

Schnell. Nützlich. Hilfreich. Apps.

Im letzten Heft haben wir Ihnen verschiedene Apps aus dem Gesundheitsbereich vorgestellt, darunter eine Blutdruck-App und solche für Schwangere und Migränegeplagte. Hier geht es weiter mit den kleinen **Helferlein**.



© Andrey Popov / stock.adobe.com

Es gibt inzwischen über 100 000 Gesundheits-Apps, die mehr oder weniger nützlich sind. Dabei sind es sowohl kranke, belastete Menschen, die diese Apps nutzen, als auch gesunde Menschen, die gesünder leben wollen. Auch hierbei versprechen Apps Unterstützung. Sie können auf der Grundlage der aufgezeichneten Körper- und Fitnessdaten Motivations- und Verhaltensratschläge geben, ganz allgemein über Gesund-

heits-, Ernährungs- und Fitness Themen informieren oder an Impftermine und Medikamenteneinnahme erinnern. Wir zeigen Ihnen, wie Sie für sich oder Ihre Kunden eine passende Fitness-App finden, wo Allergiker am besten über den Pollenflug informiert werden und stellen Ihnen eine nützliche App für pflegende Angehörige vor.

Fitness-Apps Apps können eine prophylaktische, gesundheitsfördernde Funktion haben,

mit dem die Nutzer ihre individuelle Leistung beim Sport analysieren und so ihren Gesundheitszustand erhalten können. Die Computerzeitschrift Chip hat zwei Listen erstellt: eine mit kostenlosen und eine mit kostenpflichtigen Gesundheits- und Fitness-Apps, die auch direkt heruntergeladen werden können. Auf beste-apps.chip.de/android/gesundheit-fitness, HEALTH_AND_FITNESS kommen Sie direkt hin.

Allergiker-Apps Was Allergiker in erster Linie brauchen, ist nicht das Versprechen, über eine App durch Selbsthypnose oder Akupressur immun zu werden, sondern eine App, die ihnen Hilfe und Tipps gibt, sich mit der Allergie zu arrangieren. Ganz wesentlich bei der App für Allergiker ist die Vorhersage des Pollenfluges. Die dafür erforderlichen Daten kommen vom Deutschen Wetterdienst und von der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst. Der Spiegel hat im Sommer 2016 einen aufschlussreichen Artikel über Allergiker-Apps mit Download-Tipps veröffentlicht: www.spiegel.de/netzwelt/apps/pollenflug-apps-im-test-wel-

che-app-fuer-allergiker-sinnvoll-ist-a-1094929.html.

Der DAK-Pflege-Guide Eine im wahrsten Sinne des Wortes ausgezeichnete App für Angehörige pflegebedürftiger Personen hält die DAK bereit. Bei den dfg-Awards 2017 belegte sie den ersten Platz in der Kategorie 5 „Herausragende eHealth-Anwendungen im Gesundheitswesen (Digitalisierung)“. Die Anwendung hilft bei der Berechnung von Leistungen, beim Klären von Fachbegriffen, sie unterstützt dabei, sich mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen auszutauschen. Anhand von Videos werden wichtige Handgriffe gezeigt, Körperpflegetipps gegeben, und im Falle eines Beratungsbedarfs zeigt eine Deutschlandkarte den nächsten Stützpunkt an. Diese kostenlose App für iOS- und Android-Betriebssysteme können Sie allen Ihren Kunden empfehlen, auch solchen, die keine DAK-Mitglieder sind. www.dak.de/dakonline/live/dak/leistungen/app-dak-pflege-guide-1863678.html leitet Sie zu den Downloads. ■

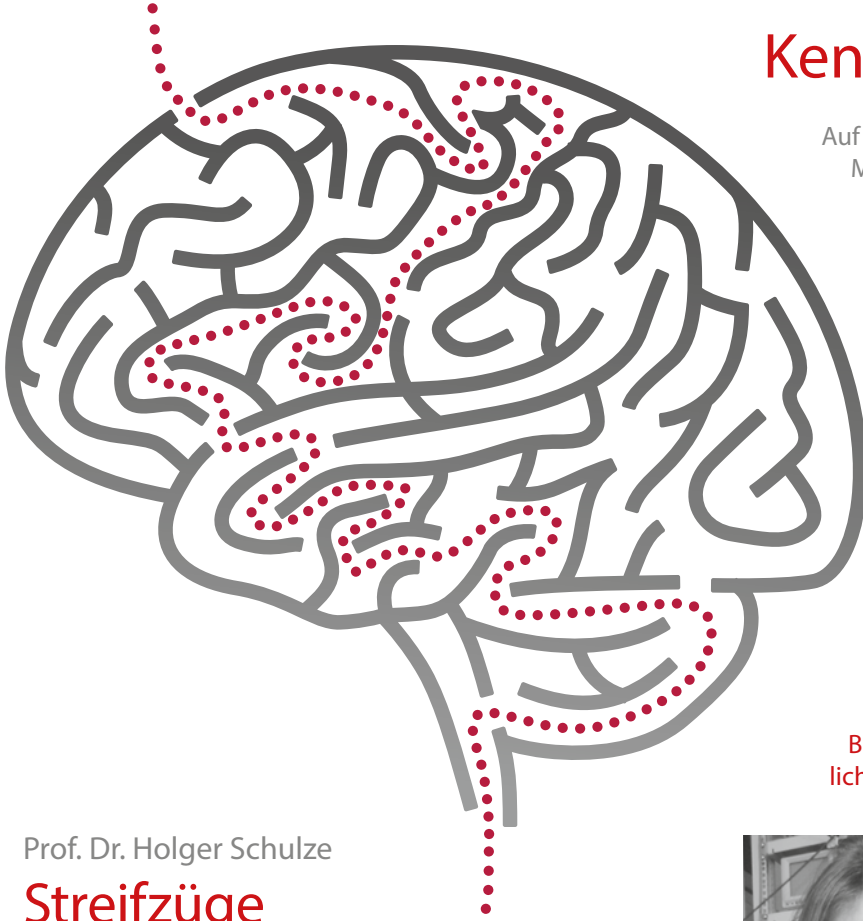
*Ursula Tschorn, Apothekerin
Wolfgang Glatzl,
Redakteur und Autor*

Kennen Sie das auch?

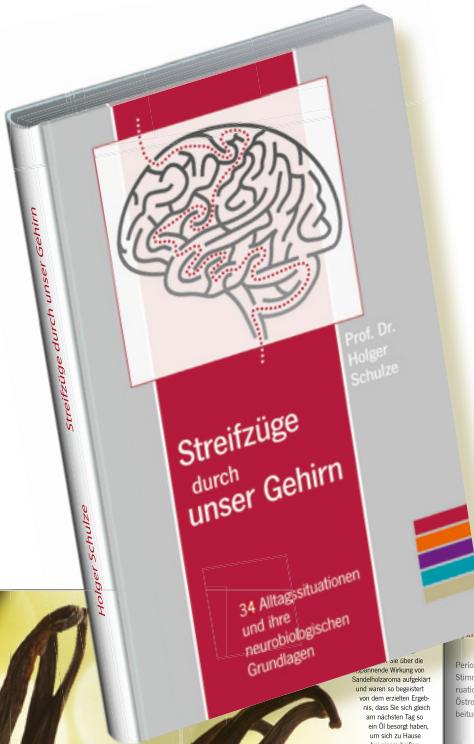
Auf einer Feier stehen Sie mitten unter zahllosen Menschen und hören doch auf einmal, wie jemand am anderen Ende des Raumes Ihren Namen sagt. Oder ein Geruch, den Sie lange nicht mehr wahrgenommen haben, bringt plötzlich uralte Erinnerungen an längst vergangene Kindertage hervor.

Haben Sie sich in solchen Situationen nicht auch schon einmal gefragt, wie unser Gehirn es eigentlich schafft, solche Leistungen zu vollbringen? Genauso ratlos stehen wir oft den Phänomenen gegenüber, die in Folge von Erkrankungen des Gehirns auftreten, etwa bei Demenz oder Parkinson.

Die 34 unterhaltsamen Texte von Prof. Schulze eignen sich als Einstiegsthema für Vorträge und Beratungsgespräche ebenso wie als leicht bekömmliche Freizeitlektüre mit wissenschaftlichem Nährwert.



Prof. Dr. Holger Schulze
Streifzüge durch unser Gehirn
34 Alltagssituationen und ihre neurobiologischen Grundlagen



Prof. Dr. Holger Schulze ist Leiter des Forschungslabors der HNO-Klinik der Universität Erlangen-Nürnberg sowie auswärtiges wissenschaftliches Mitglied des Leibniz-Instituts für Neurobiologie in Magdeburg. Seine Untersuchungen zielen auf ein Verständnis der Neurobiologie des Lernens und Hörens.

ISBN 978-3-930007-27-1
UMSCHAU ZEITSCHRIFTENVERLAG
96 S., Hardcover, durchgängig 4-farbig € 9,90 [D]

Online bestellen und
Leseproben anschauen: www.uzvshop.de



Im Reich der Düfte
Gerüche sind mit Emotionen verbunden
Annehmlichkeiten mit natürlichen Aromastoffen
Oft sind „sie“ und verschönern Gesundheit und
Wohlbefinden. Was ist dran an diesem heiklen
Düfte?

Dass Düfte diese Effekte auf uns haben,
beruht dabei allerdings nicht, wie gemeinhin
angenommen, auf physiologischen Wirkungen der
Düftstoffe selbst, sondern auf einem Assozia-
tionsnetz, das wir mit ihnen verbinden.

Kennen Sie Ihren Partner?
Wann sich verändertete Wahrnehmung

Periodisch wiederkehrende, hormonbedingte
Stimmungsschwankungen während des Menstru-
ationszyklus sind uns seit Längerem bekannt.
Östrogene beeinflussen aber auch die Reizverar-
beitung in sensorischen Zentren.



Kennen Sie das auch? Meinungsverschiedenheiten, bei denen Sie den
Eindruck haben, dass man sich gegenseitig einfach nicht versteht?
Sicherlich haben viele Frauen in solchen Situationen schon mal den Satz
von ihrem Partner gehört: „Du Schatz, kann es vielleicht sein, dass Du
Deine Tage bekommst?“ Und oft werden Sie festgestellt haben, dass
das tatsächlich der Fall war.

Was ist der Mensch?
Ein funktionierendes Frontallhirn
bestimmt unsere Persönlichkeit

Personlichkeit und Charakter, die Fähigkeit,
sich in andere hineinzuversetzen, ihre Reaktionen
einzuschätzen, mitzufühlen und vorausschauend zu planen
– all das sind Eigenschaften, die den Menschen ausmachen.

Kennen Sie das auch? Ein Ihnen nahestehender Mensch, ein Verwandter
oder enger Freund, ist an seinem Hinterkopf erkrankt und Sie haben
auf einmal den Eindruck, dass sich dadurch am Ihnen verwandert hat
Möglichkeit entwickeln sich neue Charakterzüge, die Sie nie an ihm
kannten: aggressives Verhalten lässt bei einem sonst milden und un-
falschen Menschen. Irgendwann hören Sie sich selbst den Satz sagen:
„Ich wäre Dir ja gar nicht mehr!“ oder „Du bist nicht mehr der, der Du
mal warst!“ Wie kann es sein, dass sich jemand damit verändert, dass
er sichtbar ein ganz anderer Mensch wird? Was ist der Mensch eigent-
lich? Sind Persönlichkeit und Charakter nicht genetisch festgelegt
einer Person, unzerstörbar mit „dem Menschen“, seinem Wesen, seiner
„Seele“ verbunden?

und Lähmungen nach Verletzung motorischer Zentren auftreten,
so hängen auch höhere kognitive Leistungen von dafür spezialisierten
Hirnganglien ab.

Besonders schmerzhaft wird uns dies in den oben genannten Beispielen
bewusst. In denen persönlichkeitsbestimmende Hirnfunktionen durch
Schädigungen über entsprechende Areale beeinträchtigt werden, wie es
durch Demenz, Schlaganfall oder Schädel-Hirn-Trauma. Wir können uns
nicht vorstellen, dass ein Mensch – jenseitig Mensch auf einmal erkrankt
oder ggf. aggressiv wird, nur weil an der Erleuchtung dieser Hirnfunk-
tionen betrieblige Areale des limbischen Systems geschädigt werden, ganz
so wie beim Andrew Wake up Baumgartner Unsturz, dem man einen
Eindruckschlag erst einbaut, um dann wieder erkrankt, weil er mit
seiner geistlich erworbenen Gedanken nicht umgehen konnte. Wir sind
doch keine Roboter!

Demnach ist es so. Zuständig für unsere Persönlichkeit, unseren Charak-
ter, die Fähigkeit soziale und ethischer Normen, sind die Frontallappen
der Großhirnrinde. Schädigungen der dorsoventralen Bereiche führen
dabei zu Antriebslosigkeit oder der Unfähigkeit, Handlungsstrategien an
sich verändernde Bedingungen anzupassen. Sind hingegen präfrontale
Areale betroffen, so führt dies zur „Einfrierung“, die Patienten
fröhlich erheben und soziale Sätze werden rüchlos (oder sozial
aggressiv), ohne sich dessen überhaupt bewusst zu werden. Von außen
beschäftigt es den gelähmten Menschen damit nicht mehr. Doch
verschäuft Sie, denn dies ist nicht böser Wille, es sind die Funktionen
seines Gehirns, die ihm Dienst versagen und einen Teil der Persönlich-
keit stehen lassen, auch wenn der Körper verleidet. Was also ist der
Mensch? Vielleicht stellen Sie sich diese Frage ja auch...!