

G8 **Gesund**

Einsichten einer Altenpflegerin

SCHWARZACH. „Altenpflege ist der coolste Job der Welt, denn alten Menschen zuzuhören verändert das Leben.“ Das schreibt Sonja Schiff (51) in ihrem neuen Buch „10 Dinge, die ich von alten Menschen über das Leben lernte - Einsichten einer Altenpflegerin“ (Edition a, Erscheinungstermin 24. Oktober 2015). Menschen, die Altenpflege mit „Arschputzen“ gleichsetzen, würden einen schweren Fehler begehen, meint sie.

„Im Leben geht es im Grunde um Entwicklung, Begegnung, Liebe, Geborgenheit und den Mut zu all dem“, lautet eine ihrer Einsichten. „Das alles gelingt uns aber nur, wenn wir es uns jetzt holen, denn das Leben findet immer nur jetzt, in diesem Moment, oder gar nicht statt.“ Die diplomierte psychiatrische Gesundheits- und Krankenschwester Schiff arbeitet seit 27 Jahren in der Altenpflege und schloss jüngst ein Studium der Gerontologie ab. „Ich musste an mehreren Stellen weinen“, sagte der Lektor in seinem Prüfgutachten. Tatsächlich berührt das Buch auf zutiefst menschliche Weise alle großen Fragen des Lebens und macht dabei unbändige Lust darauf. Sonja Schiff selbst gibt heute als Seminarleiterin und Pflegecoach ihr Wissen weiter.



! Sonja Schiff: 10 Dinge, die ich von alten Menschen über das Leben lernte; Edition a, Preis: 19,95 Euro

Stöstem beöse

Entzündlichen können d... chenabbau b... gen. Medizin

WIEN. In Österrund 740.000 M... von Osteoporos... sind, davon 600... Bei der Entste... Erkrankung sp... den „Klassikern... genmangel, gen... chen, hormone... rungen oder Ra... Störungen im In... eine wichtigere... noch vor Jahre... men. An der M... wird das im Be... n Osteo... genannten Oste... id gleich... ie in der Arbeit... aufbauen... Peter Pietschma... mens. für Pathophysiol... Zytokine... lergieforschung) beteiligte... Ziel ist es, künft... ren und... zündlichen Reah... dann... dämmen und die... eoporose... damit bremsen z... erklärt... älteren... Erhöhtes Bruchrisi... h oft eine... Die Osteoporos... von Zyto... aus einem M... Auslösern... zwischen Knoch... im Fach... Knochenaufbau... nflamma... kommt es zu... en Begriff... gen der Knoche... e Geron-

tologe Claudio Francheschi geprägt.

Therapieansätze

Ziel ist die Entwicklung neuer Behandlungsansätze, die unmittelbar in den Knochenstoffwechsel eingreifen und die Knochenzerstörung frühzeitig stoppen.

Ein Therapieansatz mit einem Antikörper gegen den RANK-Liganden (RANKL) steht bereits zur Verfügung. RANKL (Receptor activator of nuclear factor kappa B ligand) ist eine Substanz, die unter anderem von einer Untergruppe der weißen Blutkörperchen, den T-Zellen, gebildet wird. Dieser Botenstoff des Immunsystems fördert die Bildung knochenabbauender Zellen.

Stress und Knochenschwund

In einer aktuellen, derzeit allerdings noch laufenden Studie konnten die Wiener Forscher nachweisen, dass auch oxidativer Stress eine Rolle bei der Entstehung von Osteoporose spielt.

Peter Pietschmann selbst hat übrigens im Jahr 1997 den Begriff der Osteoimmunologie erfunden und geprägt.

Unhe

Rauchverbot nützt vor allem