Opposition in Belarus erhält Sacharow-Preis

Europaparlament setzt ein deutliches Zeichen.

Brüssel - Die belarussische Oppositionsbewegung und deren Anführerin Swetlana Tichanowskaja werden mit dem Sacharow-Menschenrechtspreis der EU gewürdigt. Es sei eine Ehre, die Männer und Frauen aus der demokratischen Oppositionsbewegung auszuzeichnen, erklärte Parlamentspräsident David Sassoli. In seiner Rede lobte Sassoli die Preisträger für ihren Mut, ihre Widerstandskraft und Entschlossenheit. Sie stünden einem übermächtigen Gegner gegenüber – und blieben dennoch standhaft. Im Dezember soll der Preis in Straßburg verliehen werden. Die demokratische Opposition habe die Wahrheit an ihrer Seite, und diese könne von roher Gewalt nicht besiegt werden, schrieb Sassoli bei Twitter. „Geben Sie Ihren Kampf nicht auf. Wir stehen an Ihrer Seite."

Tichanowskaja teilt sich den Preis mit anderen Vertretern der Protestbewegung, die nach der umstrittenen Präsidentschaftswahl im August einen Koordinierungsrat gegründet und Gespräche zu einem friedlichen Machtübergang gesucht hatten, darunter etwa die Literaturnobelpreisträgerin Swetlana Alexijewitsch. Die EU verständigte sich im Oktober auf Sanktionen gegen politische Verantwortliche, denen Wahlmanipulation und ein brutales Vorgehen gegen Demonstranten vorgeworfen wird. Zudem warnte sie auch Langzeit-Präsident Alexander Lukaschenko persönlich vor Sanktionen, sollte er nicht mit der Opposition verhandeln und missliebige Stimmen weiter unterdrücken. (AP)

Minderjährige als Mittäter verdächtig

Paris - Nach dem brutalen Mord an einem Lehrer in Frankreich hat die französische Justiz Ermittlungsverfahren gegen sieben Verdächtige eingeleitet – zwei von ihnen sind minderjährig. Die Verdächtigen sollen den 18 Jahre alten Angreifer beeinflusst oder ihm geholfen haben, sein Opfer ausfindig zu machen.

Wie die Justiz mitteilte, wird sechs Menschen Beihilfe zu einem Mord mit Terrorhintergrund vorgeworfen. Darunter sind zwei 14 und 15 Jahre alten Schüler sowie ein Vater, der im Netz gegen den Lehrer gehetzt haben soll. Der 47 Jahre alte Lehrer Samuel Paty war am vergangenen Freitag in einem Pariser Vorort den Ermittlern zufolge von dem Angreifer getötet worden. Die Leiche wurde enthauptet aufgefunden. Der mutmaßliche Terrorist mit russisch-tschetschenischen Wurzeln wurde von Polizisten erschossen. (dpa)

Streit über Sonntagsverkauf

Berlin - In der CDU ist eine Debatte um eine erweiterte Sonntagsöffnung im Einzelhandel entbrannt. Bundeswirtschaftsminister Peter Altmaier (CDU) hatte zusätzliche verkaufsoffene Sonntage angeregt, um der von der Corona-Krise stark betroffenen Branche zu helfen. Nun kommt dazu vehementer Widerspruch vom stellvertretenden CDU-Bundesvorsitzenden Thomas Strobl.

„Corona ist eine gigantische Herausforderung, und die Lage im Einzelhandel ist sehr ernst – aber mit den verkaufsoffenen Sonntagen liegt Herr Altmaier falsch", sagte Strobl unserer Zeitung. Er nannte Altmaiers Plan ein „verhängnisvolles Danaergeschenk".

Die Sonntagsöffnung verschaffe „dem Handel keine Luft, es nimmt die Reserve". Das Problem des Handels seien nicht zu kurze Öffnungszeiten. „Das Problem sind die Kundenströme, die wegen der Pandemie freilich fehlen", sagte Strobl. „Eine Öffnung am Sonntag würde dem Handeln nur auch noch höhere Kosten, gerade Personalkosten einbringen."

Deshalb nennt es Strobl „falsch, mit Corona als Vorwand den Sonntag zu schleifen." Neben den Kostengründen führt Strobl auch ein weiteres Argument an. „Für uns als Christenmenschen ist der Sonntag ein besonderer Tag, und das wird er in Baden-Württemberg bleiben." (nwa)

Serie: Wir geben Tipps für alle, die sich im Gesundheitswesen zurechtfinden wollen.

Kaum etwas ist so gut für unsere Gesundheit wie regelmäßige Bewegung. Foto: Adobe Stock/Jan Becke

So aktivieren Sie den inneren Arzt

„Bleiben Sie gesund!" – aber wie? Was Sportmediziner, Ernährungsexperten, Psychologen, Schlafforscher raten.

Von Regine Warth

Die Heilkraft unseres Körpers zeigt sich nahezu jeden Tag: Wunden verschließen sich oft von selbst, Knochenbrüche verheilen bei Ruhigstellung, Erkältungen verschwinden nach einigen Tagen ganz ohne Medikamente. Immer öfter zeigt sich, dass die körperlichen Fähigkeiten der Selbstheilung auch bei größeren Leiden nicht zu unterschätzen sind. Bei Patienten mit Krebs oder Diabetes etwa wird häufig auf eine ganzheitliche Therapie geachtet, die den „inneren Arzt" mit einschließt. Tatsächlich kann jeder einiges tun, um einer Vielzahl an Krankheiten vorzubeugen oder sie zu überwinden, sagen Experten – und geben Tipps.

Schlaf

Erst im Schlaf kann der Körper regenerieren und Krankheiten besiegen und vorbeugen. Eine gestörte Nachtruhe hingegen kann unter anderem zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen, Magen-Darm-Beschwerden oder chronische Leiden wie Diabetes begünstigen. Auch psychische Störungen treten bei Schlaflosigkeit häufig auf. „Es ist ein Teufelskreis", sagt der Psychologe, Buchautor und Schlafforscher Jürgen Zulley. Denn Krankheiten verursachen ihrerseits Schlafstörungen: Schmerzen, fiebrige Infekte oder Refluxkrankheiten. Eine der häufigsten körperlichen Ursachen für unruhige Nächte ist die Schilddrüsenüberfunktion. Ebenso lassen nächtliche Atemaussetzer, die Schlafapnoe, sowie das Restless-Legs-Syndrom den Körper nicht zur Ruhe kommen.

» Wer sich auf das Einschlafen konzentriert, bleibt erst recht wach. Hilfreich sind dagegen Rituale. «
Jürgen Zulley

Liegen keine körperlichen Ursachen zugrunde, gibt es durchaus einfache Hilfen, um in den Schlaf zu finden: ein Hörbuch hören, Entspannungsübungen machen oder meditieren. Rituale erleichtern es, Abstand von den Ereignissen des Tages zu gewinnen. Wichtig ist es auch, beim Abendessen an die Nachtruhe zu denken: Mindestens zwei Stunden Pause sollten zwischen der letzten Mahlzeit des Tages und dem Schlafengehen liegen, sagt der Schlafforscher. Auch der Schlummertrunk ist für einen erholsamen Tiefschlaf nicht förderlich: „Wer Alkohol trinkt, schläft schneller ein, neigt aber zu häufigeren Schlafunterbrechungen", sagt Zulley. Fernbedienung, Smartphones und Tablets sollte man vor dem Einschlafen aus der Hand legen: Studien legen nahe, dass die innere Uhr des Menschen besonders empfindlich auf das bläuliche Kunstlicht reagiert. Wer es dann noch angenehm kühl im Raum hat – um die 18 Grad – schafft ideale Voraussetzungen für guten Schlaf. Dann steht der Nachtruhe höchstens noch eines im Wege: „Wer sich auf das Einschlafen konzentriert, bleibt erst recht wach."

Ernährung

Sich gesund essen – geht das? Bei den Chinesen gilt das Essen seit jeher als Garant für Gesundheit und ist als Heilmittel anerkannt. Stephan Bischoff, Leiter des Instituts für Ernährungsmedizin an der Uni Hohenheim, bestätigt: „Es spielt für die Selbstheilungskräfte des Körpers eine große Rolle, was man isst." Mangelt es dem Körper etwa an den Makronährstoffen wie Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate, lässt das Immunsystem an Stärke nach. Infektionen und sogar Tumorerkrankungen haben dann leichtes Spiel. Davon sind vornehmlich ältere Menschen betroffen. Nährstoffe werden im Alter schlechter vom Körper aufgenommen. „Oft hapert es auch an anderen Dingen", sagt Bischoff, der Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin ist. Beispielsweise haben viele Ältere Probleme beim Kauen oder Schlucken.

Um den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen, empfehlen Experten eine ausgewogene Mischkost mit einem hohen Anteil an frischen, pflanzlichen Zutaten und möglichst wenig verarbeiteten Speisen. Doch längst geht es nicht mehr um den Magen – die Forschung hat den Darm als Schlüsselfigur für einen gesunden Körper entdeckt. Denn geht es den Darmbakterien gut, leisten sie ihren Betrag für die Gesundheit. „Man kennt ein paar Komponenten, die das Zusammenspiel beeinflussen", sagt Bischoff. Ballaststoffe, wie sie in Vollkornprodukten enthalten sind oder aber die Menge an Zucker und weitere Faktoren.

Auch die Menge ist entscheidend: Nur so viel essen, wie man tatsächlich verbraucht. Wichtig wäre es zudem, sich dabei hinzusetzen und nur dem Essen zu widmen – dreimal am Tag. „Der Kompromiss mit Frühstück, Mittag- und Abendessen ist nicht schlecht gewählt", sagt Bischoff. „Gibt es mehr Mahlzeiten, wird daraus ein ständiges Futtern, was Fettleibigkeit begünstigen kann." Essenspausen sind daher wichtig – auch um das Hungergefühl erwachen zu lassen.

Psyche

Wenn der Körper nach Ruhe verlangt, nimmt bei vielen das Gedankenkarussell erst so richtig Fahrt auf. „Gerade in der Pandemie haben viele Menschen das Gefühl, dem Alltag ohnmächtig ausgeliefert zu sein", sagt die Stuttgarter Psychotherapeutin und Achtsamkeitstrainerin Susanne Breuninger-Ballreich.

Die vielen Informationen, die Sorgen um die eigene Gesundheit und die ihrer Lieben oder die berufliche Weiterentwicklung führen dazu, dass sich viele Menschen wie einsame Schwimmer inmitten einer aufgewühlten See fühlen. „Dann ist es an der Zeit zu lernen, auf solchen Wellen zu surfen, statt sich von ihnen überwältigen zu lassen." Die Leiterin des Zentrums für Achtsamkeit in Stuttgart betont, dass Fitnesstraining nicht nur bedeutet, den Körper zu kräftigen: „Auch die mentale Fitness muss gestärkt werden." Das wesentliche Ziel dabei ist es, Kontrolle über das eigene Denken und Tun zu gewinnen, sich auf seine Bedürfnisse und Aufgaben zu fokussieren, statt sich von der Hektik oder schlechten Nachrichten mitreißen zu lassen.

Regelmäßig ausgeführte Achtsamkeitsübungen können Stress mindern. Breuninger-Ballreich nennt beispielsweise Yoga und die Achtsamkeitsmeditation. Studien haben gezeigt, dass diese Methoden nicht nur das Wohlbefinden verbessern, sondern auch widerstandsfähiger werden lassen. Obendrein verschafft man dem Organismus eine heilsame Ruhe: Das Immunsystem erholt sich, Abwehr- und Selbstheilungskräfte des Körpers werden gestärkt. Anleitungen gibt es in Büchern und im Netz. Die Expertin rät, anfangs einen angeleiteten Kurs zu besuchen – am besten in achtsamkeitsbasierter Stressreduktion. „Es versetzt uns in die Lage, den täglichen Belastungen und Herausforderungen mit mehr Gelassenheit, Souveränität und Akzeptanz zu begegnen." Nicht nur das: Mit der achtsamen Haltung entwickelt man auch eine empathischere Haltung sich selbst und anderen Menschen gegenüber.

Bewegung

Den Wandel vom Sitzenbleiber zum Steh-auf-Männchen will Rüdiger Reer, der Generalsekretär des Deutschen Sportärztebundes, bewirken. Denn kaum etwas ist so gut für die Gesundheit wie regelmäßige Bewegung. Sie kräftigt nicht nur die Muskeln, Knochen und Gelenke: „Wer Sport treibt, verbessert das Immunsystem, verzögert Alterungsprozesse und beugt zahlreichen Krankheiten vor", sagt der Sportmediziner vom Institut für Bewegungswissenschaft an der Universität Hamburg. Nicht zuletzt macht Sport stressresistenter und fördert die Durchblutung im Gehirn. Es wird besser mit Nährstoffen versorgt und ist vor Schäden geschützt. Wobei Bewegung nicht nur bedeutet, in hohem Tempo Wälder oder Parks zu durchqueren. Körperliche Aktivität, so Reer, soll nicht auf Laufeinheiten, Sportkurse oder Fitnessstudios beschränkt werden.

» Ziel des Trainings ist es, die Kontrolle über das eigene Tun und Denken zurück zu gewinnen. «
Susanne Ballreich

Auch viele kleine Bewegungen über den Tag verteilt mobilisieren den Kreislauf, wirken stressmindernd und schützen vor Krankheiten. Damit meint der Sportmediziner schnelles Gehen vom Parkplatz bis zum Schreibtisch oder das Treppensteigen – eben alles, bei dem die Atmung ein wenig beschleunigt. Wichtig sei, das lange Sitzen in irgendeiner Form zu unterbrechen, sagt Reer.

Als Mindestmaß an Aktivität empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO pro Woche rund zweieinhalb Stunden Bewegung. Sportmuffel sollten die Macht der Gewohnheit für ihre Ziele nutzen: Studien zeigen, dass ein neues Verhalten – etwa ein Spaziergang in der Mittagspause – binnen weniger Wochen zur Routine werden kann.

Die Serie im Überblick

In neun Beiträgen zum bundesdeutschen Gesundheitssystem wollen wir aufzeigen, wie man als Patient gut informiert seine Entscheidungen über Ärzte, Operationen und Versicherungen treffen kann:

- 26. September: Telemedizin – Wie läuft das mit Videochats in der Online-Sprechstunde?
- 29. September: Versorgung – Wie finde ich das beste Krankenhaus für eine Operation?
- 1. Oktober: Recht – Welche Rechte hat der Patient gegenüber Ärzten und Kassen?
- 7. Oktober: Daten – Wie gut sind meine Gesundheitsdaten geschützt?
- 9. Oktober: Corona – Wie soll ich auf die Folgen der Pandemie reagieren?
- 13. Oktober: Kassen – Wann lohnt sich ein Wechsel der Versicherung?
- 17. Oktober: Absicherung – Wie sinnvoll sind Zusatzversicherungen?
- 21. Oktober: Selbsthilfe – Welche Patienten-Organisationen können mich unterstützen?
- 23. Oktober: Vorsorge – Was kann ich tun, um gesund zu bleiben?