

Ratgeber

Nützliche Tipps für den Alltag.
Heute: von unserer Online-Redaktion

Mo	Gesundheit
Di	Alltagslotse
Mi	Multimedia
Do	Verbraucherrecht
Fr	Ernährung
Sa	Haustier

Den Monitor richtig einstellen

Helligkeit, Schärfe, Kontrast – mit diesen Begriffen können die meisten Computernutzer etwas anfangen. Doch wer tiefer in die Einstellungen seines Monitors hinabsteigt, versteht spätestens beim Stichwort „Farbtemperatur“ oft nur noch Bahnhof. Das Herumspielen an den Reglern lohnt sich aber: Um die verschiedenen Einstellungen zu ändern, hat jeder Monitor sein eigenes Menü, aufgerufen über Funktionstasten oder -rädchen am Gehäuse. Fast immer stehen mehrere Modi für verschiedene Anwendungen zur Wahl – für die Arbeit und zum Surfen, für Spiele oder Bildbearbeitung.

Doch welcher Wert ist der richtige? Dafür besitzt Windows die eingebaute Kalibrierhilfe DCCW, die unerfahrene Anwender Schritt für Schritt durch die richtigen Einstellungen führt. Alternativ gibt es im Internet Testbilder, zum Beispiel die Testseiten für Schwarz- und Weißpunkt auf Simpelfilter.de.

Außerdem empfehlen Experten, die Einstellungen für Farbtemperatur und Gamma-Wert zu überprüfen. Ein guter Startwert für die Farbtemperatur ist 6500K – damit entspricht das Weiß auf dem Monitor etwa dem Tageslicht. Höhere Werte bringen kühlere Farben hervor, eine niedrigere Farbtemperatur empfindet das menschliche Auge als wärmer.

Welche Farben der Monitor zeigt, kann Auswirkungen auf den Schlaf haben. Faustregel: Je mehr blaues Licht ein Display abstrahlt, desto wacher bleibt der Nutzer und desto schlechter ist der Schlaf, wenn man kurz vorher noch zum Beispiel am PC hockt. Dagegen helfen Programme wie f.lux, die das Monitorbild der Tageszeit anpassen: Morgens gibt es kühle Farben mit hohem Blauanteil, abends warmes Licht und wenig Blau.

Und auch sonst kann ein ordentlich eingestellter Monitor die Gesundheit positiv beeinflussen – natürlich vor allem die der Augen. Wichtig ist zum Beispiel ein hoher Kontrastwert. Trotzdem kann es passieren, dass die Augen nach langer Arbeit am PC schlappmachen. Bewusstes Blinzeln, feuchtigkeitsspendende Augentropfen und regelmäßige Bildschirmspausen verhindern, dass es so weit kommt. (dpa)

Zahl des Tages

80

Dezibel – so laut dürfen Staubsauger ab September 2017 maximal sein. Das sieht eine neue Verordnung vor. Frank Feihle, Produktexperte beim TÜV Süd, rät aber schon jetzt, beim Kauf auf eine noch niedrigere Dezibel-Zahl zu achten. 75 Dezibel sollten nicht überschritten werden – dieser Geräuschpegel liegt laut dem Bundesumweltministerium zwischen dem Lärm einer lauten Unterhaltung und dem Straßenlärm bei starkem Verkehr. Feihle empfiehlt geräuschempfindlichen Menschen, im Handel das Gerät zu testen. Dabei sollten sie auch prüfen, ob zur Lautstärke beim Saugen Quietschgeräusche dazukommen. (dpa)

Kontakt



Melanie Maier Regine Warth

Fragen, Anregungen, Kritik?
Melden Sie sich bei uns.

E-Mail: wissen@stzn.de

Post: Stuttgarter Nachrichten
Redaktion Wissenswert
Plieninger Straße 150, 70 567 Stuttgart

www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen



Traurig – aber nicht allein

Wer mit einem depressiven Menschen zusammenlebt, muss viel Verständnis aufbringen – sollte aber auch an sich selbst denken

Eine Depression kann das Leben, wie man es kennt, völlig aus den Fugen heben. Und zwar nicht nur das des Erkrankten: Unter der Krankheit leiden auch die Partner.

VON MELANIE MAIER

STUTTGART. Mit ihrer Krankheit kam eine neue Art der Verantwortung. Die Depression brachte nicht nur Isabelles Leben vorübergehend zum Stillstand. Die Tage, an denen es ihr schlecht ging, an denen sie traurig war und es einfach nicht schaffte aufzuräumen oder das Geschirr abzuwaschen – ja, manchmal nicht einmal von der Couch aufzustehen –, belasteten auch ihren Freund Till (Namen geändert). „Mit der Krankheit hast du nicht nur deinen eigenen schwarzen Hund“, sagt Isabelle. „Du lässt den Hund auch noch auf andere los – und der Hund beißt.“

Im November 2015 wurde bei der 29-jährigen Eventmanagerin aus Stuttgart eine mittelschwere Depression diagnostiziert. Eine Depression, die wahrscheinlich vererbt ist, immer wieder auftreten wird. Der Psychiater, der ihr Tabletten gegen die Symptome verschrieb, zeigte sich erstaunt darüber, dass Isabelles sechsjährige Beziehung der Krankheit so lang getrotzt hatte. „Depressive halten die Nähe oft nicht aus oder machen sich selbst so klein, dass sie mit dem Partner nicht mehr klarkommen“, sagt Isabelle.

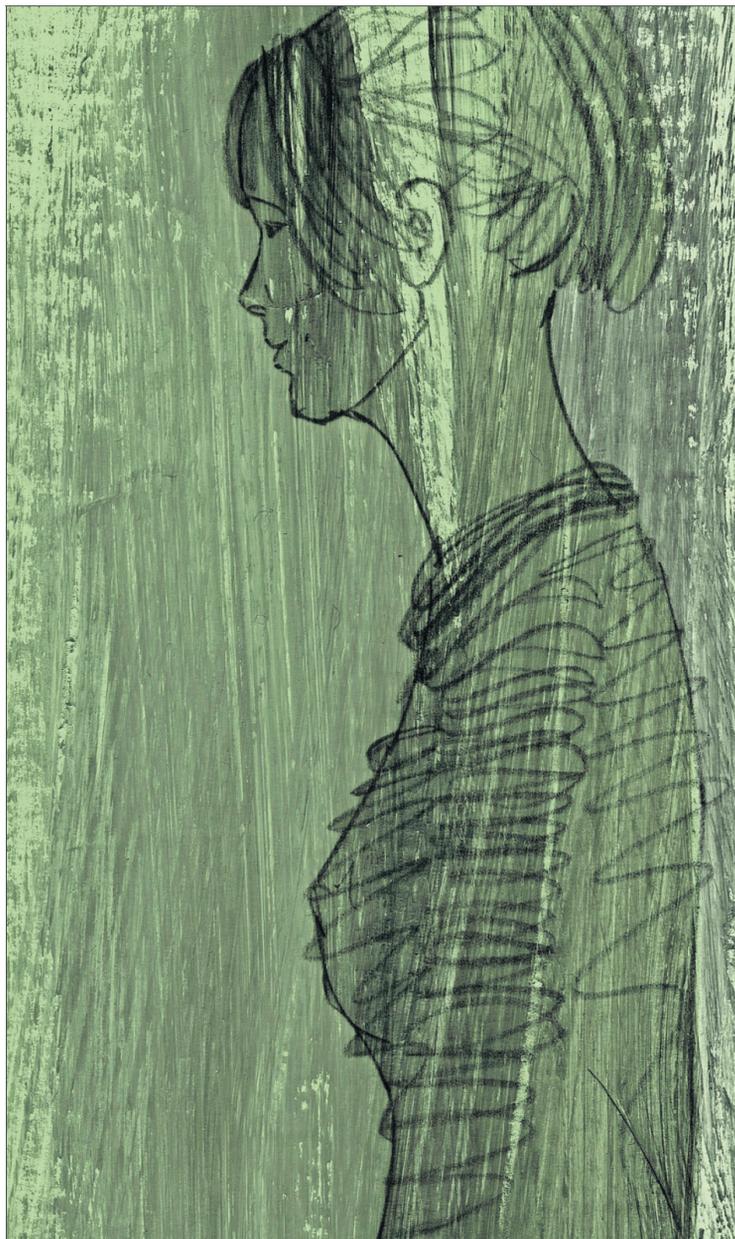
Vor der Diagnose tat sich auch Till schwer damit, Verständnis für Isabelles Verhalten aufzubringen. Dass sie tagelang nur auf dem Sofa lag, hat den 29-jährigen Informatiker frustriert. „So kann es nicht weitergehen“, sagte er in solchen Momenten häufig.

„Wenn man sie selbst noch nicht hatte, kann man sich eine Depression schwerlich vorstellen“, erklärt die Münchner Psychotherapeutin Heike Melzer. In ihrer Praxis empfängt sie regelmäßig Paare, bei denen einer Partner unter der Krankheit leidet. Oft kommen die Ratsuchenden aber nicht wegen der Depression selbst zu ihr, sondern wegen ihrer Symptome – etwa einer sexuellen Unlust. „Die Depression kommt nicht selten im Deckmantel daher“, sagt Melzer. „Häufig wissen die Beteiligten selbst nicht, womit sie es zu tun haben.“

Jeder fünfte Deutsche erkrankt mindestens einmal im Leben an einer Depression

Das Allererste sei daher die Abgrenzung: Ist jemand traurig oder bedrückt, weil es im Job gerade nicht so klappt? Gibt es partnerschaftliche Konflikte oder Probleme mit den Kindern? Ist ein Mensch aus dem engeren Umfeld verstorben? „Häufig bedarf es eines geschulten Blicks, um eine Verstimmung von einer manifesten und handlungsbedürftigen Depression abzugrenzen“, sagt Melzer. Nicht zuletzt, da die Symptome der Krankheit vielfältig sind. Selbstzweifel gehören dazu, eine verminderte Leistungsfähigkeit, Antriebslosigkeit, die Unfähigkeit, sich zu freuen – sogar ein ausgeprägtes Morgentief kann ein erstes Anzeichen sein.

Depressionen gehören nach Angaben der Stiftung Deutsche Depressionshilfe zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Ihr zufolge erkrankt jeder fünfte Bundesbürger mindestens einmal im Leben an einer behandlungsbedürftigen Depression – allein in Deutschland sind es etwa 5,3 Millionen Menschen jährlich. Dabei erhält nur eine Minderheit eine optimale Behandlung.



Nicht wegschauen: Wer einen depressiven Partner hat, kann diesem helfen, indem er den Erkrankten hin und wieder zu gemeinsamen Unternehmungen auffordert. Foto: Mauritius

Hintergrund

Training für betroffene Paare

- Das Institut für Medizinische Psychologie am Universitätsklinikum Heidelberg erforscht mit einer Studie die Interaktion von Paaren, bei denen die Partnerin an einer Depression leidet. Ziel des Programms ist es, die Lebensumstände, die durch die Krankheit beeinträchtigt werden, zu untersuchen und diese gezielt zu verbessern.
- Das Cognitively-based Compassion Training für Paare (CBCT@f) ist ein achtsamkeits- und mitgefühlbasierter Ansatz mit Einzel- und Partnerübungen.
- Für das zehnwöchige Training können sich Interessierte fortlaufend anmelden. Das Programm startet, sobald eine Gruppe von vier Paaren zusammenkommt. Teilnehmen können Paare ab einem Alter von 20 Jahren, die sich seit mindestens zwei Jahren in einer festen Partnerschaft befinden und an keiner schwerwiegenden körperlichen Erkrankung leiden. Die Teilnahmegebühren übernimmt das Institut für Medizinische Psychologie. Anmeldungen an das Team von Corina Aguilar-Raab per E-Mail: Projekt.CBCT@med.uni-heidelberg.de. (StN)

Flickwerk kommt teuer

Schlaglöcher führen immer wieder zu Unfällen – und beschäftigen daraufhin die Gerichte

VON WOLFGANG BÜSER

KAMEN. Ein strenger Winter wie dieser setzt den Straßen zu. Vielerorts sind Schäden wie Schlaglöcher entstanden. Städte und Kommunen sind dazu verpflichtet, auf die dadurch entstehenden Gefahren aufmerksam zu machen. Stellen die Straßenbauämter dann Warnschilder und Tempolimits auf, so sind sie im Regelfall von der Haftung befreit.

Ist ein Auto dennoch in ein solches Loch geraten, kann es wichtig sein, Beweise an der Unfallstelle zu sichern. Ist ein schwerwiegender Fahrzeugschaden an einer unbeschilderten Gefahrenstelle entstanden, helfen Fotos weiter: von der Unfallstelle, dem Schlagloch und den Schäden am Auto. Auch sind Zeugenaussagen anderer Autofahrer hilfreich, um gegebenenfalls Schadenersatz gegen die Kommune oder die sonst zuständige Behörde durchzusetzen.

Versicherungstechnisch ist die Vollkaskoversicherung für den finanziellen Ersatz beschädigter Reifen oder Felgen zuständig – vorausgesetzt, der Autofahrer besitzt eine solche. Doppelt ärgerlich ist es, dass – zahlen die Kommune, die Gemeinde oder das Land nicht – sich der Schadenfreiheitsrabatt des Autofahrers verschlechtert. Und natürlich kann es auch vorkommen, dass sich Rad- oder Rollerfahrer verletzen. Wohl dem, der eine Unfallversicherung hat.

Immer wieder machen Menschen schmerzliche Erfahrungen mit unvorhergesehenen Bodenvertiefungen. Dies beschäftigt auch oft die Gerichte:

Rollerfahrer

Ein Rollerfahrer stürzte auf einer Straße, die „zum Teil großflächige Flicker aufwies“. Er verlangte von der Gemeinde Schadenersatz oder Schmerzensgeld, weil er sich mehrere Rippenbrüche und einen Schlüsselbeinbruch zugezogen hatte. Weil die Straße aber in „einem erkennbar bedenklichen Zustand“ gewesen sei und er daher „vorsichtig hätte sein müssen“, ging der Verletzte vor dem Schleswig-Holsteinischen Oberlandesgericht leer aus. (AZ: 7 U 6/11)

Autofahrer

Ein Autofahrer musste nach dem Passieren eines unzureichend sanierten Schlaglochs einen seiner vier Reifen mitsamt Felge ersetzen. Das Landgericht Heilbronn nahm die verantwortliche Behörde für den Schaden in die Haftung. Denn sie habe ihre Verkehrssicherungspflicht verletzt. (AZ: 4 O 215/13)

Radler

Eine Fahrradfahrerin war bei regnerischer Fahrbahn durch ein mit Wasser gefülltes und damit nur schwer zu erkennendes Schlagloch gefahren und gestürzt. Sie verlangte von der Gemeinde Schadenersatz und Schmerzensgeld. Das Oberlandesgericht München bestätigte einerseits die Verletzung der Verkehrssicherungspflicht seitens der Kommune. Denn die muldenförmige Beschädigung stelle eine gefährliche Stelle dar,

mit der Fahrradfahrer nicht rechnen müssten. Andererseits treffe aber die Frau ein hälftiges Mitverschulden. So müsse sich ein Zweiradfahrer beim Durchfahren einer Pfütze, deren Tiefe er nicht abschätzen könne, äußerst vorsichtig verhalten und notfalls absteigen oder die Vertiefung umfahren. (OLG München, 1 U 3769/11)

In einem anderen Fall wurde der Schadenersatz gar komplett abgelehnt. Auch hier war ein Radfahrer wegen eines Schlaglochs gestürzt. Das Oberlandesgericht (OLG) Hamm entschied, dass nicht jede Straße in einer Stadt sicher befahrbar sein müsse. Solch hohe Anforderungen könnten Kommunen schon aus finanziellen Gründen nicht erfüllen. (OLG Hamm, 11 U 107/13).

Fußgänger

Ein Fußgänger trat nachts (bei Ausfall der Straßenbeleuchtung) in ein sechs bis sieben Zentimeter großes Schlagloch. Er verletzte sich dabei und verlangte von der Straßenbaubehörde Schadenersatz – allerdings vergeblich. Bei den gegebenen Umständen hätte er sich nur „mit äußerster Sorgfalt“ über die Straße bewegen dürfen. Die Verkehrsbehörde schuldet nicht den optimalen Straßenverlauf und auch nicht den bestmöglichen Zustand einer Straße. Grundsätzlich muss der Benutzer die Straße vielmehr so hinnehmen, wie sie sich ihm „erkennbar darbietet“, und sein Verhalten den gegebenen Verhältnissen anpassen. (LG Dessau-Roßlau, 4 O 592/11)

„Man sollte nicht zu lange warten, bis man zu einem Psychotherapeuten geht, der eine Diagnose stellt“, betont Heike Melzer. Die Diagnose sei die Grundvoraussetzung dafür, ein tiefgehendes Verständnis für den jeweils anderen zu schaffen, sich Wissen über die Krankheit anzueignen und Wege zu erlernen, mit ihr umzugehen. Etwa dann, wenn der Erkrankte keine Lust mehr hat auf Sex. Die fehlende Libido kann ein Symptom der Depression sein, da einfach nicht mehr genug Energie zur Verfügung steht. Doch ohne das Wissen darum fühlt sich der gesunde Partner schnell zurückgesetzt, nicht geliebt oder ungerecht behandelt. „Wenn man weiß: Das hat nichts mit mir zu tun, das ist Teil dieser Erkrankung, kann man in der Regel leichter damit umgehen“, sagt Melzer.

Schwer fällt es gesunden Partnern häufig auch, die eigene Ohnmacht zu akzeptieren. Zu wissen, dass man wenig ausrichten kann, um dem geliebten Menschen zu helfen, wenn er sich in einer depressiven Phase befindet. Sätze wie „Die Welt ist so schön!“ oder „Reiß dich doch mal zusammen!“ sind eher kontraproduktiv. „Der Patient leidet ohnehin massiv darunter, dass er sich schlecht fühlt“, erklärt Melzer.

„Nicht jeder kann die Belastung an der Seite eines kranken Partners aushalten.“

Heike Melzer, Psychotherapeutin

Viel wichtiger sei es, dem Partner zur Seite zu stehen, ihm das Gefühl zu geben, auch in schwierigen Momenten für ihn da zu sein. Ihn hin und wieder zu gemeinsamen Unternehmungen wie einem Spaziergang aufzufordern – wenn dies ihm denn guttut. Und ihn trotz allem in alltägliche Aufgaben einzubinden: „Den Depressiven sämtlicher Pflichten zu entledigen verstärkt das Krankheitskonzept – dieses Gefühl, selbst nichts zu können“, sagt Heike Melzer.

Bei alledem sollte der gesunde Partner stets auch auf sich selbst achten, die eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigen, Hobbys pflegen, etwas mit Freunden unternehmen – auch wenn der Erkrankte nicht jedes Mal daran teilhaben kann. Zudem ist es sinnvoll, sich in Büchern oder im Internet über die Krankheit zu informieren, um das Verhalten des Erkrankten nachvollziehen zu können. Und sich mit anderen auszutauschen.

„Klar gehen manche Partnerschaften an Depressionen kaputt“, sagt Melzer. „Nicht jeder kann die Belastung an der Seite eines kranken Partners aushalten.“ 16 Monate nach der Diagnose haben Isabelle und Till ihren Weg gefunden, mit der Krankheit umzugehen. „Wir kommen gut damit klar“, sagt Isabelle. Sie sieht ihre Depression mehr als eine leichte Einschränkung denn als große Belastung. Als eine Krankheit, mit der man sich – wie mit Asthma – arrangieren kann.

Zwar hätte sie sich manchmal gewünscht, dass Till sich mehr informiert. Zugleich weiß sie, dass die Erwartungshaltung an andere nicht zu groß sein sollte. „Freunde und Familie können einen nicht retten – man muss sich immer wieder selbst aufpäppeln“, sagt sie. Das sei ihr durch die Therapie bewusst geworden. Darüber hinaus gibt ihr die Beziehung zu Till Kraft – „allein dadurch, dass eine Kontinuität da ist“. Zu sehen, dass ihr Partner zu ihr hält, sie in schweren Zeiten einfach einmal in den Arm nimmt, hilft ihr. Die Beziehung funktioniert aber nur, weil Till auch mal zurückstecken könne, sagt sie: „Weil er stark für mich ist, wenn ich es nicht sein kann.“

Recht am eigenen Bild gilt auch in sozialen Netzwerken

BERLIN (dpa). Partyfotos von Betrunkenen oder peinliche Szenen auf Bildern des Ex-Partners: Solche Schnappschüsse schaffen es immer wieder in soziale Netzwerke. Nicht immer werden die Abgebildeten vorher um Erlaubnis gefragt oder freuen sich über solche Uploads.

„Wer ungewollte Bilder von sich bei Facebook, Instagram und Co. findet, hat einen rechtlichen Anspruch, sie entfernen zu lassen“, erklärt Till Kreuzter vom Urheberrechtsportal iRights.info. Denn das Recht am eigenen Bild gelte auch im Internet. Danach entscheidet jeder selbst, ob und welche Fotos von ihm im Netz öffentlich oder einer bestimmten Gruppe zugänglich sein sollen.

Wer ein ungewolltes Bild von sich entdeckt, müsse aber nicht gleich zum Anwalt gehen, sagt Kreuzter. Eine E-Mail an den Profilinhaber mit der Bitte um Entfernung der Aufnahme könne oftmals schon reichen. „Eine andere und wichtige Möglichkeit ist es, sich direkt an die Anbieter der Seite zu wenden und das Foto zu beanstanden“, erklärt der Jurist. Dafür gibt es in der Regel bei sozialen Netzwerken einen entsprechenden „Melde-Button“.

Die Betreiber der Netzwerke seien auch daran interessiert, gegen Rechtsverstöße vorzugehen. Das Problem an der Sache: „Wie schnell reagieren die Anbieter auf Beschwerden?“, wirft Kreuzter eine wichtige Frage auf. Lässt sich der Betreiber zu viel Zeit oder handelt er gar nicht, komme man um einen Anwalt nicht herum.