



Neues aus der Naturmedizin

Prof. Hademar Bankhofer

Aktiv und relaxed in den Sommerurlaub

Der heiß ersehnte und wohl verdiente Sommerurlaub rückt für viele immer näher. Damit es ein rundum erholsamer Urlaub wird, muss er richtig vorbereitet werden. Voll Aktivität sollte man im Privatleben sowie im Beruf alles meistern, was noch zu erledigen ist. Damit man dafür entsprechend Kraft aufbringt, hat der Grazer Arzt Dr. Armin Breinl, Mitglied der österreichischen Anti-Aging Gesellschaft, ein aktivierendes und belebendes Getränk aus seit tausenden Jahren bewährten Naturkräften entwickelt: aus Guave-Früchten, Mangos, Maracujas, roten Trauben, Gelee Royale, Maca- sowie Ginseng-Wurzel und der Power-Aminosäure L-Arginin.

In den Ferien dürfen sich dann Körper, Geist und Seele entspannen. Sie sollten die Relaxed-Phase einleiten. Auch dafür hat Dr. Armin Breinl ein Getränk aus Naturkräften entwickelt: Melisse, Marille, Banane, Honig, Hopfen und Granatapfel. Mit dabei die Aminosäure L-Tryptophan, die eine optimale Entspannung herbeiführen kann.

Tipp: Wer per Flugzeug in den Urlaub reist und von Flugangst geplagt wird, der sollte ein paar Tage zuvor beginnen, das RELAXED-Getränk zu genießen.

Egal, ob man ACTIVE vor dem Urlaub trinkt oder im Urlaub mit RELAXED Entspannung und Erholung einleitet: Man tankt für den Körper Kräfte aus der Natur. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, Co-Enzyme, Bioaktivstoffe, Phytohormone. Ohne Zuckerzusatz.

Beide Naturgetränke aus der Reihe 2B – abgeleitet aus den Worten „to be“ – werden in ausgewählten Filialen von Merkur, Spar und in Apotheken angeboten. Die Cocktails in kleinen Schlucken trinken!

Entgeltl. Einschaltung

Die Haut als Spiegel der Seele

Zu viel Belastung verschlechtert chronische Hautprobleme, was Schlafstörungen und sogar Burn out begünstigen kann

Von Dr. Ingrid Rapatz, Ärztin und Burn-out-Expertin aus Wien



Sabine Müller (Name von der Redaktion geändert), eine 38-jährige Volksschullehrerin und Mutter zweier Kinder, kam aufgrund von Neurodermitis sowie Schlafproblemen und Erschöpfungszuständen in meine Ordination. Nach einem Gespräch war klar, dass sie nicht nur an der bereits erwähnten Hauterkrankung litt – sondern auch ins Burn

out zu schlittern drohte! Darunter versteht man einen geistigen, körperlichen und emotionalen Erschöpfungszustand. Mit-Auslöser waren in diesem Fall die unangenehmen Symptome der Neurodermitis.

Wie konnte es dazu kommen? Körper und Seele beeinflussen einander gegenseitig. So wissen viele Betroffene, die an chronischen Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis oder Akne leiden, dass es bei ih-

nen aufgrund von Stress, Liebeskummer, Arbeitsüberlastung, Trennung, Trauer etc. zu einer deutlichen Verschlechterung ihres Hautbildes kommt.

Sabine Müller musste in den Monaten zuvor berufliche Rückschläge hinnehmen. Dadurch konnte sie die Doppelbelastung Job und Familie weniger gut verkraften. Diese Probleme äußerten sich auch in starkem Juckreiz,



Fotos: Fotolia, Rapatz



der ihre Nächte zur Qual machte. Zusammen mit diesen psychischen Belastungen (die ja die Hauterkrankung verschlimmert hatten) mitverursachte das Jucken in weiterer Folge sogar fast ein Burn out.

Gegen den Juckreiz verordnete ich Medikamente. Ein Antidepressivum verbesserte Schlafqualität und Stimmung. Ebenso riet ich zu guten Hautpflegeprodukten und überprüfte, ob sie an Nahrungsunverträglichkeiten litt.

Außerdem empfahl ich ihr (gilt auch vorbeugend), bewusst Erholung und Spaß im Alltag einzuplanen, um

Druck besser abbauen zu können. Ab diesem Zeitpunkt ging Sabine Müller täglich eine halbe Stunde spazieren und holte sich in stressigen Zeiten für Haushaltstätigkeiten Unterstützung vom Ehemann und den Kindern. Zusätzlich widmete sie sich wieder „alten“ Hobbys wie Malen und Stricken. Diese umfassenden Maßnahmen milderten den Juckreiz und bekämpften das beginnende Burn out.

Für die Patientin selbst hat die Erkenntnis, dass die Haut ihren psychischen Zustand anzeigt, die Möglichkeit eröffnet, rasch zu erkennen, wenn ihr etwas zu viel wird – dadurch hat sie gelernt, rechtzeitig gegenzusteuern!



Foto: Peter Tomtschi

ALKOHOLKONSUM: 3. PLATZ ÖSTERREICH

Von Sandra Robl

Wenn es um das Trinken von Alkohol geht, sind wir ganz vorne mit dabei: unter den OECD-Ländern liegt Österreich an dritter Stelle!

Der Konsum von alkoholischen Getränken wird bei uns ja meist mit Spaß und Geselligkeit verbunden. Doch die Kehrseite der Medaille: In Ös-

terreich konsumiert im Schnitt jeder vierte Mann und jede zehnte Frau täglich eine gesundheitsgefährdende Menge Alkohol. Das ergab eine Untersuchung vom Institut für Höhere Studien (IHS) Wien. Außerdem werden im Laufe des Lebens etwa 10 Prozent der Österreicher alkoholkrank und ca. 350.000 Personen sind als

chronische Alkoholiker einzustufen. Zahlen, die zu denken geben sollten.

Der Verein „Alkohol ohne Schatten“ (www.alkohol-ohneschatten.at) hat es sich zum Ziel gemacht zu informieren: „Wir wollen Menschen dabei helfen, einen genussvollen, nicht selbst-schädigenden Umgang mit Alkohol zu erlernen“, erklärt Vereinspräsident Prim. Prof. Dr. Michael Musalek aus Wien.

Zwei Faktoren sind hierbei wesentlich: Prävention, etwa durch altersadäquate Aufklärungs- und Informationsmaßnahmen sowie frühzeitige Erkennung. „Diese ermöglicht Einstellungsänderungen bei den Betroffenen, sie erleichtert oft die Entscheidung für eine Therapie“, so Prof. Musalek. Dabei kommt vor allem den Allgemeinmedizinern eine zentrale Rolle zu.

Selbsttest: Bin ich gefährdet?

Wie oft trinken Sie Alkohol?

Nie	0
Einmal im Monat oder seltener	1
Zwei- bis viermal im Monat	2
Zwei- bis dreimal die Woche	3
Viermal die Woche oder öfter	4

Wenn Sie Alkohol trinken, wie viele Gläser trinken Sie dann an einem Tag?

(Ein Glas entspricht einem Seidel Bier, ein Viertel Wein oder ein Stamperl Schnaps)

1 bis 2 Gläser pro Tag	0
3 bis 4 Gläser pro Tag	1
5 bis 6 Gläser pro Tag	2
7 bis 9 Gläser pro Tag	3
10 oder mehr Gläser pro Tag	4

Wie oft trinken Sie an einem Tag sechs oder mehr alkoholische Getränke?

Nie	0
Seltener als einmal im Monat	1
Jeden Monat	2
Jede Woche	3
Jeden oder fast jeden Tag	4

Auswertung:

Bei einem Gesamtpunktwert von vier oder mehr bei Männern, bzw. drei oder mehr bei Frauen, besteht der Hinweis auf ein erhöhtes Risiko für alkoholbezogene Störungen und spricht für die Notwendigkeit weiterer Maßnahmen.

Schlafstörungen als Burnout-Vorbote?

Nicht jede Person, die an Schlafstörungen leidet, ist automatisch Burnout-gefährdet. Prinzipiell aber ist mangelndes Regenerationsvermögen ein großer Risikofaktor, in die emotionale Erschöpfung zu gleiten. Apotheken empfehlen Personen, die an sich Antriebslosigkeit, Teilnahmslosigkeit oder Schlafstörungen erkennen, ihre Körperpools mit einer Pflanzenformel namens ReLoad24 (Tages- und Nacht-Formel) auf biologische Art aufzufüllen.

Anzeige

Somniver®

Besseres Ein- und Durchschlafen



In Industrieländern ist jeder vierte von einem abweichenden Schlafverhalten betroffen, was zu Störungen im endokrinen System und in weiterer Folge zu Veränderungen des Wach-Schlafrhythmus führt. Somniver® ist ein diätetisches Lebensmittel zur Behandlung von Schlafstörungen, dessen Wirkstoff Cy-racos® Zitronenmelisse Extrakt Schlafstörungen – sowohl Einschlaf- als auch Durchschlafstörungen – entgegenwirkt.

Erhältlich in Ihrer Apotheke www.melasan.at

Anzeige



verursachten Schäden unter dem Begriff FAS (Fetales Alkohol Syndrom) zusammen. „Sicher ist, dass jeder Schluck Alkohol während der Schwangerschaft bis zum Kind gelangt und es somit kein gesundes Maß gibt. Daher gilt: Null Promille in der Schwangerschaft!“, betont Prim. Dr. Vavrik.

Kostenlose Infobroschüre, erhältlich unter: www.mein-kind-will-keinen-alkohol.at

Alkohol & Schwangerschaft

Wie gefährlich Alkohol in der Schwangerschaft ist, erklärt der Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde Prim. Dr. Klaus Vavrik: „Eine geistige Behinderung des Kindes ist die häufigste Folge. Die Menge des getrunkenen Alkohols entscheidet, in welchem Umfang die Schädigung eintritt.“ Ärzte fassen die auf diese Art