BLICKPUNKTE

● **Tennisellbogen.** Ein leichtes Krafttraining fördert die Heilung eines Tennisellbogens. Eine amerikanische Studie deutet darauf hin, dass Patienten von regelmäßigen Übungen mit einem elastischen Übungsstab profitieren.

● **Pillen.** Bei anhaltend hohen Temperaturen müssen chronisch Kranke gegebenenfalls ihre Tablettendosis anpassen. Beispielsweise erhöhten Diuretika zur Senkung des Blutdrucks ohnehin die Wasserausscheidung und schwemmen damit auch Mineralien aus, so Mediziner.

KOMMENTAR

Entspannung

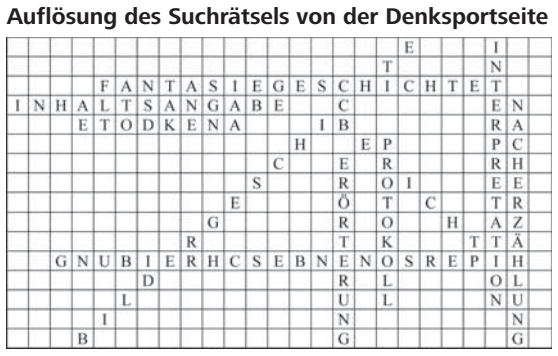
Von Mentaltrainerin Evi Markowski

Wie gut können Sie entspannen? Fällt es Ihnen schwer oder ist „Entspannung“ gar schon ein Fremdwort für Sie? Gerade in der heutigen Zeit, in der die Entwicklungen immer schneller und die Anforderungen im Beruf und auch im Alltag immer größer werden, sollten wir uns Entspannungsphasen gönnen. Überprüfen Sie zuerst einmal, ob Sie noch in der Lage sind, zu entspannen. Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit und versuchen Sie, ganz locker (und gelöst) auf einem Stuhl zu sitzen oder einer Liege zu liegen. Wenn Ihnen das Mühe macht und Sie bereits nach wenigen Minuten wieder aufspringen, weil Ihnen plötzlich einfällt, dies oder jenes sofort erledigen zu müssen, dann sollten Sie dringend etwas dagegen tun. Wir alle brauchen ein gewisses Maß an Entspannung, auch Sie. Ein Körper und Geist, dem keine Ruhepausen mehr eingeräumt werden, kann eines Tages auch keine Leistung mehr bringen. Jede Maschine, jeder Computer und jedes Auto wird gewartet, damit es funktioniert.

Das gilt auch für Sie. Ich weiß, es ist nicht einfach, Zeit für sich in Anspruch zu nehmen, wenn die Tage voll verplant sind. Deshalb ist es wichtig, bereits bei der Terminplanung auch die Zeit für die eigenen Entspannungsphasen einzuplanen. Wenn Sie diesen ersten Schritt schaffen, haben Sie bereits eine große Hürde überwunden. Jetzt müssen Sie noch lernen, zu entspannen. Vielen Menschen geht es wie Ihnen, sie sind so verplant und getrieben, dass eine Entspannung am Anfang kaum möglich ist und sie wieder aufgeben. Damit Ihnen das nicht passiert, versuchen Sie, Ihre Konzentration während der Entspannung auf den Atem zu lenken – und ganz bewusst tief in den Bauch zu atmen. Eine weitere Möglichkeit wäre, die progressive Muskelentspannung anzuwenden oder sich einen so genannten Wunschfilm ablaufen zu lassen. Sollten Sie sich trotz mehrerer Versuche immer noch nicht entspannen können, empfehle ich Ihnen, ein mentales Training in Anspruch zu nehmen.

Weitere Infos: Evi Markowski, Dipl.-Mentaltrainerin, Lebens- und Sozialberatung, 6800 Feldkirch, Tel. 0664-5291460, Internet www.markowski.at/mental.

Auflösung des Suchrätsels von der Denksportseite



Der Urlaub tut auch der Seele gut

■ Mehr Zeit für Familie, Sex und Bewegung – aber auch mehr Essen und Alkohol

Ob der Sommerurlaub der Gesundheit gut tut, wollte der Fonds Gesundes Österreich wissen und hat 501 Personen befragen lassen. Mag. Christoph Hörhan, der Leiter der Österreichischen Kompetenzstelle für Gesundheitsförderung, zieht eine überwiegend positive Bilanz: „Die Österreicher haben mehr Zeit für die Familie übrig, der Stress nimmt im Gegenzug deutlich ab, damit auch der Griff zur Zigarette. Auch Bewegung steht öfter auf dem Programm – allerdings wird auch mehr gegessen und Alkohol getrunken.“

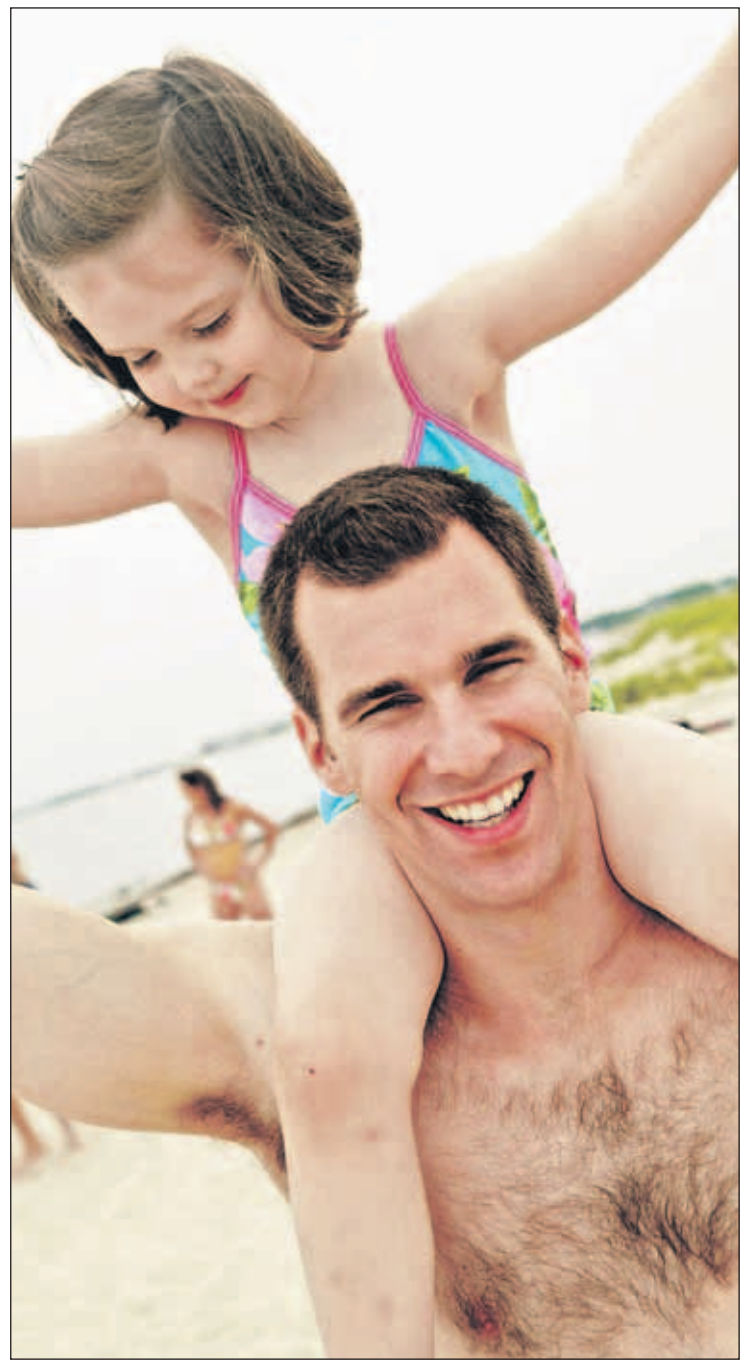
Zeit für die Familie

Im Sommerurlaub verbringen knapp 70 Prozent der Bevölkerung mehr Zeit mit Partnern und Kindern als in der restlichen Zeit des Jahres, belegt die Umfrage. 22 Prozent der Landsleute achten in dieser Zeit stärker auf die Gesundheit, sogar die Hälfte bewegt sich im Sommerurlaub mehr als sonst – eine lustvolle Bewegungsform findet besonderen Anklang: 36 Prozent der Menschen haben im Urlaub mehr Sex. Bei den „klassischen“ Bewegungsformen ist Wassersport wie Schwimmen und Segeln die Nummer eins (68), die Hälfte wandert oder joggt, 42 Prozent fahren Rad und knapp ein Drittel hält sich bei der Gartenarbeit fit. Der Sommerurlaub hebt sich somit positiv von der restlichen Zeit des Jahres ab: unter dem Jahr bekennen 17 Prozent, sich gar nicht zu bewegen, im Sommerurlaub gibt es hingegen nur noch 6 Prozent Bewegungsmuffel.

Gut für die Seele

Auch was die Psyche und das Rauchen angeht, ist der Sommerurlaub eine Wohltat für den Körper: Über drei Viertel der Befragten bekundeten klar, weniger Stress zu haben, was auch einen erfreulichen Effekt auf das Rauchverhalten hat: Ein Drittel raucht weniger, 9 Prozent greifen allerdings auch öfter zur Zigarette. Ein weiterer positiver Befund der Befragung: 40 Prozent streiten im Sommerurlaub weniger mit dem Lebenspartner und den Kindern, nur bei 4 Prozent gibt es im Urlaub mehr Anlass zu Streitereien.

Die Österreicherinnen und Österreicher erhoffen sich vom Urlaub vor allem Ruhe, Erholung und weniger Stress (63 %), Sonne und schönes Wetter (32 %), Spaß und Vergnügen (12 %) sowie mehr Zeit mit der Familie (5 %). „Die Ergebnisse zeigen, dass sich die Hoffnungen weitgehend erfüllen“, so Mag. Hörhan, der den Urlaubern noch einen speziellen Tipp gibt: „Obst und Gemüse sind jetzt besonders frisch und vitaminreich und haben wenig Kalorien. Wer mehr davon genießt, sorgt dafür, dass es neben der Seele auch dem Körper gut geht.“



Urlaub tut natürlich auch der Seele gut – man hat endlich Zeit, sich Familie und Hobbys zu widmen. Erholung ist angesagt. (AP)

Balancetraining

Nach Fußverstauchungen kann ein Balancetraining Sportler vor einer neuerlichen Verletzung schützen. Ein achtwöchiges Übungsprogramm senkte dieses Risiko in einer niederländischen Untersuchung um mehr als ein Drittel. Derartige Verletzungen sind äußerst häufig, gerade im Jahr nach dem Vorfall sind Sportler besonders gefährdet, sich erneut an gleicher Stelle zu verletzen. Bei der Übungsgruppe senkte sich das Rückfallrisiko um 35 Prozent, wie die Mediziner berichteten – auch Yogaübungen (Bild) können durchaus hilfreich sein. (Foto: VN/Shourot)

Sanfte Kinder-Kieferorthopädie

■ Hochkarätige Fachleute diskutieren bei öffentlicher Veranstaltung im Medienhaus.

Schwarzach (VN-MM) Mit dem Kausystem und seinen Wechselwirkungen auf die anderen Organe des Körpers speziell bei Kindern befasst sich eine öffentliche Podiumsdiskussion am 29. Juli im Medienhaus in Schwarzach. Dr. Irmgard Simma, Präsidentin der Gesellschaft für Ganzheitliche Zahn- und Kieferheilkunde, hat im Rahmen der „Festspielgespräche 2009“ einmal mehr hochkarätige Referenten aufgeboten, die das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten.

Hintergrund der Veranstaltung ist die Tatsache, dass die Wirkung, die schlechte Zähne auf den gesamten Organismus haben, in vielen Fällen noch immer nicht berücksichtig, und so nur die Symptome behandelt werden. Grundsätzlich geht es auch bei Kindern darum, Fehlstellungen im Bereich des Kopfes, die oft schon seit Geburt bestehen und zu einer Verkrampfung der Muskulatur führen, möglichst früh zu beheben. „Vor und während einer kieferorthopädischen Behandlung sollte das System wieder in Schwung und die innere sowie äußere Muskulatur in Balance gebracht werden“, betont Dr. Irmgard Simma.

Gezielte Übungen

Komplementärmedizinische Methoden wie Antlitzdiagnose, Haltungsanalyse, aber auch Mundakupunktur und Osteopathie haben sich in diesem Zusammenhang als sehr erfolgreich bei der Entkrampfung erwiesen. Einen wichtigen Beitrag leisten außerdem gezielte Muskelfunktions- und Atemübungen.

So bessern sich nach und nach Körperhaltung und -funktionen und Kinderzähne müssen seltener bis gar nicht mehr gezogen werden. Im Zusammenwirken mit den natürlichen Kräften der Gesichtsmuskeln bewegen etwa Zahnspangen dann alle Zähne an ihren optimalen Platz.

Weitere Infos

Podiumsdiskussion
Ort: Vorarlberger Medienhaus, Schwarzach
Termin: Mittwoch, 29. Juli 2009, 19 Uhr

Referenten am Podium
- Prof. Dr. Stefan Kopp: „Kieferorthopädie – Haltung und Koordination“
- Dr. Thomas Pranschke: „Hypnose und Bewegung“
- Dr. Kerstin Schmidt: „Osteopathie und Zähne“
- Dr. Irmgard Simma: „Vitale Funktionen des Kausystems“
- Dr. Jochen Gleditsch: „Reflexzonen im Mund“
- Dr. Wolfgang Müller: „Prophylaxe ist ganzheitlich“

Die Veranstaltung ist öffentlich zugänglich, der Eintritt frei – die Platzanzahl ist beschränkt.

Fett ist nicht nur schlecht

Fett ist ein lebenswichtiger Bestandteil und Baustein des Organismus. Zwar können übermäßige Fettpolster zahlreiche Krankheiten begünstigen, aber auch eine Unterversorgung ist gefährlich, wie Experten betonen. Fett hat im Körper verschiedene Aufgaben: Es schützt Organe, sichert die Körpertemperatur und speichert neben Energie auch Vitamine und Nährstoffe. Wie hoch der Fettanteil sein sollte, hängt von individuellen Faktoren wie Alter, Geschlecht und Körperbau ab. Unterschreitet er aber bei Männern und Frauen sechs und zwölf Prozent, drohen große gesundheitliche Risiken.