

## Angehörigen steht Geld für Pflege zu

**Pauschbetrag** Wer sich unentgeltlich um Nahestehende kümmert, kann Steuerentlastung beantragen.

Rund fünf Millionen Pflegebedürftige gibt es in Deutschland. Die meisten von ihnen werden laut Statistischem Bundesamt zu Hause versorgt – von Angehörigen, engen Freunden oder Nachbarn. Was viele der Pflegenden nicht wissen: Ihren Aufwand honoriert das Finanzamt ab dem Pflegegrad 2 mit dem Pflegepauschbetrag. „Viele vergessen, diesen in ihrer Steuererklärung zu beantragen“, sagt Jana Bauer vom Bundesverband Lohnsteuerhilfevereine (BVL). Die Angabe gehört in die Anlage „Außergewöhnliche Belastungen“. Die Höhe richtet sich nach dem Pflegegrad. Wer einen Menschen mit Pflegegrad 2 pflegt, profitiert von einer Steuerentlastung von 600 Euro. Bei Pflegegrad 3 sind es 1100 Euro, bei Pflegegrad 4 und 5 oder einem Merkzeichen H im Schwerbehindertenausweis 1800 Euro.

Ausgaben müssen Pflegenden nicht nachweisen. Selbst wenn ein professioneller Pflegedienst sich hauptsächlich um die Pflege kümmert, ist das unproblematisch. Der persönliche Anteil an der Pflege müsse aber mindestens zehn Prozent betragen.

Voraussetzung für die Berücksichtigung der Pauschale ist: Pflegenden dürfen keine Vergütung erhalten – dazu zählt auch das Pflegegeld. Das Pflegegeld hingegen treuhänderisch zugunsten des Pflegebedürftigen zu verwalten, ist in Ordnung. Kümmern sich hingegen mehrere Angehörige unentgeltlich um denselben Pflegebedürftigen, muss der Pauschbetrag aufgeteilt werden. *dpa*

## Puls selbst messen

**Herz** Regelmäßige Kontrolle kann Störungen frühzeitig erkennen.

Um Herzrhythmusstörungen frühzeitig zu erkennen ist es gut, regelmäßig den Puls zu messen. Das geht auch ohne technische Geräte, erklärt die Deutsche Herzstiftung. Man sollte nur im Ruhezustand messen. Hilfreich ist, vorher fünf Minuten lang ruhig zu sitzen. Mit dem Zeige- und Mittelfinger kann man nun den Pulsschlag am inneren Handgelenk finden, ob links oder rechts ist egal. Jetzt die Schläge für genau 15 Sekunden zählen. Der Wert wird mal vier genommen, also auf eine Minute hochgerechnet. 60 bis 80 Schläge sind optimal. Bemerkt man Unregelmäßigkeiten, eine ganze Minute lang den Pulsschlag zählen. Nicht den Daumen zum ertasten verwenden, denn er pulsiert selbst etwas. Liegt der Puls oft bei Werten unter 40 oder über 100 pro Minute, sollte man ärztlichen Rat einholen. *dpa*



Echt oder Täuschung? Auch Scheinmedikamente ohne Wirkstoff können Beschwerden lindern. Die äußeren Umstände der Verabreichung spielen dabei ebenso eine Rolle wie die Informationen über das Mittel.

Foto: Christin Klose/dpa-tmn/dpa

# Heilsame Zuwendung

**Placebos** Auch Präparate ohne Wirkstoff können positive Effekte haben. Entscheidend für den Behandlungserfolg ist die enge Interaktion von Patient und Arzt. *Von Joachim Göres*

Im Zweiten Weltkrieg gingen dem Militärarzt Henry K. Beecher die Medikamente bei der Behandlung verwundeter US-Soldaten aus. Da kam der Anästhesist auf die Idee, den Verletzten gegen ihre Schmerzen eine Infusion mit Kochsalzlösung zu geben. Das ist ein Mittel ohne medizinischen Wirkstoff, doch Beecher redete den Soldaten ein, dass er ihnen ein starkes Opiat verabreicht habe und die Schmerzen bald nachlassen werden. Tatsächlich ging es vielen Soldaten anschließend deutlich besser. Beecher war davon selbst so verblüfft, dass er sich nach dem Krieg der Placebo-Forschung widmete.

Placeboeffekt – damit bezeichnet man die positive Wirkung eines Scheinmedikaments ohne Wirkstoff. Bei Schmerzpatienten wurde untersucht, wie sie auf solche Placebos reagieren. Dabei wurden der einen Gruppe keine Informationen über die vermeintliche Arznei gegeben, in der anderen Testgruppe wurde das Placebo als effektives Mittel gelobt. Ergebnis: Die Patienten, denen das Placebo von Ärzten empfohlen wurde, berichteten nach der Einnahme über deutlich geringere Schmerzen als die Versuchspersonen, die diese Empfehlung nicht bekommen hatten.

Bis heute hat man in vielen Studien herausgefunden, dass die Wirkung unter anderem mit der Erwartung der Testpersonen zu tun hat. Nicht nur die Informati-

on ist wichtig, sondern auch der Grad der Zuwendung. Bei einer Schein-Akupunktur für Patienten mit einem Reizdarmsyndrom, bei denen Placebo-Nadeln mit einem stumpfen Ende verwendet wurden, sprachen in der einen Gruppe die Behandler nicht mit den Testpersonen. In der anderen Gruppe waren die Behandler besonders zugewandt und vermittelten das Gefühl, dass sie sich besonders um die Probanden kümmern. Bei letzterer Gruppe waren die Symptome nach der mehrwöchigen Behandlung deutlich geringer.

Weitere Begleitumstände beim Einsatz von Placebos spielen eine Rolle. Wird etwa ein vermeintliches Schmerzmittel für Testpersonen sichtbar über einen Tropf zugeführt, erzielt es eine bessere Wirkung als wenn es durch eine automatisch funktionierende Apparatur unsichtbar gegeben wird. Der Grad der Wertschätzung für eine Therapie hat ebenfalls Einfluss auf das Ergebnis. Wer erfährt, dass es sich bei seinem angeblichen Medikament um ein besonders teures Arzneimittel handelt, zeigt nach der Einnahme deutlich geringere Schmerzen als diejenigen, denen gesagt wurde, dass ihre Tabletten sehr günstig sind. Tatsächlich wurde beiden Gruppen die gleiche wirkstofffreie Substanz verabreicht. Dass Placebos sich tatsächlich auf das Schmerzempfinden auswirken, wird nicht nur durch das subjektive Gefühl der Behandelten be-

stätigt, sondern zeigt sich in Versuchsreihen auch bei MRT-Aufnahmen des Gehirns.

„Es wäre unethisch, Patienten bei einer Behandlung Placebos zu geben“, betont dennoch der Psychologe Sven Benson, Professor am Institut für Medizinische Psychologie und Verhaltensimmunobiologie des Universitätsklinikums Essen. Für ihn sind die Ergebnisse der Placebo-Forschung der Beweis, dass sich Kommunikation und Interaktion zwischen Behandler und Behandeltem auswirken. „Empathie und Zuwendung haben positiven Einfluss auf die Krankheitssymptome. Das trifft auch auf echte Medikamen-

## Gute Ergebnisse bei chronisch Kranken

**Kann ein Placebo** auch dann wirken, wenn die Testpersonen von Anfang an wissen, dass es sich um ein Scheinmedikament handelt? In so genannten OPLS-Studien (Open Label Placebos) wird das untersucht. Sie zeigen, dass wirkstofffreie Mittel wie Zuckerpillen bei aufgeklärten Patienten Beschwerden lindern können, zum Beispiel bei Migräne und Rückenschmerzen. Dabei geht es immer um die subjektiv wahrgenommenen Schmerzsymptome, nicht um die Ursachen. Die größten Effekte zeigen sich demnach bei chronisch Kranken, die schon einen langen Leidensweg hinter sich haben und denen die Schulmedizin nicht helfen konnte.

te und sogar auf Operationen zu – ihr Erfolg wird durch das Wecken positiver Erwartungen verstärkt“, sagt Benson.

Der Mediziner weiß, dass die enge Betreuung gesundheitlich angeschlagener Menschen im Krankenhaus angesichts der dortigen Arbeitsbedingungen oft zu kurz kommt. Das ist für Benson auch aus wirtschaftlichen Gründen unverständlich. „Patienten brechen oft Therapien ab, weil sie sich nicht verstanden fühlen. Das führt zu erheblichen Kosten.“

Benson unterstreicht, dass es auch den Nocebo-Effekt – die negative Wirkung eines Scheinmedikaments – gibt. Dieser Effekt kann auftreten, wenn besonders deutlich auf mögliche unangenehme Nebenwirkungen einer Behandlung hingewiesen wird, während eine Kontrollgruppe diese Information nicht bekommt. Für Benson ist die Schlussfolgerung klar: „Bei Aufklärungsgesprächen muss man über mögliche negative Folgen einer Behandlung sprechen. Dabei sollte der Arzt aber immer deutlich machen, dass die Vorteile größer sind als die Nachteile.“

Im Sonderforschungsbereich „Treatment Expectation“ der Deutschen Forschungsgemeinschaft untersuchen Wissenschaftler der Universitäten Essen, Marburg und Hamburg in 16 Projekten den Einfluss von Erwartungen von Patienten auf die Wirksamkeit medizinischer Behandlungen ([www.treatment-expectation.de](http://www.treatment-expectation.de)).

## Wenn es juckt und brennt im Schritt

**Vaginalpilz** Den meisten ist es unangenehm, darüber zu sprechen – aber viele Frauen sind betroffen.

Es juckt, es brennt: Ein Vaginalpilz ist unangenehm. Verständlich, dass Betroffene ungern darüber sprechen. Dabei leiden drei von vier Frauen medizinischen Fachgesellschaften zufolge mindestens ein Mal im Leben daran.

Eigentlich ist die Vagina gut darin, sich vor Krankheitserregern zu schützen. Sie wird überwiegend von Milchsäurebakterien besiedelt, die ein leicht saures Milieu schaffen. Hefepilze oder schädliche Bakterien können sich darin nur schwer vermehren. Gerät dieses Milieu aber aus dem Takt, drohen Infektionen.

Hefepilze sind dabei in der Vagina erst einmal nicht ungewöhnlich. Laut dem Gynäkologen Prof. Werner Mendling findet man sie bei 30 bis 60 Prozent aller gesunden Menschen auf den Schleimhäuten im Genitalbereich, in Mund und Rachen sowie im Magen-Darm-Trakt. Mit mangelnder Hygiene habe das absolut nichts zu tun. In den allermeisten Fällen hat man auch keine Beschwerden. Das kann sich aber ändern, zum Beispiel, wenn man Antibiotika eingenommen hat.

Denn diese greifen auch die guten Milchsäurebakterien an. Sie können den sauren pH-Wert von etwa 4 dann nicht mehr aufrecht erhalten, Hefepilze haben es leichter, die Oberhand zu gewinnen. „Wer krank ist und dessen Immunität geschwächt ist, ist anfälliger für Pilzinfektionen“, sagt Mendling. Auch Stress kann eine Infektion begünstigen. „So kann ein Pilz, der beschwerdefrei die Vagina oder den Penis besiedelt, plötzlich Probleme bereiten.“

## Tampons sind unbedenklich

Manche Frauen neigen häufiger zu Beschwerden und Infektionen im Intimbereich als andere. Faktoren, die das beeinflussen können, sind etwa das Alter oder die genetische Veranlagung. Keine Rolle spielt die Art des Periodenproduktes. Dass Frauen, die Tampons benutzen, häufiger an Pilzinfektionen leiden, stimmt nicht. „Tampons haben keinen Einfluss auf die Scheidenflora“, sagt Mendling.

„Typische Symptome von Infektionen im Intimbereich sind Reizung und Schmerzen sowie Juckreiz und Rötung“, zählt Cornelia Hösemann auf. Sie gehört dem Vorstand des Berufsverbands der Frauenärzte an. Oft kommt ein Ausfluss dazu, „der nicht dem gewöhnlichen Vaginalsekret entspricht“. Bei einer Pilzinfektion ist er meist flockig und gelblich-weißlich bis käsig. Auch Unterbauchschmerzen können auftreten.

Sobald entsprechende Beschwerden auftreten, sei der Besuch einer gynäkologischen Praxis ratsam. Dort kann eine eindeutige Diagnose gestellt werden – sowie die passende Behandlung verschrieben. Von Selbsttherapien raten die Experten ab. *dpa*

## ZAHL DER WOCHE

# 6

Prozent der Zehn- bis 17-Jährigen – rund 360 000 – erfüllen die Kriterien eines Suchtverhaltens bei der Nutzung sozialer Medien, zeigt eine Studie der Krankenkasse DAK. Damit hat sich die digitale Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland seit 2019 fast verdoppelt. Zudem nutzen 24,5 Prozent soziale Medien auf riskante Art und Weise. *dpa*

## Fitness-Frühstück mit körnigem Frischkäse

Rund 12 Gramm Eiweiß stecken in 100 Gramm körnigem Frischkäse. Damit kann der Hüttenkäse fast mit Magerquark, dem Spitzenreiter unter den proteinreichen Milchprodukten, mithalten. Das macht ihn zu einer Frühstücksoption für alle, die ihren Fokus auf Muskelaufbau legen oder kalorienbewusst essen. Dem Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) zufolge ist körniger Frischkäse mit seinem geringen Fettgehalt auch eine der magersten Käsesorten. Neben Proteinen liefert er wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Kalzium, Vitamin B12 und Vitamin K. *dpa*



Power-Müsli: Haferflocken, Äpfel, Nüsse und körniger Frischkäse.

## Ernährung Gründlich kauen ist gut für Zähne

Wenn wir beim Essen gründlich kauen, entlastet das nicht nur die Verdauung. Es hilft auch, Zähne und Zahnfleisch gesund zu halten. Jeden Bissen sollte man bis zu 30-mal kauen, rät daher die Initiative ProDente. Das Zahnfleisch werde massiert und besser durchblutet. Intensives Kauen kann auch vor Karies schützen. Zum einen, weil dabei Zahnbelag abgerieben wird, zum anderen, weil die Speichelproduktion angeregt wird – er schützt vor Säuren, die die Zähne angreifen. *dpa*

## Eisentabletten Lieber mit Saft einnehmen

In Kombination mit Vitamin C kann unser Körper Eisen besser aufnehmen. Aus diesem Grund sollte man Eisentabletten am besten mit einem entsprechenden Fruchtsaft herunterspülen, rät die Apothekerkammer Hessen. Mit Cola, Mineralwasser, Tee, Kaffee oder Milch sollte man Eisentabletten hingegen nicht einnehmen. Sie können die Aufnahme drosseln. Ebenso eine Mahlzeit – das Präparat mindestens eine halbe Stunde vor oder zwei Stunden nach dem Essen schlucken. *dpa*