

BUCH-TIPP

Tanz den Fango mit mir



Christian Zschke hat äußerst schmerzhaft Rückenbeschwerden. Zwei seiner Bandscheiben befinden sich nicht mehr da, wo sie hingehören. Dem Autor ist alles andere als zum Lachen zumute, als er sich von einem Arzt zum anderen und von einer Behandlung zur nächsten begibt. Schließlich landet er in einer Reha-Klinik. Was er dort erlebt, inspiriert ihn zu dem witzigen Sachbuch «Tanz den Fango mit mir»: Er begegnet seltsamen Ärzten, skurrilen Patienten, schweigenden Masseuren und einer singenden Fango-Gruppe. Er lässt eine Reihe von Anwendungen über sich ergehen und begibt sich auf eine abenteuerliche Entdeckungsreise, die sich zu lesen lohnt.

► ISBN 978-3-442-31191-0, Goldmann Verlag, ca. 15 Euro.

Vom Scheitel bis zur Sohle

Bei der Fußreflexzonenmassage werden spezielle Bereiche der Fußsohle, die so genannten Reflexzonen, massiert. Der Theorie nach können so innere Organe positiv beeinflusst und somit Erkrankungen früher erkannt und verhindert werden. Grundlage ist die von dem amerikanischen Hals-Nasen-Ohren-Arzt William Fitzgerald erdachte Zoneneinteilung des Körpers. Demnach gilt die Fußsohle als «Landkarte», die eine spezielle Anordnung der Körperstrukturen und inneren Organe widerspiegelt. So werden Kopf- und Halsorgane im Bereich der Zehen abgebildet. Heute ist die Fußreflexzonenmassage ein weit verbreitetes Naturheilverfahren.



NEWS

Impotenz und Zahnschmerzen

Was verbindet Impotenz und Zahnschmerzen? Ganz einfach: Gewürznelken. In der chinesischen Medizin werden sie bei Verdauungsproblemen und Impotenz eingesetzt, in der westlichen Welt dienen sie als Mittel gegen Zahnschmerzen und Entzündungen im Rachenraum. Kein Wunder, dass man früher ihren Geschmack im Mund hatte. Zahnärzte haben nämlich einst eine Mischung aus Nelkenöl und Zinkoxid verwendet, wenn sie zum Beispiel Provisorien einsetzten. Die Nelken wirken beruhigend, schmerzstillend und entzündungshemmend.



GESUNDHEITSGLOSSAR

Was ist eigentlich...

Halbseitenblindheit?

Nach einem Hirnschaden leiden bis zu 40 Prozent der Betroffenen unter einer Sehstörung. Bei vielen Patienten fallen dabei Teile des Gesichtsfeldes aus, sie erblinden halbseitig. Häufig zerstört ein Schlaganfall die Sehbahn im Gehirn. Für die Betroffenen hat dies unmittelbare Folgen: Die rechte oder die linke Seite des Gesichtsfeldes ist verschwunden. Diese Halbseitenblindheit, von Augenärzten «homonyme Hemianopsie»



genannt, stellt für die Patienten eine schwere Behinderung dar: Sie stolpern über Stühle, Papierkörbe oder andere Hindernisse, stoßen mit Menschen zusammen und gefährden sich und andere im Straßenverkehr. Das Lesen ist stark beeinträchtigt. Die meisten Patienten werden arbeitsunfähig. Sie können aber lernen, ihr verbliebenes Blickfeld effektiver zu nutzen und funktionell zu vergrößern. Möglich wird dies durch das von Tübinger Forschern entwickelte «Sakkadentraining». Sakkaden sind ruckartige Bewegungen der Augäpfel. Sie ermöglichen Richtungsänderungen beim Sehen, mit deren Hilfe wir ständig die Umgebung erkunden. Mit diesem Trainingsprogramm lernen die Patienten, ihre Aufmerksamkeit auch auf Dinge zu richten, die sie eigentlich nicht sehen können.

Fotos: rohavideo/pixelio.de, www.ahimsa-ayurveda.de, thomas-max-müller/pixelio.de



NACHGEHAKT

Lachyoga-Seminar

Lachen ist gesund! Das weiß jeder. Doch dass man lachen auch trainieren kann, wissen wiederum die wenigsten. Wie das funktioniert erklärt Patricia Petruccioli.

REVUE: Warum ist lachen eigentlich so gesund?

PATRICIA PETRUCCIOLI: Lachen bewirkt eine Reduktion der Stresshormone Adrenalin und Kortisol sowie eine Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Lachen wirkt also Stress abbauend. Durch das Lachen wird eine körperliche wie auch mentale Entspannung gefördert. Außerdem wurde wissenschaftlich untersucht und bestätigt, dass lachen die Immunabwehr stärkt.

Kann man lachen trainieren?

Hier setzt Lachyoga an. Es trainiert unsere natürliche Fähigkeit Wohlbefinden durch bewusstes Lachen zu fördern. Das «Lachen ohne Grund» bietet die Grundlage dem Alltag mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Sie bieten Lachyoga-Seminare an. Wie läuft eine Sitzung ab?

Eine Sitzung beginnt mit leichten Dehnübungen, danach folgen Lachübungen und die rhythmische Klatschübung HOHO-HAHAHA. Die Tiefenatmung wird durch spezifische Übungen angeregt. Die Lachübungen beziehen sich zum Teil auf Alltagsobjekte oder -situationen, andere wiederum sind spielerischer und pantomimischer Natur. Nach einer Stunde findet dann das freie Lachen statt, mit wenig Anleitung, einfach nur lachen. Da lachen ansteckend ist, ergibt ein Lachen das nächste.

Wie sind die Teilnahmebedingungen (Ort, Termin, Zeit, Kosten) und wo kann man sich anmelden?

Ab September findet jeden Montag von 19.30-20.45 Uhr in Luxemburg/Cents im Monastère du Carmel ein Lachkurs statt. Kosten pro Trimester: 120 Euro. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Ab Oktober 3-teiliger Kinder-Eltern-Lachkurs in Senningerberg. Kosten: 90 Euro.

► Anmeldung und weitere Informationen bei Patricia Petruccioli, Tel. 691 775 602 oder auf www.laachtraining.lu



RATGEBER

Eintauchen und durchziehen

Rudern gilt als eine der gesündesten Sportarten und zu den wenigen, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen und gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf trainieren. Ein Sport für jeden. Eintauchen, durchziehen, eintauchen,

durchziehen ist der Bewegungsablauf. Bei verschiedenen körperlichen Problemen oder Schäden am Stütz- und Bewegungsapparat können bestimmte Sportarten nicht ausgeübt werden – Rudern aber schon. Nur die Technik will gelernt sein.

TV-TIPPS

Servicezeit: Gesundheit

Migräne: Raus aus der Qual – Ein Teufelskreis

In Deutschland leiden circa acht Millionen Menschen an einer Migräne. Frauen häufiger als Männer. Im Durchschnitt haben Betroffene sieben Attacken pro Monat. Obwohl die Krankheit seit über 4.000 Jahren bekannt ist, gibt es bis heute noch keine hinreichende Erklärung für die oft unerträglichen Schmerzen. Die Sendung zeigt am konkreten Beispiel, wie eine erfolgreiche Schmerztherapie aussehen kann.

► WDR - Montag, 5. Oktober - 18.20 Uhr

Gesundheit!

Kaugummi – Richtig gut für die Gesundheit?

Es gilt als lässig, respektlos oder auch als nervös: das Kauen von Kaugummi. Vor über 100 Jahren wurde der Kaugummi erfunden. Heute gibt es zahlreiche Studien, die belegen, dass Kaugummi gesund sein soll. Die Hirnleistung soll steigen, Fett verbrennt angeblich schneller, Kaugummikauen soll Karies vorbeugen und Verspannungen gelockert werden. Was stimmt wirklich? Welche Wirkungen haben die neuen Wellness-Kaugummis?

► Bayern3 - Dienstag, 6. Oktober - 19.00 Uhr



Lesen Sie in der kommenden Woche:

Fit in den Herbst – so stärken Sie Ihr Immunsystem!