersatz wäre das Molekül aus dem Blut des Wattwurms einsetzbar.

„Hauptsache Gesund"-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500
Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund", 04360 Leipzig
Unsere nächste Sendung am 22.09.2022: Dialyse, Salz, Kieferchirurgie