

Das Leben einfach mal genießen

Lebensfreude ist ein Gesundheitselixier. Dazu gehören Harmonie und Zufriedenheit – und manchmal auch noch etwas mehr.

Wer sein Leben genießt, hat ein geringeres Risiko, eine koronare Herzkrankheit zu entwickeln. Das ist ein Ergebnis einer Londoner Studie, wie das Deutsche Ärzteblatt berichtet. Forscher des University College London vermuten ebenso, dass Lebensfreude im höheren Erwachsenenalter das Sterberisiko verringert. Generell sei es natürlich schwierig, den Zusammenhang zwischen Lebensglück, Morbidität und Mortalität zu untersuchen. Krankheiten und Gebrechlichkeit machten häufig die Patientinnen und Patienten unglücklich und senkten die Lebensqualität, deshalb seien in diesem Fall oft Ursache und Wirkung schwer voneinander zu trennen. Eindeutig fest stünde jedoch, dass Personen mit einem hohen „enjoyment of life“ seltener als andere, die ihr Leben weniger positiv sehen,

an koronaren Herzerkrankungen leiden und später sterben. Für die Studie wurden rund 10.000 Frauen und Männer im Durchschnittsalter von 63 Jahren insgesamt dreimal in einem Zeitraum von vier Jahren befragt. Dabei kam heraus, dass die Menschen, die jedesmal angegeben hatten, zufrieden zu sein, ein 24 Prozent geringeres Sterberisiko als diejenigen hatten, die dreimal angegeben hatten, unzufrieden zu sein. Wer wenigstens ab und zu Freude empfunden hat, hatte ein zumindest um 17 Prozent vermindertes Sterberisiko. In der Studie wurden Erkrankungen, Bildung und Wohlstand berücksichtigt. Grundsätzlich waren Frauen, Verheiratete und Menschen mit einem höheren Bildungsgrad am zufriedensten. Lebensfreude also als Gesundheitselixier. Innere Harmonie und Ausgeglichenheit, soziale Kontakte und ein sinnerfülltes Leben gehören dazu. Und manchmal darf es auch noch ein bisschen mehr sein: Eine kleine Auszeit mit der Familie, auf die man sich schon lange gefreut hat. Ein Treffen mit al-

ten Bekannten, die man schon seit vielen Jahren nicht mehr gesehen hat. Ein exklusives Event, das aus vollen Zügen genossen werden kann. Wie beispielsweise der Ball des Weines, bei dem Jahr für Jahr der Genuss im Mittelpunkt steht – egal, ob im Glas oder auf dem Teller, auf der Tanzfläche oder der Flaniermeile mit viel Musik und unzähligen Möglichkeiten, einen ganz besonderen Abend zu verbringen, der lange in Erinnerung

bleiben wird. Tanzen als moderate sportliche Betätigung tut gut, auch und gerade im höheren Lebensalter, und setzt zudem Glückshormone frei. Apropos Wein: Auch er trägt zur Lebensfreude bei – maßvoll genossen, sorgt er für Entspannung, steigert die Kreativität und das Wohlfühl und wird am besten zusammen mit anderen in geselliger Runde getrunken. Und die dürfte schon von selbst für Lebensfreude sorgen. (eva)



Manchmal geht es einfach ums Genießen: Wie hier beim Ball des Weines 2024 im Wiesbadener Kurhaus. Foto: Eva Wodarz-Eichner

Hornhautentzündung durch Badeseen und Schwimmbäder

Dr. med. Beate Steinhorst
Fachärztin für
Augenheilkunde und
Refraktive Chirurgie
AugenLaserZentrum
Wiesbaden



Foto: Dr. Beate Steinhorst / LZW

Wer denkt schon daran, dass man sich beim Baden im See oder im Pool eine gefährliche Hornhautentzündung holen kann? Die nicht nur unangenehm ist, weil das Auge gerötet ist, tränt und man nur noch verschwommen sehen kann, sondern die im schlimmsten Fall zur Erblindung führen kann? Das kann passieren, wenn die Hornhautentzündung nicht erkannt und deshalb nicht richtig behandelt wird. Auch hier gilt: Je schneller die richtige Behandlung einsetzt, desto besser sind die Chancen

auf vollständige Heilung. Das kann mit Hilfe der richtigen Augentropfen geschehen. Sollte diese Behandlung nicht anschlagen, kann bei einer kleinen Operation die Epithelschicht der Hornhaut chirurgisch abgetragen werden. Hornhautentzündungen werden häufig durch Akanthamoeben ausgelöst, indem die winzigen Parasiten in die Hornhaut eindringen. Die tückischen Einzeller kommen praktisch überall vor, vor allem aber in Seen und Schwimmbecken. Besonders gefährdet, sich eine

Hornhautentzündung zu holen, sind Kontaktlinsenträger, deren Augen mit kontaminiertem Wasser in Berührung kommen. Weil das manchmal sogar bei Leitungswasser der Fall ist, dürfen Kontaktlinsen niemals mit Leitungswasser abgespült oder benetzt werden. Beim Schwimmen im Pool oder im Badesees sollten die Kontaktlinsen auf jeden Fall herausgenommen werden. Am besten werden die Augen geschützt, wenn man beim Baden eine gut sitzende Schwimmbrille trägt.