

Die Deutsche Herzstiftung klärt über die Bedeutung und Behandlung von niedrigem Blutdruck auf

Harmlos oder bedenklich fürs das Herz?

Die Beschwerden sind schwer von Befindlichkeitsstörungen zu unterscheiden, der Leidensdruck kann hoch sein: Schwindel, Benommenheit, Flimmern vor den Augen, morgendliche Müdigkeit, Antriebsmangel, Konzentrations- und Leistungsschwäche. Auch kalte Hände und Füße, ein Gefühl des Luftmangels, Herzklopfen und innere Unruhe können auftreten. Einen niedrigen Blutdruck, der nicht auf eine Vorerkrankung zurückgeht, haben in Deutschland bis zu drei Millionen Menschen.

Eine Hypotonie, wie der niedrige Blutdruck in der Fachsprache genannt wird, liegt vor, wenn der systolische (obere) Blutdruckwert unter 110 mmHg liegt. Dieser Grenzwert ist unabhängig von der Höhe des diastolischen (unteren) Blutdruckwerts.

Bei organischer Ursache oder Krankheit kann oder

muss eine Behandlung des niedrigen Blutdrucks erfolgen. Das können eine Unterfunktion der Nebenniere, der Schilddrüse oder der Hirnanhangdrüse, eine Blutarmut, eine Erkrankung des vegetativen Nervensystems, Herzklappenfehler oder eine schwere Herzschwäche sein.

Bei niedrigem Blutdruck durch körperliche Veranlagung ist eine Behandlung nur bei Beschwerden wie den genannten notwendig, nicht medikamentös, sondern durch einfache Maßnahmen wie:

- eine erhöhte Kochsalzzufuhr (zum Beispiel kräftig nachsalzen oder kräftige Fleisch- oder Gemüsebrühe), denn das

Salz bindet Wasser, erhöht das Blutvolumen und somit auch den Blutdruck,

- eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (2 bis 2,5 Liter am Tag),

- körperliches Training (Ausdauersport, Radfahren, Schwimmen, Joggen),

- Hydrotherapie (Wechselduschen, Kneippkuren, Trockenbürsten, Sauna),

- Kraftgymnastik (Liegestütze, Kniebeugen, Hantelübungen); die Muskulatur der Beine soll gekräftigt werden, um die Pumpfunktion der Venen zu verbessern,

- ausreichenden Nachtschlaf, für das Aufstehen muss genügend Zeit eingeplant werden,

- einen Aufenthalt in klimatischen Reizzonen.

- Ein großes Glas Wasser vor dem Aufstehen kann den Blutdruck erhöhen. Bei längerem Stehen soll die Wadenmuskulatur bewegt werden, um Ohnmachten vorzubeugen. Und auf Alkohol sollte

man weitgehend verzichten.

Auch ausgedehnte Krampfadern können die Neigung zu niedrigem Blutdruck verstärken. Für eine bessere Blutzirkulation in den Beinen sind hier Stützstrümpfe zu empfehlen. Vorübergehend kann es bei jedem Menschen zu niedrigem Blutdruck kommen, etwa bei längerer Hitzeeinwirkung, nach Infektionskrankheiten oder Durchfall wegen des Flüssigkeitsverlustes und nach längerer Bettruhe.

Kommt es beim Wechsel vom Liegen oder Sitzen zum Stehen oder bei längerem Stehen zu einem Blutdruckabfall mit Schwindel, Benommenheit

und Gangunsicherheit, liegt meist ein sogenannter orthostatischer

niedriger Blutdruck vor. Zur Vermeidung sollte ein abrupter Wechsel vom Liegen oder Sitzen in die stehende Position vermieden werden. Der Lagewechsel sollte schrittweise und langsam erfolgen. Bei älteren Hochdruckkranken mit Be-



Foto: highwaystarz / Adobe Stock

Menschen mit niedrigem Blutdruck dürfen sich es im Gegensatz zu den meisten anderen leisten, großzügig zu salzen.

schwerden wie Schwindel und Benommenheit kann der orthostatische niedrige Blutdruck die Ursache der Beschwerden sein, möglicherweise durch Medikamente ausgelöst. Das können Diuretika sein, die die Wasser-

ausscheidung verstärken, Blutdrucksensoren wie Alpha-blocker, Psy-

chopharmaka, Schlafmittel oder Medikamente gegen Parkinson. Wenn nicht, sollten Betroffene dem niedrigen Blutdruck durch die bereits erwähnten Maßnahmen entgegenwirken. Zusätzlich sollte beim Schlafen in der Nacht das Kopfende des

Bettes um 15 cm hochgestellt werden, um den Patienten an die aufrechte Körperhaltung zu gewöhnen. Der orthostatische niedrige Blutdruck tritt häufig bei älteren Menschen mit niedrigem und mit hohem Blutdruck auf und kann zu Stürzen mit all seinen Folgen führen.

Über die Formen der Hypotonie, wie und wann er therapiert werden sollte, informiert der Experten-Ratgeber „Niedriger Blutdruck: Ursachen und Therapie“, der bei der Herzstiftung unter Tel.: 069/95 51 28 400 kostenfrei angefordert werden kann. Unter www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit erhalten Betroffene weitere Infos.

So wird eine Rettungsgasse für Einsatzfahrzeuge richtig gebildet ohne Verkehrsteilnehmende zu gefährden

Sofortiges Bremsen ist die falsche Reaktion

Ein Martinshorn ertönt, im Rückspiegel erscheint Blaulicht und der Einsatzwagen nähert sich. Nun ist schnelles und besonnenes Handeln gefragt, um den Rettungskräften den Weg freizumachen. Aber wie wird richtig gehandelt? Einer der häufigsten Fehler, so der Deutsche Verkehrssicherheitsrat, sei beim Ertönen des Martinshorns unvermittelt auf der Fahrbahn abzubremsen. Damit wird nicht nur ein Auffahrunfall riskiert, sondern auch eine Behinderung des Einsatzwagens.

Autofahrer*innen, die an einer roten Ampel auf „Grün“ warten, wenn von hinten „Blau“ kommt, sollten vorsichtig „über Rot“ in den Kreuzungsbereich einfahren. So erhalten alle, die dahinter sind, Platz, um den Weg für die Retter freizumachen. Ganz wichtig dabei ist, auf andere Verkehrsteilnehmer*innen zu achten und niemanden zu gefährden. Ist die Ampel grün, so sollte nicht einfach losgefahren werden. Dann ist es angesagt, rechts zu blinken, die Geschwindigkeit zu verringern und an den rechten Fahrbahnrand zu fahren, um dort anzuhalten.

Wenn der Verkehr auf einer Hauptverkehrsstraße mit mindestens zwei Spuren stockt oder steht, so ist in der Richtungsfahrbahnmitte der Weg freizumachen. Auf einer dreispurigen Straße müssen die Fahrer*innen eine Gasse zwischen dem linken und allen danebenliegenden Spuren bilden. Was viele nicht wissen: In der Regel darf die Standspur für die Bildung einer Rettungsgasse nicht genutzt werden. Dieses Prinzip gilt sowohl in der Stadt als auch auf Autobahnen und Bundesstraßen.

Folgende Faustregel, die

so genannte Rechte-Hand-Regel, hilft bei der Bildung einer Rettungsgasse: Die Verkehrsteilnehmer*innen schauen sich ihren rechten Handrücken an. Die Finger symbolisieren die Fahrspuren, die vor einem liegen. Der Daumen ist die linke Spur, auf der die Autos etwas weiter nach links fahren sollten. Die „Lücke“ zwischen Daumen und Zeigefinger ist die Rettungsgasse.

Gibt es nur einen Fahrstreifen und von hinten nähert sich ein Einsatzfahrzeug, so muss die Geschwindigkeit verringert und der rechte Blinker gesetzt,



Foto: Thomas / Adobe Stock

Der Idealfall bei einem Unfall: Alle Fahrer*innen reihen sich so ein, dass eine freie Mittelgasse für Einsatzfahrzeuge entsteht.

der rechte Fahrbahnrand angesteuert und das Fahrzeug angehalten werden. Dabei ist es wichtig, den Abstand zum voranfahrenden Fahrzeug ein-

zuhalten. Denn nur so kann der Pkw möglichst gerade am Fahrbahnrand halten, ohne mit dem Heck den Weg für die Einsatzkräfte zu versperren. mh

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern rät

Richtig lüften im Winter

Auch wenn es draußen kalt ist und man es zu Hause warm haben möchte, sollte man nicht auf das Öffnen der Fenster verzichten. Das Lüften im Winter ist sehr wichtig für ein gesundes Raumklima. Die Wände können bei richtigem Heizen und Lüften nicht auskühlen.

Wer täglich ein- bis zweimal zu Hause durchlüftet, kann sich und sein Heim schützen. Durch Stoßlüften kann man verhindern, dass Wände, Tapeten und Fußböden zu feucht werden. Vor allem das Kochen in der Küche, Dusch- und Wannenbäder aber auch die Atemluft lassen viel Raumfeuchtigkeit entstehen. Auch das nächtliche Schwitzen kann zur Entstehung von zu hoher Luftfeuchtigkeit beitragen. Eine relative Luftfeuchtigkeit von über 60 Prozent kann zu Schimmelbildung und gesundheitlichen Problemen führen. Ein- bis zweimal am Tag durchzulüften bringt frische Luft herein und befördert feuchtwarme Luft hinaus. Je mehr Personen im Haushalt leben, desto häufiger sollte gelüftet werden. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern empfiehlt in den Wintermonaten eine Lüftungsdauer von drei bis fünf Minuten. Die Heizung sollte in der Zeit des Lüftens ausgeschaltet werden. Ab einer relativen Luftfeuchte von 70 bis 80 Prozent direkt an der Wand, können Schimmelpilze wachsen. Die Wand fühlt sich dafür weder feucht an, noch kann man sehen, ob sich Kondenswasser gebildet hat. Das kann man erst, wenn die Luftfeuchtigkeit bei 100 Prozent liegt.



Foto: mreco / Adobe Stock

Auch im Winter ist regelmäßiges Lüften wichtig fürs Raumklima..

5 Termine



Foto: Wellnhofer Designs / fotolia

Aufgrund der Corona-Krise finden die genannten Termine unter Vorbehalt statt. Bitte erkundigen Sie sich unbedingt vorher telefonisch bei dem Kreisverband, ob die Veranstaltung stattfindet.

Kreisverband Parchim

Jeden Dienstag, 9–12 Uhr: Sprechzeiten und Sozialberatung, Vergabe für Termine der Rechtsberatung unter Tel.: 03871/44 42 31.

Rechtsberatung

Güstrow / Schwerin: 13. Januar, **Grevesmühlen / Wismar:** 20. Januar, **Parchim:** 27. Januar. Es berät Doreen Rauch.

Grimmen: 6. Januar, **Greifswald:** 12. Januar, **Rügen / Stralsund:** 19. Dezember, **Röbel:** 26. Januar. Es berät Donald Nimsch.

Bitte melden Sie sich zur Terminvergabe bei den Kreisverbänden zu deren Geschäftszeiten! Die Nummern stehen rechts in der Rubrik „Kontakt“. Die Berater*innen sind auch außerhalb der Beratungszeiten telefonisch erreichbar in den Kreisverbänden zu deren Öffnungszeiten, in der Landesgeschäftsstelle unter Tel.: 0381/76 01 09 11 (montags bis donnerstags, 8–16 Uhr, und freitags, 8–12 Uhr).

Ausbildungsfreibetrag für Kinder in der Steuererklärung absetzbar

Lehrzeit verursacht Extrakosten

Eltern volljähriger Kinder können in der Steuererklärung einen besonderen Freibetrag geltend machen: den Ausbildungsfreibetrag. Der beträgt im Jahr bis zu 924 Euro beziehungsweise 77 Euro je Monat.

Der Ausbildungsfreibetrag steht den Eltern zu, wenn sich das Kind in einer Berufsausbildung befindet, auswärtig untergebracht und volljährig ist sowie Anspruch für das Kind auf Kindergeld oder auf einen Freibetrag für Kinder besteht. Sind alle Voraussetzungen erfüllt, wird unterstellt, dass den Eltern Aufwendungen für die Berufsausbildung des Kindes entstehen.

Liegen die Voraussetzungen für den Ausbildungsfreibetrag nur für einen Teil des Kalenderjahres vor, so ermäßigt sich der Freibetrag von 924 Euro für jeden Monat, für den die Voraussetzungen nicht vorliegen. Und zwar um ein Zwölftel, gleich 77 Euro. Das gilt zum Beispiel dann, wenn das Kind im Laufe des Kalenderjahres das 18. Lebensjahr vollendet hat.

In der Steuererklärung wird der Ausbildungsfreibetrag in der „Anlage Kind“ unter „Freibetrag zur Abgeltung eines Sonderbedarfs bei Berufsausbildung eines volljährigen Kindes“ eingetragen. Auf die tatsächliche Höhe der Aufwendungen kommt es nicht an. Der Ausbildungsfreibetrag ist ein Freibetrag, mit dem alle anfallenden Aufwendungen abgegolten werden. Umgekehrt gilt aber auch, dass tatsächlich höhere Kosten nicht geltend gemacht werden können.

Wie wird auswärtige Unterbringung definiert?

Eine auswärtige Unterbringung liegt vor, wenn das Kind für eine gewisse Dauer außerhalb des elterlichen Haushalts lebt. Das ist dann der Fall, wenn das Kind während der ganzen Ausbildung oder eines bestimmten



Foto: auremar / Adobe Stock

Wenn Auszubildende für ihre Lehre aus dem Elternhaus ausziehen müssen, fallen oft Mehrkosten für die Eltern an.

Ausbildungsabschnitts „auswärts wohnt“, zum Beispiel für die Dauer eines Studiensemesters. Auch liegt eine auswärtige Unterbringung vor, wenn das Kind sowohl räumlich als auch hauswirtschaftlich aus dem elterlich Haushalt ausgegliedert ist. Dies bedeutet, dass das Kind nicht bei den Eltern wohnt und vor allem hinsichtlich Einkauf und Verpflegung, Wäsche oder Reinigung der Räume eigenständig ist.

Wichtig: Führen die Eltern getrennte Haushalte und wohnt das Kind bei einem Elternteil, so ist das nicht „auswärtig“. Welche Gründe für die auswärtige Unterbringung maßgebend sind, ist dem Finanzamt im Grunde egal. Ebenso spielt es keine Rolle, ob das Kind verheiratet ist und mit dem*der Partner*in eine gemeinsame Wohnung unterhält. Selbst die Unterbringung in einer den Eltern gehörenden Wohnung zählt. Voraussetzung ist aber die eigene Haushaltsführung.

Beispiele für eine auswär-

tige Unterbringung sind Internate oder Heime, Unterbringung bei Verwandten, in einer Eigentumswohnung der Eltern mit eigenem Haushalt, Unterbringung in der Wohnung des*der Lebensgefährte*in oder Ehepartner*partnerin oder in einer (reinen) Wohngemeinschaft, in einer Studentenbude oder in einer eigenen Mietwohnung im selben Haus wie die Eltern.

Argumentationshilfe für das Finanzamt

Je näher das Kind zum Haushalt der Eltern lebt, desto eher wird das Finanzamt einer Ausgliederung aus dem elterlichen Haushalt widersprechen. An dieser Stelle reicht es dann meist, dem Finanzamt zu verdeutlichen, dass dem Kind die elterliche Wohnung nicht ausreichend Platz bietet, um genügend Ruhe für die Ausbildung zu haben oder dass das Kind mit dem*der Lebenspartner*in in einem eigenen Haushalt leben will. *mh*



Kontakt

Kreisverband Demmin: Schützenstraße 1A, Raum 3, Friesenhalle, 17109 Demmin, Tel.: 03998/22 51 24.

Kreisverband Güstrow: Clara-Zetkin-Straße 7, 18273 Güstrow, Tel.: 03843/68 20 87.

Kreisverband Ludwigslust: Möllner Straße 30, 19230 Hagenow, Tel.: 03883/51 01 75.

Kreisverband Röbel: Predigerstraße 12, 17207 Röbel, Tel.: 039931/12 96 17.

Kreisverband Neubrandenburg: Am Blumenborn 23, 17033 Neubrandenburg,

Tel.: 0395/5 44 17 26, Fax: 0395/37 95 16 22.

Kreisverband Nordvorpommern: Straße der Solidarität 69, 18507 Grimmen, Tel.: 038326/46 52 31.

Kreisverband Nordwestmecklenburg: Am Kirchplatz 5, 23936 Grevesmühlen, Tel.: 03881/71 33 23.

Kreisverband Parchim: Ludwigsluster Straße 29, 19370 Parchim, Tel.: 03871/44 42 31.

Kreisverband Rostock: Henrik-Ibsen-Straße 20, 18106 Rostock, Tel.: 0381/7 69 61 30.

Kreisverband Rügen: Störtebe-

ker Str. 30, 18528 Bergen/Rügen, Tel.: 03838/20 34 81.

Kreisverband Schwerin: Mehrgenerationenhaus, Dreescher Markt 02, 19061 Schwerin, Tel.: 0385/3 97 71 67.

Kreisverband Stralsund: Wiesenstraße 9, 18437 Stralsund, Tel.: 03831/22 99 7 26.

Kreisverband Vorpommern-Greifswald: Makarenkostraße 9b, 17491 Greifswald, Tel.: 03834/84 04 88.

Kreisverband Wismar: Lübsche Straße 75, 23966 Wismar, Tel.: 03841/28 30 33.