

## BEI UNS ZU HAUSE

Zerstreuter Professor

Vergesslichkeit ist keine Frage des Alters. Das Gefühl kompletter Verwirrung begleitet mich schon mein ganzes Leben. Ja, ich bin der typische „Jumbabezugsvergesser“. Um einfach zu sein, habe ich früher sogar einmal den ganzen Schuhlanguen in die Schule vergraben.

**Zerstreuter Professor** hieß es damals bei meinem Eltern immer: Was zur Folge hatte, dass ich an der Uni mein Bild von einem Professor gründlich revidieren musste.

Ich habe gehört, es gibt Menschen, die suchen ihre Bälle, die eigentlich aber schon auf ihrer Nase sitzt. Ich suchte mein Portemonnaie, eine gefühlte Ewigkeit lang, und hau es – neben Pultkugel und Tasche – schon in der Hand. Sachen verlegen, kann ich auch gut. Zuletzt habe ich auf der Suche nach einer Tube Bepanthen-Salbe die Wohnung praktisch neu sortiert, hab zweimal das Auto abgesucht, und meinen Arbeitsplatz aufgeräumt – die Salbe war in der Sporttasche. Es geht doch nichts über Aha-Erlebnisse.

Unangenehmer sind abendliche Minutenspannungen in der Einheit beim Eishockeyschauen. Nachdem ich morgens beim ersten Versuch aus dem Haus zu gehen, meine dicke Jacke vergessen hätte, bin ich zurückgegangen. Sie wissen ja: Wer es nicht im Kopf hat, muss es eben in den Beinen haben. Oben angekommen sind mir ganz viele andere Sachen eingefallen. Runtergegangen bin ich dann mit einer Tüte Müll, einem leeren Wasserkanister und einem Brief, der auch schon länger weg musste. Immerhin: Die dicke Jacke war jedenfalls abends zu Hause. Und nicht in der Eishalle. Es fösst jetzt noch immer heftig, llt.

ACHIM FAUST

## GESUNDHEITSTIPP

## Diabetes-Diagnose mit Zahnarzt-Hilfe

Diabetes vom Typ 2 macht oft lange keine Beschwerden – und wird dann wieder übersehen, wenn schon Folgekrankheiten bestehen. Zahntechniker können helfen, die Früherkennung der „Zuckerkrankheit“ zu verbessern, wie das Apothekenmagazin „Diabetes Ratgeber“ berichtet. Und zwar, in dem sie alle Patienten über 40 Jahre zum Blutzuckercheck schicken, die auftreten, wie Zahnschmerzen, Zahnschwund und viele schlechte Zahnlücken haben, außerdem übergewichtig oder Bluthochdruck haben. In diesen Fällen liegt die Wahrcheinlichkeit für einen Diabetes bei fast 75 Prozent.

## KONTAKT

Redaktion: ACHIM FAUST  
Fax: 0221 - 804 1804  
E-Mail: [leben@nrz.de](mailto:leben@nrz.de)

## Lernen muss man noch selbst

Die Kraft der Gedanken: Von Lernmedien oder Mentaltrainings wie Neurofeedback werden Wunder erwartet

Achim Faust

An Rhein und Ruhr. „Die Gedanken sind frei.“ Das ist eine berühmtes Volkslied. Die erste Textzeile ist rund 250 Jahre alt. Gedenken – und schreiben machen. Sie können stärkernd sein, aber auch ablehnen von dem, was gerade eigentlich wichtig ist. Und Gedanken haben auch Macht über den Körper: Frühstück oder Lampenfeuer, wer kennt das nicht? Wenn man an nichts anderes denken kann, als an das, was schief läuft, kann das bedrohlich sein. An den Druck, den man sich macht, wenn es stressig wird. Gedanken machen, was sie wollen. Aber stimmt das eigentlich noch?

Gedanken einzufangen, um zu kontrollieren und damit für sich zu nutzen – damit beschäftigt sich eine neue Disziplin mit dem Namen „Neurofeedback“, die in den vergangenen Jahren herausgekommen ist. Aus dem Biofeedback, einer Methode der Verhaltensmedizin. Biofeedback soll bei verschiedenen Krankheitsbildern helfen, „physiologische Signa-

## »Man experimentiert, denn jeder Mensch entspannt sich anders«

... werden abgeleitet und optisch oder akustisch aufbereitet“, erklärt Psychologe Dr. Axel Kowalski, Vorstandesmitglied der Deutschen Gesellschaft für Neurotherapie und Biofeedback. „Aufmerksamkeitsstörungen hat das Potenzial, die Chancen, etwas zu ändern.“ Unbewusste Körpersignale wie stressbedingte Kurzatmigkeit oder auch Muskelerspannung sollen mit Hilfe von Gedanken kontrollierbar gemacht, der Stress so vermindert, Entspannung möglich gemacht werden. Das klingt genial.

Zum Beispiel die Muskelspannung: Sie kann grafisch durch einen Balken dargestellt werden, entspannen sich die Muskeln, sinkt der Balken. „Man experimentiert, denn jeder entspannt sich anders“, weiß Axel Kowalski. Vielleicht sieht es Gedanken an eine Blumenwiese – vielleicht an den Strand, die stressige Stunde kommt lassen und lässt die Muskulatur.

KRAENKUNSKASSE

## Keine Übernahme

Die Kosten für eine Bio- oder Neurofeedback-Therapie werden von den Krankenkassen nicht übernommen. „Mit privaten Kassen kann man im Einzelfall verhandeln“, weiß Dr. Axel Kowalski.

„Die Mehrzahl der Fälle ist sicherlich kostengünstig“, nimmt Kowalski ein, das Feld des Neurofeedbacks breite. Epilepsie ist ein mögliches Anwendungsfeld bei Aufmerksamkeitsstörungen bei hyperaktiven Kindern ein anderes. Das Prinzip ist ähnlich: Hirnstrome werden mit Hilfe eines Elektroenzephalogramms (EEG) am Kopf festgestellten Sonder- gemessen und an einem Computer grafisch dargestellt. Nun kann wieder flexibel experimentiert werden. Nähern sich die Gehirnwellen dem Vergleichswert einer in etwa gleich alten, gesunden Referenzgruppe, erhält man positive Feedbacks.

Dann Hirnstrome ändern sich, denkt man an etwas Aufregendes, Beruhigendes oder Langweiliges. So kann der Wille trainiert werden, mit dessen Kraft Gesundheit und Wohlbefinden, sofern vom Geist beeinträchtigt, gesteuert – oder Aufmerksamkeit und Leistung erhöht werden sollen. „Versuch und Irrtum“ heißt die Maxime.

Den Hirnstrom ändern sich, denkt man an etwas Aufregendes, Beruhigendes oder Langweiliges. So kann der Wille trainiert werden, mit dessen Kraft Gesundheit und Wohlbefinden, sofern vom Geist beeinträchtigt, gesteuert – oder Aufmerksamkeit und Leistung erhöht werden sollen. „Versuch und Irrtum“ heißt die Maxime.

## Richtig erben

Der Fiskus erbt mit: Bei Schenkungen und Erbschaften muss man auch an das Finanzamt denken

Peter Hahne

An Rhein und Ruhr. Beim Erben und Schenken müssen Familien immer auch an das Finanzamt denken. Denn seit der Erbschaftsteuerreform im Jahr 2009 hält der Fiskus bei allen Bevölkerungskategorien an. Grundstücke gibt: Erbschaften und Schenkungen sind rechtlich zunächst einem Erwerb von Vermögenswerten gleichgestellt. Die Steuerlast bei Erbschaften und Schenkungen hängt jedoch vom Verwandtschaftsgrad ab. Je näher der Verwandte, desto höher sind die Freibeträge. Ehepartner, Kinder und Enkel können eine halbe Stunde am Fiskus vorbei vermögen übertragen. „Will jemand dagegen seinen Lebensgefährten, Geschwister, Nichten, Neffen oder Freunde bedenken, sollte er gut planen“, rat die Stiftung Warentest in der aktuellen Ausgabe ihres Haushaltsempfehlungs-Finanztest.

Diesen dermaßen kleinen Freibeträge sind viel kleiner als bei nahen Verwandten. Zudem mit dem höchsten Marktwert und nicht mehr mit dem Einheitswert angestellt. „Ehepartner und Kinder können eine



Angeschlossen an Elektroden wird die Aktivität der Nerven am Monitor sichtbar.

## DREI FRAGEN

## Zu wenig Bewegung schadet dem Rücken

Etwa 85 Prozent der Bevölkerung kennen das Gefühl, wenn es im Rücken zieht, zieht oder der Schmerz einen sogar an jeglicher Bewegung hindert. Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Um für mehr Klarheit rund um das Rückgrat zu sorgen, gibt Dr. Michael Schäfers (50), Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik Berlin, drei der häufigsten Fragen auf.

Sind es eigentlich, dass Rückenschmerzen immer von der Bandscheibe kommen?

Wieviel und Bandscheiben zählen zu den ältesten stabilen Elementen des Körpers und verschließen oftmals erst mit freigesetztem Alter. Beginnende leichte Schwellen deutet eher auf eine verspannte Muskulatur hin, die sich häufig auf zu wenig Bewegung oder Fehlhaltungen zurückführen lässt. Daher empfehle ich körperliche Aktivität wie Walking, Radfahren oder Schwimmen – diese Sportarten kräftigen die Muskulatur und entlasten langfristig auch die Wirbel und Bandscheiben.

Wärme soll ja bei Rückenschmerzen helfen.

Das stimmt auch. Besonders bei leichteren Schmerzen oder Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich mindert warme Wärmeapplikationen die Schwellen und wird durchblutungsfördernd. Dadurch entspannen sich die Muskulatur und Verhärtungen löcken sich. Generell sind solche Wärmeapplikationen oder -pflastern auch Saubriges oder ausgeholt Rütteln gut. Übungen sorgen im Gegensatz dazu bei Entzündungen eher Kälteanwendungen für Linderung.

Es heißt ja, im Alter würde man wieder schrumpfen. Stimmt das?

Nicht ganz. Tatsächlich variiert die Größe eines Menschen zwischen Morgen und Abend um bis zu drei Zentimeter. Das liegt an Umlauf in den Bändern Rückgrat. Zwischen den Wirbeln fungieren die Bandscheiben als Stoßdämpfer. Sie fangen Stoß- und Belastungen ab und schützen die Wirbel. Bei jeder Bewegung und selbst wenn wir nur Sessel sitzen, verlieren die Bandscheiben im Laufe des Tages an Flüssigkeit und flachen aus, so dass wir bei 25 Bandscheiben innerhalb von drei Zentimeter an Größe verlieren. In der Nacht regenerieren sie sich wieder, indem sie sich mit Nährstoffen und Wasser versorgen, wodurch sie ihre ursprüngliche Größe annehmen.

## IHR GUTES RECHT

## Richtfest ist von der Steuer absetzbar

Wer eine Immobilie bauen lässt, macht in aller Regel ein Richtfest. Die Kosten dafür sind Teil der Herstellungskosten und kommen mit der Immobilie zusammen abgeschoben werden. Das bedeutet, dass das Finanzgericht Berlin-Brandenburg im Fall eines Steuerzahlers, der eine Mietimmobilie gekauft hatte,

ihre Entscheidung begründet die Richter damit, dass alle Aufwendungen für die Herstellung eines Gebäudes steuerfrei sind. Das Richtfest nach dem Richtfest gehört. Neben der Feier zum Richtfest gilt das auch für eine Grundsteinlegung.



Der Geld-Haus

bis zu 500 000 Euro steuere

frei erhoben oder geschenkt bekommen. Bis 2008 waren es nur 307 000 Euro. Kinder be

kommen 400 000 Euro steuer-

frei, Endk 200 000 Euro.

Das gilt für alle Vermögens-

klassen, für Wertpapiere, Bar-

gold oder Immobilien. Letzte-

mals kann man die Kosten mit dem höchsten Marktwert

und nicht mehr mit dem Einheitswert angestellt. „Ehepartner und Kinder können eine

Immobilie sogar erben, ohne ihren Freibetrag zu nutzen“, erläutern die Experten von „Finanztest“. Voraussetzung allerdings ist, dass sie selbst mindestens sechs Jahre darin wohnen. Vermieten sie müssen sie gegebenenfalls auch Steuern anfallen.

Dennoch kann die Eltern an den Tod begleitet haben, können deshalb nicht von diesem Extra-Freibetrag profitieren. Mit wesentlich kleineren Freibeträgen als die engen Verwandten müssen erbende Lebensgefährten, geschiedene Ehepartner, Geschwister, Kinder und Enkel ebenso mit dem niedrigsten Freibetrag auskommen. Sie kommen eben in dem Grenzen eines Freibetrag von lediglich 20 000 Euro. Und sie zahlen auch

mit den niedrigsten Freibeträgen

müssen sie deshalb viel hö-

here Steuern zahlen.

„Versetzen Sie sich und

Ihrer Familie fröhlich,

wenn Sie mit Ihrer Vermögen-

schaft einsteigen soll“, rat die Stiftung Warentest. „Und regeln Sie Ihren Nachlass in einem Testa-

ment.“

mit den niedrigsten Freibeträgen müssen sie deshalb viel höhere Steuern zahlen.

„Versetzen Sie sich und

Ihrer Familie fröhlich,

wenn Sie mit Ihrer Vermögen-

schaft einsteigen soll“, rat die Stiftung Warentest.

Richtfest verloren will gelernt sein.

Richtfest verloren will gelernt sein.