

Ausgabe No. 37

Herzlich willkommen zur mittlerweile 37. Ausgabe des Glücksletters!

Handynacken statt Tennisarm

Generation Head-down steht in meinem Stadtteil an einer Hauswand gesprüht, illustriert mit dem Bild zweier Menschen, die auf ihr Handy hinunter starren. Und so warnen mittlerweile zahlreiche Presseartikel vor dem sogenannten Handynacken:

This Is What Looking Down at Your Cell Phone Does to Your Spine



Ständig sitze man mit gesenktem Kopf da - das könne zu einer enormen Fehlhaltung führen. Intensiv genutzt führen Smartphones und Tablets zu Problemen der **Wirbelsäule und zu Haltungsschäden**, so die Experten.

Als ich darüber nachdachte, kam mir zwar in den Sinn, dass wir doch unser Handy halten, wie wir ein Buch oder eine Zeitschrift halten. Der Handynacken kann also so neu nicht sein... Optimal, da sind sich die Mediziner einig, wäre es natürlich dennoch, wenn wir das **Smartphone stets auf Augenhöhe** halten würden. Da dies jedoch unrealistisch ist, ist es gut, zumindest regelmäßig für Ausgleich zu sorgen. Das geht sogar im Sitzen. Hier zwei Tipps:

Tipp 1: Im Sitzen nach hinten strecken - soweit es geht und dabei die Bauchmuskulatur in die Länge ziehen und die Arme dabei mitnehmen. So öffnet sich der Brustraum wieder.

Tipp 2: Auch gut und einfach durchführbar: Den Kopf mal wieder richtig in den Nacken legen, damit er Entlastung erfährt. Head up also...

Psychofilm-Tipps

Wenn man sich mit dem Thema Autismus beschäftigt, kommt man am Film **Rainman** mit Dustin Hoffman und Tom Cruise nicht vorbei. Aber welche Filme sind noch zu empfehlen, wenn man sich mit dem einen oder anderen Krankheitsbild nach Art des Edutainments auseinander setzen möchte? Anbei eine Liste, die ich jüngst im Internet fand:

Epilepsie

Control (mit Sam Riley)

Multiple Persönlichkeitsstörung

Fight Club (mit Brad Pitt, Edward Norton)

Zwielicht (mit Richard Gere, Edward Norton)

Angst-/Panikstörung

Copykill (mit Sigourney Weaver)

Reine Nervensache (mit Robert de Niro, Billy Crystal)

Parkinson/ Demenz

Zeit des Erwachens (mit Robert de Niro, Robin Williams)

Honig im Kopf (mit Til Schweiger, Dieter Hallervorden)

Persönlichkeitsstörungen (PS)

Eine verhängnisvolle Affäre (Borderline-PS; mit Glenn Close, Michael Douglas)

Natural Born Killers (antisoziale PS; mit Juliette Lewis)

Was ist mit Bob? (histrionische PS; mit Bill Murray)

Schizophrenie / Wahn

A beautiful mind (mit Russel Crow)

Don Juan de Marco (mit Johnny Depp, Marlon Brando)

The Caveman's Valentine (mit Samuel L. Jackson)

Tourette-Syndrom

The Big White (mit Robin Williams)

Zwangsstörungen

Besser geht's nicht (mit Jack Nicholson)

Monk (mit Tony Shalhoub)

Psychotherapie allgemein

Couchgeflüster (mit Meryl Streep, Uma Thurman)

Herr der Gezeiten (mit Barbara Streisand, Nick Nolte)

Meine Movie-Highlights:
Jack Nicholson und Helen Hunt in „Besser geht's nicht“ und Sigourney Weaver in „Copykill“ – letzteren aber besser nicht alleine schauen... :-o

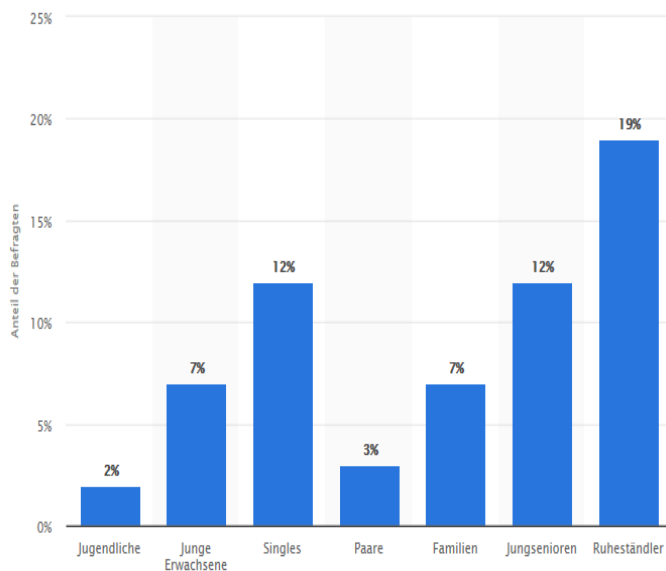


Je älter, desto Brief ...

„Schreib‘ mal wieder“ hieß ein Slogan der Deutschen Post in den 80er Jahren. Doch wie sieht es rund 45 Jahre später mit der Echt-Post aus? Statista hat nachgefragt und fand heraus: 60 Prozent der Befragten schreiben zumindest gelegentlich einen Brief. Beliebtester Anlass für die persönlichen Zeilen ist mit 55 Prozent der **Geburtstag**. Weitere 40 Prozent gaben an, in **Trauerfällen** zu Stift und Briefpapier oder Karte zu greifen. Und jeder Vierte macht dies, wenn es um einen **Liebesbrief** geht.



Mit zusammen 31% sind es **die Älteren, aber auch Singles (12%)** - siehe die nachstehende Grafik -, die ‚old-school‘ zu Briefmarke und -umschlag greifen, statt den Senden-Button im Mailprogramm zu drücken.



Vielleicht animiert dies die ein oder den anderen unter den LeserInnen, mal wieder den Füller auszupacken und eine **Echt-Karte** an einen Menschen nach Wahl zu versenden? Um Danke zu sagen, um liebe Grüße zu senden oder viel Glück zu wünschen... ein Grund lässt sich immer finden!



Quelle: <https://de.statista.com/infografik/10897/wann-die-deutschen-briefe-schreiben/>

Demenz und Erschöpfung

Ich habe in einem früheren Newsletter einen Artikel zum Thema **Demenz** verfasst, um über die unterschiedlichen Typen von Demenz und ihren Folgen für die Betroffenen zu informieren. Nun erschien der Pflegereport 2017 der DAK-Gesundheit und rückt die Angehörigen von Demenz-Patienten in den Vordergrund: Laut repräsentativer Studie besagt der Report, dass knapp **jede/r vierte Deutsche** bereits Angehörige mit Demenz begleitet hat.



Und die Pflege demenzkranker Familienmitglieder ist belastend:

33 Prozent derer, die an der Betreuung von Angehörigen, nicht aber an der intensiven Pflege beteiligt sind, fühlen sich oft überfordert. Neben der psychischen Belastung erhöht sich bei 29 Prozent der intensiv Pflegenden das Konfliktpotential innerhalb der Familie. Und bei 50% der intensiv Pflegenden - 32% für Betreuungsbeteiligte - ist das Privatleben durch die Betreuung stark beeinträchtigt.



Angesichts dieser Belastungen wünschen sich pflegende Angehörige mehr Unterstützung. **86 Prozent der Befragten geben an, mehr finanzielle Hilfe zu brauchen.** Zwei von drei möchten erhöhten Support durch professionelle Dienste. Jeder dritte pflegende Angehörige will Unterstützung durch Freiwillige und günstigere Möglichkeiten, sich von privaten Pflegekräften unterstützen zu lassen.

Das Problem: Die Unterstützung durch ambulante Pflegedienste allein ist selten ausreichend für die Bedarfe von berufstätigen Beschäftigten



und deren pflegebedürftigen Angehörigen. Eine Ergänzung durch Haushaltsnahe Dienstleister ist wegen hoher Kosten oft nur schwer herstellbar.

Daher ein Tipp: **Unabhängige Beratungs- und Vermittlungsangebote können hier sicherstellen**, dass pflegebedürftige und ihre Angehörigen alle ihnen zustehenden finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten erhalten und die passenden Dienstleister für ambulante Pflege und Haushalt finden.

Quelle: Klie, T. (2017), **Pflegereport 2017. Gutes Leben mit Demenz: Daten, Erfahrungen und Praxis**, DAK-Gesundheit, Hamburg.

Bis zum nächsten Glücksletter!