

SO HILFT DIE NATUR

Geballte Energie

Gemüse im Kleinstformat – und erst noch selbst gezo-gen: Sogenannte «Microgreens» (deutsch: Mikro-grün) sind die neuen Stars in der gesunden Küche. Denn die kleinen Pflänzchen sind wahre Nährstoffhelden. Microgreens sind nichts anderes als Gemüse-Babys – etwa von Brokkoli, Kresse, Radieschen, Rettich, Rotkohl, Rucola oder Senf. Die Keimlinge werden bereits nach sieben bis zehn Tagen geerntet und strotzen vor Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Studien haben gezeigt, dass Brok-oli-Jungpflänzchen beispielsweise mehr als 20 bis 50 Mal so viel Sulforaphan enthalten wie die ausgewach-sene Form des Gemüses. Dieses krebsvorbeugende Antioxidans soll auch bei Atemwegs-erkrankungen helfen. Rotkohl-Microgreens wieder-um punkten mit einer hohen Kon-zentration an Vita-min C. Die aromatischen, würzig bis scharfen Mini-Gemüse ver-feinern Salate, Sandwiches und Suppen.



FOTOS: SABINA BOBST

Die Ärztin kommt!

Wenn Patientinnen und Patienten für medizinische Untersuchungen nicht mobil genug sind, kommt Augenärztin Barbara Bachmann ins Pflegeheim. Sie betreibt mit Kolleginnen eine mobile Augenarztpraxis.

Von Verena Ingold

Die ersten Untersuchungs-terme sind um zehn Uhr angesetzt, doch für Dr. Barbara Bachmann und ihr Team beginnt der Tag schon viel früher. Gegen neun Uhr rollt ihr weisser Kleintransporter vor dem Pflegezentrum vor, und der Aufbau der Praxis beginnt. In einem passenden Raum werden Untersuchungsapparate aufgebaut und justiert, und bald schon steht hier

eine ausgewachsene Augenarztpraxis bereit.

Bis dann haben die Bewohnerinnen des Pflegezentrums Morgentoilette und Frühstück hinter sich und sind gerüstet für den Besuch beim Augenarzt. Für die meisten von ihnen ist ein Besuch in einer Praxis ausser Haus mit vielen Umständen und Aufwand verbunden – sei es, weil sie Einschränkungen in ihrer Beweglichkeit haben oder weil sie sich aufgrund ihrer Demenz alleine nicht

mehr zurechtfinden und begleitet werden müssen. Ist die Praxis jedoch im Haus, bringt sie das Pflegepersonal sicher zu ihrem vorher vereinbarten Termin.

Wie fast alle Erkrankungen nehmen auch Augenkrankheiten im Alter zu; eine gute Abklärung ist deshalb sehr wichtig. Grauer Star, Grüner Star, Makuladegeneration und diabetische Augenkomplikationen sind die häufigsten Erkrankungen, die in der mobilen Praxis untersucht werden. «Diabetiker

sollten jedes Jahr eine Augenkontrolle haben, und das findet häufig nicht mehr statt, wenn der Gang zum Augenarzt beschwerlich wird», weiss Barbara Bachmann. Gerade wenn sonst einiges nicht mehr funktioniert wie früher, ist es wichtig, dass man sich auf die Augen verlassen kann: «Es kann sogar zur Fehldiagnose «Demenz» führen, wenn jemand sich visuell nicht mehr orientieren kann.»

Passt die Brille noch?

Mit den Geräten, die zu ihrer mobilen Ausrüstung gehören, können die Augendiagnostikerinnen die Sehschärfe ermitteln, Augenlinse und Augenhintergrund vermessen sowie den Augendruck feststellen. Neben der Augenärztin gehören eine medizinische Fotografin und eine Augenoptikerin zum Team. Sind weitere Behandlungen oder spezielle Untersuchungen nötig, so werden die Patientinnen allerdings doch ihrer angestammten Augenarztpraxis

ausser Haus oder einem anderen Spezialisten zugewiesen. «Für uns ist es ein grosser Gewinn, wenn die Voruntersuchungen intern gemacht werden können», erklärt Urs Leu, Leiter des Pflegezentrums Bombach in Zürich. «Wir haben das Ganze letztes Jahr als Projekt gestartet und machen jetzt weiter, wollen es noch verbessern. Wir sparen nicht nur Begleitpersonen und Taxifahrten. In



Dr. Barbara Bachmann, Augenärztin: «Diabetiker sollten jedes Jahr zur Augenkontrolle.»

Augenarztpraxen sind die Räumlichkeiten oft eng oder der Zugang schwierig – hier ist alles einfacher.» Zudem hat er festgestellt, dass die Sensibilität der Mitarbeiterinnen auf Sehschwächen steigt, wenn die Augenfachleute im Haus sind. Sie achten mehr auf die kleinen Dinge, mit denen sie ihren Pensionären das Leben erleichtern können – indem sie beispielsweise von der richtigen Seite her auf sie zukommen oder den Teller so auf den Tisch stellen, dass ihn jemand mit eingeschränktem Gesichtsfeld besser sehen kann.

Nicht immer sind grosse Behandlungen nötig. Manchmal reicht es auch aus, zu prüfen, ob die Brille noch passt. Eine Zusammenarbeit mit Optikern in der Nähe ist deshalb geplant.

Nachdem sie im letzten Jahr mit zwei Alterszentren gute Erfahrungen gemacht haben, können Dr. Bachmann und ihr Team ihren Wirkungskreis auf eine grössere Anzahl Pflegeheime in und um Zürich erweitern. Leider nicht möglich sind allerdings individuelle Besuche bei einzelnen Patienten zu Hause – obwohl der Wunsch danach vorhanden wäre. Doch dafür ist dann der Aufwand für den Aufbau der mobilen Praxis doch zu gross. Das Corona-Virus hat auch das Projekt Augenmobil im Moment etwas auf Eis gelegt. So bald wie möglich wird es aber wieder fortgeführt.

Geburtstag feiern ohne Gäste?

Feste wie einen runden Jahrestag soll man feiern. Das tut der Seele gut. Wie aber kann das gehen, wenn man keinen Besuch empfangen darf?

Die Gesundheit geht vor. Darum bleiben wir aktuell zu Hause. Es gibt aber Momente, in denen es Besonderes zu feiern gibt, wie den 50. oder 80. Geburtstag. Traditionell ist dies ein Tag, an dem Familie und Freunde zusammenkommen. Zahlreiche Geburtstagskinder werden momentan auf dieses Ritual verzichten müssen. Damit es trotzdem ein spezieller Tag wird, ist es wichtig, sich selber zu verwöhnen.

Ob italienisch oder asiatisch – lassen Sie sich von einem Restaurant in Ihrer Nähe ein feines Essen liefern. Servieren Sie es sich bei Kerzenlicht, und tragen Sie schicke Kleidung dazu. Machen Sie ein Selfie zur Erinnerung.

Beschenken Sie sich. Stöbern Sie in Online-Shops, und gönnen Sie sich eine wertvolle Halskette, eine hochwertige Handtasche oder feine Pralinen.

Und freuen Sie sich über jeden Anruf Ihrer Liebsten. Laden Sie sie bereits jetzt schon für nächstes Jahr ein!



Bei Suchtgefahr in der Krise

- **Spannung abbauen:** Langeweile und innere Unruhe sind dieser Tage eine besondere Herausforderung. Erste Untersuchungen zeigen, dass die aktuelle Corona-Krise offenbar den Konsum von Bier, Wein und Zigaretten erhöht.
- **Gefahr eines Rückfalls:** Laut dem Blauen Kreuz Schweiz sind zurzeit insbesondere Alkoholiker im Entzug sowie genesene Alkoholiker gefährdet, sich wieder mal ein Gläschen zu gönnen. Denn dies verspricht kurzfristig Entspannung. «Langfristig aber vergrössert dies die Angst und verstärkt so den auslösenden Stress – ein Teufelskreis», so die Organisation, die sich seit 140 Jahren gegen Alkoholsucht engagiert.
- **Weiterhin Hilfe:** Da die meisten Beratungsstellen nun vorübergehend geschlossen sind, können sich Personen, die sich Gedanken über ihren Alkoholkonsum machen, auch per E-Mail, am Telefon, über Skype oder in dringenden Fällen auch persönlich an das Blaue Kreuz melden. Weitere Infos: www.blaueskreuz.ch

REDAKTION: MARIE LUCE FEBVE; FOTOS: SHUTTERSTOCK



Im Alter nehmen Augenkrankheiten zu: Praktisch, wenn die Augenärztin ins Heim kommt.