

Der traditionsreiche Allgäuer Kurort Bad Wurzach nutzt seit über 50 Jahren die Heilkraft des Moores

Schwarzes Gold gegen Schmerzen

Als erstes Moorheilbad des Allgäus wendet Bad Wurzach bereits seit 1936 die heilende und wohltuende Wirkung des sogenannten „Schwarzen Goldes“ an. Die täglich frisch zubereiteten Moorbäder und -packungen enthalten schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkstoffe, die besonders hilfreich sind bei Abnutzungserscheinungen, Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden. Aber nicht nur die lange Erfahrung in der Therapie ist das Aushängeschild der schönen Kurstadt. Die klassischen Anwendungen wie Moor, Massagen, Bewegungs- und Entspannungstherapien werden optimal ergänzt durch eines der jüngsten Thermalbäder der Region.

Die Gesundheits- und Wellness-Oase Vitalum, die als 4-Sterne-Therme ausgezeichnet wurde, lässt fast keine Wünsche offen. Unter dem Motto „verwöhnen, entspannen, träumen“ können sich die Gäste im Thermalbad mit Innen- und Außenbecken, Massagedüsen und Sprudelliegen erholen. Die großzügige Saunalandschaft mit Saunagarten, Erlebnisduchen und lichtdurchfluteten Ruheräumen lädt zum Relaxen ein und das Wohlfühlhaus lockt mit vielfältigen Wellness-Angeboten. Orientalische Pflegebäder wie Rasulbad und Hamam werden ergänzt durch spannende Wohlfühl-Anwendungen wie Hautpflegebäder, Moorwellness, Ayurveda oder Kräuterstempel-Massagen.

Ein Relikt der Eiszeit und ein mystisches Naturerlebnis ist das



Die Moorbäder sind nicht nur gesund, sondern in den historischen Holzwannen auch ein ästhetisches Vergnügen.

FOTO RECK

Wurzacher Ried. Als größtes intaktes Hochmoorgebiet in Mitteleuropa wurde es schon mehrfach mit dem Europa-Diplom, der höchsten Auszeichnung für herausragende Naturschutzgebiete von internationaler Bedeutung, ausgezeichnet. Die geheimnisvolle Urlandschaft erlebt der Besucher am besten bei Erkundungstouren, einem Spaziergang auf dem Torflehrpfad oder einer Fahrt mit dem Torfbähnele. Eine Wanderung auf dem ausgedehnten Wanderwegenetz rund um das Wurzacher Ried gleicht einem Gang durch die Naturschicht: Über 700 Pflanzenarten und mehr als 1500 verschiedene Tierarten leben hier, ein wahres Paradies für Naturliebhaber. Kultur gehört zu einem Aufenthalt in Bad Wurzach natürlich dazu. Das berühmte Barocktreppenhaus im Schloss, die klassizistische Pfarrkirche und die barocke Wallfahrtskirche auf dem Gottesberg reihen sich in die Sehenswürdigkeiten entlang der Oberschwäbischen Barockstraße ein. Abgerundet wird das Angebot durch zahlreiche Führungen, Kultur- und Tanzveranstaltungen.

Das Kurhotel am Reischberg mit dem Ambiente eines Drei-Sterne-Superior-Hotels bietet Zeit zum Entspannen, Muße zum Genießen und Kompetenz für die Gesundheit der Besucher. Attraktive Pauschalangebote bieten etwas für jeden Geschmack und Geldbeutel. Ob drei Stunden, drei Tage oder drei Wochen – ein Aufenthalt in Bad Wurzach ist immer eine Wohltat für Leib und Seele. > SILVIA RECK

Drei Viertel der über 75-Jährigen noch aktiv

Deutsche Senioren sind mit ihrem Sex-Leben zufrieden

Je öller, je doller: Die Zufriedenheit mit dem eigenen Sexualleben nimmt einer wissenschaftlichen Umfrage zufolge bei Senioren eher zu – zumindest, wenn sie in Partnerschaften leben. „Dies gilt, obwohl die sexuelle Aktivität sich verringert“, sagt die Rostocker Medizin-Soziologin Britta Müller. Bei den 65-Jährigen sind demnach 57 Prozent zufrieden mit ihrer Sexualität, bei den 75-Jährigen sogar 70 Prozent. Mit zunehmendem Alter komme kleinen Zärtlichkeiten größere Bedeutung zu, die auch ritualisiert würden: Dem Versichern körperlicher Nähe, liebevollen Blicken.

Die Umfrage hatten das Institut für medizinische Psychologie und medizinische Soziologie der Universitätsklinik Rostock und zwei weitere Forschungseinrichtungen initiiert. Bei Männern und Frauen zeigten sich ähnliche Ergebnisse, allerdings räumten Männer Zärtlichkeit und Sexualität eine höhere Priorität ein als Frauen. „Wir konnten feststellen, dass Menschen, die in jüngeren Jahren sexuell aktiver waren, dies auch im Alter bleiben“, sagt Müller. Umgekehrt gelte, dass Menschen, die im Laufe ihres Lebens kein großes Interesse an sexuellen Aktivitäten hatten, dies im Alter weiter reduzieren. Auch chronische Erkran-

kungen und die Einnahme bestimmter Medikamente beeinflussten die sexuelle Aktivität.

Prinzipiell gelte, dass bei dem Thema viele Mythen kursieren. „20-Jährige denken, mit 50 Jahren sei Schluss, 40-Jährige siedeln die Grenze bei 70 Jahren an, 50-Jährige bei 80“, sagte der Leiter des Rostocker Instituts, Peter Krupp. Dabei könne Sexualität zeitlebens eine positive Rolle spielen. „Nachweilich bleiben durch Aktivitäten im Alter – und dazu gehört auch ein ausgefülltes Liebesleben – die kognitiven Fähigkeiten länger erhalten.“

Thema hat bei Männern höheren Stellenwert

Die Befragung erfolgte innerhalb der Multicenter-Studie ILSE, die seit 1995 an den Universitäten Rostock, Leipzig und Heidelberg mit insgesamt 1390 Teilnehmern läuft. Für die Umfrage wurden Daten von 170 Senioren im Alter von 65, 67 und 75 Jahren ausgewertet. Verralgemeinern ließen sich die Ergebnisse nur bedingt, da die meisten Befragten Partner hätten, betont Müller. Im gesellschaftlichen Durchschnitt lebten jedoch viele Menschen allein.

Altersbedingte Veränderungen der Sexualität beginnen um das 40. Lebensjahr. Die meisten Frauen erleben im darauffolgenden Lebensjahrzehnt hormonelle Veränderungen, die das Klimakterium (Wechseljahre) einleiten. Bei Männern tritt in dieser Zeit ein als Midlife Crisis bezeichneter Einschnitt in der psychosozialen Altersentwicklung auf, der auf psychischen Veränderungen, geänderten Lebensumständen und der Erfüllung von Reproduktionsaufgaben basiert. In psychologischer Hinsicht spricht man daher von Alterssexualität meist als von der Zeit nach diesen Veränderungen und datiert den Übergang vom mittleren zum späten Erwachsenenalter auf einen Zeitraum zwischen 45 und 55. > BSZ

Niederländischer Forscher sieht gleiche Wirksamkeit wie bei Medikamenten

Lichttherapie hilft bei Depression

Eine neue wissenschaftlich anerkannte Studie wurde von Ritsaert Lieveve von der niederländischen Universität Maastricht veröffentlicht. Er kommt zu dem Ergebnis, dass Lichttherapie bei der Behandlung von Depressionen bei älteren Menschen genauso gut wirkt wie Antidepressiva. Lichttherapiegeräte, die bisher überwiegend zur Behandlung von Winterdepressionen eingesetzt werden, können damit auch erfolgreich bei nicht saisonal abhängigen Depressionen angewendet werden.

Die Depression ist eine ernsthafte Erkrankung, von der auch sehr viele ältere Menschen betroffen sind. Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass 2020 die Depression nach Herz- und Kreislauferkrankungen die am meisten verbreitete Volkskrankheit sein wird. Lichttherapie gilt bei der Behandlung von Winterdepressionen als Behandlungsmethode der ersten Wahl. Sie ist sicher, gut verträglich, nebenwirkungsfrei und lässt sich kostengünstig durchführen. Behandlungserfolge stellen sich bereits nach wenigen Anwendungen ein.

In der Vergangenheit hat sich gezeigt, dass bei Demenzzkranken in Pflegeheimen, bei denen die biologische Uhr gestört ist, diese durch Lichttherapie wieder normalisiert werden kann. Die Lichttherapie ist auch für die Personen geeignet, die unter Schlafstörungen, dem prämenstruellen Syndrom („Tage vor den Tagen“), Burn-out-Syndrom, Bulimie oder Jetlag leiden. Es war bisher noch nicht abschließend bewiesen, dass Lichttherapie bei normaler, nicht saisonal abhängiger Depression bei älteren Menschen wirksam ist.

Ritsaert Lieveve aus den Niederlanden (Universität Maastricht/Abteilung Psychiatrie und Neuropsychologie) untersuchte die Wirkung der Lichttherapie bei älteren Patienten mit nicht saisonal abhängiger Depression (Major Depression) im Rahmen seiner im November 2011 abgeschlossenen Promotionsarbeit. Dazu wurde eine große randomisierte klinische, Pla-

cebo-kontrollierte Doppel-Blind-Studie durchgeführt. Hierbei wurden Personen im Alter von 60 oder mehr Jahren mit Lichttherapie behandelt. Das Ergebnis dieser Studie ist, dass die Lichttherapie bei diesen Patienten wirksamer als ein Placebo ist. Nach dreiwöchiger Anwendung der Lichttherapie wurde eine vergleichbare Wirkung erzielt wie bei der Behandlung mit Antidepressiva. Durch Lichttherapie wurde bei den Patienten am Abend verstärkt Melatonin ausgeschüttet, wodurch der Schlaf verbessert werden konnte. Der Kortisol-Spiegel in den Morgenstunden konnte normalisiert werden. Hierdurch wachten die Patienten morgens frischer auf, fühlten sich besser und hatten genug Energie für den Tag.

Alternative ist auch fast frei von Nebenwirkungen

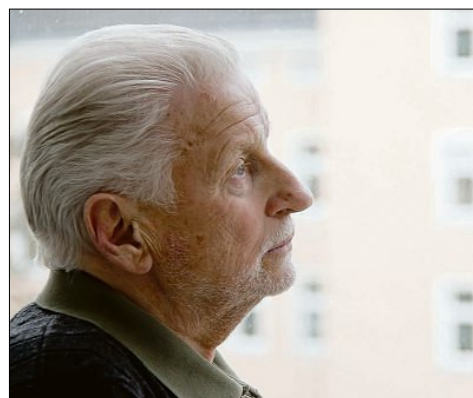
Diese biologischen Veränderungen deuten auf eine durch das helle Licht hervorgerufene verbesserte Funktionsweise der vom Gehirn gesteuerten biologischen Uhr hin. Lichttherapie kann eine wertvolle Alternative zur medikament-

tösen Therapie mit Antidepressiva sein. Insbesondere bei Patienten, die Medikamente nicht einnehmen möchten oder diese nicht gut vertragen. Die Lichttherapie ist im Unterschied zu Medikamenten fast nebenwirkungsfrei.

Die Mehrzahl der derzeit auf dem Markt erhältlichen Geräte erfüllen nach Ansicht von Experten die notwendigen Qualitätsansprüche, allerdings sollten sich Interessenten doch bevorzugt an den medizintechnischen Fachhandel wenden. Eines der herausragendsten Geräte ist nach vergleichenden Tests das in Arztpraxen und Kliniken tausendfach eingesetzte Lichttherapiegerät PhysioLight LD 220. Es erreicht bei einem Abstand des Patienten von 50 Zentimetern zum Gerät sogar 10 000 Lux. Eine tägliche Anwendung von 30 Minuten reicht hier aus.

Die auch Lichtduschen genannten Geräte, können unter anderem über Apotheken, Sanitätsfachgeschäfte, medizintechnische Fachhändler und über das Internet bezogen werden. > BSZ

Weitere Informationen gibt es unter der kostenlosen Service-Hotline 0800/750 42 02.



Geeignet ist die Lichttherapie vor allem bei Patienten ab 60. FOTO BILDERBOX

Senioren-Domizil Trudering soll im August fertig sein

Das von der Terragon GmbH für 1,7 Millionen Euro entwickelte und gesteuerte seniorengerechte Domizil in Trudering wird voraussichtlich im August 2012 fertiggestellt. Die Robbauarbeiten an der Wohnanlage für Betreutes Wohnen sind bereits in vollem Gang. In direkter Nachbarschaft des Pflegeheims „ServiceLeben Trudering“, welches sich ebenfalls gerade im Bau befindet, entstehen aufgeteilt auf zwei miteinander verbundene Gebäude 49 Eigentumswohnungen, ein Clubbereich, eine Tiefgarage und Gartenanlagen.

„Aktuell sind bereits 30 der 49 Wohneinheiten vertrieben“, erläutert Michael Held, der Geschäftsführer, den Verkaufsstand. Alle Wohnungen, Gebäudeteile und Hauszugänge garantieren Barriere- und Schwellenfreiheit. Außerdem sind die Wohnungen mit bodengleichen Duschkabinen, gut erreichbaren Bedienelementen und einem Notrufsystem ausgestattet. Das Wohnensemble Blumenhof verfügt mit seiner unmittelbaren Nähe zum S- und U-Bahnhof Trudering über eine hervorragende Infrastruktur und ist somit bestens auf die Bedürfnisse von älteren Menschen ausgerichtet.

„Zum Verkauf stehen derzeit noch 45 bis 62 Quadratmeter große 2-Zimmer-Wohnungen ab 135.000 Euro“, so Held. „Der Preis von der 74 bis 82 Quadratmeter großen 3-Zimmer-Wohnung liegt zwischen 251.000 bis 303.500 Euro.“ Held erläutert weiter: „Die Wohneinheiten des Betreutes Wohnens im Blumenhof in Trudering zeichnen sich durch ein ausgedehntes Serviceangebot aus. Ganz nach dem Motto „So viel Selbstständigkeit wie möglich und so viel Betreuung wie nötig“ wird hier ein selbstbestimmtes Leben möglich.“ Bewohner des Blumenhofes können verschiedene Dienste, unter anderem den 24-Stunden-Notruf, die Vermittlung ärztlicher Versorgung oder die Organisation von Freizeitangeboten in Anspruch nehmen. Außerdem erlangen sie Priorität bei Bedarf eines Platzes in der benachbarten Pflegeeinrichtung. > BSZ

NaturaMed
Vitalclinik

Erschöpft?

- Migräne
- Rücken
- Gelenke
- Infekte

Attraktive Pauschalangebote!

Ursachendiagnose Schmapper- und Seniorenwochen
beihilfefähig

0 75 24 990 - 222
88339 Bad Waldsee
naturamed.de