

August 2017

Wechseljahre



Ab einem bestimmten Alter, das individuell unterschiedlich ist, beginnen bei jeder Frau die Wechseljahre. Dabei verändert sich unter anderem Haut und Haare. Wir benötigen hierzu eine andere Pflege. Reife Haut wird immer dünner und trockener. Der Alterungsprozess führt zu Falten und bei den Haaren zu verminderter Elastizität und Sprödigkeit. Die Wechseljahre spielen hierbei insofern eine Rolle, weil sich die Östrogenbildung verändert. Ein gesunder Lebensstil durch ausgewogene Ernährung und die nötige gesunde Ernährung, sowie gesunden Schlaf, regelmäßige Bewegung, möglichst wenig Alkohol oder Nikotin sind hierbei von Vorteil. Die Gewichtserhöhung liegt nicht immer an den Wechseljahren, sondern mehr am Alter. Dies gilt für Männer sowie Frauen gleichermaßen. Der Stoffwechsel wird langsamer und der Kalorienbedarf niedriger. Deshalb auf die richtige Bewegung und ausgewogene Ernährung achten. Osteoporose ist auch ein Schlagwort für die Frau in den Wechseljahren. Grundsätzlich verringert sich die Knochenmasse bei jedem im Alter. Ob jedoch krankhafte Veränderungen stattfinden richtet sich auch nach anderen Faktoren wie z.B. ob chronische Erkrankungen vorliegen, genetische Veranlagung oder der früherer Lebensstil. Hierbei können Sie das Sonnenlicht nutzen, dies fördert die Bildung von Vitamin D. Kalziumzufuhr über natürliche Stoffe, wie Milch –und Milchprodukte sind vorteilhaft. Gefäße und Kreislauf ist ebenso ein bekanntes Risiko das in diesem Alter eine Rolle spielt. Sinkt der Östrogenspiegel, sinkt auch das schützende HDL Cholesterin. Beschwerden wie unregelmäßige Menstruation, Starke Blutungen oder schwache Blutung sind normal. Wassereinlagerung in den Beinen etc. sind durchaus möglich. Trockene Schleimhäute die Juckreiz und Infektionen begünstigen, ebenso trockene Nasenschleimhäute. Hierfür können sie Meerwassersprays verwenden. Für eine bessere Durchblutung hilft Beckenbodengymnastik, die fördern den Feuchtigkeitshaushalt. Fazit Behandlungsmöglichkeiten für alle Symptome sind durch einen Arzt möglich. Sie speziell können jedoch wie in allen Lebenslagen bereits im Vorfeld schon für eine gesunde, beschwerdefrei Zeit sorgen. Essen sie ausgewogen und gesund, achten Sie auf Ihr Körpergewicht, bewegen sie sich an der frischen Luft, arbeiten Sie entspannt und versuchen Sie Stress zu vermeiden. Freuen Sie sich am Leben und motivieren Sie sich mit angenehmen Dingen im Leben. Schlafen Sie gesund und regelmäßig ausreichend. (M. Torka)

Rätsel August

Die Zahl **1 899 740** kommt in diesem Gitter nur einmal vor. Sie kann vorwärts oder rückwärts in einer waagerechten, senkrechten oder diagonalen Reihe geschrieben sein. Wo steht sie?
(Auszubildende S. Kramm)

[Und hier die Lösung von Juli 17 ☺](#)

1	8	0	4	8	7	0	9	1	8	0	4
4	7	8	0	9	8	1	9	9	8	1	0
4	1	0	0	7	9	8	9	1	7	4	0
7	8	9	0	1	4	7	0	9	1	9	8
4	9	0	4	7	8	4	8	1	0	7	7
8	9	8	7	0	9	0	8	9	0	0	9
9	0	7	9	4	8	9	1	4	9	0	4
8	8	4	9	8	1	9	4	9	7	8	9
1	0	7	8	4	9	0	1	8	9	4	9
9	7	9	1	4	0	1	6	0	9	8	0
4	9	8	0	8	4	0	8	1	4	7	8
8	7	1	1	4	1	9	8	7	9	1	1

1	8	4	6	3	5	7	2	9
6	2	3	7	8	9	1	5	4
9	5	7	2	1	4	8	3	6
3	4	1	8	9	2	6	7	5
7	9	2	3	5	6	4	1	8
8	6	5	1	4	7	2	9	3
4	1	6	5	7	3	9	8	2
5	7	9	4	2	8	3	6	1
2	3	8	9	6	1	5	4	7

Hohe Kunst der Asozialität oder Hohe Kunst des Schrägens (II)

Auf Anlass eines Interviews in einer deutschen Zeitschrift nehmen wir hier Stellung über die Weltanschauung des Philosophen Sloterdijk: *‘Fortschritt ist eine starke Bewegungsmetapher – und diese hat einen realen Kern. Seit 300 Jahren leben wir in einem Kontinuum der Forschung und Wissenschaft, das kumulativ wirkt.’* Also seit 300 Jahren! Plötzlich. Früher war die Wüste? Gut, er ist Philosoph, er spekuliert, Geschichte, Technik und Wissenschaft sind nicht seine Sachen.

‘Auf dem Gebiet der Moral brauchen keine Fortschritte gemacht zu werden. ... Die ethischen Aussagen von Konfuzius, Aristoteles und Moses bilden einen Horizont, den man vielleicht dehnen, aber nicht überschreiten kann. Es wäre hingegen naiv, an die moralische Perfektionierung des Menschen zu glauben.’ Die Moral der Religion, der alten Philosophie ist also die Moral in Perfektion, nicht zu überschreiten. In der Moral: Nihilismus, Reaktion und Dekadenz.

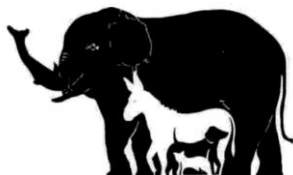
Jetzt ein harter Nuss: Hinter der Philosophensprache profiliert sich der Theoretiker der rechten Szene, kein Wort über Waffenexport, Kriege und Recht auf Flucht. In der aktuellen Sprachgebrauch hier demaskiert sich ein gefährlicher Fanatiker: *‘Die aktuelle Angst ... heiße Phase der Globalisierung. In einer Synchronwelt (übersetzt Fremd und Einheimische) zu leben ist ein enormer Angriff auf die mentalen Strukturen der Menschen. (Er meint, die kleinbürgerliche Denkweise, die sicher er sich selber meint und repräsentiert.) Die Rückentwicklungen, die wir heute beobachten, sind Wirbel, die innerhalb der Globalisierung fast unvermeidlich auftreten. Die Menschen sind nicht darauf vorbereitet, mit Milliarden (er meint sicher etwas weniger, die Übergebliebenen der Ertrunkenen) Zeitgenossen in voller Kenntnis ihrer Gegenwart (über das Anderssein, Andersaussehen) zu koexistieren. Früher wurden die Diskretionsabstände zwischen den Nationen und Kulturen durch die Geografie hergestellt (spricht Siegermächte und Kolonien). Schwer überwindbare Entfernungen sorgten für Diskretion, mental und politisch. Doch Globalisierung bringt den Triumph der Indiskretion mit sich. Jetzt schaut jeder jedem ins Wohnzimmer. Globalisiert heißt die Weltform, in der die Chinesen uns näher sind als die Belgier. Oder, um anthropologisch zu reden (jetzt geht er richtig los, ungeschminkt): Wie wollen wir aus einem Hordenwesen (spricht, die Flüchtlinge), das von Natur aus ein Kleingruppengeschöpf (Tribu oder Stamm) war, einen Weltbürger machen? Es war schon schwer genug, einen Nationalmenschen aus ihm zu formen – und die Umformatierung der Nationalmenschen zu Europäern wird uns noch für den Rest des 21. Jahrhunderts beschäftigen. Basta.*

Der Philosoph, der selbst die Quelle des Spekulierens diese verdankt, unterstellt den altgriechischen Kynikern, sie hielten ihre Überzeugungen, ihre schöpferischen Überlegungen als Scherz. Doch er meint etwas anderes: *der Bürger des Kosmos ist kein wirklicher Städter mehr, er ist ein Pendler zwischen Tonne und Weltall.* Nicht die Tonne des Diogenes ist gemeint, Pendler zwischen arme und reiche Länder. *Diogenes von Synkope, der philosophische Provokateur, war der Erste, der sich als Kosmopolit bezeichnete. Er war eigentlich so etwas wie ein ambitionierter Asozialer. Die Philosophie selbst begann als die hohe Kunst der Asozialität.* Will sagen und kokettiert Kosmopolit, Globalisierter = Asozialer. Die Philosophie als hohe Kunst der Asozialität. Er will auch *‘provizieren’* sinngemäß.

Demokratie ist nur durch eine prozessuale Definition zu begreifen. Sie ist ihre eigene permanente infrage Stellung. Doch Demokratie ist die ein Recht der Mehrheit der Menschen und wird durch die Diktatur in Frage gestellt.

Hören wie unverblümt über die Frau denkt. Heute erinnert man sich eher an die ... Idee der 68er, die bürgerliche Ehe aufzuheben, weil sich aus ihr und dem Berührungsmonopol des Mannes auf seine Frau das ganze Unglück der Menschheit ergebe. Die Befreiung der Sexualität sei eine politische Angelegenheit, hieß es und die Verstaatlichung der Frau der Weg zum Glück.

Träumereien August: Wie mit dem Wind gekommen kam es vorbei geflogen, wie alles im Leben. Wo ist die Konsistenz, das Verbleibende und das Bewährte. Die Spuren verwischen sich eifrig. Wie die Natur zeigt, wie die Zeit im Dauergang sich befindet.



Gliedermaßen nach Amputation: Es gibt Tiere, die nach dem Verlust einiger Gliedermaßen in der Lage sind vollständig zu regenerieren, neu wachsen zu lassen, wie beim Axolotl. Dresdner Forscher haben diesen Wunderfaktor gefunden: Marckslike Protein (MLP). Wenn dieses Molekül blockiert wird, wird die Regeneration blockiert. Doch das gibt auch beim Menschen, nur dieses Molekül bleibt in der Zelle und nicht in die Blutbahn abgegeben, also es bleibt noch den Regenerationsprozess genau zu untersuchen, um darüber nachzuforschen, ob nach einer Amputation die Regeneration anzusteuern.
(Dr. POLO LEON)

Es regnet viele Tropfen, ehe man Einsicht gewinnt
Und Jahre vergehen, ehe man weise wird.

