

BEI UNS ZU HAUSE

Zerstreuter Professor

Vergesslichkeit ist keine Frage des Alters. Das Gefühl kompletter Verwirrung begleitet mich schon mein ganzes Leben. Ja, ich bin der typische „Turnbeutelvergessen“. Um ehrlich zu sein, habe ich früher sogar einmal den ganzen Schulranzen in der Schule vergessen.

„Zerstreuter Professor“ hieß es damals bei meinen Eltern immer. Was zur Folge hatte, dass ich an der Uni mein Bild von einem Professor gründlich revidieren musste.

Ich habe gehört, es gibt Menschen, die suchen ihre Brille, die eigentlich aber schon auf ihrer Nase sitzt. Ich suche mein Portemonnaie, eine gefühlte Ewigkeit lang, und halte es – neben Pullover und Tasche – schon in der Hand. Sachen verlegen, kann ich auch gut. Zuletzt habe ich auf der Suche nach einer Tube Bepanthen-Salbe die Wohnung praktisch neu sortiert, hab zweimal das Auto abgesehen und meinen Arbeitsplatz aufgeräumt – die Salbe war in der Sporttasche. Es geht doch nichts über Aha-Erlebnisse.

Unangenehm sind abendliche Minustemperaturen in der Eishalle beim Eishockeyschauen: Nachdem ich morgens beim ersten Versuch aus dem Haus zu gehen, meine dicke Jacke vergessen hatte, bin ich zurückgegangen. Sie wissen ja: Wer es nicht im Kopf hat, muss es eben in den Beinen haben. Oben angekommen sind mir ganz viele andere Sachen eingefallen. Runtergegangen bin ich dann mit einer Tüte Müll, einem leeren Wasserkasten und einem Brief, der auch schon länger weg musste. Immerhin. Die dicke Jacke war jedenfalls abends zu Hause. Und nicht in der Eishalle. Es fröstelt noch immer herzlichst, Ihr

ACHIM FAUST

GESUNDHEITSTIPP

Diabetes-Diagnose mit Zahnarzt-Hilfe

Diabetes vom Typ 2 macht oft lange keine Beschwerden – und wird daher bei vielen Betroffenen erst diagnostiziert, wenn schon Folgeerkrankungen bestehen. Zahnärzte könnten helfen, die Früherkennung der „Zuckerkrankheit“ zu verbessern, wie das Apothekenmagazin „Diabetes Ratgeber“ berichtet. Und zwar, indem sie alle Patienten über 40 Jahre zum Blutzuckertest schicken, die auffallend viele Zahnfleisch-Taschen und vier oder mehr Zahnlücken haben, außerdem Übergewicht sind oder Bluthochdruck haben. In diesen Fällen liege die Wahrscheinlichkeit für einen Diabetes bei fast 75 Prozent.

KONTAKT

Redaktion: ACHIM FAUST
 Fax: 0201 - 804 1804
 E-Mail: leben@nrz.de

Lernen muss man noch selbst

Die Kraft der Gedanken: Von Lemmedien oder Mentaltrainings wie Neurofeedback werden Wunder erwartet

Achim Faust

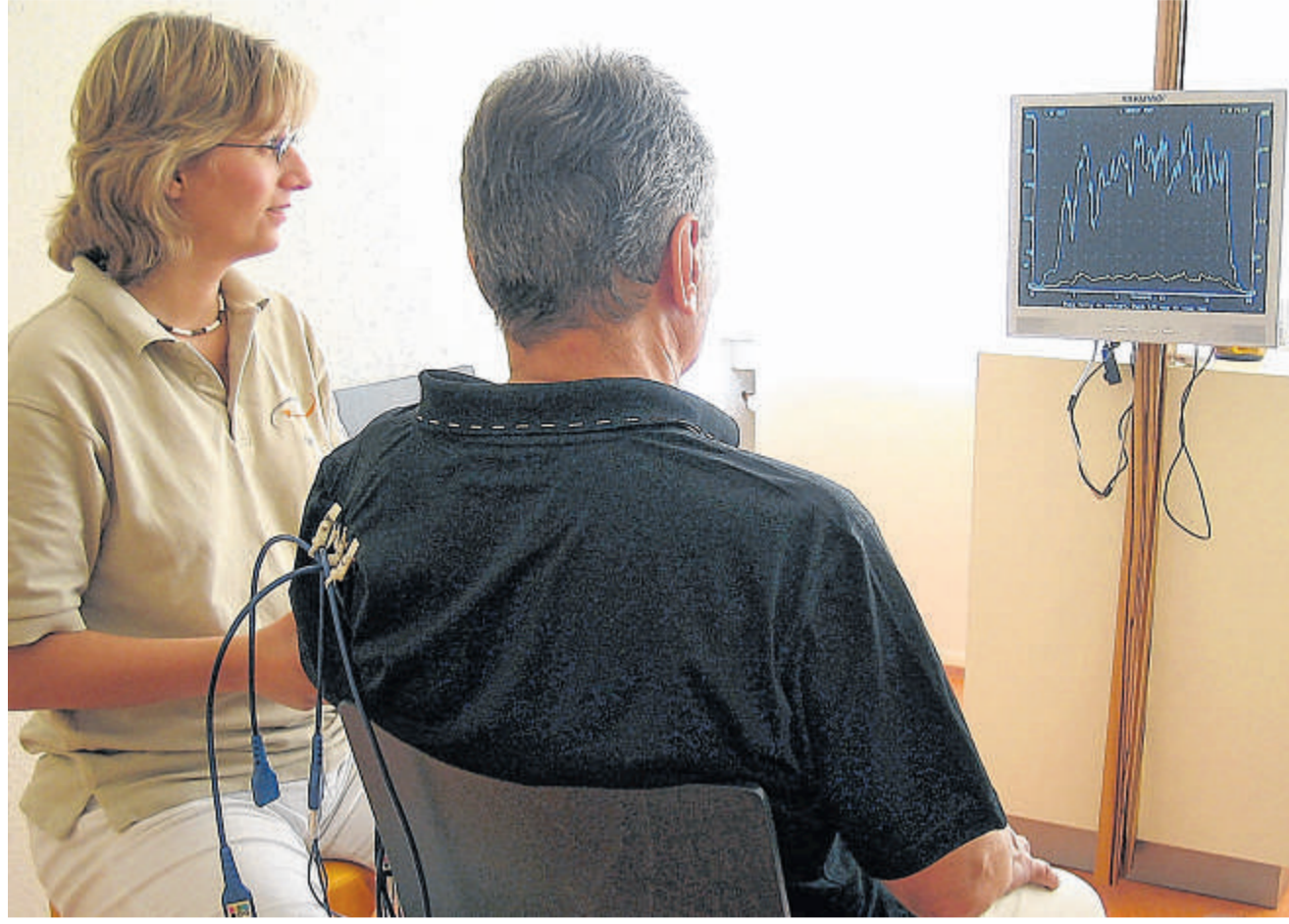
An Rhein und Ruhr. „Die Gedanken sind frei.“ Das ist eine berühmte Volkslied. Die erste Textfassung ist rund 230 Jahre alt. Gedanken – man kann ihnen nachhängen. Sie können zielführend sein, aber auch ablenken von dem, was gerade eigentlich wichtig ist. Und Gedanken haben auch Macht über den Körper: Prüfungsangst oder Lampenfieber, wer kennt das nicht? Wenn man an nichts anderes denken kann, als an das, was scheinbar nicht zu bewältigen ist. An den Druck, den man sich macht, wenn es stressig wird. Gedanken machen, was sie wollen. Aber stimmt das eigentlich noch?

Gedanken einzufangen, zu kontrollieren und damit für sich zu nutzen – damit beschäftigt sich eine neue Disziplin mit dem Namen „Neurofeedback“, in den vergangenen Jahren hervorgegangen aus dem Biofeedback, einer Methode aus der Verhaltensmedizin. Biofeedback soll bei verschiedenen Krankheitsbildern helfen, „physiologische Signa-

» Man experimentiert, denn jeder Mensch entspannt sich anders «

le werden abgeleitet und optisch oder akustisch aufbereitet“, erklärt Psychologe Dr. Axel Kowalski, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Biofeedback. „So hat der Patient die Chance, etwas zu ändern.“ Unbewusste Körpersignale wie stressbedingte Kurzatmigkeit oder auch Muskelverspannung sollen mit Hilfe von Gedanken kontrollierbar gemacht, der Stress so vermindert, Entspannung möglich gemacht werden. Das klingt gesund.

Zum Beispiel die Muskelverspannung: Sie kann grafisch durch einen Balken dargestellt werden, entspannen sich die Muskeln, sinkt der Balken. „Man experimentiert, denn jeder entspannt sich anders“, weiß Axel Kowalski. Vielleicht sind es Gedanken an eine Blumenwiese, vielleicht an den Strand, die einen zur Ruhe kommen lassen und damit die Muskulatur.



Angeschlossen an Elektroden wird die Aktivität der Nerven am Monitor sichtbar.

Foto: obs

„Die Mehrzahl der Fälle ist sicherlich komplexer“, räumt Kowalski ein. So auch die, die das Feld des Neurofeedbacks betreffen. Epilepsie ist ein mögliches Anwendungsgebiet – Aufmerksamkeitsstörungen bei hyperaktiven Kindern ein anderes. Das Prinzip ist ähnlich: Hirnströme werden mit der so genannten Elektroenzephalographie (EEG) – am Kopf befestigten Sonden – gemessen und an einem Computer grafisch dargestellt. Nun kann wieder fleißig experimentiert werden. Nähern sich die Gehirnwellen den Vergleichsgrößen einer in etwa gleich alten, gesunden Referenzgruppe an, gibt es ein positives Feedback.

Denn Hirnströme ändern sich, denkt man an etwas Aufregendes, Beruhigendes oder Langweiliges. So kann der Wille trainiert werden, mit dessen Kraft Gesundheit und Wohlbefinden, sofern vom Gehirn beeinträchtigt, gesteigert – oder Aufmerksamkeit und Leistung erhöht werden sollen. „Versuch und Irrtum“ heißt die Marschroute.

Ein Hauch Esoterik mag mitschwingen: Wissenschaftler arbeiten weiter, die Wirkung des Mentaltrainings zu belegen. Aber Neurofeedback wird immer ernster genommen. Beispiel ADHS bei Kindern: „Bei Aufmerksamkeitsstörungen haben wir den Fall, dass ein Reiz neu oder sehr stark sein muss, ehe das Kind seine Aufmerksamkeit darauf lenkt“, erklärt Dr. Axel Kowalski. Das Ziel müsse es daher sein, dass die Kinder einen Reiz, der für sie langweilig ist und keine hohe Bindung schafft, „selbstständig herstellen und steuern können“. Dass es funktionieren kann, hatte vor einigen Jahren Hirnfor-

KRANKENKASSE

Keine Übernahme

Die Kosten für eine Bio- oder Neurofeedback-Therapie werden von den Krankenkassen nicht übernommen. „Mit privaten Kassen kann man im Einzelfall verhandeln“, weiß Dr. Axel Kowalski.

scher Niels Birbaumer von der Universität Tübingen gezeigt, der hyperaktive Kinder mit Neurofeedback erfolgreich behandelt hat. Axel Kowalski: „Kinder sind sehr lernfähig.“

Es gibt keine Abkürzung

Das entdeckt auch die Industrie mehr und mehr für sich. Anbieter setzen dabei vor allem auf den Faktor Entspannung. Lernerfolg stelle sich über die Entspannung ein, ist zum Beispiel Ursula Sauer, Geschäftsführerin der Brainlight GmbH überzeugt. Das Unternehmen stellt Lernmedien her, die auf der so genannten „Frequenz-Folge-Reaktion“ basieren. „Sie sorgt dafür, dass akustische und visuelle Reize ein Gefühl herleiten, wie auf Wolken zu gehen“, erklärt Sauer. Die Theorie besage, dass das menschliche Gehirn einem länger anhaltenden akustischen oder optischen Reiz folgt und schließlich in dem elektrischen Wellenmuster eben dieser Frequenz zu schwingen beginnt. Es setzt Entspannung

ein. „Es handelt sich dabei um einen natürlichen Vorgang.“ Die Idee dahinter: „Ein entspannter Kopf lernt leichter.“

Mögen Studien solche Effekte bewiesen haben, so gibt es auch Kritik: Die Frequenz, mit der das Gehirn schwingt, sei nicht alles entscheidend, sondern nur ein Faktor von vielen, der über die genaue Hirn-Funktion in bestimmten Situationen entscheidet. „Und die Kinder werden von außen belegt, ohne dass sie darauf reagieren können“, findet Axel Kowalski. Aber: „Lernmedien können funktionieren, sie schaden auf keinen Fall.“

Aber von übertriebenen und haltlosen Erwartungen muss man sich in jedem Fall verabschieden. Weder Lernmedien noch Neurofeedback wirken intelligenzfördernd. „Es gibt keine Abkürzung. Das Lernen an sich kann auf keinen Fall ersetzt werden“, betont auch Dr. Axel Kowalski. „Da müssen die Kinder einfach durch.“

Weitere Infos bei der Deutschen Gesellschaft für Biofeedback: www.dgbfb.de

DREI FRAGEN

Zu wenig Bewegung schadet dem Rücken

Etwa 85 Prozent der Bevölkerung kennen das Gefühl, wenn es im Rücken zieht, sticht oder der Schmerz einen sogar an jeglicher Bewegung hindert. Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Um für mehr Klarheit rund um das Rückgrat zu sorgen, greift Dr. Munther Sabarini (Foto) Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik Berlin, drei der häufigsten Fragen auf.

Stimmt es eigentlich, dass Rückenschmerzen immer von der Bandscheibe kommen?

Nein. Wirbel und Bandscheiben zählen zu den äußerst stabilen Elementen des Körpers und verschleifen oftmals erst mit fortgeschrittenem Alter. Beginnende leichtere Beschwerden deuten eher auf eine verspannte Muskulatur hin, die sich häufig auf zu wenig Bewegung oder Fehlhaltungen zurückführen lässt. Daher empfehle ich körperliche



Aktivität wie Walking, Radfahren oder Schwimmen – diese Sportarten kräftigen die Muskulatur und entlasten langfristig auch die Wirbel und Bandscheiben.

Wärme soll ja bei Rückenschmerzen helfen.

Das stimmt auch. Besonders bei leichteren Schmerzen oder Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich mindert von außen zugeführte Wärme oftmals die Beschwerden und wirkt durchblutungsfördernd. Dadurch entspannt sich die Muskulatur und Verhärtungen lockern sich. Generell sind neben Wärmepackungen oder -pflastern auch Saunagänge oder ausgiebige Bäder gut. Übrigens sorgen im Gegensatz dazu bei Entzündungen eher Kälteanwendungen für Linderung.

Es heißt ja, im Alter würde man wieder schrumpfen. Stimmt das?

Nicht ganz. Tatsächlich variiert die Größe eines Menschen zwischen Morgen und Abend um bis zu drei Zentimeter. Dabei liegt die Ursache in unserem Rückgrat: Zwischen den Wirbeln fungieren die Bandscheiben als Stoßdämpfer. Sie fangen Stöße und Belastungen ab und schützen die Wirbel. Bei jeder Bewegung und selbst wenn wir nur im Sessel sitzen, verlieren die Bandscheiben im Laufe des Tages an Flüssigkeit und flachen ab, so dass wir bei 23 Bandscheiben insgesamt bis zu drei Zentimeter an Größe verlieren. In der Nacht regenerieren sie sich wieder, indem sie sich mit Nährstoffen und Wasser vollsaugen, wodurch sie ihre ursprüngliche Größe annehmen.

IHR GUTES RECHT

Richtfest ist von der Steuer absetzbar

Wer eine Immobilie bauen lässt, macht in aller Regel ein Richtfest. Die Kosten dafür sind Teil der Herstellungskosten und können mit der Immobilie zusammen abgeschrieben werden. Das entschied nun das Finanzgericht Berlin-Brandenburg im Fall eines Steuerzahlers, der eine Mietimmobilie gekauft hatte.

Ihre Entscheidung begründeten die Richter damit, dass alle Aufwendungen für die Herstellung eines Gebäudes steuerlich absetzbar seien, wozu auch das Richtfest gehöre. Neben der Feier zum Richtfest gilt das auch für eine Grundsteinlegung. ddpd

Richtig erben

Der Fiskus erbt mit: Bei Schenkungen und Erbschaften muss man auch an das Finanzamt denken

Peter Hahne

An Rhein und Ruhr. Beim Erben und Schenken müssen Familien immer auch an das Finanzamt denken. Denn seit der Erbschaftssteuerreform im Jahr 2009 hält der Fiskus bei vielen Beschenkten stärker die Hand auf als früher. Grundsätzlich gilt: Erbschaften und Schenkungen sind rechtlich zunächst einem Erwerb von Vermögenswerten gleichgestellt. Die Steuerlast bei Erbschaften und Schenkungen hängt jedoch vom Verwandtschaftsgrad ab. Je näher der Verwandte, desto höher sind die Freibeträge. Ehepartner, Kinder und Enkel können deshalb am besten am Fiskus vorbeigehen. Vermögen übertragen. „Will jemand dagegen seinen Lebensgefährten, Geschwister, Nichten, Neffen oder Freunde bedenken, sollte er gut planen“, rät die Stiftung Warentest in der aktuellen Ausgabe ihres Verbrauchermagazins „Finanztest“.

Denn deren steuerliche Freibeträge sind viel kleiner als bei nahen Verwandten. Zudem

zahlen sie höhere Steuersätze. Die Experten raten deshalb, bereits zu Lebzeiten über eine Schenkung nachzudenken und das Vermögen gegebenenfalls schrittweise zu übertragen. Denn nach zehn Jahren lassen sich die steuerlichen Freibeträge erneut nutzen. Seit 2009 dürfen Ehepartner und eingetragene Lebenspart-



ner bis zu 500 000 Euro steuerfrei erben oder geschenkt bekommen. Bis 2008 waren es nur 307 000 Euro. Kinder bekommen 400 000 Euro steuerfrei, Enkel 200 000 Euro.

Das gilt für alle Vermögensklassen, für Wertpapiere, Bargeld oder Immobilien. Letztere werden allerdings nunmehr mit dem höheren Marktwert und nicht mehr mit dem Einheitswert angesetzt. „Ehepartner und Kinder können eine

Immobilie sogar erben, ohne ihren Freibetrag zu nutzen“, erläutern die Experten von „Finanztest“. Voraussetzung allerdings ist, dass sie selbst mindestens zehn Jahre darin wohnen. Vermieten sie, müssen sie gegebenenfalls auch Steuern nachzahlen.

Für Hausrat und Gebrauchsgüter wie Autos gibt es ebenfalls zusätzliche Freibeträge. Wer einen Erblasse vor seinem Tod unentgeltlich gepflegt hat, bekommt auch einen zusätzlichen Steuerfreibetrag eingeräumt – in Höhe von 20 000 Euro. Ein gegenseitiger Unterhaltsanspruch darf indes nicht bestanden haben. Kinder, die ihre Eltern in den Tod begleitet haben, können deshalb nicht von diesem Extra-Freibetrag profitieren.

Mit wesentlich kleineren Freibeträgen als die engen Verwandten müssen erbende Lebensgefährten, geschiedene Ehepartner, Geschwister, Stiefeltern oder Nichten und Neffen auskommen. Sie kommen in den Genuss eines Freibetrags von lediglich 20 000 Euro. Und sie zahlen auch

deutlich höhere Steuersätze, sobald ihre Freibeträge ausgeschöpft sind. Bei nahen Verwandten reichen die Steuersätze je nach Höhe der Erbschaft von sieben bis 30 Prozent. Entfernte Verwandte und Freunde zahlen hingegen kleinere Sätze zwischen 15 und 50 Prozent. Zusammen

mit den niedrigeren Freibeträgen müssen sie deshalb viel höhere Steuern zahlen.

„Verschaffen Sie sich und Ihrer Familie früh Klarheit, was mit Ihrem Vermögen geschehen soll“, rät die Stiftung Warentest. „Und regeln Sie Ihren Nachlass in einem Testament.“



Richtig vererben will gelernt sein.

Foto: NRZ