

Mehr Widerstandsfähigkeit gegen Stress

Vortragsreihe der Freiwilligenagentur Elm-Asse zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden im Alter ist gestartet.

Karl-Ernst Hueske

Remlingen. Wenn sich die Pupillen erweitern, die Atemfrequenz ebenso ansteigt wie der Puls, der Hormonspiegel und der Blutdruck und die Muskelanspannung zu spüren ist, dann sind die Stressparameter bei Menschen sehr hoch. Doch was kann man gegen Stress im Alltag machen? Und was können speziell pflegende Angehörige und Menschen ab 65 Jahren unternehmen, um Stressfaktoren zu erkennen und diesen Belastungen zu begegnen? Auf diese Fragen gab die Diplom-Pädagogin Michaela-Pascale Boehlke aus Braunschweig Antworten bei ihrem Vortrag „Umgang mit

Wenn der Körper entspannt, dann entspannt auch der Geist und es werden Stresshormone abgebaut.

Michaela-Pascale Boehlke,
Diplom-Pädagogin, bei ihrem Vortrag zum Thema „Stress im Alltag“

Stress“ im Dorfgemeinschaftshaus Remlingen. Sie war von der Freiwilligenagentur Elm-Asse eingeladen worden.

Welche Angebote braucht es, um die Gesundheit von pflegenden An-



Diplom-Pädagogin Michaela-Pascale Boehlke informierte über geeignete Literatur zum Thema Stress im Alltag und zeigte auch einige einfache Entspannungsübungen.

KARL-ERNST HUESKE

gehörigen und Menschen ab 65 Jahren in der Gemeinde Remlingen-Semmenstedt zu stärken? Diese Frage beschäftigt die Freiwilligenagentur Elm-Asse seit 2021 im Rahmen des Projekts „Gesund Altern und Pflegen im Quartier“. Unter Beteiligung der Bürger wurden in den vergangenen Monaten die Bedürfnisse ermittelt, die als Grundlage für die Entwicklung neuer gesundheitsfördernder Angebote dienen sollen. Zur Bedürfniserhebung fand eine

digitale Gesprächsrunde mit pflegenden Angehörigen und ein Austausch für Menschen ab 65 Jahren im Dorfgemeinschaftshaus in Remlingen statt. Dort überlegten die Bürger gemeinsam, welche Angebote und Strukturen es in der Gemeinde Remlingen-Semmenstedt für ein gesundes Altern und Pflegen braucht.

Auf dieser Basis entstand eine Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige und Menschen ab 65

Jahren zu solchen Themen wie Achtsamkeit, gesunde Ernährung und Trittsicherheit. Die Reihe startete jetzt mit dem Vortrag über den Umgang mit Stress für pflegende Angehörige. Doch es blieb nicht nur beim Vortrag. Die Braunschweiger Sonderpädagogin, die sich seit zwölf Jahren intensiv mit dem Thema Stress beschäftigt, zeigte auch einige alltagstaugliche Übungen, mit denen Stress reduziert werden kann.

Stress sei zunächst einmal eine physiologische und psychologische Reaktion des Individuums auf eine Anforderung und damit ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens, erklärte die Referentin. Nur wenn der Stress als Bedrohung, Anspannung und Druck empfunden werde, dann müsse die Widerstandsfähigkeit gegen Stress erhöht werden. Und das könne durch einfache Entspannungsübungen geschehen, denn so die Referentin: „Wenn der Körper sich entspannt, dann entspannt sich auch der Geist und dann werden Stresshormone abgebaut.“

Sie demonstrierte anschließend einige Übungen der progressiven Muskelentspannung, die leicht zu lernen sind, aber als Entspannungsmethode geeignet sind, bei Stress mal kurzfristig durchzuatmen und Körper und Geist regenerieren zu lassen. Deshalb seien derartige Übungen auch gut für pflegende Angehörige geeignet. Aber auch für Senioren insgesamt, meinte Monika Bötzel, die mehrere Seniorenkreise leitet und nun den Seniorenkreisleiterinnen und -leitern im Landkreis Wolfenbüttel dieses Angebot schmackhaft machen will.

Die weiteren Angebote der Veranstaltungsreihe sind demnächst ein Vortrag zur Ernährung im Alter für pflegende Angehörige und Menschen ab 65 Jahren und ein Trittsicher-Kurs für Menschen ab 65 Jahren zur Stärkung der eigenen Mobilität und Selbstständigkeit, teilte eine Mitarbeiterin der Freiwilligenagentur Elm-Asse abschließend mit.