

Nr. 1 / Juni 2013

Ein Ratgeber für die Erhaltung der Gesundheit und die Lösung chronischer Probleme.

**MEDIA
PLANET**

KÖRPER & PSYCHE



ZU EINER
GANZHEITLICHEN
GESUNDHEIT

Krankheit
Betroffenen
Unterstützung
geben

Empfindungen
Psychosoma-
tische Intelligenz

Schmerz
Signal- und
Warnfunktion

**Erholsamer
Schlaf**
Lebensqualität
dank Gesundheit



LEBENSINN

Prof. Dr. Tatjana Schnell erklärt, dass der Mensch nur wirklich glücklich wird, wenn er seinem Leben eine Bedeutung gibt.



URSULA LYON
Gründungsmitglied des Berufsverbandes
der Yogalehrenden in Österreich (BYO);
Grande Dame der Meditation.

FOTO: ZVG.

AMEOS Privatklinikum Bad Aussee

Lesen Sie mehr zu Burnout und Psychosomatik auf Seite 3



Informationen erhalten Sie über privatklinikum@badaussee.ameos.at



VORWORT

Eine chronische Krankheit wird durch die **andauernde Überlastung** der körperlichen, psychischen und sozialen Anpassungskräfte eines Menschen ausgelöst und schlägt sich in körperlichen und/oder psychischen Krankheiten nieder. Krankheit ist ein Stadium des Ungleichgewichtes von Risiko- und Schutzfaktoren, das zur Beeinträchtigung des Wohlbefindens und der Lebensfreude führt.



BALANCE
Wenn Geist und Körper in einem gesunden Gleichgewicht harmonisieren, fühlt sich der Mensch psychisch stark und körperlich fit.
FOTO: SHUTTERSTOCK

Lebensqualität sichern

aut der österreichischen Gesundheitsbefragung aus 2007 leiden 64,8 Prozent der über 15-Jährigen an mindestens einer chronischen Erkrankung. Diese Zahl zeigt deutlich, wie groß der Handlungsbedarf des einzelnen Betroffenen, dessen Angehöriger und der Akteure im Gesundheits- und Sozialbereich ist. Prävention in allen Lebensbereichen - wie Psyche, Körper, Soziales, Arbeitsplatz, usw. - ist maßgeblich für die gesundheitliche Entwicklung. Ist man bereits von einer chronischen Erkrankung betroffen, ergeben sich eine Vielzahl von Herausforderungen. Es betrifft nicht nur die Person mit gesundheitlichen Problemen, sondern auch Angehörige haben oft schwere Lasten zu tragen. Wesentliche Voraussetzung ist, dass die Schulmedizin chronisch Kranke ganzheitlich sieht, denn medizinische Probleme gehen mit psychischen und sozialen Herausforderungen einher, die gleichermaßen auf Erkrankte einwirken und gemagt werden müssen. Eine Bewältigung kann nur dann gelingen, wenn man die inneren (körperlichen & psychischen) und äußeren (sozialen & materiellen) Anforderungen positiv bewältigen kann.

Leben mit chronischer Erkrankung

1 Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass chronisch krank zu

sein bedeutet, ein diszipliniertes Leben mit vielen Einschränkungen bewältigen zu müssen. Denn nur so ist es möglich, eine hohe Lebensqualität zu erreichen. Wir leben in einer Gesellschaft, in der oft nur Leistung zählt, sodass Betroffene mit Mehrfachbelastungen konfrontiert werden und Unterstützung benötigen, damit sie ihrer Erkrankung und den damit einhergehenden Herausforderungen angemessen begegnen können. Aber auch die Betroffenen selbst sollten sich mit ihren gesundheitlichen Problemen intensiv auseinandersetzen und die Verantwortung nicht vollständig an ExpertInnen und Angehörige abgeben. Nach dem Prinzip des ‚Expert-Patient‘ sollten die PatientInnen sehr gut über ihre medizinischen Probleme Bescheid wissen, denn nur so kann es gelingen, die Symptome des eigenen Körper richtig einzuschätzen und die daraus notwendigen Schlüsse ziehen zu können.

Disease- und Case-Management

2 Um als chronisch Kranker eine hohe Lebensqualität zu erreichen, ist es notwendig, seine Erkrankung und die begleitenden sozialen Aspekte professionell zu managen. Disease- und Case-Management-Programme sind bereits seit Jahren eine international gängige Intervention bei chronisch Kranken und verzeichnen vor allem in den USA positive Resultate. Un-

GANZHEITLICH

„Es wird Zeit, dass die Schulmedizin den Menschen in allen Lebenssphären wahrnimmt.“



Jürgen Ephraim Holzinger
Verein ChronischKrank, Obmann
FOTO: MATHIAS LAURINGER

tersuchungen bei Betroffenen zeigen, dass die Lebensqualität dieser Betroffenen durch Information, Beratung, Begleitung, Vernetzung und Schulung enorm verbessert werden kann und somit Krankheitseinsicht und deren Bewältigung zufriedenstellender verlaufen. Dabei ist es wichtig, Risiken zu überwinden und durch das Zusammenführen unterschiedlicher Fachdisziplinen eine Möglichkeit zu schaffen, komplexe Problemsituationen zu lösen. Eine multidisziplinäre Kooperation ermöglicht es außerdem, eben diese komplexen Situationen zu erkennen, ineinandergreifende Strukturen aufzubauen, die vorhandenen Ressourcen bestmöglich zu nutzen und gemeinschaftlich angestrebte Ergebnisse zu erzielen. Im Zusammenspiel von Kohärenz, Krankheitsbewältigung, Lebensqualität und Effizienz im Gesundheitswesen ist es möglich, Komplexität zu reduzieren und eine umfassende, bedarfsgerechte Betreuung zu gewährleisten.

Diese Ausgabe

3 In dieser Ausgabe erwarten Sie interessante Artikel mit Expertenmeinungen zum Thema chronische Krankheiten rund um Körper & Psyche. Wir beschäftigen uns mit einer Auswahl an Schwerpunkten dieser breiten Thematik. Lassen Sie sich von den Geschichten dieser Ausgabe inspirieren!



WIR EMPFEHLEN



Priv. Doz. Dr. Christian Fazekas
Vizepräsident der Österreichischen Gesellschaft für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin

SEITE 5

„Der Körper ist das erste Ausdruckorgan von Schwierigkeiten.“

Yoga und Meditation S. 6
Durch Yoga und Meditation bewusst mit dem Körper umgehen.

Rückenschmerzen S. 8
Viele Menschen kämpfen täglich mit dem Schmerz. Wie kann man Schmerzen vorbeugen und behandeln?

SEITE 11



Shiatsu
körperliche Beschwerden lindern und das eigene Wohlbefinden steigern
FOTO: SHUTTERSTOCK

MEDIA PLANET

We make our readers succeed!

KÖRPER & PSYCHE,
1. AUSGABE JUNI 2013

Managing Director: Eliane Knecht
Editorial Manager: Daniel Pufe

Project Manager:
Jan Dansa
Tel.: +43 1 2363 438-17
E-Mail: jan.dansa@mediaplanet.com

Distribution: Der Standard Verlagsgesellschaft m.b.H., A-1030 Wien, Vordere Zollamtsstraße 13

Druck: Mediaprint Zeitungsdruckerei Ges.m.b.H. & Co.KG, 1232 Wien, Richard-Strauß-Straße 16

Kontakt bei Mediaplanet:
Hannah Demant
Tel.: +43 1 236 3438
E-Mail: hannah.demant@mediaplanet.com

Das Ziel von Mediaplanet ist, unseren Lesern qualitativ hochstehende redaktionelle Inhalte zu bieten und sie zum Handeln zu motivieren. So schaffen wir für unsere Partner eine Plattform um Kunden zu erreichen und zu gewinnen



VAMIDA.AT



DIE SCHNELLSTE
VERSANDAPOTHEKE
ÖSTERREICHS



10% RABATT
auf Ihren ersten Einkauf auf www.vamida.at

Vorteils-Code: **stkopsy**

Einzulösen auf www.vamida.at
Gültig bis 31. Juli 2013
Keine Barablöse möglich

AMEOS Privatklinikum Bad Aussee

Die Achtsamkeit des Psychotherapeuten



Prim. Univ.-Prof.
Dr. med. Marius
Nickel,
Ärztlicher Direktor
AMEOS Privatklini-
kum Bad Aussee

Während meiner praktischen beruflichen Laufbahn bemerkte ich Schwankungen in der Güte meiner therapeutischen Arbeit. Ich begann nach Mitteln zu suchen, die mich in einen „guten Arbeitszustand“ bringen würden.

Ausbildung

Bei der Auswahl meiner Ausbilder war mir stets nicht nur deren fachliche Kompetenz ein wichtiges Kriterium, sondern insbesondere auch, in wie weit sie ihre Persönlichkeitsentwicklung vorgebracht hatten. Ich fand heraus, dass viele von ihnen Meditation praktizierten. In diesem Zusammenhang beeindruckten mich bei meinen Selbsterfahrungsleitern besonders die Präsenz von Professor Peter Schendl, Braunau/Inn. Sein Vorbild legte nahe, einen spirituellen Weg zu gehen. So begann ich, Zen zu üben. Mit der Zeit beobachtete ich, dass das Üben für mich in meiner Arbeit als Psychoanalytiker unentbehrlich wurde.

Ein Übersichtsartikel über Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin von Heidenreich & Michalak (2003) informierte mich, dass zunehmend Zen in der Wissenschaft als psychotherapeutisch wirksam erkannt und untersucht wird. Die Lektüre des Artikels deutete aber auch darauf hin, dass bisher Achtsamkeit lediglich als psychotherapeutische Intervention genutzt wurde. Schließlich kam das Interesse auf - offenbar erstmalig - Effekte von Zen bei Psychotherapeuten auf Behandlungsergebnisse nicht nur phänomenologisch, sondern auch naturwissenschaftlich zu erkunden.

Die Wissenschaft von Zen

Wenn man eine Weile im Bereich der Psychotherapie geforscht hat, merkt man, dass der meiste Schmerz nicht durch schlechte Erfahrungen in der Kindheit entstanden ist, sondern weil wir in der Kindheit unser wahres Selbst verlassen haben. Und die Sehnsucht nach Liebe in der Einsamkeit ist oft nur die Sehnsucht nach dem wahren Selbst.

Psychotherapie und Wachstum

Die Bedeutung von Psychotherapie wird in der Öffentlichkeit bislang im Sinne einer Krankheitsbehandlung wahrgenommen. Bei näherer Betrachtung zeigt sich, dass Psychotherapie darauf nicht reduziert werden darf. Psychotherapie kann der Entwicklung des menschlichen Potentials und persönlichen Wachstum dienen. Gerade „gesunden“ Menschen kann Psychotherapie zu einer persönlichen Weiterentwicklung, tieferer Erfüllung im Leben und zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Bewusstsein eine kostbare und im Grunde unentbehrliche Hilfe sein.

Es gibt spirituelle Schulen wie den Buddhismus, deren Erfahrungswissen hinsichtlich Bewusstseinszuständen auf eine Jahrtausende lange Praxis zurückreicht. Nach Kabat-Zinn (2004) liege der ausführlichste und systematischste Ausdruck zur Entwicklung der Achtsamkeit sicherlich in der buddhistischen Tradition der vergangenen 2500 Jahre, wengleich deren Essenz sich auch im Kern anderer antiker und zeitgenössischer Traditionen finde. Traditionell werde Achtsamkeit als „das Herz“ der buddhistischen Meditation bezeichnet und bilde das Kernstück der Lehren des Buddha, welche durch das Sanskrit-Wort „dharma“ bezeichnet würden, sinngemäß: Gesetzmäßigkeit, oder: „wie die Dinge sind“.

Nach Kornfield (2000) könne spirituelle Praxis zu einem derartigen Gewahrsein führen, ohne dass dazu derartige Extremsituationen notwendig seien. Um die Kostbarkeit aller Dinge zu erkennen, sei jedoch all unsere Aufmerksamkeit notwendig. In dem Maße, in dem die Qualität von Gegenwärtigkeit und Einfachheit unser Leben zunehmend durchdringe, beginne unsere Liebe für die Erde und alle Wesen ihren Ausdruck zu finden und hauche unserem Weg Leben ein.

Wachsamkeit des Therapeuten

Wesentliche Gemeinsamkeit aller Psychotherapeuten bei Behandlungen ist der Aspekt von Wachsamkeit bzw. Vigilanz und Dauerhaftigkeit. Sie beinhaltet den Aktivierungszustand mit der Fähigkeit, kleine zufällig auftretende Veränderungen bei länger dauernden Beobachtungssituationen in der Umwelt zu erkennen und ggf. darauf zu reagieren. Die Aufgabe eines Psychotherapeuten ist hoch komplex: Sie besteht aus dem gleichzeitigen Wahrnehmen verbaler und subtilster augenblicklicher nonverbaler Äußerungen des Patienten, Eigenwahrnehmung und Management von Gegenübertragungsreaktionen bei oft starker Beanspruchung der Selbstregulationsprozesse. Zudem sind Verhaltens- und Erlebensmuster von sich selbst wie der Patienten zu erkennen und zeitnah theoriegeleitet mit kunstgerechter Anwendung von verbalen wie nonverbalen Techniken auf Verhalten der Patienten authentisch zu intervenieren.

Es war Sigmund Freud, der sehr früh die Bedeutung des Zustandes von Psychotherapeuten erkannte. Er empfahl als Technik, „sich nichts besonders merken zu wollen und allem, was man zu hören bekommt, die nämliche ‚gleichschwebende Aufmerksamkeit‘ entgegenzubringen“. Auch gelang jene Fälle am besten, bei denen man „wie absichtslos“ (!) verfare, sich von jeder Wendung überraschen lasse, und denen man immer wieder unbefangen und voraussetzungslos gegenüberrete. Der Analytiker solle nicht spekulieren und grübeln, solange er analysiert (= keine egogesteuerte Aktivitäten) – und erst dann das gewonnene Material ‚synthetischer Denkarbeit unterziehen‘, nachdem die Analyse abgeschlossen sei. Freud empfahl eindringlich während der psychoanalytischen Behandlung Affekte und selbst menschliches Mitleid beiseite zu drängen, die gefährlichste ‚Affektstrebung‘ aber sei ‚der therapeutischer Ehrgeiz‘ etwas zu leisten, was auf andere überzeugend wirken könne. Damit bringe der Analytiker sich in eine für die Arbeit ungünstige Verfassung, er setze sich auch wehrlos gewissen Widerständen des Patienten aus, von dessen Kräftespiel ja die Genesung in erster Linie abhängt.

Arthur Deikmann (1963, 1966) und Milton E. Erickson (1966) beschreiben einen nach außen gerichteten, interpersonalen Trancezustand des Psychotherapeuten. In diesem sei die Aufmerksamkeit auf den Patienten gerichtet und die üblichen analytischen Denk- und Wahrnehmungsweisen aufgegeben. Gilligan (1995) besteht das Verfahren darin, bequem zu sitzen, bei sich körperliche oder emotionale Spannungen zur Entspannung zu bringen und beim Patienten auf den Atemrhythmus, die Körperhaltung, die Muskelspannung, die emotionale Verfassung usw. zu achten. Der Hypnotiseur solle zudem leicht, regelmäßig, uneingeschränkt - richtig atmen und wenn möglich seine Atmung mit der des Patienten synchronisieren (letzteres nicht bei emotionaler Erregung des Patienten, wenn der z.B. verstört, zurückgezogen, agitiert ist, das könne beim Hypnotiseur selbstschädigende emotionale Zustände auslösen). Zudem gibt Gilligan Instruktionen zu einer bestimmten Form des Augenkontaktes, des mühelosen Zulassens geistiger Prozesse und der Selbsterlaubnis einfach Worte aus dem Mund kommen zu lassen.

Selbst bei einer gründlichen und umfassenden Durchsicht der Psychotherapeutischen Literatur mit Bezug zum Thema Achtsamkeit konnte ich vor ein paar Jahren keine einzige Studie auffinden, die prospektiv den direkten Einfluss der Förderung von Achtsamkeit bei Psychotherapeuten auf die Behandlungsergebnisse bei deren Patienten untersucht. Zu diesem Thema habe wir mit meinen Mitarbeitern und Kooperationspartnern zwei einschlägige Studien durchgeführt (2006, 2007, 2007), deren Ergebnisse unsere positiven Vermutungen eindeutig bestätigt haben. Die Fragestellung jedoch, inwiefern die Förderung von Achtsamkeit bei Psychotherapeuten sich für deren Psychohygiene eignet, haben wir in unseren Studien ausgeklammert. Wir gehen jedoch davon aus, dass das der Fall sein dürfte.

Prim. Univ.-Prof. Dr. med. Marius Nickel

Das Ende des Burn Outs in der Mitte Österreichs

Wenige Begriffe der jüngeren Medizingeschichte haben so einen rasanten Einzug in die Umgangssprache gehalten wie das Schlagwort ‚Burn Out‘, ungeachtet beruflicher Branchen oder gesellschaftlichen Niveaus.



Er muss es wissen: Dr. Erwin Walter, langjähriger Arzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapeut, systemischer Familien- und Paartherapeut am AMEOS Privatklinikum Bad Aussee

„Die arbeitsplatzbezogene Diskrepanz zwischen Arbeitsbelastung und Arbeitsfähigkeit wird gemeinhin als Burn Out definiert. Dahinter, und das ist das tägliche Brot der klinischen Arbeit, verbergen sich häufig mannigfaltige persönliche, psychische Be- und Überlastungen, deren Chronifizierung den Grundstock legen für spätere Diagnosen wie Anpassungsstörungen, Depressionen und Angststörungen“.

Die sich nach und nach entwickelnde psychische Verfassung bleibt von den Betroffenen nicht selten verhältnismäßig lange unbemerkt. Symptome fallen oft den Patienten nahestehenden Menschen, Ehepartner, Freunde, Mitarbeiter, an veränderten Verhaltensweisen auf. Vermehrte Krankenstände stellen sich ein, erst über somatische Beschwerden, wie erhöhte Abwehrschwäche, immer wiederkehrende, hartnäckige Infekte, Erkältungen, Angina tonsill u.a.

Aber auch typische Psychosomatische Beschwerden, wie Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschüre, erhöhte Durchfallneigung, Herzjagen, erhöhter Blutdruck, Druckgefühl im Brustbereich, rezidivierende Schmerzen, hohe innere Anspannung und Unruhe, Schlafstörungen bis hin zu depressiven Phasen führen solche Patienten letztlich zum Arzt. Die klinische Erstbehandlung liegt häufig in der symptomatischen medikamentösen Behandlung, die Achtsamkeit und gute diagnostische Gesprächsführung des Arztes kann behandlingstechnisch sehr wertvoll sein und dem Patienten lange Leidenswege ersparen. Präventive Empfehlungen zu Kuren, Erholungsaufenthalten oder Sonderurlauben zeitigen ab einem gewissen Stadium kaum mehr nachhaltige Wirkung.

Das Leiden nicht akzeptieren!

Bedauerlich ist häufig die Tatsache, dass die Betroffenen die Empfehlungen nicht annehmen, sich nicht krank genug fühlen, sich Krankheit nicht „erlauben“ dürfen oder der Leidensdruck nicht groß genug ist und die grundsätzliche Einstellung eben ist: durchbeißen und kämpfen! Dies trifft in erster Linie für psychologische Beratung oder psychotherapeutische Begleitung zu, wo es nach wie vor Vorurteile und Berührungsängste gibt, ein jahrelanger Leidensweg ist oft die Folge.

Therapeutisch stehen zunächst neben den oben erwähnten Maßnahmen die Behandlung von schweren Erschöpfungssyndromen, Depressionen, Angststörungen, Phobischen Störungen, Schmerzstörungen, somatoformen Störungen im Fokus des Behandlungsauftrages. Im Vordergrund stehen häufig die Verarbeitungen von Identitätskrisen, Desillusionierungen und Trauerarbeit. Das Loslassen von alten Mustern, wie übertriebenes Leistungsdenken oder ausgeprägtes Helfersyndrom und das Finden neuer oder „vergrabener“ Ressourcen bewirken die Rückgewinnung positiver Lebensgefühle und -qualität.

Clinical Health Prevention für Unternehmen

„Human Resources Manager werden aufhorchen ob des richtungsweisenden Angebots des Ameos Privatklinikums im Bereich betrieblicher Gesundheitsvorsorge“, so Rudolf Schnauhuber von der Geschäftsleitung der AMEOS Klinika. Bereits 2008 entwickelte Dr. Erwin Walter in enger Zusammenarbeit mit dem Health & Safety Department der Daimler AG in Stuttgart ein einwöchiges **Work Life Coaching Seminar für Manager**.

Aufbauend auf die klinischen Erkenntnisse aus jahrelanger Behandlung von Burn Out Patienten aus unterschiedlichsten Branchen entwickelte Dr. Walter in steter Zusammenarbeit mit internationalen Unternehmen eine einwöchige Seminarreihe „Clinical Prevention“, die nach den Werksurlauben ab September wieder anläuft.

Weit ab von seichten Coaching – Angeboten und in inhaltlicher Distanz zu, wie er gerne sagt, „Wanderpredigern“ geht es hier um hochkarätige Prävention in einem ambitionierten, intensiven Wochenprogramm. Dabei werden Themen wie Früherkennung, Körperwahrnehmung, Teambuilding in multikulturellem Arbeitsumfeld oder ernährungsbedingte Erkrankungsrisiken genauso behandelt wie soziokulturelle Aspekte, Überstressung und Techniken der Optimierung von persönlichen Ressourcen.

Gruppengespräche

In Einzelgesprächen und psychodynamischen Gesprächsgruppen gilt es mentale Vorbehalte aufzuarbeiten, in ausgeklügelter Kombination von körperlichen Entspannungstechniken und Naturevents wird der Stärkung des Immunsystems Rechnung getragen.

Die Steigerung von Leistungs – und Konzentrationsfähigkeit steht genauso im Fokus wie ein effektives Stressmanagement und das bessere Erkennen des eigenen Risikoprofils. Clinical prevention findet in Gruppen von max. 12 Teilnehmern statt mit führenden Ärzten, Therapeuten und externen Spezialisten und kann von einzelnen Unternehmen en bloc genauso gebucht werden wie von „gemischten“ Gruppen.



Parkettböden, edle Stoffe, Plasma-TV und Bergpanorama im großzügigen 4 Sterne Zimmer

Informationen erhalten Sie über privatklinikum@badaussee.ameos.at

www.10jahre.eu

AMEOS



Psychosomatik: Vernetzung von Körper & Seele

■ **Frage:** Können sich Stress, Überforderung oder traumatische Erlebnisse auch körperlich auf die Gesundheit auswirken?

■ **Antwort:** Geist und Körper sollte man als Einheit sehen und auch als Einheit behandeln – eine vertrauensvolle Gesprächsbasis zum Hausarzt ist Voraussetzung.

Der Patient ist männlich, über 40 Jahre alt und arbeitet als Busfahrer. Eigentlich ist er zu einer Routine-Führerscheinuntersuchung beim Arzt, für seinen hohen Blutdruck nimmt er Medikamente. Dennoch ist der Blutdruck weiterhin oft weit über dem Normbereich. Neben hohem Übergewicht und zu wenig Bewegung, steckt vor allem Stress hinter dem körperlichen Leiden: Dem Busfahrer fällt es schwer zu delegieren, alles möchte er selbst erledigen. Allerdings ist das für den Betroffenen nur schwer zu erkennen – daher setzt hier die psychosomatische Medizin an. „Psychosomatische Medizin ist die Integration von Psychosomatik in die Medizin. Sie versucht, auch die psycho-sozialen, biographischen und kulturellen Aspekte eines Menschen in seine Behandlung einzubeziehen“, erklärt Joachim Strauß, Referent für Psychosoziale, psychosomatische und psychotherapeutische Medizin in der Österreichischen Ärztekammer.

Medikamente reichen nicht

Das Beispiel stammt aus seiner Praxis – das Verhalten des Patienten, das weiterführende Gespräch, in dem eine mögliche familiäre Vorbelastung festgestellt wurde und die szenische Information. All das sind wichtige Faktoren für eine erfolgreiche Behandlung. „Mit Medikamenten alleine kommt man hier nicht weit“, so der Psychosomatik-Experte. Erkrankungen mit psychosomatischem



„Wer das Signal erkennt, hat schon viel gewonnen.“

Dr. Joachim Strauß
Arzt für Allgemeinmedizin mit
Diplom für Psychotherapeutische Medizin,
Lehrtherapeut und Balintgruppenleiter der ÖÄK

Anteil sind weit verbreitet, Schätzungen gehen von jedem dritten bis vierten Patienten aus. Bluthochdruck, Migräne oder uneinstellbarer Diabetes – das medizinische Spektrum ist weit. Auch sehr körperbetonte Ereignisse, wie etwa ein Auto-unfall mit Knochenbrüchen, können eine posttraumatische Belastungsstörung und in weiterer Folge eine psychosomatische Erkrankung hervorrufen. „Mir ist wichtig zu be-

tonen: Diese Menschen sind nicht psychisch krank. Vielmehr will die psychosomatische Medizin ihnen helfen, mit den psychischen Aspekten auch ihr körperliches Wohlbefinden wieder herzustellen.“

Warnsignale des Körpers

Genau deshalb seien das ärztliche Gespräch und das Vertrauensverhältnis zwischen Arzt und Patient besonders wichtig, betont Strauß. In einem

diagnostisch-therapeutischen Gespräch muss auch das Umfeld des Patienten in die Diagnose und vor allem in die Erstellung des Behandlungsplans mit einbezogen werden. „Der Patient muss seine Erkrankung mit allen ihren Ursachen auch verstehen“, ist der Experte überzeugt. Die Behandlung muss vor allem in das Lebenskonzept des Patienten passen. Herangehensweisen gibt es viele, manchmal helfen bereits kleine Veränderungen wie das Erlernen einer Entspannungstechnik, mehr Bewegung und bewusste Pausen. „Ich muss mich individuell am Patienten orientieren – das unterscheidet die psychosomatische von der konventionellen Medizin.“ Denn etwa erhöhter Blutdruck ist nicht einfach nur eine Erkrankung, es ist ein Signal des Körpers: Achtung, hier hängt im bio-sozialen Gleichgewicht etwas schief. „Wer das Signal erkennt, hat schon viel gewonnen“, sagt Strauß.

Belastung stört die Körperabwehr

Immer wieder zeigen Studien, wie sehr die Seele den Körper beeinflussen kann. Der Mediziner berichtet etwa von einer Studie mit Frauen, die an Brustkrebs erkrankt waren. Hatten die Studienteilnehmerinnen im privaten Umfeld Probleme, stieg ein Krebsmarker in ihrem Harn binnen zwei bis drei Tagen signifikant an. Denn psychische Belastungen können die Körperabwehr stören. Allerdings werde diese Seite der Medizin noch viel zu wenig in den Arzt-Alltag integriert, ist Strauß überzeugt: „Wenn die Krankenkasse beliebig viele teure Untersuchungen zahlt, aber das ärztliche Gespräch nicht honoriert, läuft etwas falsch.“

Jahre und über 2000 Stunden. Wer diese Diplome führt, ist u.a. im Ärzteverzeichnis ausgewiesen. ■ **Tinnitus, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen oder Neurodermitis** zählen zu den typischen psychosomatischen Erkrankungen. Auch Bauchschmerzen bei Kindern haben oft einen psychosomatischen Hintergrund.

Weiterführende Links:

www.netzwerk-psychosomatik.at
www.oegppm.at
www.psygyn.at

BARBARA WAKOLBINGER
redaktion.at@mediaplanet.com

SELBSTHILFEGRUPPEN

Gesundheitsförderung

Selbsthilfegruppen fördern die Eigeninitiative chronisch kranker Menschen und leisten dadurch einen wichtigen Beitrag zur psychosozialen und medizinischen Versorgung.

In Österreich sind 250.000 Menschen in mehr als 1700 Selbsthilfegruppen engagiert, um einen besseren Umgang mit der eigenen Erkrankung zu finden. Zwei der wesentlichen Aufgaben liegen darin, durch die Vermittlung von Wissen und Kompetenz zu einer Verbesserung des Alltags der Betroffenen beizutragen bzw. durch den gemeinsamen Austausch und das Lernen voneinander, psychosoziale Unterstützung zu bieten.

Breite Angebotspalette

Selbsthilfegruppen werden durch freiwilliges, ehrenamtliches Engagement von Betroffenen etabliert, die dort ihr Erfahrungswissen weitergeben. Damit passt das Angebot in den einzelnen Gruppen zu den unterschiedlichen Bedürfnissen der TeilnehmerInnen. Dieses reicht von Gesprächsgruppen, Fachvorträgen und Bewegungsangeboten über die Organisation von gemeinschaftlichen Unternehmungen bis hin zur Herausgabe von Zeitungen oder den Aufbau von Online-Plattformen.

Ganzheitlicher Ansatz

Der gemeinsame Austausch, das unmittelbare Verständnis und die vielen neuen Impulse in den Gruppen, fördern eine Reduktion der krankheitsbedingten Belastungen und die Entwicklung einer positiven Lebenseinstellung. Betroffene werden zu Produzenten ihrer eigenen Gesundheit und gewinnen mehr Lebensqualität in ihrem Alltag.

WALTER WALCH
redaktion.at@mediaplanet.com

OHROPAX®
Luxus für die Ohren



Silicon



Color



Classic



Soft



Klimawolle

www.ohropax.at
Erhältlich in Ihrer Apotheke.

INSPIRATION

Experte für den eigenen Körper werden

Statt sich einzig auf die Flut an Lebensempfehlungen von außen zu verlassen, rät Dr. Christian Fazekas von der Universität Graz lieber dazu, selbst zum Experten für das eigene Wohlbefinden zu werden.

■ Dr. Fazekas, Sie sprechen von einer psychosomatischen Unterversorgung, warum das?

Oft ist der Körper das erste Ausdrucksorgan von Schwierigkeiten, Ort der Psyche ist daher etwa auch das Allgemeinkrankenhaus. Dort wird dann umfassend körperlich untersucht, aber die psychosomatischen Aspekte, selbst wenn sie behandlungsbedürftig sind, werden kaum erfasst und behandelt.

■ Warum nehmen wir Körper und Geist immer noch als getrennte Bereiche wahr?

Die Medizin hat eine zunehmende Spezialisierung erfahren; das Wissen aber auch die technischen Möglichkeiten sind enorm gewachsen. Die Psyche wird daher ebenfalls als Teilbereich angesehen, der sich nicht mit den anderen Fächern überschneidet. Eine psychosomatische Grundversorgung bedeutet, dass jeder Arzt einschätzen kann, ob beim einzelnen Patienten ein psychosozialer Faktor die Krankheit und die Lebensqualität soweit beeinflusst, dass er ebenfalls beachtet werden muss. Das fehlt in Österreich.

■ Ihr Ansatz ist daher jener der psychosomatischen Intelligenz bzw. Kompetenz – was bedeutet das?

Wir müssen uns bewusster werden, dass wir über leibliche bzw. psychosomatische Kompetenz verfügen. Darauf werden wir in der ganzen Gesundheitsdebatte allerdings wenig hingewiesen. Experten von außen sagen uns, was wir tun sollen – aber



Priv. Doz. Dr. Christian Fazekas.
Vizepräsident der Österreichischen Gesellschaft für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin, stellvertr. Leiter der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie an der Medizinischen Universität Graz

wie es uns dabei geht, wie uns die Umsetzung der Empfehlungen gelingt, ist nicht Thema.

■ Man muss also selbst zum Experten werden?

Nein. In erster Linie brauchen wir ein Gesundheitssystem mit einer ausreichenden psychosomatischen Versorgung und eines, das den Patienten als mündigen Partner sieht. Wir können dieses Problem nicht einfach auf die Patienten abwälzen. Psychosomatische Kompetenz ist daher auch nicht die Lösung für dieses Problem. Je eher ich körperliche Signale als Vermittler wahrnehme und in Bezug auf mein Umfeld richtig interpretiere, desto besser ist meine Ausgangssituation, um adäquat auf meine körperliche wie auf meine Gesamtsituation zu reagieren.

■ Wie kann das funktionieren?

Über unser Spüren und Empfinden haben wir einen Zugang zu uns, der Informationen über den Körper und die Psyche liefert. So können

wir unser eigenes Erleben registrieren und reflektiert darauf reagieren. Dazu muss ich natürlich eine gewisse Selbstaufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung haben. Wie erschöpft bin ich oder wie reagiere ich auf die Nähe bestimmter Menschen, wären da nur zwei Beispiele. Denn der Körper liefert auch Informationen, ob die gegenwärtige Situation als angenehm und passend empfunden wird.

■ Körper und Geist arbeiten zusammen?

Es ist ein Zusammenspiel zwischen spüren und denken, die Informationen aus beiden Kanälen sollten im besten Fall übereinstimmen. Tun sie das nicht, kann man sich überlegen, warum ist das so und versuchen, sich diese Diskrepanz zu erklären. Manchmal ist es gut, auf das zu setzen, was wir spüren, manchmal ist es besser unserem Verstand zu vertrauen und nicht etwa der Intuition oder den Empfindungen. Die persönliche körperliche Lerngeschichte spielt hier ebenfalls eine Rolle und ermöglicht uns, gewisse Dinge bereits antizipatorisch wahrzunehmen und im Vorfeld abzuwägen.

■ Kann man psychosomatische Intelligenz lernen?

Eigentlich haben wir eine Selbststeuerungstendenz und psychosomatische Kompetenz, die jedoch durch Angebote der Zivilisationsgesellschaft oft abtrainiert wurden. Daher braucht es so etwas wie psychosomatische Intelligenz, um mit den Angeboten so umzugehen, dass man für sich einen guten und kompetenten Weg wählen kann. Das kann man lernen und fördern.

BARBARA WAKOLBINGER
redaktion.at@mediaplanet.com



GASTKOMMENTAR

Es ist Zeit, mit der Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen aufzuräumen. Und in diesem Zusammenhang auch die Vorurteile gegenüber Therapien und Behandlungen abzubauen.

Stress, Psychosomatik und Achtsamkeit

Hintergründe zahlreicher psychischer und psychosomatischer Erkrankungen sind körperliche und seelische Stressmechanismen. Menschen fühlen sich überlastet, nicht mehr in der Lage, Ressourcen zu mobilisieren und Anforderungen zu bewältigen. Insbesondere chronischer Stress führt zu Erschöpfung, einem Verlust an Kraft, Energie, Kreativität, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden, aber auch zu wichtigen direkten Auswirkungen auf körperliche Vorgänge (Hirnprozesse, autonomes Nervensystem, Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsellastungen, immunologische Prozesse).

Krankheit und Lebensgeschichte

Besonders gravierend sind lebensgeschichtlich frühe und dauerhafte Stressoren und Traumatisierungen. Menschen mit frühen und andauernden Erfahrungen von Vernachlässigung, Bindungsunsicherheit, Gewalt oder Kränkungen sind in ihrer Entwicklung und ihrer Fähigkeit, Gefühle, Verhalten und Beziehungen gestalten und regulieren zu können, nachhaltig eingeschränkt. Daraus können Persönlichkeits-

entwicklungsstörungen, Traumafolgerkrankungen, körperliche Beschwerden „ohne körperliche Ursachen“, Angsterkrankungen, Depressionen, Essstörungen, Abhängigkeitserkrankungen, u.a. resultieren.

Achtsamkeit und therapeutische Wirkfaktoren

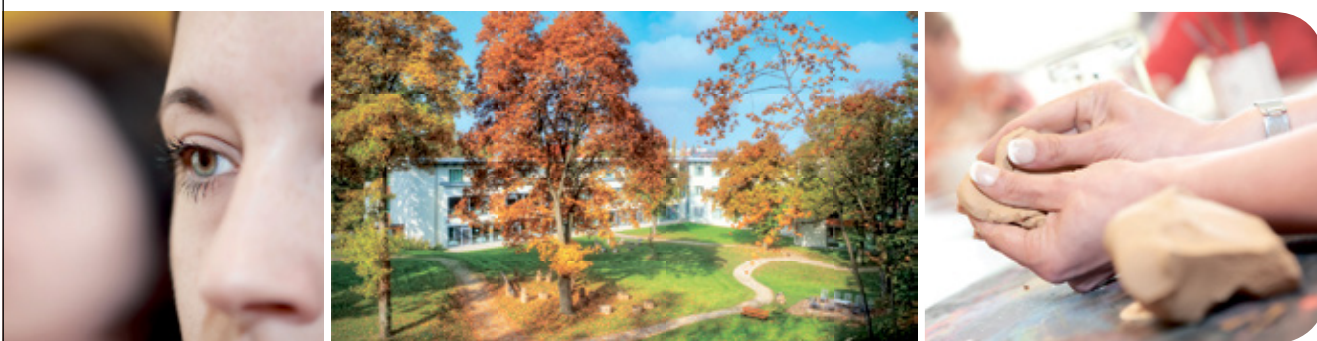
Für eine erfolgreiche Therapie schwerwiegender psychosomatischer Erkrankungen sind mehrere Faktoren bedeutsam:

- ein geschützter und sicherer Rahmen und Zeit,
- verlässliche und vertrauensvolle therapeutische Beziehungen,
- die Förderung eigener Wahrnehmungs-, Spür- und Reflexionsfähigkeit,
- eine Haltung von Flexibilität und Gelassenheit,
- Erfahrung und therapeutische Kompetenz.

Wenn ich wahrnehmen, verstehen und unterscheiden kann, welche Gefühle, Gedanken, Erfahrungen, Bedürfnisse, Muster und Verhaltensimpulse ich im Moment habe, welche mich geprägt haben, und dass diese grundsätzlich beeinflussbar sind, ergeben sich Möglichkeiten, das eigene Leben ändern zu können. Diese lern- und trainierbare Basisfähigkeit wird mit dem Konzept „Achtsamkeit“ (mindfulness) beschrieben. Therapeutische Angebote können dann Veränderungen ermöglichen, fördern oder unterstützen.



Prim. Prof. Dr. Dr. Dipl. Psych. Andreas Rimmel
Dept. Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München



verstehen | klären | verändern

DER MENSCH IM MITTELPUNKT.

Österreichisches Kompetenzzentrum
für Psychosomatik, Gesundheitswissenschaften & Psychotherapie

www.pszw.at

Grafenberger Straße 2 | A-3730 Eggenburg | T + 43 2984 / 202 28 | F - 204 69 | M info.eggenburg@pszw.at

Achtsamkeitsbasierte integrative Therapie und Gesundheitsförderung bei folgenden Indikationen und Therapiezentren:

- **Therapiezentrum für Persönlichkeitsstörungen**
Borderline-Störungen und kombinierte Persönlichkeitsentwicklungsstörungen
- **Therapiezentrum für stationäre Traumatherapie**
komplexe posttraumatische Belastungsstörungen, dissoziative Störungen, Traumafolgerkrankungen
- **Therapiezentrum für affektive Erkrankungen und Somatisierungsstörungen**
Burnout, Angsterkrankungen, Depressionen, bipolar-affektive Störungen, Somatisierungsstörungen
- **Therapiezentrum für Essstörungen**
Anorexie, Bulimie, binge eating disorder, Adipositas
- **Therapiezentrum für Abhängigkeitserkrankungen**
Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit, Spielsucht, Internetsucht, sonstige Verhaltenssüchte

INSPIRATION

AUGENBLICKE DER RUHE

■ **Frage:** Kann Yoga zur Entspannung im stressigen Alltag beitragen?

■ **Antwort:** Ja, vor allem in der Kombination mit Meditations-techniken bringt die indische Lehre eine dringend benötigte Auszeit.

Augenblicke der Ruhe

Eine Viertelstunde Yoga pro Tag, dazu Meditations- und Atemübungen. Das hält nicht nur den Körper fit und beweglich, sondern hilft auch, loszulassen und besser mit den Sorgen des Alltags umzugehen. Im April hat Ursula Lyon, die Grande Dame des deutschsprachigen Buddhismus, ihren 85. Geburtstag gefeiert – dennoch hält sie an diesen Regeln fest. „Warum sollte ich aufhören, es tut mir gut“, sagt sie. Und es hilft, mit dem Altern und dem näher rückenden Tod zurechtzukommen. Seit 40 Jahren macht Lyon Yoga. In Brasilien ist die gelernte Krankenschwester das erste Mal mit der philosophischen Lehre aus Indien in Berührung gekommen. Damals allerdings noch eher auf körperlicher Ebene: „Yoga tat dem Körper gut. Da ging es um Schönheit und Gesundheit“, erinnert sich Lyon.

Yoga-Anfänge

Als sie nach Deutschland zurückkehrte, musste sie ihren Yoga-Unterricht an der Volkshochschule zunächst sogar als Entspannungsgymnastik verkaufen. Denn so etwas Exotisches wie Yoga war damals nicht gerne gesehen. „Heute ist Yoga überall, einer muss wohl der Vorreiter sein“, schmunzelt die 85-Jährige. Tatsächlich ist Yoga inzwischen

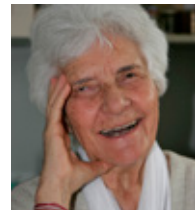
wirklich nicht mehr exotisch: Ob alt oder jung, fit oder eher unsportlich, Yoga gibt es heute in vielen Varianten. Während sich die kraftvollen Yoga-Arten für Sportbegeisterte eignen, bieten ruhigere Varianten ein gutes Körpertraining für jedermann. Das Merkmal von Hatha Yoga, dem Überbegriff für physische Yoga-Arten, ist Bewusstheit und Achtsamkeit in allen Bewegungen mit entsprechender Atmung.

Organe anregen

Ein konkretes Ziel verfolgen viele moderne Weiterentwicklungen, beispielsweise Organ-Yoga oder Hormon-Yoga; Bikram Yoga nutzt hohe Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Original gibt es dabei keines, wie Lyon erklärt: „Da in den alten indischen Schriften die Übungsanweisungen teils schwer zu verstehen sind, gibt es viele verschiedene Auslegungen. Ich finde das aber gut, so kann sich jeder etwas aussuchen, das zu ihm passt.“ Problematisch wird es nur, wenn Übungen übertrieben werden und so gesundheitliche Schäden hinterlassen können – hier rät die Expertin zur Vorsicht. Denn gerade bei Anfängern sind der langsame Aufbau und die Vorbereitung einer neuen Übung besonders wichtig.

Heilsame Lebensstrategie

Neben ihren ersten Unterrichteinheiten begann sich Lyon auch für die



Ursula Lyon
Gründungsmitglied
Berufsverband der
Yogalehrenden in
Österreich (BYO);
Grande Dame der
Meditation

philosophischen Hintergründe zu interessieren und verknüpfte Meditationstechniken mit körperlichen Übungen. „Ich habe alles einmal ausprobiert und behalten, was mir gefiel“, erklärt sie. Im niederösterreichischen Scheibbs war die Yoga-Expertin Schülerin der buddhistischen Nonne Ayya Khema. So entwickelte die gebürtige Deutsche ihre Variante des Sampada-Yoga, was so viel bedeutet wie „umfassender Weg“. Lyon verknüpft hier buddhistische Lehre, Yoga, Meditation und viel Freude und Liebe zu einer „heilsamen Lebensstrategie“. Denn je stressiger der Alltag wird, desto mehr ist Achtsamkeit für sich selbst gefragt. „Manchmal sollte man einfach nur stehen, sich selbst spüren und begreifen, dass man da ist“, schildert die Meditations-Expertin.

Pausen im Alltag

Als bürotauglichen Alltagstipp empfiehlt sie, etwa ein Glas Wasser ans Fenster zu stellen und ab und zu aufzustehen, bewusst aus dem Fenster zu schauen und ganz langsam zu trinken. Rote Ampeln kann man dagegen – statt sich zu ärgern – ebenfalls für kurze Besinnungsmomente nützen. Mehr Ruhe, persönliche Entwicklung und Zeit zur Reflexion ist dagegen Ziel der Meditation. „Meditation ist langsam, ich kann das Tempo selbst regulieren und bin in diesem Augenblick ganz bei mir“, beschreibt Lyon. Diese Erfahrungen und Einsichten kann dann selbst der stressigste Moment nicht mehr nehmen.

BARBARA WAKOLBINGER
redaktion.at@mediaplanet.com



.....

MITREDEN KÖNNEN

GEMEINSAM STATT ALLEIN

GEGENSEITIGE UNTERSTÜTZUNG

SICH SELBST VERTRETEN


INFORMIERT SEIN

NICHT AUFGEBEN

.....

SCHWERPUNKT SELBSTHILFE

www.wig.or.at

WiG 
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

StoDt+Wien
Wien ist anders.

TIPPS

AUSGEGLICHTENHEIT

TIPPS ZUM PRAKTIZIEREN

- Bei Kursen empfiehlt es sich, mindestens 10 Minuten vorher da sein, um „anzukommen“.
- Die letzte größere Mahlzeit sollte ca. 3-4 Stunden zurückliegen.
- Bis eine Stunde vor der Praxis sollte reichlich Wasser, während der Praxis nichts, getrunken werden.
- bequeme, lockere Kleidung ist wichtig
- Nach der Asanapraxis sollte man mindestens 10 Minuten bei normaler Atmung entspannen und hierbei auf Wärmeerhaltung achten



Dem Leben Sinn geben

■ **Frage:** Braucht man einen Sinn im Leben?
 ■ **Antwort:** Ohne Sinn lässt es sich auch leben, doch wirklich glücklich und zufrieden wird der Mensch nur, wenn er seinem Leben Sinn gibt.

Doch was ist das eigentlich, der Lebenssinn? „Mit dem Begriff Lebenssinn bringt man vier wichtige Kriterien in Verbindung. Man kann in seinem Leben nur dann Sinn erleben, wenn die verschiedenen Lebensbereiche zusammenpassen. Das nennt man Kohärenz. Unter Bedeutsamkeit versteht man, dass eigene Handlungen Konsequenzen haben. Drittens sollte es ein grobes Lebensziel geben, auch in moralischer Hinsicht. Und als vierter Punkt ist das Gefühl von Zugehörigkeit zu einer Gruppe oder Gemeinschaft sehr wichtig“, erklärt Dr. Tatjana Schnell, Professorin mit Schwerpunkt Persönlichkeits- und Differentielle Psychologie an der Uni Innsbruck.

Der Sinn im eigenen Leben
 Der Lebenssinn lässt sich laut Prof. Schnell natürlich nicht verallgemeinern, zu verschieden sind die Persönlichkeiten einzelner Menschen, zu unterschiedlich die einzelnen Lebensläufe und Lebensentwürfe. Doch jeder hat die Möglichkeit, seinem Leben Sinn zu geben. „Frauen sehen eher soziale Aspekte wie Gemeinschaft, Nähe und Fürsorge als sinnstiftend an, bei Männern



Prof. Dr. Tatjana Schnell
 Persönlichkeits- und Differentielle Psychologie, Universitätsklinik Innsbruck

zählen eher selbstzentrierte Motive wie Selbstverwirklichung, Leistung oder Macht.“ Ein großer und wichtiger Punkt bei der Suche nach dem Sinn im Leben ist dabei die eigene Erwerbstätigkeit.

Laut Prof. Schnell gibt es zwei entscheidende Punkte, mit denen man eine sinnvolle Berufstätigkeit erklären kann. „Die Bedeutsamkeit der eigenen Aufgabe ist dabei ein wichtiger Punkt. Wenn die eigene Arbeit so interpretiert wird, dass andere Menschen etwas von dieser Tätigkeit haben, erlebt man die Arbeit als sinnstiftend. Ein weiterer Punkt ist dabei die kommunikative Atmosphäre in einem Unternehmen. Mitarbeiter sollen merken, dass Entscheidungen gemeinsam getroffen werden, nicht über ihren Kopf hinweg.“

Die Religion als sinnstiftendes Element

Doch nicht nur auf beruflicher Ebene gibt es zahlreiche Faktoren, die für den Sinn im Leben förderlich sind. Spirituelle Menschen, für die ihre Religion eine zentrale Rolle im Leben spielt, haben meist ein sehr sinnerfülltes Leben. Doch die Rolle der Religion kann auch von anderen Faktoren übernommen werden. „Ehrenamtliche Arbeit, das Aktiv werden für ein größeres Ganzes, beherbergt die Sinnerfüllung ganz stark“, stellt Prof. Schnell klar. Das Engagement für die Gesellschaft oder kommende Generationen als sinnstiftender Aspekt ist nicht zu unterschätzen.

Wer keinen Sinn in seinem Dasein sieht, muss jetzt nicht unglücklich werden. Als entscheidende Voraussetzung für ein zufriedenes Leben ist das Streben nach einem Sinn im Leben aber sehr zu empfehlen.

BARBARA WAKOLBINGER
 redaktion.at@mediaplanet.com

5

YOGA-TIPPS

Gehen Sie in einen Kurs

1 Gerade für AnfängerInnen ist eine kompetente Anleitung wichtig.

Yoga richtig ausgeführt

2 Bevorzugen Sie solche Yoga-Stile, bei denen die Übungen mit Achtsamkeit ausgeführt werden, -daher ruhig und fließend, mit bewusster Atmung. Es wird kein Druck ausgeübt und ungesunder Ehrgeiz vermieden. Yoga ist eher ein work-in als ein work-out!

Ausbildung

3 Finden Sie eine/n Yoga-lehrerIn mit guter, mehrjähriger Ausbildung und ausreichend Erfahrung. Kompetenter Unterricht zeichnet sich dadurch aus, dass die individuelle Verfassung der Teilnehmenden berücksichtigt wird und Varianten für alle Übungen angeboten werden.

Wirkung

4 Nur individuell angepasstes Üben entfaltet optimale Wirkungen: Körperlich/geistiges Wohlbefinden und mehr innere Ruhe können unmittelbar spürbar werden: Stress wird abgebaut, die Ressourcen gestärkt, Resilienz, d.h. der Umgang mit Belastungen im Alltag, wird verbessert.

Bei gesundheitlichen Beschwerden

5 Sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, welche Übungen Sie evtl. nicht ausführen dürfen. Suchen Sie sich erfahrene Yoga-lehrerInnen, die über ausreichend medizinische Kenntnisse verfügen.

MAG. ING. ERIKA ERBER,
 Yoga-Verband Wien



ENTSPANNEN
 Der Lotussitz, oder auch Padmasana genannt, gilt als optimale Haltung zum Meditieren.
 FOTO: SHUTTERSTOCK

NEWS

Patienten, die an manifester Osteoporose leiden, werden oft durch Frakturen, chronische Schmerzen und der Angst vor einem Sturz zunehmend inaktiv. Doch es ist auch hier wichtig, Alltagsaktivitäten zu erhalten. Auch in jungen Jahren kann durch **richtige Bewegung und Ernährung** dafür gesorgt werden, dass Knochen länger gesund und stark bleiben.

SCHRITT

3

MEHR
BEWEGUNG
BRINGT
GESÜNDERE
KNOCHEN

TIPP

■ **Wiener Osteoporosetag im Rathaus am 17. Oktober 2013**
Freier Eintritt für alle Interessenten und Betroffenen von 10:00 bis 18:00 Uhr.

GELLENKE UND KNOCHEN
Regelmäßiges Training hält auch unsere Knochen fit, was Schmerzen vorbeugen kann.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Richtige Bewegung und Ernährung bei Osteoporose

Der Knochen passt sich das ganze Leben lang an seinen Gebrauch durch die Muskelarbeit an. Bis um die Mitte des dritten Lebensjahrzehnts erreichen junge Erwachsene die maximale Knochenmasse, den überwiegenden Anteil bis etwa um das 19. Lebensjahr. Nicht nur die Zunahme der Lebensjahre, sondern auch mangelhafte Bewegung führt zum Verlust der Knochendichte und damit zu erhöhter Fragilität. Gleichmaßen nimmt mit zunehmendem Alter die Leistungskraft der Muskeln ab und das Sturzrisiko erhöht sich. Die Knochenbruch-Gefahr nimmt zu.

Obwohl kaum sichtbar, bewirkt jede Muskelkontraktion eine Verformung des Knochens. Während des Wachstums reagiert die Knochenneubildung und -formung auf körperliche Aktivitäten wesentlich ausgeprägter als in späteren Lebensphasen - durch regelmäßiges Training wird diese maßgeblich positiv beeinflusst.

Die Forschung hat derweil noch nicht geklärt, ob eine hohe maximale Knochendichte im jungen Alter auch eine bessere Knochenqualität im Alter garantiert. Sehr wahrscheinlich ist jedoch, dass junge Erwachsene mit einer hohen maximalen Knochendichte längere Zeit eine deutlich bessere Knochenqualität aufweisen.

Sturzgefahr mindern

Auch im Alter sorgen Übungs- und Trainingsprogramme für Senioren für eine Reduktion sowohl der Osteoporose-, wie auch der Sturzgefahr. Denn nebst der schwindenden Knochenstärke ist bei Senioren insbesondere der Sturz für osteoporosebedingte Frakturen verantwortlich. Krafttraining wie progressives Widerstrandstraining für die Beinmuskulatur, Balanceübungen und Tai-Chi reduzieren nachweislich das Sturzrisiko von Senioren. Von Übungen oder Sportarten mit forciertem Rumpfbeugung sollte jedoch abgesehen werden, denn diese erhöhen das Wirbelfrakturnrisiko bei Osteoporosepatienten. Bei manifester Osteoporose sollte zumindest der Beginn des Trainings- oder Aufbauprogramms unter fachkundiger Aufsicht geschehen.

Generell gilt, dass es durch jegliche Immobilisierung, sei etwa durch längere Bettruhe nach einem Sturz oder durch chronische Rückenschmerzen, zur Muskelatrophie kommt. Die mangelnde Muskelarbeit gegen die Schwerkraft führt zu einem gravierenden Verlust an Knochenmasse.

Gerade bei einem Einbruch bedingt durch Osteoporose ist es wichtig, frühzeitig wieder mit der Mobilisierung zu beginnen, um das Risiko von weiteren Einbrüchen zu verringern.

MOBIL BLEIBEN

„Auch im Alter sorgen Übungs- und Trainingsprogramme für Senioren für eine Reduktion sowohl der Osteoporose-, wie auch der Sturzgefahr.“



Prim. Univ.-Prof. Dr. Elisabeth Preisinger
Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation, KH Hietzing mit Neurologischem Zentrum Rosenhügel, Wien

Verhaltensmuster durchbrechen

Zur den gravierendsten Manifestationen von Osteoporose zählen Wirbelsäulebrüche der Brust- und Lendenwirbel. Die Folgen sind häufig akute und chronische Schmerzen, ein vielfach erhöhtes Risiko für weitere osteoporosebedingte Frakturen, eine Verformung der Brust- und Lendenwirbelsäule, eine meist überstreckte Halswirbelsäule, ein Verlust an Körpergröße und eine Reduktion der Vitalkapazität. Die Betroffenen werden oft aufgrund von Schmerzen und körperlichen Einschränkungen inaktiver und ziehen sich von sozialen Kontakten zurück. Gerade dort ist es wichtig, die Verhaltensmuster zu durchbrechen und es mittels diagnostischer Abklärung und rehabilitativer Therapie dem Patienten zu ermöglichen, seine Mobilität, die Unabhängigkeit von fremder Hilfe und die Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern.

Zur wichtigsten Empfehlung für gesunde Knochen gehört die Erhaltung eines normalen Körpergewichts mit einem Body-Mass-Index von mindestens 20 kg/m². Gefahren des Knochenabbaus drohen zudem bei einseitiger Ernährung mit zu geringer Protein-, Kalzium- oder Kalorienzufuhr. Eine ausgewogene Mischkost sollte ausreichend Eiweiß, Mineralstoffe, Vitamine, Fette und Kohlenhydrate beinhalten. Bei Osteoporosepatienten ist eine ausreichende, tägliche Kalziumzufuhr mit einer Supplementierung von Vitamin D Basis jeglicher Therapie.



Nachtruhe
Erwachsene brauchen ca. 6-8 Stunden erholsamen Schlaf täglich.

GESUNDER SCHLAF

Die Schlaf-Fibel für eine erholsame Nachtruhe

■ **Frage:** Was ist gesunder Schlaf und wie kann ich mich wirklich ausgeschlafen fühlen?

■ **Antwort:** Mit einem Bett, das mit mir harmoniert und das durch hochwertige Materialien eine wohlige Atmosphäre erzeugt.

Es steht außer Frage, dass guter Schlaf essentiell für unser psychisches und physisches Wohlbefinden ist. Das richtige Bett ist für eine erholsame Nachtruhe entscheidend. Es gibt einige Punkte, die hierbei zentral zu beachten sind.

Die richtigen Materialien

Was ein Bett zu einem tatsächlich «guten Bett» macht, ist in erster Linie die Auswahl der richtigen Materialien. Während des Schlafs sind wir empfänglich für die Einflüsse unserer engsten Umgebung und nehmen sensible Störungen wahr. Naturholz für die Bettkonstruktion und den Einlegerahmen, Naturlatex für die Matratze bzw. Baum- und Schurwolle für Auflage und Bettzeug sorgen dafür, diese Störfaktoren zu minimieren.

Gutes Klima im Bett

Das Thema Hygiene ist bedeutend, wenn es um die Nachtruhe geht, denn wenn wir schlafen, schwitzen wir. Ein gutes Bett sorgt dafür, dass die Feuchtigkeit durch die unterschiedlichen Schichten des Bettes entweichen kann. Als Material für die Matratzenauflage ist Schurwolle eine gute Möglichkeit. Dieses Material ist feuchtigkeits- und wärmeregulierend.

Erholung der Bandscheiben

Obwohl wir bis zu 60 Mal pro Nacht unsere Schlafposition ändern, soll sich unser Rücken in der Schlafphase regenerieren können. Hier ist es wichtig, auf eine starre Unterkonstruktion des Bettes zu achten und einen Lattenrost, welcher der Wirbelsäule nachempfunden ist und den Körper jederzeit optimal stützt. Bei der Matratze ist darauf zu achten, dass sie punktelastisch ist und sich der darauf liegenden Person immer genau anpassen kann. Dies verhindert einerseits, dass die Wirbelsäule durchhängt und unterstützt andererseits durch das Vorbeugen von Druckpunkten eine reibungslose Blutzirkulation.

WALTER WALCH

redaktion.at@mediaplanet.com

Natürlich schläft man am besten.

Finden Sie Ihren natürlichen Schlaf:
www.huesler-nest.at

HÜSLER NEST
Das original Schweizer Naturbett.

INSPIRATION

TIPPS



LEBENSQUALITÄT

TIPPS FÜR
GESUNDEN
SCHLAF

Verdauungsprobleme, Depressionen, Schlaf- und Angststörungen, Stress und Erschöpfung? Wenn die Psyche erkrankt, leiden wir sehr häufig auch an körperlichen Symptomen.

- Ein bequemes Bett in einem dunklen und möglichst ruhigen Raum sind Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf.
- Achten Sie darauf, dass der Schlafbereich gut gelüftet, nicht zu warm und nicht zu trocken ist.
- Das Schlafzimmer ist zum Schlafen da. Verbannen Sie alle elektronischen Geräte, die Sie nicht zur Entspannung brauchen sowie unnötige Möbel und Gegenstände.
- Gehen Sie immer zur gleichen Zeit mit den gleichen, ruhigen Ritualen schlafen, auch am Wochenende.
- Regelmäßige Bewegung fördert den guten Schlaf. Jedoch sollten Sie sich nicht am späten Abend Sport betreiben, das regt den Kreislauf zu sehr an. Besser hilft ein kleiner Abendspaziergang.

**HEILKRÄUTER ALS
HILFSMITTEL**

Hier bieten sich besonders Majoran, Seerose, Lavendel, Melisse und Weihrauch an.

FOTO: SHUTTERSTOCK



Aktive und ganzheitliche Therapie

Dr. Nadja Loinig, Fachärztin für Neurochirurgie an der Univ.-Klinik Innsbruck, über unterschiedliche Arten von Schmerz, dessen Vermeidung durch Bewegung und die richtige Schlafposition.

Was ist Schmerz eigentlich und wie entsteht er?

Man unterscheidet akute und chronische Schmerzen. Der akute Schmerz ist ein Warnsignal und soll den Körper vor weiteren Schäden schützen. Er wird durch Entzündung, Verletzung, Verbrennung, etc. hervorgerufen. Durch die Gewebsverletzung kommt es zur Erregung von Schmerzrezeptoren, die in der Haut, an Muskeln, Sehnen, Gelenken und in inneren Organen zu finden sind. Diese Rezeptoren leiten den Schmerz über das Rückenmark ans Gehirn. Durch andauernde Schmerzen kommt es zu einer Sensibilisierung der Rezeptoren. Diese werden überaktiv, auch angrenzende Schmerzrezeptoren reagieren. Dadurch werden Reize wie Berührung und Druck zu Schmerz. Letztendlich sendet das Rückenmark Schmerzsignale ans Gehirn, obwohl die Ursache beseitigt ist. So werden chronische Schmerzen zu einem eigenständigen Krankheitsbild.

Kann man chronischen Schmerzen, insbesondere Rückenschmerzen, vorbeugen?

Wichtig ist konsequente, regelmäßige Bewegung und die Vermeidung von Übergewicht. Beim Heben sollte man darauf achten, dass die Ober- und untere Extremitäten die Hauptarbeit leisten. Beim Bücken



„Je länger Schmerzen unzureichend behandelt werden, desto größer ist die Gefahr einer Chronifizierung.“

Dr. Nadja Loinig
Fachärztin für Neurochirurgie an der
Universitätsklinik Innsbruck

in die Knie gehen. Einseitige Belastungen vermeiden und Gewichte gleichmäßig verteilen. Optimale Sitzverhältnisse schaffen und für regelmäßige Entspannungspausen sorgen. Stress vermeiden, Probleme lösen, Depressionen, Angststörungen etc. frühzeitig therapieren. Aktiv zu bleiben ist besonders wichtig.

Wie sollten Matratze und Kopfkissen beschaffen sein, um chronische Schmerzen durch falsches Liegen zu vermeiden?

In Studien zeigte sich, dass ein mittlerer Härtegrad für den Rücken am besten ist. Natürlich sind auch der Körperbau, das jeweilige Körpergewicht und die Schlafposition zu beachten. Eine Matratze sollte in

Seitenlage im Bereich von Hüfte und Schulter nachgeben und die Taille stützen. In Rückenlage muss die S-förmige Krümmung der Wirbelsäule bestehen bleiben. Das Kopfkissen soll den Kopf und die Halswirbelsäule stützen und nicht zu groß sein. Vor dem Kauf einer Matratze ist ein ausgiebiger Test in allen Schlafpositionen sinnvoll.

Gibt es Möglichkeiten, mit chronischen Schmerzen zu leben?

Es gibt Patienten, bei denen die Schmerzreduktion durch Medikamente nicht ausreicht. Bei chronischen Schmerzen, die vom Nervensystem ausgehen, gibt es die Möglichkeit der Neurostimulation. Dabei werden über eine Elektrode elektrische Impulse an das Rückenmark abgegeben. Der Patient verspürt ein Kribbeln, das ein Schmerz-areal überdecken soll. Durch die Elektrode wird die Schmerzweiterleitung über das Rückenmark ans Gehirn reduziert. In starken Fällen chronischer Schmerzen ist die Implantation einer Schmerzpumpe notwendig, die über einen Katheter im Nervenwasser(kanal) kontinuierlich Medikamente ins Nervenwasser abgibt.

Wichtig bei chronischen Schmerzen ist eine fächerübergreifende Therapie, die auch Physio- und Psychotherapie beinhaltet. Chronische Schmerzen führen häufig zu Depressionen. Mit Hilfe der Psychotherapie werden positive Verhaltens- und Bewältigungsmechanismen aktiviert.

LUKAS WIERINGER
redaktion.at@mediaplanet.com

FACTS ZUM THEMA SCHMERZTHERAPIE

Zeitreise: Im antiken Griechenland wurden Schmerzen mit dem Saft der Weidenrinde behandelt, der Salizylsäure enthält. Ein Vorläufer des Medikamentes Aspirin. In der chinesischen Medizin taucht Akupunktur bereits im zweiten Jahrhundert vor Christus auf, meist werden damit Rückenschmerzen oder Migräne behandelt. Auch das im Jahr 1772 entdeckte Lachgas wurde später zur Schmerzlinderung eingesetzt, primär bei zahnärztlichen Eingriffen.

Topaktuell: In über 90% aller Fälle ist es möglich, durch Medikamente schmerzfrei zu werden. Selbst bei Opioiden besteht kaum Gefahr von Abhängigkeit, Sucht oder Nebenwirkungen, wenn die Therapie individuell angepasst wird. Auch Akupunktur ist heutzutage ein Bestandteil der multimodalen Schmerztherapie und kann sehr erfolgreich zur Schmerzbehandlung eingesetzt. Hilft das alles nicht, muss zu Neurostimulation oder Schmerzpumpen gegriffen werden.

INFORMATION FÜR INTERESSIERTE

Die Österreichische Schmerzgesellschaft (ÖSG) ist nicht nur eine wissenschaftliche Fachgesellschaft. „Die ÖSG ist auch sehr engagiert in der konsequenten Verbesserung der schmerzmedizinischen Versorgung in Österreich“, so ÖSG-Präsident Prof. Dr. Christian Lampl, Neurologe und Ärztlicher Direktor des Krankenhauses der Barmherzigen Schwestern in Linz. „Es gibt eine Vielzahl bewährter und wissenschaftlich belegter Methoden der Schmerzlinderung. Wir streben an, dass jede Schmerzpatientin und jeder Schmerzpati-



Prof. Dr. Christian Lampl

ent, die von diesen Möglichkeiten der modernen Schmerztherapie profitieren können, in den Genuss einer qualitätsvollen Therapie kommen. Es gibt ein Patientenrecht auf optimale Schmerzbehandlung. Um diese Realität werden zu lassen, ist es wichtig, dass gut informierte Patientinnen und Patienten auf kompetente Behandlerinnen und Behandler treffen.“

Schmerzeinrichtungen

Auf der Homepage der Österreichischen Schmerzgesellschaft (www.oesg.at) findet sich eine Liste von ÖSG-Mitgliedern und von spezialisierten Einrichtungen zur Schmerzbehandlung, die kompetente medikamentöse und nichtmedikamentöse Verfahren der Schmerztherapie, zum Teil auch schmerzmedizinische Eingriffe wie Schmerzpumpen oder die Neuromodulation, anbieten.

ÖSTERREICHISCHE SCHMERZGESELLSCHAFT



GASTKOMMENTAR

Die moderne Welt schafft Freiheiten und Möglichkeiten sich als Individuum zu entfalten und selbst zu verwirklichen. Doch jede Medaille hat eine Rückseite und Teil der Modernität ist auch ein Zeitgeist, der von Erfolgsstreben und Hektik geprägt ist.

Volkskrankheit

Stress und Burnout sind die Pest unserer Zeit. Der arbeitende Mensch von heute wandelt offenbar auf einem Grat zwischen Ausschöpfen und Erschöpfen der eigenen Kraft. Manche freiwillig für ihr Bedürfnis nach persönlichem Wachstum, manche unfreiwillig, weil in Unternehmen immer weniger Menschen immer mehr leisten müssen. Smartphone & Co. sollen uns dabei helfen. Nur fordern all die technischen Hilfsmittel auch eine innere Entwicklung. Wir mussten z.B. früher nicht selbst entscheiden wann das TV-Programm zu Ende ist, irgendwann kam einfach die Bundeshymne. Wir mussten früher auch nicht so aktiv entscheiden, wann die Arbeit beendet ist, heute verfolgt uns diese bis an die Bettkante. Unsere Entscheidungskraft ist also gefordert und auch die Toleranz unserer ChefInnen & KollegInnen, dass wir diese Entscheidungen selbst treffen müssen.

Die Tücke ist, dass ich für Entscheidungen wissen muss, wer ich sein will. Leider wissen wir Menschen unter Stress genau das immer weniger. Prof. Kuhl nennt diesen Effekt „Selbstinfiltration“, weil wir uns unter Stress von unserem eigenen Lebenssinn entfernen und empfänglicher für fremdgesetzte Ziele werden. Nach dem Motto: Wenn ich den Überblick verliere, folge ich jedem Wegweiser. Das Ergebnis ist dann mit Worten von Ödön von Horvath: „Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu.“ Laut einer US-Studie verzichten wir dementsprechend in Stresszeiten v. a. auf Schlaf, Sozialkontakte, Bewegung und Genusszeiten. Das sind alles zentrale Lebensinhalte für unsere psychische Gesundheit, die dann in einer Burnouttherapie wieder reanimiert werden sollen. Was Unternehmen also brauchen ist human(!)es Ressourcenmanagement und was wir brauchen, um nicht in das Hamsterrad zu geraten, ist eine gesunde Portion vitalen Ungehorsams.

TIPPS

5 TIPPS

GEGEN BURNOUT

- Ruhetag einlegen
- Permanente Erreichbarkeit reduzieren
- Auf den Fernseher verzichten
- Gesunder und ruhiger Schlaf
- Genuss-Bonus nehmen



Dr. Bardia Monshi
Institut für Vitalpsychologie,
Arbeits- und Organisationspsychologie

INSPIRATION



SHIATSU
1 Wörtlich übersetzt heißt Shiatsu ‚Fingerdruck‘, die Behandlung umfasst jedoch weit mehr: Zur Berührung wird der ganze Körper eingesetzt.
 FOTO: SHUTTERSTOCK
2-3 Vom Behandelnden ist Achtsamkeit, Sensibilität und Offenheit gefragt. Das führt zur ganzheitlichen Entspannung.
 FOTOS: © ROBERTO PREINREICH

Shiatsu - Die Kraft der Berührung

Die asiatische Körperarbeit Shiatsu bietet die Möglichkeit, auf natürliche Art körperliche Beschwerden zu lindern und das eigene Wohlbefinden zu steigern.

Was versteht man grundsätzlich unter dem Begriff Shiatsu?
 Shiatsu ist eine eigenständige, in sich geschlossene, ganzheitliche, manuelle Körper- und Energiearbeit. Shiatsu kommt aus Japan, wurde in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts als offizielle Therapieform in Japan etabliert und setzt sich aus verschiedenen körperbezogenen

Ansätzen manualtherapeutischer Formen zusammen. Der theoretische Hintergrund kommt sowohl aus der japanischen wie auch aus der chinesischen Medizin. Im weitesten Sinne kann man Shiatsu mit Akupunktur vergleichen, deren energetisches Konzept sehr ähnlich ist.

Bei welchen Beschwerden kann Shiatsu angewandt werden?

Shiatsu wirkt vor allem in der Prävention und bei allgemeinen Befindlichkeitsstörungen wie Kopfschmerzen, Wetterfühligkeit oder Schlafstörungen, die nicht gleich

als Krankheit diagnostiziert werden. Auch in der Rehabilitation nach Unfällen und Schlaganfällen wird Shiatsu unterstützend im Heilungsprozess angewandt, eignet sich aber auch begleitend zu unterschiedlichen schulmedizinischen Therapien



Roberto Preinreich
 Europäisches Shiatsu Institut

und bei Schwangerschaften. Last but not least stärkt Shiatsu bei regelmäßiger Anwendung das Immunsystem und baut Stress ab.

Also ist Shiatsu für Jung und Alt, Groß und Klein, Mann und Frau geeignet?

Das Schöne daran ist, dass Shiatsu keine Grenzen kennt. Egal, ob Baby oder Leistungssportler, ob in der Geriatrie oder Palliativmedizin, das Anwendungsspektrum ist breitgefächert und immer steht der Mensch, nicht seine Beschwerden im Mittelpunkt der Behandlung.

Macht Shiatsu auch am Arbeitsplatz Sinn?

Natürlich. Es gibt Shiatsu-PraktikerInnen, die mit ihrem Equipment direkt in Firmen fahren und dort praktizieren. Der Österreichische Dachverband für Shiatsu ist Kooperationspartner der SVA in der Gesundheitsvorsorge. Im Zuge dessen können SVA-Mitglieder den sogenannten Gesundheits-Hunderter für Shiatsu-Behandlungen in Anspruch nehmen. Auch am Arbeitsplatz.

LUKAS WIERINGER
 redaktion.at@mediaplanet.com

SHIATSU
 ÖSTERREICHISCHER DACHVERBAND

Der Österreichische Dachverband für Shiatsu (ÖDS)

Kooperationspartner der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (SVA) in der Vorsorge.

Qualifizierte Shiatsu-PraktikerInnen und Ausbildungsinstitute:

Telefon: 0043/1/481 07 37

E-Mail: info@oeds.at

Internet: www.oeds.at

Natürliche Hilfe bei Übersäuerung. Dr. AUER® Basensystem – das Original

Dr. AUER®
Natürliche Heilmittel

Seit Jahren wird Übersäuerung als Ursache für viele Befindlichkeitsstörungen verantwortlich gemacht. Internationale Studien haben sich damit befasst und sind zu dem Erkenntnis gekommen, dass dies völlig zu Recht geschieht.

Wissenschaftlich anerkannt

Ein Absenken des Säuregehaltes im Bindegewebe und in der Grundsubstanz unterstützt den Organismus bei der Selbstheilung. Das ist wissenschaftlich bewiesen. Was kann man nun aktiv beitragen zur Bekämpfung der Übersäuerung des Körpers?

Dem Original vertrauen

Gegen Übersäuerung sollten regelmäßig Basenpulver® Dr. AUER® oder rein pflanzliche Basenkapseln Dr. AUER® zugeführt werden. Die hohe Qualität der Dr. AUER® Präparate wurde in zahlreichen internationalen Studien bewiesen. Gerade im Winter sehr beliebt ist Basenbad Dr. AUER®, das für eine sanfte Entsäuerung über die Haut steht. Es verhilft der Haut zu Geschmeidigkeit und neuer Reinheit, eine Kurzentspannung im Alltag.



Apothekenexklusiv

Basenpulver® Dr. AUER® ist seit Jahren das meist empfohlene Apotheken Präparat. Die Produktqualität wird permanent verbessert, für das optimale Verhältnis der Inhaltsstoffe garantieren das Forschungsteam und die Qualitätskontrolle. Ein internationaler Erfolg österreichischer Forschung.

Optimale Qualität

Dr. AUER® steht für höchste Produktqualität zum besten Preis. Entscheidend sind die herausragende Qualität, der wissenschaftliche Hintergrund und internationale Anerkennung. Basenpulver® Dr. AUER® enthält nur untersuchte Substanzen höchster Reinheit.

www.basenpulver.net

DAUERSTRESS ?

IMMER SCHÖN COOL BLEIBEN!

NEURAPAS®
Filmtabletten

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von seelischen Verstimmungszuständen und bei nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen.

100 Filmtabletten

PASCOE
NATURMEDIZIN

Verhilft schnell zu mehr:

- Antriebskraft
- Ausgeglichenheit
- Lebensfreude