

fit & top

- Ein Tag mit Kneipp
- Fitnessstipp: Ganzkörperkrafttraining
- Gehirn beim Autofahren wenig aktiviert
- Gesundheit-News

Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge

Ein Tag mit Kennenlernen von Kneippwendungen

Vollwerternährung, Atemtherapie, das Stärken der eigenen Heilkräfte steht zentral im Tagesprogramm, das der Kneipp-Verein am Samstag, 26. Januar anbietet. Fünf Fachpersonen geben Anregungen, zeigen Anwendungen, animieren zum Mitmachen und zum Herausfinden von Richtlinien, die der Gesundheitsvorsorge dienen und auch zum Gesundwerden verhelfen.

Theres Matt

Ausgerichtet auf die fünf Säulen der Kneipp-Methode «Lebensordnung, Hydrotherapie, Ernährung, Heilkräuter, Bewegung» ist beim «Kneipp-Tag» erfahrbar, wie das althergebrachte Kneippen zeitgemäss angewendet werden kann. Die Kneipp-Heilweise hilft, durch gezielte Abhärtung mittels



Auch über die Ernährung kann man einiges erfahren.



Am «Kneipp-Tag» kann man mehr über die Fünfsäulen-Methode erfahren. Eine davon ist die Bewegung. (Bilder: Wodicka)

kreislauffördernder Wasseranwendung das Immunsystem zu stärken und körpereigene Abwehrkräfte zu vermehren. Sie zeigt die Wertskala von Ernährung und Heilkräuteranwendung, den hohen Stellenwert von Atmung und Bewegung, verweist auf psychische Beeinflussung.

Kneippen macht Spass

Abwechslungsreich beginnt das Tagesprogramm mit Morgengymnastik «fit für den Tag». Ute Wild – bekannt durch ihre langjährig geleitete Kneipp-Rückenschule – zeigt in einem

zweiten Teil auch, wie man «neue Energie tanken» kann. Die Kneipp-Gesundheitsberaterin Olga Seghezzi beleuchtet in einem fundierten Streifzug die fünf Säulen der Kneipp-Methode.



Nach einer Teepause lässt sie teilnehmen an Güssen und am Wassertreten, zeigt die Anwendung des Armabades und der

Venenpumpe. Ein kleiner Imbiss am Mittag gibt Gelegenheit zum Gespräch, zum Kennenlernen der Vollwerternährung, ein Thema, das Christl Bieri aufgreift, kreative Anregungen bringt. Zur Teepause – auf die Anwendung von Heilkräutern verweisend – serviert sie ein «Frischkornmüsli». Erfahrbar, dass Vollwerternährung gesund und gut ist! Mit der Atempädagogin Ursula Geiger lernt man, sich beim Atmen zu entspannen, erfährt, wie körpereigene Kräfte aktiviert und Heilungsprozesse unterstützt werden können. Der Atem spie-

gelt den Zustand des Körpers, der Seele und des Geistes, darauf deutete bereits Pfarrer Kneipp in seiner «Lebensordnung» hin und betonte, dass die Ursache der meisten körperlichen Leiden im seelischen Bereich zu suchen sind.

Kompressen und die Sicht des Arztes

Auf ein grossen Anwendungsbereich verweist Olga Seghezzi mit kalten und warmen Wickeln, mit verschiedenen Kompressen und Auflagen, animiert zum aktiven Mitun. Bei allen Kneipp-Methoden wird immer wieder unterstrichen, dass die zielführend mildeste Anwendung die beste ist.

In einem abschliessenden Referat geht Dr. Marco Ospelt auf die altbewährte und doch so zeitgemässe Kneippmethode aus der Sicht des Arztes ein.

Frühzeitige Anmeldung

«Ein Tag mit Kneipp» findet im Gemeinschaftszentrum Resch in Schaan im Seminarraum 1 statt. Der Kurs beginnt am Samstag, 26. Januar um 9.00 Uhr, endet um 17.00 Uhr. Anmeldungen – bei beschränkter Teilnehmerzahl – sind erbeten an das Kneipp-Sekretariat Tel. 392 22 10 oder O. Seghezzi Tel. 232 33 54, Ch. Bieri Tel. 373 16 30. Gerne geben diese Stellen weitere Auskünfte zu diesem empfehlenswerten Kneippstag.

NACHRICHTEN

Computer & Cyberspace

FRANKFURT/MAIN: Verständliches Wissen bietet «Mein Gesundheitsbuch», das jetzt bei Megastystems auf CD-ROM erschienen ist. Autorin Marianne Koch erklärt sowohl bestimmte Krankheiten als auch Funktionsweise und Bedeutung von Organen. In 20 Kapiteln wird medizinisches Wissen für Laien verständlich aufbereitet. Ergänzt wird die CD-ROM-Fassung des Buchs von Computeranimationen und Grafiken. Das Programm enthält zahlreiche Hinweise zur Erkennung von Krankheiten. Daneben werden Anregungen gegeben, wie man vorbeugen und gesünder leben kann, zum Beispiel mit Tipps für eine bewusste Ernährung. Ein Lexikon mit den Erläuterungen zu 5000 medizinischen Fachbegriffen rundet die CD-ROM ab.

www.megastystems.de/

Böse Chefs schaden der Gesundheit

LONDON: Strenge und ungeliebte Vorgesetzte schaden der Gesundheit ihrer Untergebenen. Das fanden britische Wissenschaftler der Universität in High Wycombe in einem Experiment heraus. Die Forscher hatten regelmässig den Blutdruck von Krankenplegern mit unterschiedlichen Chefs geprüft. Die einen arbeiteten je nach Arbeitstag unter einem Vorgesetzten, den sie mochten, und dann wieder unter einem, den sie fürchteten. Eine andere Gruppe hatte dagegen zwei Chefs, die gleichermaßen beliebt waren. Die Wissenschaftler stellten bei der ersten Gruppe mit den unterschiedlichen Vorgesetzten bereits einen generell höheren Blutdruck als bei der Kontrollgruppe fest. Besonders auffällig wurde der Einfluss von Vorgesetzten auf das körperliche Wohl ihrer Untergebenen, wenn diese unter dem gefürchteten Chef arbeiteten: Da stieg der durchschnittliche Blutdruck von 113/75 auf 126/81.

Eierstockkrebs

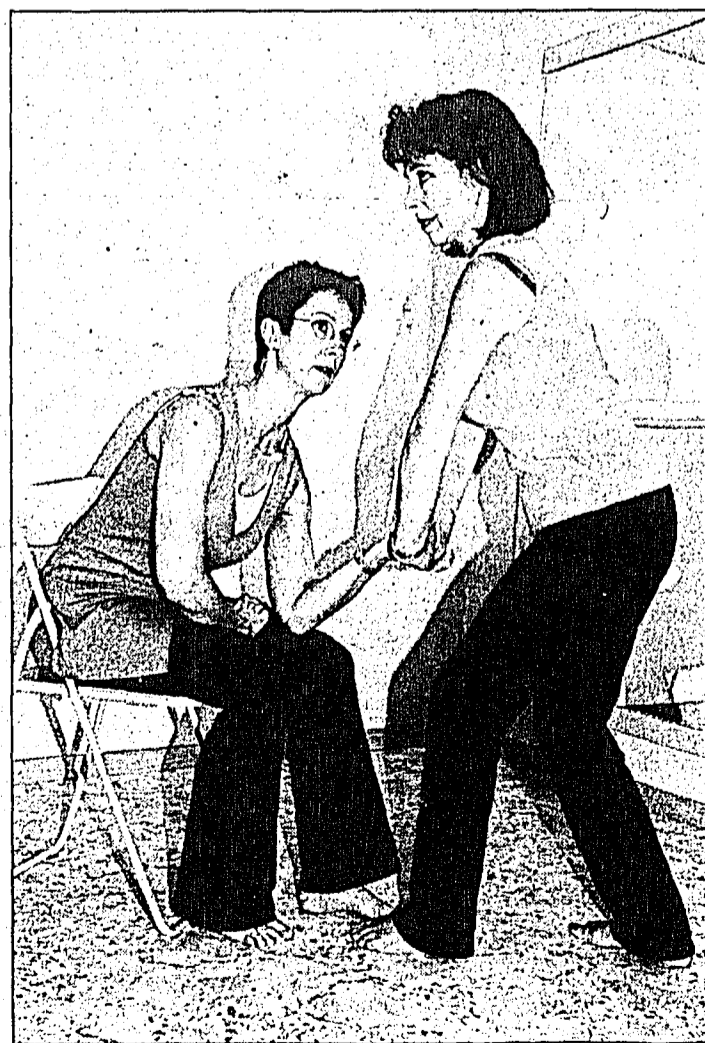
Anti-Baby-Pillen mit hohen Konzentrationen des Hormons Progesterin reduzieren drastisch das Eierstockkrebs-Risiko von Frauen. Das ergab eine US-Studie. Demnach sinkt das Tumorrisiko um 50 Prozent bei Frauen, die mit Pillen aus den Hormonen Estrogen und Progesterin verhüten. So genannten Kontrazeptiva mit besonders hohen Progesterin-Konzentrationen reduzieren die Krebsgefahr sogar um weitere 50 Prozent. Die Wissenschaftler sprachen von einer Erkenntnis, die möglicherweise zu neuen Vorbeugemassnahmen im Kampf gegen dieses gefährliche Karzinom führen könnten.

Kräfte messen macht Spass

Fitnessstipp von Monika Rohrer – Ganzkörper-Krafttraining

Diese Übung stärkt die gesamte Muskulatur der Arme, der Hände, der Brust, des Rückens und des Bauchs. Mit der Aktivierung des Beckenbodens stärkt sich automatisch die Gesäss- und Innenschenkelmuskulatur.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, die Fusssohle hüftbreit auf dem Boden aufgestellt. Die rechte Hand und der linke Ellenbogen stützt sich auf dem linken Schenkel ab. Die Achseln drücken tief nach unten und aussen. Der Partner steht mit gerader Rückenhaltung im Ausfallschritt vor Ihnen. Die Hände liegen auf Ihrer linken Hand. Nun ziehen beide die Sitzbeinhöcker zusammen – dabei drückt Ihr Partner mit aller Kraft auf Ihre Hand. Diese Spannung 30 Sekunden halten und nach Belieben die Seite oder Partnerposition wechseln. Achtung: Gut weiteratmen und die Wirbelsäule immer gerade halten. Bei Fragen können Sie sich an das Seminar für Bewegung, Atmung und Entspannung, Monika Rohrer, Schaan, Telefon 232 36 25, wenden.



«Hirnen» beim Fahren

Gehirn beim Autofahren weniger aktiviert

ULM: Beim Autofahren ist unser Gehirn deutlich weniger aktiviert als beim Beifahren. Zu diesem überraschenden Ergebnis kamen Wissenschaftler der Universität Ulm nach gemeinsamen Versuchen mit einer Arbeitsgruppe von DaimlerChrysler.

Den Angaben zufolge hatten zwölf Probanden die Aufgabe, an einem Fahrsimulator einen Rundkurs durch Hamburg so schnell und so unfallfrei wie möglich abzufahren. Dabei wurde mittels modernster Verfahren und hoch verfeinerter Methoden der Bildgebung alles verfolgt, was im Gehirn geschah.

Als Kontrollbedingungen dienten die Gehirnaktivität in Ruhe, beim blossen Bewegen des Steuers und in der Rolle des Beifahrers beim Zuschauen.

Die Ergebnisse zeigten eindeutig, dass das Gehirn beim Fahren weniger aktiviert ist als beim Beifahren, wie das Team um den Psychiater Manfred Spitzer betonte. Eine mögliche Erklärung sahen die Wissenschaftler darin, dass sich der Fahrer nur auf eine Sache kon-

zentrierte, während der Beifahrer zusätzlich zum Zuschauen noch vieles andere denken und tun könne.

Hält sich Theorie aufrecht

Die Ulmer Befunde stellen grundlegende Prinzipien der Verkehrspsychologie in Frage. Schliesslich sei man bisher davon ausgegangen, dass für das Autofahren eine begrenzte Menge neuronaler Rechenleistungen zur Verfügung stehe, sagte Spitzer. Er frage sich, ob sich diese Theorie aufrechterhalten lasse, wenn das Fahren nicht notwendig mit einer vermehrten Aktivität so genannter kortikaler Bereiche einhergehe?

Verblüffend sind nach Angaben der Experten auch die Ergebnisse der jüngsten Pilotstudie, bei der drei Probanden mit fünf verschiedenen Geschwindigkeiten die gleiche Strecke fahren mussten. Dabei hätte nach bisherigen Vorstellungen die Aktivität wichtiger kortikaler Areale mit zunehmender Geschwindigkeit eigentlich ansteigen müssen – sie habe aber bei zunehmender Geschwindigkeit abgenommen.