



Tschüss, Atomkraft!

In elf Jahren sollen alle deutschen Atomkraftwerke abgeschaltet sein. Das hat die Bundesregierung gestern beschlossen. Die Kanzlerin und ihre Minister einigten sich darauf, dass die Anlagen nach und nach dichtgemacht werden sollen. Im Jahr 2022 würde dann bei uns kein Strom mehr aus Atomkraft gewonnen werden. Dieses Ziel hatte die Regierungschefin schon vor einer Woche verkündet. Die Atomkraft ist enorm umstritten – besonders seit in dem asiatischen Land Japan im März schwer die Erde bebte und eine Flutwelle auf die Küste krachte. Dabei wurde ein Atomkraftwerk beschädigt und radioaktive Strahlen gelangten in die Umwelt. Diese Strahlen können krank machen, wenn man zu viel davon abbekommt. Deshalb sind viele Menschen gegen Atomkraft. Die deutsche Regierungschefin Angela Merkel hat ihre Meinung daraufhin geändert. Sie will nun mit ihrer Regierung dafür sorgen, dass Deutschland aus der Atomkraft aussteigt. Bis bei uns tatsächlich keine Atomkraftwerke



Dampf steigt aus dem Kühlturm der Kernkraftwerke Isar 1 (r) und 2 bei Landshut (Niederbayern) auf. In elf Jahren sollen alle deutschen Atomkraftwerke abgeschaltet sein. Bild: dpa

mehr stehen, ist es aber noch ein langer Weg. Zuerst müssen die Politiker im Bundestag zustimmen, also im deutschen Parlament in Berlin. Der Plan wird wahrscheinlich eine große Mehrheit bekommen. Schließlich sind die Parteien SPD und Grüne, die nicht in der Regierung sitzen, schon viel länger gegen Atomkraft als Frau Merkel und ihre Leute. Im August könnte das neue Atomgesetz schon gelten.

Da wäre allerdings noch ein großes Problem: Es gibt noch keinen Ort, wo radioaktiver Abfall dauerhaft gelagert werden kann. Zum Beispiel in bestimmtem Gestein tief in der Erde, wo die Strahlung keinen Schaden anrichten kann. Nach solch einem Ort müssen Experten nun noch dringender suchen. (dpa)

Wo ist der Wolf?

Vielleicht ist der Wolf einem Weibchen gefolgt. Vielleicht ist er auch krank oder hat sich versteckt. Fest steht: Zuletzt hat man den Wolf, der seit einiger Zeit in den bayerischen Bergen unterwegs ist, vor fünf Monaten gesehen. Seitdem wundern sich viele: Wo ist der Wolf geblieben? Der Wolf war Ende 2009 aus Italien nach Bayern eingewandert. Tiereschützer freuen sich, wenn Raubtiere zurückkehren. Sie sind streng geschützt. Wölfe galten in Deutschland lange als ausgerottet. In den letzten Jahren wurden aber immer wieder einzelne Tiere gesichtet. (dpa)

Schluss mit schlaffem Beckenboden

Müttern bereitet ein schlaffer Beckenboden allzu oft Probleme / Gezieltes Training hilft

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
 ANDREA WÜSTHOLZ

Wai blingen.

Der Beckenboden wirkt im weiblichen Körper wie eine Hängematte. Nach Geburten hängt die Hängematte ziemlich durch. In jungen Jahren bereitet das Müttern eher weniger Probleme. Später kann sich das ändern; betroffene Frauen kennen jede einzelne Toilette im weiten Umkreis. Frühes Vorbeugen hilft, üble Folgen zu vermeiden.



Der Beckenboden, ein Gebilde aus Muskeln, Bändern und Bindegewebe, wirkt wie eine Halterung für Gebärmutter und Blase. Gern als die „weibliche Mitte“ bezeichnet, erfährt der Muskel meist erst in einem Schwangerschaftskurs Aufmerksamkeit. Später erlahmt das Interesse. Wer kümmert sich schon um einen Muskel, während das Baby brüllt und der Brei überkocht.

Übungen einfach in den Alltag einbauen

Natürlich wär's gut, Frauen erhielten bereits in der Geburtsklinik detaillierte Infos, wie sie ihren Beckenboden stärken können, sagt Heide Lust, Physiotherapeutin aus Korb. Doch meist kümmern sich Frauen erst Jahre nach ihren Geburten um dieses Thema – eben erst dann, wenn sie sich mit Beschwerden plagen. Heide Lust, eine von wenigen ausgebildeten Beckenbodentrainerinnen, bietet in Korb spezielle Kurse an – wohl wissend, dass sich kaum jemand konsequent jede Woche mehrmals zu Hause im Wohnzimmer auf einer Gymnastikmatte diversen Übungen widmet. Weshalb die Physiotherapeutin die Sache pragmatisch angeht. Sie vermittelt Ideen, wie sich Beckenbodentraining ohne zeitlichen Zusatzaufwand in den Alltag integrieren lässt. Kein Mensch merkt's, verleiht frau in der Warteschlange im Supermarkt, im Auto an der roten Ampel und abends vor dem Fernseher ihrer Körpermitte Spannkraft. Das klappt allerdings nur, sofern frau diesen Spezialmuskel richtig wahrnimmt. Jeder Muskel lässt sich trainieren. Auch dieser.

Je früher Frauen ihren Beckenboden stärken, umso besser. Zu spät ist es dennoch nie, versicherte Prof. Dr. Hans-Joachim Strittmatter, an der Rems-Murr-Klinik Waiblingen Chefarzt für Geburtshilfe und Gynäkologie, jüngst bei einer Veranstaltung in Backnang, bei der es um Harnin-



Heide Lust (stehend), Physiotherapeutin und ausgebildete Beckenbodentrainerin, demonstriert mit ihrer Kollegin Angelika Rauch fürs Foto eine von vielen Beckenbodenübungen: Ein Keilkissen unterm Po entlastet die weibliche Mitte. Bilder: Bernhardt

kontinenz und Senkungsbeschwerden bei Frauen ging. Ein schlaffer Beckenboden kann Ursache von Inkontinenz sein. Eine ganze Reihe möglicher Ursachen nannten Prof. Strittmatter und Dr. med. Florian Lenz, Chefarzt der Gynäkologie in Neustadt an der Weinstraße: Bindegewebsschwäche, Infektionen, starkes Übergewicht oder psychische Probleme können wie vieles andere dazu führen, dass Frauen unkontrolliert Urin verlieren. So vielfältig wie die Ursachen sind die Therapien, erläuterten die beiden Mediziner: Beckenboden- und Blasentraining können helfen, Elektrostimulatoren oder Medikamente können zum Einsatz kommen. Führt nichts davon zum Erfolg und ist der Leidensdruck hoch, kann sogar eine Operation in Frage kommen. Bei solchen Operationen legen Mediziner ein Band in den Unterleib ein, heben die Blase an oder verengen die Harnröhre.

Expertenrat in Spezialsprechstunden

Klingt wenig verlockend, allerdings: Die Heilungschancen liegen laut Strittmatter und Lenz bei bis zu 80 Prozent. In Spezialsprechstunden in Waiblingen oder Backnang informieren Ärzte nach ausführlicher Ursachenforschung über die verschiedenen Therapien. Als „regelrechte Volkskrankheit“ bezeichnete Strittmatter unkontrollierten Harnverlust; Frauen seien sehr viel häufiger betroffen als Männer. Niemand redet gern über solch unappetitliche Probleme. Stattdessen arrangieren sich Frauen damit. Sie kaufen nur dort ein, wo sie alle Toiletten kennen, treiben keinen Sport mehr oder trinken möglichst wenig. Ganz schlecht, warnt Strittmatter: So nehmen auch noch die Nieren Schaden. Unterdessen verdienen an der „verschwiegenen Erkrankung“ Hersteller von Vorlagen, einer Art



Sonst nie sicht- und zu oft nicht richtig spürbar: Der Beckenboden, ein großer Muskel, der im weiblichen Körper wie eine Hängematte wirkt. Schwangerschaften stellen den Muskel auf eine harte Probe. Erst viel später bereitet ein schlaffer Beckenboden Müttern allzu oft Probleme. Heide Lust kann helfen.

Windeln für Erwachsene, viel Geld.

Besser wär's, früh was zu tun, bevor das Problem die Lebensqualität heftig beeinträchtigt. Natürlich erreichen jüngere Frauen, die schon bei geringem Harnverlust das Problem angehen, mit konventionellen Therapien wie Beckenbodentraining eher gute Ergebnisse als jene, die sehr lange warten und deren Bindegewebe im Zuge von Hormonveränderungen in den Wechseljah-

ren bereits an Spannkraft nachgelassen hat. Doch sollte sich laut den beiden Mediziner niemand mit dem Hinweis abspesen lassen, Blasenschwäche sei eine Alterserscheinung, mit der man leben müsse. Das stimmt nicht, betont Dr. Lenz: „Man kann in so gut wie allen Fällen eine deutliche Verbesserung des Leidensdrucks hinbekommen.“

@familienforum.zvw.de

Lions-Club leistet Dienst am Menschen

30-jähriges Bestehen gefeiert / Mehr als 625 000 Euro für gute Zwecke gespendet



Mitglieder des Lionsclubs Remstal besichtigen das SOS-Kinderdorf in Oberberken. Bild: Pavlovic

Remshalden-Hebsack.

Mehr als 625 000 Euro hat der Lionsclub Remstal während seines 30-jährigen Bestehens gesammelt und für gute Zwecke gespendet. „Die Alten haben zwar noch ein bisschen was zu sagen, aber die Jungen bringen sich mehr und mehr ein“, sagte Gründungsmitglied Jürgen Hofer bei der Jubiläumsfeier in Hebsack.

Früher sei es im Lionsclub Remstal vor allem darum gegangen, die Mitgliederzahl zu halten und die Vielfalt der Berufe im Auge zu behalten, sagte Hofer weiter: „Heute kommt hinzu, unseren Altersdurchschnitt nicht weiter ansteigen zu lassen“; der Generationswechsel sei in vollem Gang. Neuerungen im Club dürfe nicht mit dem „Totschlagargument“ das ist Tradition“ begegnet werden. Manches an Neuem hat der Club bereits auf den Weg gebracht. Hofer würdigte das Engagement der jungen Mitglieder, nannte als Beispiel für Neues das alljährliche „formidable Jazzkonzert“ oder

die Musik-Band des Clubs, die „man vielleicht in der Rock-Szene erwartet, aber weniger in einem so gesitteten Lionsclub wie dem unsrigen“.

Alle Lionsclubs betrachten den Dienst an anderen Menschen als ihre Pflicht. Von jedem Mitglied werde außer tätiger Hilfe und persönlichem Engagement ein hohes Maß an sozialer Kompetenz und gesellschaftlicher Verantwortung verlangt. Der Lionsclub Remstal kann auf eine lange Liste an Projekten verweisen, für die er in den 30 Jahren seines Bestehens Spendengelder bereitgestellt hat: Christoffel Blindenmission, Waisenhaus Masvingo, AMSEL-Kontaktgruppe Waiblingen Rems, Klasse 2000, pro Familia, Jazzclub, Hospizdienst Rems-Murr, Björn-Steiger-Stiftung und andere. In den Jahren seit 2005 hat der Club mehr als 32.000 Euro bereitgestellt für die Renovierung eines Familienhauses und eines Spielplatzes, für den Erwerb einer Nestschaukel, für Schwimmkurse und Psychomotorik-Trainings für Kinder sowie erlebnispädagogische Angebote.

Sein Jubiläum feierte der Club nicht nur mit einem guten Essen und einem Jubiläumsabend. Zuvor besichtigten die Mitglieder das SOS-Kinderdorf in Oberberken.