

MARTA SCHANZENBACH

Journal

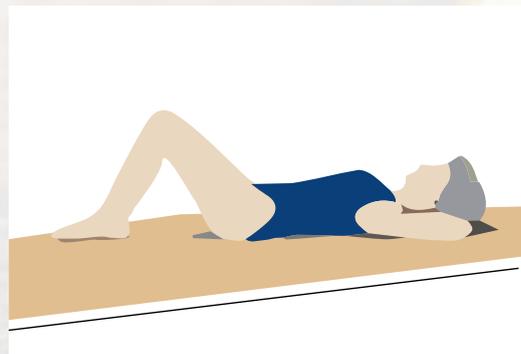
Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus

SPEZIAL

In Bewegung bleiben



Ganz schön sportlich!
Warum Bewegung im Alter wichtig ist



Seniorenrechte Sportübungen
Auf die Theorie folgt die Praxis



Seniorenzentrum
Marta-Schanzenbach-Haus
Offenburg

Jubiläum!



Daniel Stadler
Einrichtungsleiter

Es war die Weihnachtsausgabe 2012, mit der die Geschichte des Marta-Schanzenbach-Journals begann. Bereits zuvor gab es mit dem »Miteinander« auch schon eine Hauszeitung. Aber diese Ära war nur von kurzer Dauer. Anders hingegen beim Marta-Schanzenbach-Journal, gerne auch mit MSJ abgekürzt.

Konstant erscheinen die vier Ausgaben im Jahr, wobei das quartalsmäßige Intervall stets eine jahreszeitliche Ausrichtung aufnimmt. Und so gab sich in der Vergangenheit eine Ausgabe nach der anderen die Hand, sodass Sie, liebe Leserinnen und Leser, nach fünf Jahren nun schon die 20. Ausgabe in den Händen halten dürfen.

Das Konzept blieb all die Jahre weitestgehend unverändert. Ein allgemeines Thema, das für alle Senioreneinrichtungen der AWO Baden gilt, etwas Rätselspaß und dazu Berichte aus dem Marta-Schanzenbach-Haus, umrahmt von Wissenswertem und Informationen. Diese bunte Mischung hat sich bewährt und wird nicht nur in dieser Ausgabe, sondern auch zukünftig Bestand haben.

Auf diese Weise, so hoffen wir, können wir Ihnen auch weiterhin ein bisschen Lesevergnügen bereiten – und irgendwann mit der 40. Ausgabe das nächste Jubiläum feiern.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen, liebe Leserinnen und Leser,

Ihr Daniel Stadler
Einrichtungsleiter

ALLGEMEIN

Ganz schön sportlich!

4

Warum Bewegung im Alter an Wert gewinnt und richtig Spaß machen kann

SPEZIAL

Seniorengerechte Sportübungen

8

In Bewegung bleiben

AKTUELL

Der Mensch ...

12

Das (un)bekannte Wesen

Der Rabenplatz ...

14

Das Kleinversorgungszentrum in Albersbösch

Da geht was ...

16

In der Sozialen Betreuung des Marta-Schanzenbach-Hauses

Die Gitarre und das Meer

18

Gitarrenklänge erhellen das Marta-Schanzenbach-Haus

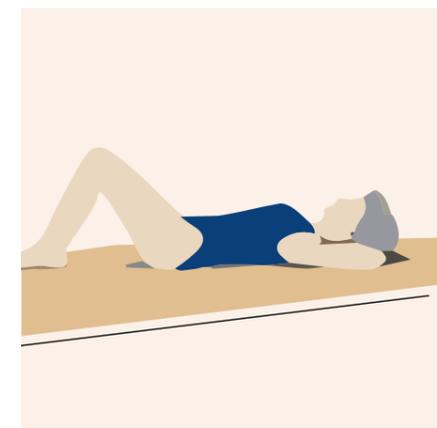
IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick

19

Thesen über Thesen

20



GANZ SCHÖN SPORTLICH

Warum Bewegung im Alter an Wert gewinnt und richtig Spaß machen kann

♥ In jungen Jahren treibt nahezu jeder Sport: in der Schule, im Verein oder einfach so, beim Kicken auf dem Rasen oder Klettern im Wald. Wenn mit der Zeit berufliche Ziele und familiäre Verpflichtungen in den Vordergrund treten, bleibt die sportliche Betätigung oft auf der Strecke. Dabei wird regelmäßige Bewegung mit zunehmendem Alter (und zunehmendem »Schweinehund«) sogar noch wichtiger.

Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, noch einmal mit dem Sport anzufangen! Sicherlich wird man im Rentenalter kein Boxweltmeister und keine Primaballerina mehr. Nicht ohne Grund ist aber beim Deutschen Sportabzeichen auch noch die Altersgruppe »ab 90« vorgesehen. Bevor man sich nach einer längeren Pause jedoch überstürzt wieder in Bewegung setzt, sollte man zunächst eine sportärztliche Untersuchung beim Hausarzt machen lassen, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Gibt es von medizinischer Seite grünes Licht, gilt es, unbedingt am Ball zu bleiben, auch wenn es nach dem ersten Training vielleicht erst einmal überall zwickt und zwackt. Schmerzen sollten allerdings nicht entstehen! Man muss sich auch nicht völlig verausgaben – viel wichtiger ist es, sich regelmäßig zu bewegen. Wer neben dem Sportprogramm noch Treppen steigt statt Fahrstuhl zu fahren oder zum Einkaufen gern mal einen Umweg geht, tut seinem Körper dauerhaft Gutes. Abwechslung ist bei gesunder Bewegung ohnehin das A und O. Und wer im Alter noch eine ganz neue Sportart beginnt, steigert nicht nur seine physische, sondern auch seine geistige Fitness.





Besonders geeignet für sportliche Neu- oder Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger ist das Tanzen. Hier kann jede und jeder dem eigenen Niveau entsprechend mithalten. Selbst Menschen, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, können sich oft noch im Takt bewegen. Das Erlernen und Erinnern vorgegebener Bewegungsabläufe soll Demenzerkrankungen vorbeugen oder verloren geglaubte Fähigkeiten wieder aktivieren können. Ganz nebenbei fördert es auch gesellschaftliche Kontakte.

Ähnlich vorteilhaft wirken sich asiatische Sportarten wie Yoga oder die sanften Kampf- und Konzentrationskünste Tai Chi und Qi Gong aus. Nicht ohne Grund sieht man in Asien viele – vor allem auch ältere – Menschen beim sogenannten »Schattenboxen« in öffentlichen Parks. Frische Luft verstärkt die positiven Auswirkungen der gleichmäßigen Trainingseinheiten noch.

Ein echter Klassiker unter den schonenden, aber effektiven Sportarten ist das Schwimmen. In nahezu schwerlosem Zustand fallen einem viele Bewegungen deutlich leichter als an Land. Einige Seniorenzentren verfügen über eigene Bäder, in denen gezielt das nasse Element genutzt wird, um abwechslungsreiche Übungen anzubieten, ohne das Herz-Kreislauf-System der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu belasten.

Im fortgeschrittenen Alter ist nicht nur Ausdauer-, sondern vor allem auch Krafttraining von großem Wert: So hat man dem natürlichen Muskelabbau etwas entgegenzusetzen. Wer jetzt mit hochgezogenen Augenbrauen daran denkt, ein Fitness-Studio aufsuchen zu müssen, kann sich direkt wieder entspannen: Übungen, die das eigene Körpergewicht gezielt einsetzen, sind meist schon effektiv genug.

Immer häufiger sieht man »Generationenspielfläche« mit Geräten aus robustem Metall, die alle Altersgruppen ansprechen sollen und die ideale Gelegenheit bieten, sich ohne zu Zögern in Bewegung zu setzen – auch wenn es vielleicht auf Anhieb etwas ungewohnt anmutet. In der Regel sind Infotafeln angebracht, auf denen genau erläutert wird, wie man gesund trainiert. Besonders beliebt sind Bein-, Schulter-, Arm-, Rücken oder Ganzkörpertrainer. Am besten durchläuft man in einer Art Parcours alle Geräte und spricht so verschiedene Muskeln und die gesamte Motorik an.

Viele Seniorenzentren bieten ein genau auf die Bedürfnisse ihrer Bewohnerinnen und Bewohner zugeschnittenes Gymnastik-Programm an. In der Gemeinschaft turnt und trainiert es sich gleich nochmal so gut. Dazu vielleicht noch ein bisschen Musik und eine kleine, ermutigende Plauderei zwischendurch – und die Übungen kosten keine Überwindung mehr.

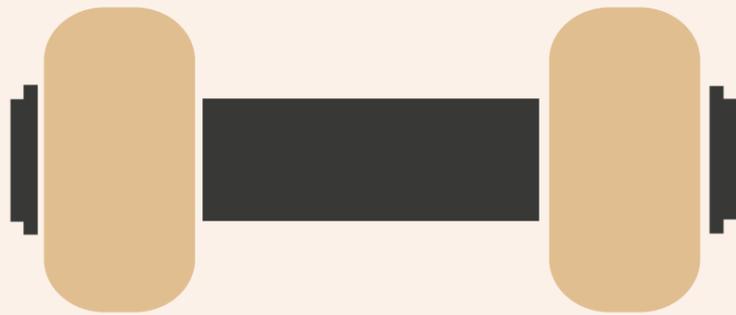
Bei allem sportlichen Ehrgeiz: Pausen und ausreichend lange Erholungsphasen nach der sportlichen Betätigung sind genauso wichtig wie die Bewegung selbst. Den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen und sich möglichst gesund zu ernähren, gehört selbstverständlich ebenso dazu wie erholsam zu schlafen und maßvoll mit Alkohol und Tabakwaren umzugehen. ❤

TIPP:

Einige Krankenkassen fördern sogenannte Gesundheitskurse, indem sie rund 80 Prozent der Gebühren übernehmen! Von Aqua-Jogging bis Nordic-Walking ist das Angebot sehr vielfältig und oft auch speziell auf die Anforderungen von Seniorinnen und Senioren ausgelegt. Erkundigen Sie sich doch einmal bei Ihrer Krankenkasse.



In Bewegung bleiben:
**SENIORENGERECHTE
 SPORTÜBUNGEN**



Auf die Theorie folgt natürlich die Praxis: Wer jetzt motiviert ist, gleich mit dem Training loszulegen, findet hier drei sinnvolle Maßnahmen frei nach dem Motto »starten statt warten«.



Bitte denken Sie daran, vorher abzuklären, ob es bestimmte Bewegungen oder Anstrengungen gibt, die Sie lieber vermeiden sollten. Und auch wenn nichts gegen den Sport spricht, hören Sie immer auf Ihren Körper und machen Sie Pausen, wenn etwas unangenehm sein sollte. Aber nun erst einmal viel Vergnügen mit der Gymnastik!

**Fangen wir oben an
 mit den Armen und dem
 Schulterbereich.**

Sie entscheiden, ob die Übungen im Sitzen oder im Stehen besser für Sie geeignet sind.

Kreisen Sie zunächst einige Male abwechselnd die linke und die rechte Schulter nach vorn und nach hinten. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie etwas von einem Ast pflücken wollen, der sich oberhalb Ihres Kopfes befindet. Machen Sie sich dabei so lang wie möglich, strecken Sie die Arme mal abwechselnd und mal gleichzeitig aus und wiederholen Sie das Ganze etwa zehn Male.

Strecken Sie zum Abschluss einen Arm gerade nach vorn, als wollten Sie »Stopp!« sagen. Mit der Hand des anderen Arms ziehen Sie die Finger nun vorsichtig nach hinten. Wechseln Sie die Arme und führen Sie die Übung erneut aus.



Die goldene Mitte: Stärken Sie nun Rumpf, Rücken und Bauch.

Legen Sie sich bequem auf den Rücken und verschränken Sie Ihre Hände im Nacken. Stellen Sie Ihre Beine im 45-Grad-Winkel auf und lassen Sie sie so zu einer Seite fallen.

Drehen Sie nun den Kopf zur anderen Seite und machen Sie einige tiefe Atemzüge. Nehmen Sie wieder die Ausgangsposition ein und wechseln Sie dann die Seite. Wiederholen Sie die Abläufe drei Male. Strecken Sie nun beide Beine lang aus. Winkeln Sie ein Bein an, sodass Hüfte, Knie und Fuß einen 90-Grad-Winkel bilden.

Der Arm auf dieser Seite bleibt lang ausgestreckt auf dem Untergrund liegen.

Heben Sie nun den Kopf sanft an und berühren Sie mit den Fingern des anderen Arms das angewinkelte Knie. Halten Sie diese Position einen Moment und üben Sie, wenn möglich, auch etwas Druck aus.

Danach ist die andere Seite dran. Ruhen Sie sich nach drei Durchgängen erst einmal ein wenig aus.



Das Finale haben wir uns für die Füße aufgehoben.

Sie tragen unser ganzes Gewicht und können eine Extraportion Stärkung gut gebrauchen. Es gibt sehr hilfreiche Sitzgymnastik-Übungen für die Füße. Versuchen Sie einmal folgende:

Ziehen Sie Schuhe und Strümpfe aus. Beginnen Sie anschließend damit, Ihre Zehen einige Male zu spreizen und wieder zusammenzurollen. Heben Sie nun beide Füße so weit wie möglich vom Boden ab und ziehen Sie die Zehen zu sich heran. Wahrscheinlich spüren Sie einen leichten Zug in der Wade – das ist in Ordnung, nur schmerzhaft sollte er nicht sein!

Nach zehn Wiederholungen stellen Sie die Füße wieder ab. Drei Durchgänge dürfen es schon sein. Heben Sie nun nur ein Bein an und strecken Sie es gerade aus. Kreisen Sie leicht mehrere Sekunden mit dem Fuß. Abstellen und das Bein wechseln.

Machen Sie ruhig fünf Wiederholungen pro Bein.



DER MENSCH ... DAS (UN)BEKANNTE WESEN

Na ja, ganz so unbekannt ist der Mensch der Wissenschaft dann doch nicht. Anhand von Studien und Versuchen konnte so manches herausgefunden werden. Alltägliche Dinge, die wir Tag für Tag tun, die uns oftmals jedoch nicht wirklich bewusst sind. Nachfolgend finden Sie einige Informationen zum Lebewesen »Mensch«.



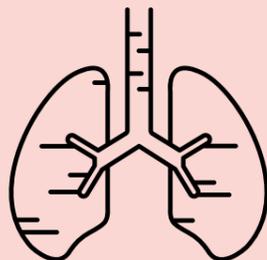
Gähnen

Wer nicht sonderlich müde ist, gähnt relativ selten am Tag. **8- bis 10-mal täglich** gähnt der Durchschnittsmensch. Im Laufe des Lebens kommt er somit auf eine Anzahl von rund einer Viertelmillion Male.



Atmen

Nachts und in Ruhe ist die Atemfrequenz relativ gering; tagsüber – und vor allem unter Belastung – steigt sie deutlich. Im Durchschnitt atmet ein Mensch **ca. 10- bis 15-mal pro Minute**. In der Stunde also 600- bis 900-mal, was auf den Tag gerechnet grob gerechnet 14.500 bis 21.500 Atemzüge bedeutet.



Blinzeln

Diese wichtige Funktion hält die Hornhaut des Auges feucht. Damit diese nicht austrocknet, muss der Mensch entsprechend oft blinzeln. Dies geschieht dabei nur tagsüber; bei geschlossenen Augen ist das Blinzeln nicht notwendig.

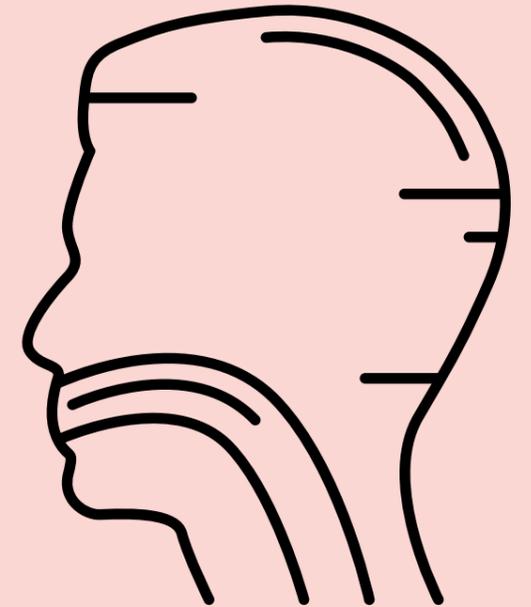
10- bis 15-mal pro Minute wird geblinzelt. Geht man von 16 Wachstunden am Tag aus, so wird etwa 9.500- bis 14.200-mal am Tag geblinzelt. Interessant hierbei: Frauen blinzeln mit 17- bis 20-mal pro Minute wesentlich häufiger als Männer (10- bis 12-mal pro Minute).

Schlucken

Auch hier gilt: Im Schlaf ist der Mensch weniger aktiv als im Wachzustand. Allerdings wird auch nachts Speichel produziert; entsprechend muss der Mensch schlucken. Die Frequenz ist mit **3- bis 8-mal schlucken pro Stunde** recht gering. Tagsüber wiederum gibt es eine große Bandbreite.

In Rückenlage z.B. schluckt der Mensch ca. 30-mal pro Stunde, im Sitzen wiederum rund 55-mal. Wobei sich diese Werte auf den reinen Speichelfluss und den damit einhergehenden Schluckreflex beziehen.

Wird dagegen ein Bonbon gelutscht, so wird rund 3-mal pro Minute, also 180-mal pro Stunde geschluckt. Beim Trinken erhöht sich die Frequenz rein rechnerisch sogar auf bis zu 1.500-mal pro Stunde, also alle 2,5 Sekunden einmal schlucken.

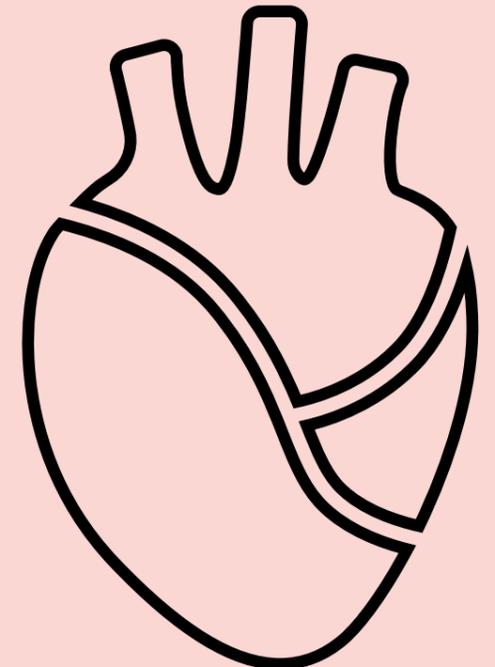


Herzschlag

Hier gilt das Gleiche wie bei der Atmung. Im Schlaf oder in Ruhe geht der Herzschlag spürbar zurück.

Tagsüber und vor allem bei Belastung wird er (stark) erhöht. Deshalb als Durchschnitt die Angabe mit **70 Herzschlägen pro Minute**. Auf 24 Stunden gerechnet ergibt sich ein Tageswert von rund 100.000 Herzschlägen.

Auf ein 80-jähriges Leben gerechnet muss das Herz also fast drei Milliarden Schläge leisten.



DER RABENPLATZ ...

DAS KLEINVERSORGUNGSZENTRUM IN ALBERSBÖSCH

♥ Eines kann man dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus gewiss nicht nachsagen – dass es versorgungstechnisch in der Diaspora liegt. Im näheren Umfeld befindet sich so ziemlich alles, was man zur Bestreitung des täglichen Lebens benötigt.

Die haus- und zahnärztliche Betreuung ist in direkter Nachbarschaft ebenso gesichert, wie die Versorgung mit Bargeld (Filialen der Sparkasse und Volksbank). Aber auch viele kleinere Geschäfte finden sich in der Nähe, z.B. im Einkaufszentrum bei der Hl. Geist-Kirche, nur wenige Gehminuten vom Marta-Schanzenbach-Haus entfernt. Stichwort »Kirche«: Sowohl die evangelische als auch die katholische Gemeinde unterhalten ein Gotteshaus und ein Gemeindezentrum inmitten des Stadtteils. Der Mittelpunkt der Nahversorgung ist jedoch zweifelsohne der Rabenplatz, direkt gegenüber dem AWO-Seniorenzentrum gelegen.

Alles da ...

Bäckerei, Friseur, Metzgerei, Pizzeria, Postfiliale, Schreibwarenladen, Versicherungsbüros und Zahnärztin. In alphabetischer Reihenfolge sind hiermit jene Geschäfte und Dienstleister genannt, die sich rund um den Rabenplatz reihen. Wobei die Bäckerei mit Bistro und Mittagstisch nicht nur ein erweitertes Angebot bereithält. In den Sommermonaten bietet ein Obsthof einmal wöchentlich zusätzlich frisches Obst und Gemüse zum Kauf an.

Zentraler Treffpunkt ...

Doch der Rabenplatz ist für die Albersböschler mehr als nur eine reine Einkaufsmeile. Gerade durch die Grund- und Hauptschule, die direkt an ihn grenzt, wurde er im Laufe der Jahrzehnte zu einem zentralen Treffpunkt. Vor allem die Bäckerei mit der Außenbestuhlung schafft bei schönem Wetter fast schon ein mediterranes Flair.

Das Wahrzeichen des Rabenplatzes ...

Es ist rund 20 Jahre her, da gab es ein großes Rabenplatzfest mit entsprechenden Einnahmen und Gewinn. Aus diesem Gewinn wurde schließlich ein Denkmal finanziert, das seither den westlichen Teil des Rabenplatzes schmückt. Auf dem Bild (siehe rechts oben) erkennen Sie jene Skulptur, die der Albersböschler Künstler Rudolf Unterschütz seinerzeit gestaltet hat.

Hoffentlich nicht abergläubisch ...

Eine ganz nette Aktion hat sich vor einigen Jahren begründet. Der Freundeskreis Rabenplatz richtet in unregelmäßigen Abständen eine Aktion aus. Mal handelt es sich um eine Vorführung der Feuerwehr Offenburg, mal um ein vorweihnachtliches Lichterfest, mal um den Auftritt einer Band. Unregelmäßig sind die Termine deshalb, weil sie immer dann stattfinden, wenn es sich um einen Freitag, den 13. handelt. So ergeben sich in manchen Jahren zwei Termine, in anderen wiederum nur einer. ♥



Rund um den Rabenplatz

DA GEHT WAS ...

in der Sozialen Betreuung des Marta-Schanzenbach-Hauses

♥ Selbstverständlich gibt es die wöchentlich wiederkehrenden Programmpunkte wie zum Beispiel die Spielerunde, das gemeinsame Singen, Gymnastik, Basteln und noch vieles mehr. Immer wieder ergänzen die Mitarbeiter/innen der Sozialen Betreuung unter der Leitung von Doris Stoll diese »Indoor-Veranstaltungen« durch Ausflüge oder besondere Ereignisse.

In jüngster Vergangenheit waren unter anderem Grillfeste auf jedem der drei Stockwerke angesagt. Auch wurde fleißig am Hochbeet gearbeitet um Thymianhonig selbst herzustellen. Und auch der Besuch des Offenburger Wochenmarkts stand erneut auf dem Programm (... und wieder hat es geregnet). Was der guten Stimmung – gut zu erkennen auf den Bildern – keinen Abbruch tat. ♥



DIE GITARRE UND DAS MEER ...

Gitarrenklänge erhellen das Marta-Schanzenbach-Haus



♥ Bereits in der Vorweihnachtszeit waren sie zu Gast im Marta-Schanzenbach-Haus – die Schülerinnen und Schüler der VHS-Gitarrenkurse unter der Leitung von Andrea Fey. Damals erklangen vor allem Advents- und Weihnachtslieder. Und schon während der Veranstaltung wurde der nächste Besuch abgesprochen.

Am 12. Juli dieses Jahres war es dann so weit. Wieder feierten die Kursteilnehmer/innen den Abschluss des VHS-Halbjahres mit einer großen gemeinsamen Gitarrenrunde. Und wieder war der Speisesaal des Marta-Schanzenbach-Hauses der ideale Rahmen hierfür.

Seemannslieder

Dieses Mal standen hauptsächlich Seemannslieder auf dem Programm. Für die Zuhörer/innen war das Konzert etwas Besonderes, schließlich hört man nicht jeden Tag rund 30 Gitarren aufs Mal erklingen. Dazu der Gesang der Spieler/innen. Kurzum, das Ganze war ein kurzweiliger Spaß. Zumal die meisten Lieder nicht nur schwungvoll, sondern dem Publikum auch bekannt waren.

Stargast: Wolfgang Paul

Wieder als Zuhörer dabei: unser Bewohner Wolfgang Paul. Schon beim Adventskonzert saß er im Publikum und überraschte seinerzeit mit spontanen und wunderschön vorgetragenen Einlagen als Zweitstimme. Selbstredend, dass im Vorfeld von den Spieler/innen immer wieder nach Herrn Paul gefragt wurde. Nicht umsonst, denn auch bei diesem neuerlichen Auftritt war er nicht nur Zuhörer, sondern beteiligte sich mit seiner Zweitstimme am Gesang.

Gemütlicher Ausklang

Eine gute Stunde dauerte der launige Vortrag der Gitarrenspieler/innen. Danach ging's für die Kursteilnehmer/innen in ein gemütliches Beisammensein über. Der Speisesaal des Marta-Schanzenbach-Hauses ist hierfür aber auch bestens geeignet. Ach ja, Wolfgang Paul war auch hier mit dabei, schließlich gehört er in dieser Runde inzwischen dazu. ♥

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.
Tel. 0781 6206-0

Montag – Donnerstag 8.00 – 16.00 Uhr
Freitags 8.00 – 14.00 Uhr



Daniel Stadler
Einrichtungsleitung
daniel.stadler@awo-baden.de



Frank Wickertsheim
Pflegedienstleitung
frank.wickertsheim@awo-baden.de



Nicole Eble
Verwaltung
nicole.eble@awo-baden.de



Martina Jekal
Verwaltung
martina.jekal@awo-baden.de



Doris Stoll
Leitung Soziale Betreuung
shd.szoffenburg@awo-baden.de



Claudia Galinski
Hauswirtschaftsleitung
hwl.szoffenburg@awo-baden.de



Kathrin Wendling
Verwaltung
kathrin.wurth@awo-baden.de



Ralf Herrmann
Technischer Hausmeister

IMPRESSUM

Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbands Baden e.V. ist ein Informations- und Unterhaltungsmagazin für Seniorinnen/Senioren, deren Angehörige sowie Interessierte. Das Magazin setzt sich aus allgemeinen sowie regionalen Themen direkt aus dem jeweiligen redaktionsleitenden AWO-Seniorenzentrum zusammen und erscheint vierteljährlich.

HERAUSGEBER

AWO Bezirksverband Baden e.V.
Hohenzollernstraße 22 | 76135 Karlsruhe
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600
info@awo-baden.de

REDAKTION

Daniel Stadler und
die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus und Eric Langerbeins,
COMMWORK Werbeagentur GmbH

LAYOUT/PRODUKTION

COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

LEKTORAT

Maren Menge

THESEN ÜBER THESEN

Der Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste?!

Diese These kann im Prinzip mit »jein« beantwortet werden. Denn tatsächlich sind es die ersten zwei bis drei Stunden Nachtschlaf, die die meiste Erholung bieten. Ob diese Zeit jedoch vor oder nach Mitternacht liegt, ist im Prinzip egal. Allerdings gehen viele Menschen einige Zeit vor Mitternacht ins Bett, sodass die besagten zwei bis drei Stunden automatisch davor liegen. In Summe sollten es übrigens mindestens fünf Stunden Nachtschlaf sein. Weniger ist für den Körper auf Dauer sehr stressig.

Wir nutzen nur zehn Prozent unseres Gehirns?!

Diese These zu bestätigen oder zu widerlegen, ist schwierig. Tatsache ist, dass das menschliche Gehirn mehrere hundert Milliarden Synapsen hat, die Verbindungen eingehen können. Und Tatsache ist auch, dass ein einzelner Mensch nur einige hundert Million neuro-physiologische Verbindungen im Laufe seines Lebens knüpft. Aber ob das ca. zehn Prozent sind und ob er – wie auch immer – das Ganze um ein Vielfaches steigern könnte, ist nicht bekannt. Bekannt aber: Wir nutzen sämtliche Regionen unseres Gehirns; manche mehr, manche weniger.

Die Hautatmung ist lebenswichtig?!

Noch immer kursiert das Gerücht, dass ein Mensch stirbt, wenn seine gesamte Hautfläche mit einem nicht atmungsaktiven Stoff/Material (z.B. Farbe) abgedeckt ist. Tatsächlich aber deckt die Hautatmung nur etwa ein Prozent des menschlichen Sauerstoffbedarfs ab; ein Faktor also, der zu vernachlässigen ist. Allerdings kann man in diesem Fall Fieber bekommen, da die Eigenkühlung des Körpers durch Schwitzen völlig unterdrückt ist.

Die Haare und die Nägel wachsen auch nach dem Tod?!

Ist ein Mensch verstorben, so finden auch keinerlei Körperprozesse mehr statt. Weder die Haare noch die Fuß- und Fingernägel wachsen weiter. Allerdings trocknet der Körper und damit auch die Haut nach dem Tod aus – und zieht sich dadurch zusammen. Optisch erscheinen die Nägel deshalb länger. Auch kommen kurze Bartstoppel zum Vorschein, die zuvor nicht zu erkennen waren. Dadurch entsteht der Eindruck, als wären Haare und Nägel weiterhin gewachsen.