

Wie bleibe ich gelassen und gesund?

Gesund zu bleiben wünschen sich auch die meisten pflegende Angehörigen. Informationen zur Gesundheitsprävention sollten deswegen in der Pflegesituation präsent sein. Unsere drei Fragen helfen dabei den Weg zu einer ausgewogenen Ernährung, körperlicher Fitness und Gelassenheit zu ebnen.



Bewegung und Gelassenheit können dabei helfen, gesund zu bleiben. Diese in den Alltag zu integrieren ist die Herausforderung.

Mit der Pflege einer*ines Angehörigen gehen viele positive Aspekte einher, wie das Gefühl gebraucht zu werden und etwas Sinnvolles zu tun. Gleichzeitig können vielfältige körperliche und psychische Belastungen entstehen. Präventiv diesen entgegen zu wirken ist auch im Sinne der pflegenden Angehörigen. Eine Studie des Zentrums für Qualität in der Pflege aus dem Jahr 2018 zeigt, dass rund 75% der befragten pflegenden Angehörigen mehr zur Gesundheitsprävention erfahren möchten. Diese folgenden drei Fragen können hilfreich sein, um die eigenen Ressourcen zu entdecken und auch in der Pflegesituation zu erhalten:

1. Wie kann ich mit Ernährung meine Gesundheit unterstützen?

Jeden Tag haben wir die Chance unsere Gesundheit mit der passenden Nahrung zu bewahren. Bewusst oder unbewusst führen wir uns jeden Tag zu, was wir brauchen, um uns wohl zu fühlen. Nahrung wirkt in uns, und oft auch sehr verschieden. Wie und wann wir essen und trinken ist ebenso entscheidend wie das was.

Eine Pause zu machen, sich hinzusetzen und in Ruhe einen Kräutertee zu trinken, unterstützt den Körper bei der Regeneration. Aber auch eine Tasse Kaffee bei einem netten Gespräch, löst vielleicht eine vorherige Anspannung. Ein gemeinsames Abendessen als familiäres Ritual, bietet durch die Routine Verlässlichkeit in einem ereignisreichen Tag und schafft ein Gefühl von Zugehörigkeit. Fragen Sie sich was Ihnen selbst gut tut. Probieren Sie Neues aus, wenn Sie unzufrieden sind.

Für die individuelle Lösung kann allgemein Bekanntes eine gute Ausgangsbasis sein. Regeln für eine vitalstoffreiche Ernährung sind weithin bekannt: Viel Obst und Vollkorn! Auch sollten z. B. Alkohol und Koffein möglichst vermieden werden, vor allem vor dem Schlafengehen. Beruhigend sind dann Kräutertees, besonders Melisse, Hopfen und Lavendel. Fleisch und Weißmehlprodukte lassen den Körper aufgrund des hohen und leicht zu verarbeitenden Energiegehalts wenig zur Ruhe kommen, hingegen steht der Hafer ganz oben bei den Anti-Stress-Nahrungsmitteln, ebenso wie grünes Gemüse - Chinakohl, Endiviensalat, Spinat und Brokkoli - und Nüsse sowie dunkle Schokolade.

Beobachten Sie eine Weile, ob Sie die Lebensmittel wählen, die Sie gerade jetzt unterstützen. Denn die Bedürfnisse des Körpers ändern sich mit der Zeit. Auch eine Ernährungsberatung kann weiterhelfen, die eigene Balance zu finden.

2. Wie bleibe ich gelassen?

Ruhe ist ein vorübergehender Zustand. Meist ist der Zeitplan voll, wir erleben uns im Aktivsein. Das Gestalten und das Erreichen von Zielen ist in unserer Gesellschaft ein hoher Wert. Seinen Zeitplan auf innere Ruhe auszurichten, scheint sinnlos. Doch oft gibt es neben allem Tun die Sehnsucht nach Gelassenheit. Und kennen Sie das auch: Wenn nach allen Aktivitäten mal etwas Zeit bleibt, fühlt man sich der inneren Unruhe völlig ausgeliefert und kann sich nicht entspannen?

Auch Gelassenheit kann man trainieren. Treffen Sie die Entscheidung, dass Ruhe einen Platz in Ihrem Leben hat. Dann gibt es viele Wege zur Entspannung und Sie werden den für Sie richtigen finden: Musik (Singen, Tanzen, Hören), Yoga, Spaziergehen (am besten im Grünen), Ausdauertraining, im Wasser (Schwimmen, Baden, Duschen), ein Nickerchen helfen vielen. Aber vielleicht haben Sie auch ein Hobby, bei dem Sie „die Welt vergessen“. Regelmäßig sollten Sie dafür für sich Zeit einplanen.

Kurzfristig können Sie Stress abbauen, indem Sie sich Ihrer Atmung bewusstwerden bzw. den Atemfluss zur Entspannung zu unterstützen.

Legen Sie dafür die Zunge hinter den Zähnen auf den kleinen Hügel am Gaumen, als würden Sie ein L sprechen wollen. Atmen Sie komplett durch die Nase aus, so dass sich der Nabel nach innen zur Wirbelsäule zieht. Dann lassen Sie den Bauch locker und atmen durch die Nase wieder ein bis sich die Schlüsselbeine heben. Wiederholen Sie dies und lassen Sie das Ausatmen wesentlich länger und langsamer werden, als das Einatmen.

Langfristig kann es hilfreich sein, mit professioneller Hilfe den inneren Beobachter zu entwickeln und Reaktionsmuster zu erkennen zu verändern, um gelassener im Alltag zu werden.

3. Wie stärke ich meinem Körper?

Körperliche Fitness gehört zu den wichtigsten Aspekten für Ihre Gesundheit. Damit ist nicht das körperliche Idealbild gemeint, dass in unseren Vorstellungen tief verankert ist: Körperliche Fitness lässt sich nicht nur mit einem BMI festlegen.

Unser Körper bleibt fit, wenn wir ihm die notwendige Abwechslung von Bewegung und Ruhe geben. Ausreichend Schlaf ist ebenso entscheidend wie Spaziergehen an der frischen Luft. Alle Körpersysteme werden dabei unterstützt: Herz-Kreislauf, Muskulatur und Skelett, Verdauung und Nervensystem.

Was passt für Sie am besten und in Ihren Alltag? Beginnen Sie mit etwas oder entscheiden Sie sich bewusst für eine Aktivität, die Ihnen leichtfällt: Kraft- oder Mobilitätstraining für die Muskeln, Wandern für das Herz-Kreislaufsystem, Kaltes Duschen und weniger Bildschirmzeit für die Nerven. Auch das Weglassen kann dem Körper helfen. Nach dem Motto „weniger ist mehr“, könnten Sie das Auto für kürzere Strecken stehen lassen, weniger Genussmittel konsumieren, seltener sitzen. Gesundheitsinformationen und -kurse bieten viele Krankenkassen an. Fragen Sie einfach mal nach.

Es lohnt sich, denn körperliche Fitness fördert die Konzentration und hebt die Stimmung. Auch das Immunsystem wird aktiviert und sie beugen somit Krankheiten vor. Allgemein verbessert körperliche Fitness den Stoffwechsel, die Durchblutung und Sauerstoffversorgungen aller Körperzellen. Sie sehen jünger aus und fühlen sich auch so.

Präventive Pflegeberatung für Angehörige

Um Gesundheitsproblemen vorzubeugen, gibt es präventive Pflegeberatungen. Die Präventive Pflegeberatung informiert pflegende Angehörige um im Kontext der Pflege bewusste Entscheidungen treffen zu können und die Pflegesituation auch für sich selbst bestmöglich zu organisieren.

Diese Vorsorge erhält und verbessert auch die Lebensqualität der pflegebedürftigen Person und stärkt langfristig die häusliche Pflege. Sie erhalten kostenfreie und neutrale Präventionsberatung beispielsweise unter der gebührenfreien Rufnummer 0800 - 101 88 00 bei der compass pflegeberatung.