

aktiv&gesund

MAGAZIN DER MERKUR VERSICHERUNG

FÜR WELLNESS UND GESUNDHEIT

Endlich aufatmen

Entspannt durch die
Allergie-Saison

Schrittweise

Vom Hobby- zum
Marathonläufer

Dr. Google

Die Gefahren der
Selbstdiagnose

Yin & Yang im Einklang

Wie wirkungsvoll ist TCM?

Inhalt

COVERSTORY

8 Yin und Yang

Die Bedeutung der Traditionellen Chinesischen Medizin ist heute unumstritten.

LEBENSART

4 Endlich aufatmen

Entspannt durch die Allergie-Saison: die besten Tipps gegen das große Niesen

6 Dr. Google

Immer mehr Österreicher stellen sich via Internet ihre eigene Diagnose. Das birgt jedoch auch Gefahren.

MERKUR-NEWS

16 Das „Wunder Mensch“

Der neue Merkur-TV-Spot: Das kleine „Wunder Mensch“ macht seine ersten Schritte.

Impressum Eigentümer & Herausgeber: Merkur Versicherung AG, Joanneumring 22, 8010 Graz, aktivundgesund@merkur.at; Service-Hotline: 0800/20 60 80. Projektleitung Merkur Versicherung: Marina Hajós B.A. Produktion: Weekend Magazin Steiermark GmbH, Bahnhofgürtel 59, 8020 Graz; Redaktion: Mag. Christiane Rössler, Mag. Cornelia Stiegler, Katharina Robia, Kristina Riegebauer, Mag. Eva Schlegl, Lektorat: Efi Papst. Anzeigen: Mag. (FH) Elke Reisenbauer, Andreas Prott, Anna Sattler. Grafik: Markus Mansi, Ronald Lind. Herstellung: hm perfectprintconsult eu. Fotos: Merkur, Thinkstock, colourbox.com. Titelbild: Thinkstock

KÖRPER & FITNESS

22 Schritt für Schritt

Der Weg vom Hobbyläufer zum Marathon ist steinig, aber schaffbar.

26 Zeit für mich

Von Hypnose bis Floating: die neuesten Entspannungstrends im Überblick

GEIST & SEELE

30 In Therapie

Psychotherapie liegt im Trend. Denn professionelle Hilfe eröffnet neue Sichtweisen auf das eigene Ich.

32 Zerrissen im Alltag

Mit einfachen Tricks können Sie Ruheoasen in Ihr Leben einbauen und so stressfrei durch den Alltag kommen.



Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

endlich ist er da, der lang ersehnte Frühling! Wir freuen uns auf milde Temperaturen, warme Sonnenstrahlen, saftige Blätter und Blüten. Dass aber gerade die Letzteren nicht allen Menschen Wohlbefinden bereiten und was genau Allergiker gegen das „große Niesen“ tun können, das zeigen wir Ihnen ab Seite 4. Seit Jahren stellt die Merkur Versicherung das „Wunder Mensch“ nicht nur ins Zentrum ihres Handelns, sondern auch in den Mittelpunkt ihrer Werbeaktivitäten. Nachdem wir 2011 für unseren TV-Spot „Geburt“ mit Bestnoten ausgezeichnet wurden, geht es im neuen Spot 2012 um die ersten Schritte des „kleinen Wunder Mensch“. Exklusive Hintergrundinformationen zum Dreh, die teilweise auch zum Schmunzeln sind, lesen Sie auf den Seiten 16 und 17.

Wenn Sie regelmäßig laufen und sich irgendwo in Ihrem Hinterkopf der Gedanke „Marathon“ meldet – schieben Sie ihn nicht zur Seite! 42,2 Kilometer sind eine Herausforderung, ja, aber keine, die unmöglich ist. Wie Sie sich vernünftig auf eines der großen Abenteuer Ihres Lebens vorbereiten können, verraten wir Ihnen ab Seite 22. Und dass ein gelaufener Marathon ein Erlebnis ist, das Sie nie vergessen werden, das bestätige ich Ihnen aus eigener Erfahrung.

Eigene, positive Erfahrungen habe ich auch im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gesammelt. Als erste Versicherung Europas bietet die Merkur mit ego4you Fernost eine Vorsorgeuntersuchung an, die auch auf Methoden der TCM eingeht – Wissenswertes darüber lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Ich wünsche Ihnen nun gute Unterhaltung mit der ersten „aktiv&gesund“-Ausgabe in diesem Jahr und eine aktive, angenehme Zeit.

Herzlich

Kommerzialrat Alois Sundl

Generaldirektor Merkur Versicherung AG

So viel Urlaub um so wenig Geld!

* Rabatt/Person und Nacht im DZ auf Grund Revitalisierung Parktherme bis 31.8.12! ** Saunabetrieb voraussichtlich ab Mai 2012.

VITA VITALE

3 Urlaubstage / 2 ÜN
inkl. Frühstück, 1 x HP,
Therme & Sauna** ...

ab **€ 132,-**
(statt ab €148,-)

P.p.P./DZ. Gültig bis 31. 8. 12

Vitalhotel Starweeks bis Oktober 2012!

Stars aus Film, TV & Musik machen Ferienprogramm.



JAZZ GITTI

26. bis 28. Juni 2012

Di, 26.6., 19 Uhr: gemeinsame Radtour
mit Buschenschankbesuch

Do, 28.6., 20.30 Uhr: Tanzabend und
Showauftritt mit Jazz Gitti

Folder mit dem gesamten Starweeks-Programm
unter www.vital-hotel.at downloaden!



Schönheit & Wohlbefinden im KAORI-Garten!



Unser Frühlings-TIPP:

LEMONGRAS-BEHANDLUNG

Diese kosmetische Ganzkörperbehandlung
weckt durch sanftes Einmassieren wahre
Glücksgefühle.

um nur **€ 36,-** (30 min.)



Lebensart

Slim Food

Wer tief und fest schläft, isst tagsüber weniger. Kanadische Forscher haben herausgefunden, dass der Körper bei Schlafmangel nicht genügend Sättigungshormone produziert. Hier eine kleine Anregung, damit Sie abends besser zur Ruhe kommen und Heißhungerattacken vermeiden: Milch erwärmen, etwas Honig hinzufügen, Lavendelblüten in einen Tee-filter geben und ein paar Minuten ziehen lassen. Warm genießen und entspannen!



FOTOS: Hersteller, Thinkstock

Kürbis-Kick

Steirisches Kürbiskernöl hat es in sich: Vitamine, Spurenelemente und Mineralien sind in diesem wertvollen, traditionell steirischen Öl enthalten. Aufgrund der enthaltenen Linolsäure wird der Cholesterinspiegel gesenkt; der hohe Gehalt an Vitamin E hat einen positiven Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Tipp: Beim Kauf immer auf das Logo „Steirisches Kürbiskernöl g. g. A.“ achten – denn dieses Siegel garantiert, dass es sich um naturbelassenes Öl ohne chemische Zusätze handelt!
www.steirisches-kuerbiskernoel-gga.at



Süßes Wundermittel

Naschkatzen aufgepasst! Schokolade mit erhöhtem Kakaoanteil ist zwar etwas weniger süß als Milkschokolade, weckt jedoch die Lebensfreude und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Laut einer Studie des National Heart, Lung and Blood Institutes kann der Verzehr von dunkler Schokolade das Herzinfarktisiko um bis zu 50 Prozent senken.



Bücher



Vanille – Gewürz der Göttin. Vanillepudding essen alle gerne, aber warum uns dieses spezielle Aroma so bezaubert und woher die Vanille stammt, zeigt die Autorin mit wunderschönen Bildern und tollen Rezepten. Um 32,90 Euro, AT-Verlag.



Die Kunst, frei zu sein: eine humorvolle und wissenswerte Einführung, wie man sich von alltäglichen und bedrückenden Zwängen wie Erfolgsdruck oder Einsamkeit befreit. 17,90 Euro, Heyne-Verlag.

Endlich aufatmen

ENTSPANNT DURCH DIE ALLERGIE-SAISON. Vom Brennnesseltee über Joghurt bis hin zum Basenbad – gegen Heuschnupfen kann man mehr tun, als man denkt. Hier kommen die besten Tipps gegen das große Niesen.

Text: Christiane Rössler



Die Augen tränen, die Nase läuft, der Kopf ist schwer – etwa 15 Prozent der Bevölkerung leiden an einer allergischen Rhinitis bzw. Heuschnupfen. Experten gehen davon aus, dass die Zahl der Betroffenen in den nächsten Jahren noch weiter ansteigen wird. Die Gründe dafür sind vielfältig: Einen davon sieht Mag. pharm. Dr. Gerhard Kobinger, Landesgeschäftsführer der Steirischen Apothekerkammer, in unserer übertriebenen Reinlichkeit: „Da wird zweimal täglich geduscht, Hautpflege betrieben, und die Kinder werden in der Sandkiste daran gehindert, ihren selbst ‚gebackenen‘ Kuchen zu verkosten.“ Darunter leiden nicht nur unsere Abwehrkräfte. „Die zunehmende Hygiene führt dazu, dass unser Organismus oft ganz banale, natürliche Stoffe fälschlich als Bedrohung empfindet und sie bekämpft: Eine Allergie ist entstanden“, ergänzt Kobinger. „Aber auch der Klimawandel spielt eine tragende Rolle“, ergänzt Univ.-Prof. Dr. Herbert Riechelmann, Hals-Nasen-Ohren-Spezialist an der Universitätsklinik Innsbruck. „Die Pollensaison verschiebt sich und beginnt früher, es gibt immer mehr und immer aggressivere Allergene.“

Natürliche Sensibilisierung. Neben der spezifischen Immuntherapie (Desensibilisierung) oder Antihistaminika gibt es auch sanfte Wege, das Geschniefen auf natürlichem Wege zu lindern. Schon die Wahl bestimmter Lebensmittel kann Abhilfe schaffen. So unterstützt beispielsweise Honig aus der eigenen Region den Körper, sich an die Pollen zu gewöhnen. Dafür einfach täglich einen Esslöffel naschen, am besten das ganze Jahr über, mindestens aber vier Wochen vor der Schnief-Saison starten. Auch Joghurt hilft. Eine US-Studie zeigte, dass sich Allergiker viel besser fühlen, wenn sie täg-

lich 500 g Joghurt essen. Die darin enthaltenen Bakterien erhöhen die Gamma-Interferon-Produktion, die die Histaminausschüttung hemmt. Den gleichen Effekt erzielt Brennnesseltee. Wer täglich einen Liter davon trinkt, zeigt weniger Heuschnupfensymptome, das fanden US-Wissenschaftler aus Portland heraus.



Wirksam vorbeugen. Ein weiteres natürliches Heilmittel: Zink. Das Mineral (z. B. in Vollkornprodukten, Leber, Käse) schützt gleich doppelt. Es verhindert das Andocken der Allergene an die Schleimhaut und drosselt die Histamin-Ausschüttung, die das Niesen auslöst. In Pillenform helfen 2-mal täglich 15 mg Zink. Und: mehr Zwiebeln in den Salat! Forscher haben nun nämlich entdeckt, dass ihr Quercetin die Zellen blockiert, die Histamin ausschütten. Dafür täglich eine rohe Zwiebel ins Essen geben. Auch das Indische Lungenkraut wird im Ayurveda seit Jahrtausenden gegen Atemwegsprobleme angewandt. Darüber hinaus können die Globuli (z. B., Klosterfrau Allergin[®]) langfristig das überaktive Immunsystem regulieren. Dennoch gilt:



„Wenn man eine Allergie hat, sollte man sie auch behandeln!“, rät HNO-Experte Riechelmann. Häufig kommen mit der Zeit leider weitere hinzu. „Die Reaktion auf einen Stoff ist aber besser zu therapieren als die auf viele“, so Kobinger.

Gutes Timing. Pollen gelangen übrigens auch über die Haut in den Körper. Lotionen können das laut Studien in 60 Prozent der Fälle komplett verhindern. Eine Nasendusche samt Spülsalz sorgt nach dem Spaziergang für freie Atemwege. Ein weiterer Tipp vom Experten: vor dem Schlafen Haare waschen! Sonst kleben Pollen in ihnen und sorgen für Atemprobleme in der Nacht. Aus dem gleichen Grund sollten Sie auch Ihre Kleider außerhalb des Schlafzimmers fallen lassen und Wäsche lieber drinnen trocknen. Heikles Thema Lüften: In der Stadt misst man morgens zwischen 6 und 8 Uhr die niedrigste Pollenkonzentration, auf dem Land von 19 bis 24 Uhr. Fenster zu gilt von 18 bis 24 Uhr (Stadt) und 4 bis 6 Uhr (Land). „Ein Pollengitter vorm Fenster schützt zusätzlich“, so Kobinger.

Stress ade. Stress verschlimmert die Allergie. Bei fast jedem Dritten, so aktuelle Studien. Wenn die Pollen also wieder fliegen, sollte man besonders an Auszeiten wie Sport und Meditation denken. Wer nur wenige Wochen im Jahr leidet, sollte seinen Urlaub in diese Zeit legen. Denn: An der Küste oder im Gebirge ist die Luft fast pollenfrei. Lieber eine Fernreise? In den Tropen braucht man Blütenstaub von Weiden & Co. nicht zu fürchten.

EXPERTEN-TIPP

„Beim erwachsenen Allergiker gilt es, die Allergenbelastung so gut wie möglich zu reduzieren oder zu meiden.“

Univ.-Prof. Dr. Herbert Riechelmann, HNO-Klinik Innsbruck

- **Immunität spritzen:** Die Hyposensibilisierung per Spritze ist die am längsten praktizierte Form der Allergiebekämpfung.
- **Nadeln setzen:** Dank Akupunktur spüren die Patienten schnell eine Besserung der Symptome. Je mehr Sitzungen, desto besser das Ergebnis.
- **Urlaub machen:** Ab ans Meer oder in die Berge. Am Mittelmeer ist es im Frühling sehr trocken. Weht der Wind auch noch vom Meer aus, trägt er besonders wenig Pollen mit sich. Und: Ab einer Höhe von 1.500 Metern ist die Luft so gut wie pollenfrei.
- **Richtig essen:** Der Körper reagiert auf Eiweiße in Lebensmitteln, weil sie denen der Pollen ähneln.
- **Gezielt sporteln:** Joggen im Wald, morgens und nach einem heftigen Regenguss.
- **Pollenfrei wohnen:** Täglich saugen, außerdem vor dem Zubettgehen Haare waschen und die Kleidung außerhalb des Schlafzimmers ausziehen.
- **Wind meiden:** Meiden Sie Aufenthalte im Freien an besonders windigen Tagen.
- **Augen schützen:** Damit nichts ins Auge geht, sollten Sie draußen möglichst eine Sonnenbrille tragen.

„Ein Pollengitter vorm Fenster schützt zusätzlich.“

Mag. pharm. Dr. Gerhard Kobinger,
LGF Steirische Apothekerkammer



Dr. Google

MIT RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN. Immer mehr Österreicher informieren sich in Gesundheitsangelegenheiten im Netz. Dabei stellen vor allem unseriöse Seiten ein Risiko dar.

Text: Katharina Robia

Über 46 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher googeln nach Symptomen, Krankheitsbildern und Therapiemöglichkeiten, das belegt die Statistik Austria. Die meisten suchen dabei erst im Internet nach Rat, bevor sie ihren Hausarzt befragen. Mediziner sprechen bereits von „Cyberchonder“ – Hypochonder, die sich „krank googeln“.

Abschreckendes Beispiel. Sucht man bei Google.at beispielsweise nach dem Wort „Kopfschmerzen“, stößt man auf über 8,5 Millionen Treffer. Bereits der dritte gibt einen Hirntumor als mögliche Ursache an, der vierte spricht von einer Botox-Behandlung gegen Migräne. Solche Ergebnisse sorgen nicht nur für Verwirrung, sondern auch für große Unsicherheit.

Ansteckungsrisiko im Netz. Dr. Google schafft zwar keine neuen Hypochonder, kann Tendenzen aber verstärken. Unter Ärzten hat sich deshalb eben dieser Begriff dafür durchgesetzt: Cyberchonder – so werden krankhaft nach Gesundheitsinformationen googelnde Menschen bezeichnet. Gründe gibt es viele für die verstärkte Suche im Netz: „Internet-Informationen sind niedrigschwellig, das heißt, die Hemmschwelle ist kleiner, und die Informationen sind rund um die Uhr und anonym abrufbar“, erklärt Gerald Bachinger, Leiter der Niederösterreichischen Patienten- und Pflegeanwaltschaft.

Der mündige Patient. Für die meisten Mediziner stellt ein informierter und somit mündiger Patient den Idealfall dar – vorausgesetzt, die Informationen stimmen. Denn so können Krankheitsbilder besser erklärt und Behandlungsmöglichkeiten besprochen werden. Trotzdem ändert sich

RATGEBER

7 Punkte, die seriöse Webseiten ausmachen

- Werbung auf Internetseiten muss klar als solche gekennzeichnet sein.
- Die Qualifikation und Unabhängigkeit der Autoren muss ersichtlich sein.
- Die aufgestellten Behauptungen bezüglich Risiken, Nutzen und Effizienz müssen durch Angabe von Quellen belegt sein.
- Es muss eine Garantie vorhanden sein, dass alle erhobenen Benutzerdaten den Bestimmungen der Datenschutzrichtlinien unterliegen.
- Alle Angaben müssen das Datum der Veröffentlichung bzw. der letzten Aktualisierung enthalten.
- Das Impressum muss Angaben über die verantwortlichen Personen (inkl. Kontaktdaten) und die Finanzierung des Angebots enthalten.
- Es muss der Hinweis zu finden sein, dass ein Informationsangebot nicht dazu dienen kann, eine selbstständige Diagnose zu erstellen oder einen Arztbesuch zu ersetzen.

(Aus dem Ratgeber „Wie finde ich seriöse Gesundheitsinformationen im Internet?“ von GÖG und der Niederösterreichischen Patienten-anwaltschaft)

dadurch auch die Arzt-Patient-Beziehung – was derzeit unter Medizinern und Patienten zu Bedenken führt. Bachinger sieht die Veränderung aber als durchwegs positiv: „Es geht in Richtung einer auf Augenhöhe befindlichen, partnerschaftlichen Beziehung.“ Die ärztliche Verantwortung werde dadurch zwar nicht wegfallen, sich aber ändern. Jedoch sollte bedacht werden, dass die Internet-Suche keinen Arztbesuch ersetzt und Diagnosen nur von einem Mediziner gestellt werden sollten.

Seriöse Informationen. Aber wie informiert man sich richtig? „Der größte Gefahr besteht darin, dass man unseriöse Informationen übernimmt“, so Bachinger. Deshalb hat die Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) in Zusammenarbeit mit der Niederösterreichischen Patienten-anwaltschaft und dem Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger einen umfangreichen Ratgeber herausgegeben, wie man zu seriösen Informationen kommt. Dieser steht auf www.patientenanwalt.com zum Download



GERALD BACHINGER
LEITER DER NIEDERÖSTERREICHISCHEN PATIENTEN- UND PFLEGEANWALTSCHAFT

„Auch zu uns kommen immer mehr Patienten, die sich vor einem Gespräch mit uns im Internet informiert haben. Bis auf wenige Ausnahmen gibt es positive Erfahrungen.“

bereit. Darin wird besonders vor von Pharma-Konzernen betriebenen Seiten gewarnt. Darüber hinaus sollten Artikel, die Wunderheilungen versprechen, grundsätzlich mit Skepsis betrachtet werden.

GESICHERTE INFORMATIONEN

www.gesundheit.gv.at – unabhängige Informationen
www.aerztekammer.at – Auflistung von Gesundheitsseiten
www.nhsdirect.nhs.uk – Gesundheitsportal (englisch)

www.pubmed.gov – weltweit größte med. Datenbank
www.patientenanwalt.com – Download des Ratgebers
www.medisuch.de – medizinische Suchmaschine



Die Banderole sichert das Original

„g.g.A.“ steht für geschützte geografische Angabe und bedeutet:

- gesicherte Herkunft der Kürbiskerne aus einem geografisch definierten Gebiet in Österreich
- Kürbiskernöl hergestellt in heimischen Ölmöhlen
- 100 % reines Kürbiskernöl aus Erstpressung

Die Banderole mit der individuellen, fortlaufenden Kontrollnummer sichert Ihnen ein kontrolliert echtes Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

www.steirisches-kuerbiskernoel.eu

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



Landesentwicklung
für die Entwicklung des ländlichen
Raums der Mitgliedstaaten
in Zusammenarbeit

LE 07-13
Erklärung der Kommission



Im Einklang mit

Ego4you FERNOST. Als erste Versicherung Europas bietet die Merkur Versicherung eine Vorsorgeuntersuchung nach den Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) an.



FOTOS: Thinkstock

Entspannung pur: Traditionelle Chinesische Medizin ist auch in unseren Breiten weit verbreitet und sehr beliebt.

Yin und Yang

Text: Eva Schlegl

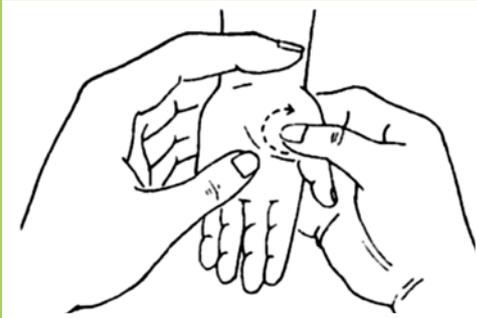
Traditionelle Chinesische Medizin, kurz TCM, wird seit Jahrtausenden praktiziert. Ausgehend von China und dem asiatischen Raum, hat diese ganzheitliche Methode längst auch Europa erreicht. Heute ist die Bedeutung der Traditionellen Chinesischen Medizin auch für die westliche Medizin unumstritten.

Untrennbare Einheit. TCM sieht die Organe nicht getrennt von Gefühlen, den Geist nicht getrennt von körperlichen Vorgängen und den Menschen nicht getrennt von seiner Umwelt. Alles steht mit allem in Verbindung. Körper, Geist und Seele sind eine untrennbare Einheit. Krankheit ist die Folge einer Störung des Gleichgewichts von Yin und Yang, jenen Urkräften, die im gesamten Kosmos wirken. Jedes außer Kontrolle geratene Gefühl wie Zorn, Freude, Schwermut, Kummer, Trauer, Angst und Furcht können Krankheiten hervorrufen. Genauso wie die sechs Umweltfaktoren Wind, Hitze, Kälte, Feuchtigkeit, Trockenheit und Sommerhitze. Störungen im inneren Gleichgewicht werden in der TCM erkannt und behandelt, bevor sie zu Erkrankungen führen.

Vorreiter. Als erste Versicherung in Europa bietet die Merkur Versicherung ihren Kunden eine Vorsorgeuntersuchung nach den Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin in ausgewählten Merkur-Gesundheitshotels an. Der Basis-Check umfasst eine Untersuchung nach TCM (mit Zungendiagnose und Pulsdiagnose), eine klassische körperliche Untersuchung und ein ausführliches ärztliches Gespräch. Nach der Untersuchung beim TCM-Arzt wird eine persönliche Körperkarte erstellt, welche die momentanen gesundheitlichen Stärken und Schwächen anschaulich aufzeigt. Auf dieser Basis erarbeitet der TCM-Arzt das Aufbauprogramm, das aus Behandlungs- und Therapieformen der TCM zusammengestellt wird. Diese reichen von der Ernäh- ➔

METHODEN DER TCM

- **Akupressur:** Bestimmte Meridianpunkte werden durch eine leichte Fingermassage stimuliert, wodurch Blockaden gelöst werden und die Energie (Qi) wieder zum Fließen gebracht wird.
- **Akupunktur:** Der für Erkrankungen verantwortliche gestörte Energiefluss soll durch Stiche in bestimmte Akupunkturpunkte ausgeglichen werden.
- **Akupunkturmassage nach Penzel:** Durch Verbinden einzelner Akupunkturpunkte mit einem Metallgriffel kommt es zur Erregung von Akupunkturlinien. Nach dem Erfinder dieser Methode benannt.
- **Chinesische Kräuterheilkunde:** Chinesische Kräuterheilkunde kann bei vielen Erkrankungen eine wichtige und wertvolle Ergänzung zur Akupunktur sein. Es sollen das „Qi“, der Fluss der Lebensenergie, und damit die Selbstheilungskräfte aufgebaut, gekräftigt und aufrechterhalten werden.
- **Chinesische Puls- und Zungendiagnostik:** Durch die Pulstastung wird der funktionelle Zustand des Patienten beurteilt. Die Zunge ist über Meridiane und Netzgefäße mit den inneren Organen verbunden. Sie spiegelt einen Teil des Krankheitssyndroms wider. Eine vollständige Diagnostik nach TCM ist nur per Zungendiagnostik möglich.
- **Laserakupunktur:** Mit ausgleichender Energie an den gestörten Akupunkturpunkten lässt sich eine Hemmung des Energieflusses beseitigen. Vor allem Kinder jeden Alters werden mit Laserakupunktur therapiert.
- **Moxibustion:** Mithilfe von glimmenden Kräuter-Zigarren werden blockierte Energieströme wieder aktiviert, wohltuende Wärme wirkt sich positiv auf das Befinden aus.
- **Schröpfen:** Beim Schröpfen wird Beifußkraut oder Papier in Glaskugeln (sogenannte Schröpfgläser) gefüllt, entzündet und auf die zu behandelnden Akupunkturpunkte gelegt.
- **Tuina-Massage:** Diese Form der Massage ist eine Kombination aus Massage und Akupressur. Unter Zuhilfenahme von Kräuterölen wird der Energie- und Blutfluss an Haut und Gelenken angeregt.



Erbrechen bei Kindern: Einige Akupressur-Methoden lassen sich sehr leicht zu Hause anwenden. Leidet ein Kind unter Übelkeit, kann es zum Beispiel sehr hilfreich sein, die Milz zu stärken beziehungsweise den Darm zu reinigen. Dazu können die oben abgebildeten Akupressur-Methoden angewendet werden:



Das Kind vor sich hinsetzen und mit einer Hand seine rechte Hand halten. Den eigenen Daumen auf den Daumenballen des Kindes legen und den Ballen ungefähr eine Minute im Uhrzeigersinn massieren. Dann das Gleiche wieder eine Minute lang mit dem Daumenballen der linken Kinderhand (siehe linke Skizze).



Oder: Den Daumen des Kindes eine Minute lang von der Spitze abwärts massieren (siehe mittlere Skizze). Anschließend ebenso mit dem rechten Daumen verfahren. Oder: Die Zeigefinger des Kindes – zuerst den rechten, dann den linken – jeweils eine Minute lang vom Fingerende zur Spitze massieren (siehe rechte Skizze).

rungsberatung nach den fünf Elementen über Massagen bis hin zu Akupunktur, Moxibustion (Erwärmung von bestimmten Punkten des Körpers) und Schröpfen.

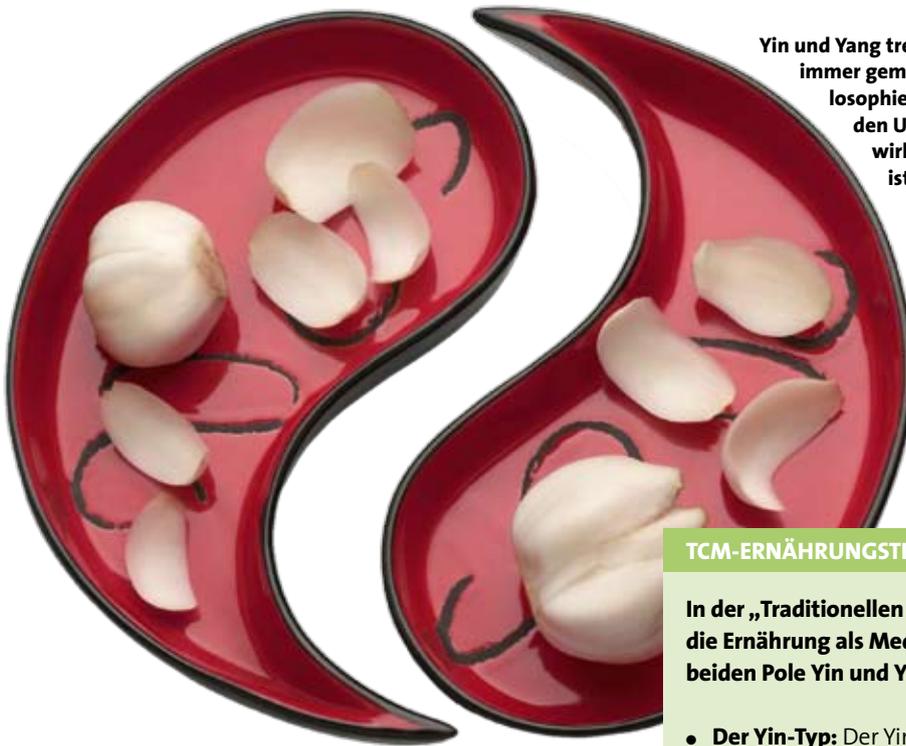
Nicht krank. Die Traditionelle Chinesische Medizin stützt sich auf rund 5.000 Jahre praktische Erprobung und konnte im 20. Jahrhundert mittelbar nachgewiesen werden. Im alten China wurden Ärzte übrigens dafür bezahlt, dass der „Patient“ nicht krank wurde. Unsere westliche Medizin beschränkt sich leider noch immer allzu oft auf das reine „Reparieren“ von Krankheiten. →

Auch Männer genießen vermehrt die unterschiedlichsten Formen der TCM. Akupunktur ist besonders vielseitig einsetzbar.



10 TCM-TIPPS VON EXPERTIN DR. EVA MARIA ZITO

- **Buttermilch ist der beste Yin-Faltenkiller.** Yin-Falten entstehen durch einen Mangel, etwa einen Verlust an Wasser, Hyaluronsäure oder Hormonen. Der Mangel an „Körpersäften“ macht sich besonders im Klimakterium bemerkbar. Der Hauttonus lässt nach, und die Haut verliert an jugendlichem Aussehen.
- **Versuchen Sie beim Sprechen die Emotion in die Bauchmuskulatur zu verlagern.** So trainieren Sie einerseits die Bauchmuskulatur, und gleichzeitig vermeiden Sie unnötige Gesichtsbewegungen (fördern die Faltenbildung). Yang-Falten entstehen durch Mimik, z. B. „Zornesfalte“, „Lachfalten“, „Sorgenfalten“, „Sprechfalten“ (befinden sich an unterschiedlichen Zonen des Gesichtes und sogar am Hals).
- **Akupunkturbehandlung gegen Lifestyle-Falten.** Lifestyle-Falten entstehen durch zu viel Sonne, Nikotin, Alkohol, zu wenig Schlaf oder schlechte Ernährung.
- **Speziell bei unschönem Hals immer die Nackenmuskulatur mit entspannenden Therapien mitbehandeln.** Durch Störungen im Bewegungsapparat, durch Muskelverspannungen, Organblockaden oder schwaches Bindegewebe kommt es zu „Organfalten“. Dazu gehören unter anderem Hängebäckchen, Stirnfalten sowie schlaffe Gesichts- und Halskonturen.
- **Bei Haarausfall nicht zu oft Haare waschen. Zweimal wöchentlich reicht aus.** Sind die Haare zu fett, liegt das wahrscheinlich an der Ernährung. Eventuell nehmen Sie zu viele Milchprodukte, zu viel Käse, Wurst, fettes Fleisch bzw. Speisen mit viel Öl und Süßigkeiten zu sich.



Yin und Yang treten niemals isoliert, sondern immer gemeinsam auf. Nach chinesischer Philosophie handelt es sich dabei um die beiden Urkräfte, die im gesamten Kosmos wirken. Sind Yin und Yang im Einklang, ist unser Leben in Balance.

TCM-ERNÄHRUNGSTIPP

In der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM) wird die Ernährung als Medizin gesehen. Die TCM kennt die beiden Pole Yin und Yang.

- **Der Yin-Typ:** Der Yin-Typ neigt eher zu Kältegefühlen und Wasseransammlungen, er fühlt sich manchmal richtig ausgelaugt, müde und schwer. Diese Menschen sollten überwiegend warme Speisen zu sich nehmen, gut kauen und morgens möglichst etwas Warmes frühstücken.
- **Der Yang-Typ:** Der Yang-Typ dagegen hat einen großen Bewegungsdrang; in seiner ständigen Aktion besteht die Gefahr der Überforderung. Er neigt zu innerer Hitze. Für diesen Menschentyp eignen sich Speisen mit nur kurzen Garzeiten sowie Speisen, die möglichst nicht zu heiß und gegebenenfalls sogar kalt gegessen werden. Der Yang-Typ sollte viel trinken und immer wieder zu frischem rohem Obst und Gemüse greifen.

- **Täglich als Frühjahrskur.**

1 EL Topfen, 1 KL Honig, 1 KL Leinsamenöl vermischen und zusätzlich

1 KL Zitronensaft (frisch) stärkt die Leber (Holzelement),
1 KL Kren (frisch) stärkt die Lunge (Metallelement),
1 KL Preiselbeeren stärkt die Blase (Wasserelement).
Alles zusammen ergibt einen gut schmeckenden Brot-aufstrich. Auch sehr gut als Pausensnack geeignet.

- **Besser weniger Wasser trinken, aber dafür Schluck für Schluck bewusst genießen ...** Warum Wasser schluckweise trinken? Bei Schwäche des Blasenschließmuskels gilt: Die Trinkgeschwindigkeit bestimmt auch, wie schnell Wasser wieder ausgeschieden wird. Falten sind auch oft die Folge von mangelnder Flüssigkeitszufuhr. Schnelles Trinken verhindert die Aufnahme von Wasser in Zellen. Die Folge sind dehydrierte Zellen und Falten auf der Hautoberfläche. Wasser trinken reduziert gleichzeitig das Hungergefühl.

- **Täglich ein Glas roter Rübensaft nährt das Blut.** Blut nährt und versorgt den Körper mit Sauerstoff. Ist ausreichend Blut vorhanden, ist die Gesichtsfarbe gleichmäßig rosa und das Abendgesicht genauso frisch wie das Morgengesicht.

- **Beim Haareföhnen immer einen akzeptablen Abstand zur Kopfhaut einhalten.** Vor allem bei wenig Kopfhaar gilt: Föhnen trocknet die Haarwurzeln aus.

- **Vermeiden Sie direkte und zu lange Sonneneinstrahlung.** Am besten einen Sonnenschirm mitnehmen, Haut und Haare werden es Ihnen danken.



Fit auf Fingerdruck. Mit etwas Fingerspitzengefühl kann man sich auch selbst von manchen Blockaden befreien. Manchmal tun wir das „automatisch“, zum Beispiel wenn wir uns bei Kopfschmerzen an die Schläfen greifen und diese sanft massieren. Bei Kopfschmerzen ist es auch hilfreich, direkt über der Nasenwurzel (also zwischen den Augenbrauen) mit einem Finger unter kreisender Bewegung kräftig zu drücken. Bei Erkältungen kann man ein- bis zweimal täglich von der Nasenwurzel aus mit etwas Druck und mit beiden Händen zugleich mehrfach über die Augenbrauen streichen. Um den Kreislauf in Schwung zu bringen, einfach mit dem (kurzen) Fingernagel den Punkt direkt unterhalb der Nasenscheidewand drücken. Der Druck kann



durch leichtes Kreisen der Fingerkuppe ergänzt werden. Diese Akupressur-Methode wird auch als Erste Hilfe gegen Ohnmacht angewendet.

Gut schlafen. Bei Schlafproblemen können Sie Folgendes ausprobieren: Kneten Sie sich die Ohrläppchen für eine ruhige Nacht. Natürlich kann das auch der Partner für Sie tun. Wichtig ist, dass die Massage im Liegen geschieht. Am wirkungsvollsten ist diese Methode, wenn sie an beiden Ohrläppchen ausgeführt wird. Bei einseitiger Massage ist zu beachten: Rechts wirkt die Anwendung schneller als auf der linken Seite. Gegen Müdigkeit hilft es, mit einer durch heißes Wasser erwärmten Murmel die Vertiefung des Fußes in der Sohlenmitte zu massieren (auf der Höhe vom ersten zum zweiten Fußdrittel). Auch bei Gereiztheit gibt es einen hilfreichen Akupressurpunkt. Der Punkt befindet sich in der Vertiefung zwischen dem Mittelfußknochen der ersten und zweiten Zehe. Drücken Sie diesen Punkt mehrmals täglich kräftig, das entspannt. Ein Akupressurtyp bei Bauchschmerzen: Massieren Sie mit einem erwärmten Löffel oder sanft mit beiden Händen die Punkte, die in gerader Linie unterhalb der Brustwarze auf Höhe des Bauchnabels liegen.

ÄRZTIN FÜR GESUNDE SCHÖNHEIT



IM INTERVIEW DR. EVA MARIA ZITO

Sie bieten TCM auch als „Schönheitsmedizin“ an. Wurde das ebenfalls schon im alten China praktiziert?

Selbstverständlich! Es ist überliefert, dass sich Frauen und Männer in China von jeher mit Akupunkturadeln „pieksen“ ließen, um möglichst lange „gesund-schön“ zu bleiben.

Wie funktionieren Lippen-Push-up, Faltenreduktion und Narbenbehandlung mit TCM?

Der menschliche Organismus verfügt über eine unglaubliche Regenerations- und Reparatonsfähigkeit. Durch gezieltes und kontrolliertes Setzen von Akupunkturadeln in den unterschiedlichsten Hautschichten sowie der Muskulatur sind Faltenreduktion, Lifting und Lippen-Push-up eine natürliche Reaktion des menschlichen Organismus. Bei der von mir entwickelten Zito-Methode kommt es zu einer Verjüngung des Gesichtes um bis zu zehn Jahre. Tiefe Falten werden reduziert, weniger tiefe verschwinden, gestraffte Gesichtszüge und Gesichtskonturen sind die Folge. Bei gleichzeitiger Schmerztherapie (z. B. des Bewegungsapparates) ist der Benefit für die Patienten doppelt so groß! Diese Behandlungsmethode ist 100%ig ohne Nebenwirkungen, d. h. keine Narbenbildungen und keine Chemie.

Wie lange dauert es, bis Ergebnisse sichtbar sind?

Die Erfolge sind nach jeder Behandlung sichtbar, oft auch fotografisch nachweisbar. Natürlich individuell unterschiedlich stark ausgeprägt.

Schlägt die Behandlung bei jedem an?

Ein positiver Effekt ist immer und bei jedem sichtbar bzw. spürbar. Viele meiner PatientInnen werden gleichzeitig gegen Schmerzen oder klimakterische Beschwerden mittherapiert. Das geht alles in einer Sitzung, was auch für die PatientInnen von Vorteil ist. Daher nenne ich mich Ärztin für gesunde Schönheit.

Wie lange dauert eine Sitzung, und was kostet sie?

Eine Sitzung dauert ca. 90 Minuten und kostet zwischen Euro 120,- und Euro 150,-.



Willkommen in unserer world of Anti-Aging

Ist es nicht schön, wenn man sich jünger fühlt, als man ist?
Wohlfühlen von Kopf bis Fuß in der Therme Geinberg.

- **Metabolic balance® und individuelle Ernährungsberatung**
- **Basis Gesundheits-Checks**
- **Body Composition Analyse – zur Messung des biologischen Alters**
- **Oxidativer Stresstest – zur Messung der freien Sauerstoffradikale**
- **Akupunktur, Coaching und Körperfett-Messung**
- **Wohlfühlbehandlungen aus der world of wellness wie z.B. Ayurveda oder Pantai Luar™**



Ärztliche Leitung der
Therme Geinberg:
Prof. Dr. A. Zauner-Dungl
Allgemeinmedizin,
FA f Phys. Medi. & Rehab.



ONKOLOGISCHE REHABILITATION

AUSGLEICH FÜR DIE ZEIT NACH DEM KREBS

Als Folge einer Krebserkrankung und Behandlung sind häufig nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die körperlichen Funktionalitäten und das psychische Wohlbefinden stark beeinträchtigt.

Genau hier setzt die Onkologische Rehabilitation an. Alle Therapien zielen darauf ab, körperliche, psychische und soziale Beeinträchtigungen der Betroffenen weitestgehend zu reduzieren und ihnen eine konstruktive Bewältigung der Erkrankung und ihrer Folgestörungen zu ermöglichen.

Wer kommt zur Onkologischen Rehabilitation?

Die Onkologische Rehabilitation kommt für Patienten in Frage, die ihre primäre Krebsbehandlung – z.B. Operation, Strahlen- und/oder Chemotherapie – abgeschlossen haben. Nach erfolgreicher Krebstherapie erleben Patienten oft ein therapeutisches Vakuum, Unsicherheit und Angst machen sich breit. Durch die psychologische Betreuung während der Rehabilitation kann diesen Faktoren entgegen gesteuert werden.

Komplexes Rehabilitationsprogramm

Die Onkologische Rehabilitation basiert auf drei Säulen: Behandlung organischer Defekte; Überdenken und, wenn

nötig, Korrigieren des Lebensstils; psychische Stabilisierung. Viele Tumorkrankungen leiden an körperlicher Schwäche, Müdigkeit und Muskelabbau. Bewegungstraining, Gymnastik sowie Ausdauer- und Krafttraining haben nicht nur einen positiven Effekt auf die Muskulatur, sondern auch auf die Psyche.

Tumorerkrankungen stellen eine vitale Lebensbedrohung für die Betroffenen dar. Im Rahmen der psychologischen Betreuung sollen Methoden zur Bewältigung der inneren Stabilität vermittelt werden.

Ein wichtiger Erfolgsfaktor für die onkologische Rehabilitation ist auch die Interdisziplinarität des Teams, das von onkologisch versierten Fachärzten unterschiedlicher Fachrichtungen, Psychologen, Therapeuten, Ergotherapeuten, Diätologen, Sportwissenschaftlern und Pflegemitarbeitern getragen wird.

Nähere Informationen:

Humanomed Zentrum Althofen
Moorweg 30, 9330 Althofen
T: +43 (0)4262 2071 0

www.humanomed.at

Merkur-News

Neues Zuhause

Am 31. Jänner eröffneten Generaldirektor Alois Sundl und Milan Krizmanic, Vorstandsvorsitzender der Merkur Osiguranje, im Beisein von rund 200 geladenen Gästen aus Politik und Wirtschaft das neue Bürogebäude in Kroatien. Nach dem 15-Jahr-Jubiläum im Oktober 2011 war das somit das nächste Highlight innerhalb kürzester Zeit, um das kroatische Konzernunternehmen gebührend zu feiern. Alois Sundl in seiner Rede: „Wieder ein besonderer Tag. Für den Konzern und für mich persönlich.“



Künstler Herbert Soltys und Merkur-Generaldirektor Alois Sundl

Kultureller Hintergedanke

Mit dem Motto „Hintergedanke“ startete die Merkur Versicherung am 20. März in den Vernissagezyklus 2012. Generaldirektor Kommerzialrat Alois Sundl präsentierte gemeinsam mit dem Kunsthistoriker Wenzel Mracek die in diesem Jahr erste von vier Ausstellungen in der Merkur-Galerie. Die Werke des Künstlers Herbert Soltys sind noch bis zum 8. Juni am Joanneumring 22 in Graz zu sehen.

Herzliche Gratulation!

Als glücklicher Gewinner des Hauptpreises der „aktiv&gesund“-Ausgabe 02/2011 präsentierte sich Marcellus Osmalz aus Klagenfurt. Landesleiter Willi Noll und Organisationsleiter Marc Ebner gratulierten zu zwei Nächten für zwei Personen im Schloss Pichlarn Spa & Golf Resort.

Marc Ebner, Marcellus Osmalz und Willi Noll (v. l.)



Merkur-Newsletter

Fordern Sie jetzt den kostenlosen Merkur-Newsletter unter www.merkur.at/newsletter an und erhalten Sie regelmäßig aktuelle Informationen zu den Themen Gesundheit, Wellness und Vorsorge. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



Die ersten Schritte: „Wunder Mensch“



AKTUELL. Im März 2011 wurde im TV-Spot der Merkur Versicherung ein neuer Erdenbürger geboren. Ziemlich genau ein Jahr später erleben Sie im brandneuen Werbefilm „Erste Schritte“, wie sich das kleine „Wunder Mensch“ weiterentwickelt hat.

Manchmal schafft der Mensch Dinge, die „völlig unmöglich scheinen“. Einen dieser Momente hält die Merkur in ihrem neuen TV-Spot „Erste Schritte“ fest. Nach dem erfolgreichen 25-sekündigen Werbefilm „Geburt“ aus dem Vorjahr, der vom Gallup Institut mit 1,6 (nach Schulnoten) bewertet wurde und somit den hervorragenden ersten Platz erreichte, zeigt die älteste Versicherung Österreichs seit Ende März nun die logische Fortsetzung.

FOTOS: MERKUR



Der Regisseur beurteilt das gerade aufgenommene Material.



Faszination Mensch. Die Grundidee der Faszination ‚Mensch‘ wird wieder gezeigt. Die Bilder wirken fragil, dünnhäutig, fein und natürlich“, definiert der Regisseur Caspar Jan Hogerzeil in der Director’s Interpretation die Stimmung des Storyboards, das beim Dreh am 27. Februar 2012 in die Realität umgesetzt wurde. Der Blick des Zuschauers wird auch dieses Mal auf Details gelenkt, die ihm sonst wahrscheinlich verborgen blieben. „Das Besondere und Intensive einer menschlichen Situation im Bruchteil einer Sekunde“ steht im Fokus.

Dreh in der Hauptstadt. Als Darstellerin konnte, wie auch schon 2011, die Schweizerin Amaya Keller engagiert werden. Gemeinsam mit den beiden Kindern Samuel und Mia wurden die erforderlichen Szenen in einem ehemaligen Heurigen im Wiener Bezirk Döbling aufgenommen. „Die Schwierigkeit bestand dieses Mal darin, die ersten Schritte eines Kindes optisch umzusetzen“, erklärt Michael Koller, Leiter des Merkur-Konzernmarketings. In der knapp siebenstündigen Drehzeit – lediglich unterbrochen vom anderthalbstündigen Mittagsschlafchen der Kinder – kamen die kuriossten Mittelchen zum Einsatz, um die Kinder vor der Kamera bei Laune zu halten. „Nachdem der quietschende Plastikhund nicht mehr interessant war, mussten wir auf das viel reizvollere iPhone der Eltern zurückgreifen“, erinnert sich Marina Hajós vom Merkur-Konzernmarketing schmunzelnd.



TIPP:

Wie das kleine „Wunder Mensch“ auf eigenen Füßen ins Leben wackelt, sehen Sie im neuen Merkur-TV-Spot „Erste Schritte“, der seit März auf mehreren österreichischen Fernsehkanälen läuft, und unter www.merkur.at. Auch die neue Hörfunkkampagne ist seit April on air.

Nähere Infos unter:
www.merkur.at/ego4you-fitness

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Gesunde Partnerschaft

VERLÄSSLICHKEIT. Die Merkur ist die älteste Versicherung Österreichs und gilt mit ihrem einzigartigen Vorsorgeprogramm ego4you als Innovationsführer in der Gesundheitsvorsorge. Bereits seit 2008 ist INJOY Österreich starker Vertragspartner der Merkur im Bereich ego4you FITNESS in ganz Österreich.

Text: Marina Hajós

Im Rahmen des Merkur-Vorsorgeprogramms ego4you FITNESS können KundInnen der Gesundheitsvorsorge Privatklasse AKTIV bis zu sechs Monate kostenlos in modernsten Fitness-Studios, wie dem INJOY, nach individuell zugeschnittenen Programmen trainieren. Mit eingehenden Leistungstests und Analysen wird der Istzustand ermittelt und auf Basis dessen ein spezielles Trainingsprogramm erstellt. Der Auswertung folgen eine Abschlussbesprechung mit erfahrenen Profis und die Einführung in das Training an den Geräten.

Seit 2008 besteht nun die Partnerschaft zwischen der Merkur Versicherung und INJOY im Bereich des Vorsorgeprogramms ego4you FITNESS. 2002 starteten 60 Fitnessstudios unter dem Namen INJOY. Zehn Jahre später sind es nun 35 Studios in ganz Österreich und 230 Studios in Europa. Studios, die weit mehr als nur Orte sind, an denen Menschen trainieren. Qualität in allen Bereichen ist oberstes Gebot von INJOY. Jedes Studio steht für ein ganzheitliches hochwertiges Konzept, das den Menschen und sein Wohlbefinden seit nunmehr 10 Jahren in den Mittelpunkt rückt. Das umfasst sowohl hochmoderne Geräte und bestens ausgebildete TrainerInnen als auch gesundheitsorientierte Programme und ein individuell abgestimmtes Betreuungsprogramm. Der Schwerpunkt liegt auf gezieltem Muskel-

training. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass eine gut trainierte Muskulatur die Grundvoraussetzung für einen fitten Körper ist und gleichzeitig das Krankheitsrisiko minimiert, denn aktive Muskeln machen gesund, leistungsfähig und stärken so das Immunsystem. INJOY-Österreich-Geschäftsführer Andreas Thurner ist überzeugt davon, dass „Muskeltraining ein Dauerabo für die Gesundheit“ ist. Aus diesem Grund ist er selbst sein treuestes Mitglied und trainiert regelmäßig. Von einem unabhängigen Institut für Servicequalität wurde INJOY wiederholt als beste Fitnessstudiokette 2012 ausgezeichnet. Vor allem die sehr gute Betreuung und Beratung sowie die Freundlichkeit der MitarbeiterInnen und nicht zuletzt das umfangreiche Geräteangebot wurden hervorgehoben.



DIREKTOR HERBERT SCHLEICH
LEITER DER MERKUR
GESUNDHEITSVORSORGE

„Ego4you FITNESS – eine gute Möglichkeit, proaktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun und Ihren Körper nachhaltig in Form zu bringen.“

Krankenversicherungen im Vergleich

Bei einem Vergleich der privaten Krankenversicherungen in der Ausgabe Nr. 11/2012 des Nachrichtenmagazins NEWS wurde wieder einmal bestätigt: Merkur ist DIE Gesundheits-Versicherung Österreichs! Dabei überzeugte sie nicht nur mit ihren umfassenden Leistungen vor allem im Bereich der alternativen Behandlungsmethoden, sondern auch beim Prämienvergleich, der von einem unabhängigen Versicherungsmakler durchgeführt wurde. Das Ergebnis zeigt auch dieses Mal, dass die Merkur einerseits für eine innovative und ganzheitliche Produktpalette und andererseits für Werte wie Leistbarkeit und Lebensbegleitung steht.



So viel kostet Ihr optimales Versicherungspaket:

Mann, 40 Jahre, SVA-versichert		Frau, 30 Jahre, GKK-versichert		Kind, 3 Jahre, mitversichert	
Versicherung	monatl. Prämie	Versicherung	monatl. Prämie	Versicherung	monatl. Prämie
Merkur Novum	111,63 €	Merkur Privatklasse Aktiv	89,20 €	Merkur Novum	42,66 €
Donau Gesundheitsvorsorge	114,13 €	Uniqa Privat Rundum	96,97 €	Allianz Krankenversicherung	45,60 €
Wr. Städtische Gesundheitsvorsorge	114,13 €	Generali Gesundheitsvorsorge	106,76 €	Wr. Städtische Gesundheitsvorsorge	46,93 €
Generali Gesundheitsvorsorge	114,24 €	Donau Gesundheitsvorsorge	114,67 €	Donau Gesundheitsvorsorge	46,93 €
Uniqa Privat Rundum	116,43 €	Wr. Städtische Gesundheitsvorsorge	114,67 €	Uniqa Gesundheit & Wertvoll	53,56 €
Allianz Krankenversicherung	119,70 €	Allianz Krankenversicherung	124,41 €	Generali Gesundheitsvorsorge	70,17 €

Mindestens im Tarif inkludiert: Spitalskostentarif mit Selbstbehalt (max. 1.001 €), Privatarzttarif (Versicherungsleistung/Jahr mind. 1.000 €), Reiseversicherung

Mindestens im Tarif inkludiert: Spitalskostentarif mit Selbstbehalt (max. 1.001 €), Privatarzttarif (max. Versicherungsleistung/Jahr mind. 1.500 €), Reiseversicherung

Mindestens inkludiert: Spitalskostentarif mit Selbstbehalt (max. 1.001 €), Privatarzttarif (mind. 1.000 € Versicherungsleistung), Zahnarzt (mind. 50 % der Rechnung), Reiseversicherung

Quelle: Werner Widauer, winsurance

EIN GENAUER BLICK AUF IHRE GESUNDHEIT

Radiologie Ragnitz
CT · Röntgen · Ultraschall

FLEXIBLE
TERMINVERGABE
OHNE
WARTEZEITEN

- COMPUTERTOMOGRAPHIE
Inklusive Spezialuntersuchungen:
Gefäßdarstellungen, Herz- sowie Lungen-CT
- DIGITALES RÖNTGEN
- ULTRASCHALL

Radiologie Ragnitz

in der Privatklinik Graz Ragnitz
Berthold-Linder-Weg 15, 8047 Graz
Tel. +43 (0)316 596 – 2200
Fax +43 (0)316 596 – 2175
radiologie@pkg.at, www.pkg.at

Tiefgarage vorhanden

Öffnungszeiten:

Montag–Donnerstag: 7.30–17.00 Uhr
Freitag: 7.30–13.00 Uhr

Rückverrechnung mit Kasse möglich

Körper & Fitness

Rein ins kühle Nass!

Aquafitness ist effizient, da effektiv die gesamte Körpermuskulatur beansprucht wird. Das Training im Wasser kann mit und ohne Geräte ausgeübt werden. Die abwechslungsreichen Übungen steigern zusätzlich die Ausdauer und lassen die Kilos purzeln. Ein Trend, der aus Amerika stammt, aber auch bei uns immer mehr Begeisterung auslöst.

www.novakoefflach.at



FOTOS: Hersteller, Thinkstock, Theraband

Fit mit Turnschuh

Auf die Plätze, fertig, los! Starten Sie mit dem Reebok Easy Tones in den Frühling. Die warmen Tage locken Jogging-Fans. Und schicke Laufschuhe vielleicht auch jene, die es noch werden wollen. Spezielle Luftkissen in der Sohle erzeugen beim Abrollen Instabilität, die wiederum bestimmte Muskeln aktiviert. Ein knackiger Po und gestraffte Beine sind das Resultat. Komfortables Tragegefühl und attraktives Design sind zusätzliche Pluspunkte für den Reebok Easy Tone. Erhältlich um 749,- Euro bei Gigasport.



Anbandeln

Die kunterbunten Therabänder sind quasi Allrounder. Einfacher Transport und vielseitige Anwendungsmöglichkeiten machen das Latexband zu einem idealen Trainingspartner.

www.thera-band.at



Bücher



Das neue Rücken-Akut-Training.

Mit wertvollen Übungen zeigt der Autor, wie man sich selbst helfen kann.

Das zusätzliche Poster bietet außerdem Kurzprogramme für Schwangere und Menschen, die Sitzberufe ausüben. Um 19,99 Euro, Unzer Verlag.



So bleibe ich gesund. Endlich topfit und ausgeglichen.

Ein ganzheitlicher Ratgeber, der Ihr Wohlbefinden steigert und Ihre Gesundheit fördert. Erhältlich

um 24,90 Euro, Leykam Verlag.



Schritt für Schritt

STEINIGER WEG. Auch für Hobbyläufer ist ein Marathon oft unvorstellbar. Doch mit der richtigen Vorbereitung und gutem Training rückt der Langstreckenlauf in greifbare Nähe.

Text: Cornelia Stiegler

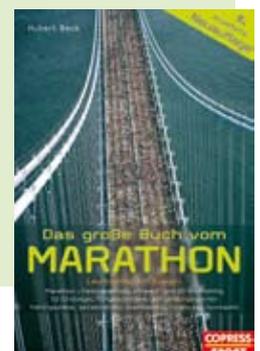
Wer kennt das nicht: Topmotiviert zieht man sich die Sportschuhe an und wird plötzlich vom inneren Schweinehund überfallen. Vor allem unsportliche Menschen können sich schwer aufraffen, mit dem Training zu beginnen. Die gute Nachricht: Motivation kann man lernen. Wer sich die zahlreichen positive Aspekte des Ausdauersports vor Augen hält, geht mit doppelt so viel Energie an den Start: „Regelmäßiges Laufen wirkt sich positiv auf den Körper aus, da es kurzfristig den Stoffwechsel beschleunigt. Laufen nimmt Einfluss auf das Hormonsystem, stärkt das Immunsystem und führt zu mehr Wohlbefinden. Neben der Waden- und Beinmuskulatur wird durch regel-

BUCHTIPP

Das große Buch vom Marathon – Lauftraining mit System

Von Hubert Beck

Verlag: Copress
Preis: 25,60 EUR (A)
www.stiebner.com





THOMAS ROSSMANN
SPITZENSORTLER

„Geduld bewährt sich – ein Marathon soll schließlich ein positives Erlebnis werden.“

mäßiges Lauftraining auch der passive Bewegungsapparat gestärkt, v. a. die Wirbelsäule und die Fuß- und Kniegelenke“, weiß der deutsche Fitnessexperte und Promi-Trainer Jörn Giersberg, der bereits bekannte Persönlichkeiten wie Birgit Schrowange und Barbara Eligmann gecoacht hat. Und wer sich erst einmal von der positiven Wirkung des Lauftrainings überzeugt hat, schafft auch den Weg zum Marathonläufer.

Richtig ausgerüstet. Bevor mit dem Lauftraining gestartet werden kann, gilt es aber zunächst den richtigen Laufschuh auszuwählen. „Dieser muss zum jeweiligen Fuß passen und gehört je nach Modell nach 1.000 bis 1.300 Laufkilometern ausgetauscht“, rät der Grazer Spitzensportler Thomas Rossmann. Wer zu alte oder nicht richtig sitzende Schuhe trägt, riskiert Schmerzen und im schlimmsten Fall sogar Gelenkschäden oder Verletzungen. Ebenfalls Vorsicht ist geboten bei stark übergewichtigen Personen: „Diese sollte eher staucharme Bewegungen wie Walking oder Radfahren bevorzugen. Auch Personen mit größeren Knie-, Rücken- oder Hüftproblemen und Schwangere sollten regelmäßiges Lauftraining eher meiden. Menschen, die Herz-Kreislauf-Probleme haben, sollten vor einem gezielten Lauftraining einen Sportmediziner konsultieren“, rät Fitnessexperte Jörn Giersberg.

Variationen. Tipps für das richtige Lauftraining gibt es viele. Manche empfehlen, ausschließlich mit niedriger Pulsfrequenz zu laufen, andere setzen auf Intervalltraining, bei welchem sich kurze, schnelle Sprints mit langsamerem Dauerlauf abwechseln. Einig sind sich alle darin, sich am Anfang auf keinen Fall zu überfordern: „Man sollte sich Zeit geben – am Anfang ist ein halbstündiges oder längeres Lauftraining ein Krampf oder gar ein Kampf“, sagt Thomas Rossmann. Also erst einmal fünf Minuten laufen, dann wieder ein paar Minuten gehen, und auf keinen Fall komplett auspowern – dabei geht nämlich nicht nur die Puste, sondern auch die Motivation flöten. Nicht zu vergessen ist außerdem, dass trotz allem immer die Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen sollte: „Auch wenn Laufen sehr effektiv ist, gibt es zahlreiche Alternativen für Herz-Kreislauf-Trai- ➔

SO WERDEN SIE ZUM LANGSTRECKENLÄUFER

- Achten Sie darauf, passende Laufschuhe zu kaufen, und tauschen Sie diese regelmäßig aus.
- Steigern Sie zunächst Ihre Kondition – trainieren Sie am besten mit einem Pulsmesser und vergewissern Sie sich, dass Ihr Puls nicht zu hoch ist.
- Trainieren Sie weder mit leerem Magen noch unmittelbar nach dem Essen.
- Stressen Sie sich nicht! Vom Laufanfang bis zur Teilnahme an einem Marathon dauert es durchschnittlich mindestens zwei Jahre.
- Teilen Sie sich Ihr Training gut auf. Für die Teilnahme an einem Marathon sollten Sie mindestens drei bis vier Laufeinheiten pro Woche absolvieren und etwa 30 bis 50 Kilometer pro Woche laufen.



ning. Diejenigen, die sich überhaupt nicht mit dem Laufen anfreunden können, sollten sich nicht dazu zwingen, sondern eine passende Alternative suchen“, sagt Fitnesstrainer Jörn Giersberg.

Durchhalten! Jene, die dem Lauftraining nicht vollkommen abgeneigt sind, dürfen aber bereits nach kurzer Zeit mit Erfolgen rechnen. „Wer einmal vom Virus Laufsport infiziert ist, kommt so leicht nicht mehr los – und wird Laufen zunehmend als perfekten Ausgleich zum Arbeitsalltag wahrnehmen“, so der Laufexperte. Dem Muskelkater und inneren Schweinehund zum Trotz lautet also das Motto der ersten sportlichen Wochen: Durchhalten! Wer genügend Ausdauer aufgebaut hat, kann mit intensiveren Trainingseinheiten beginnen. „Ich empfehle, sich vor einem Marathon zuerst an kürzen Distanzen, z. B. einem 10-km-Lauf oder einem Halbmarathon, zu versuchen“, meint Thomas Rossmann. Je nach Anzahl der Trainingseinheiten sollten pro Woche auch ein bis zwei Trainingsbelastungen außerhalb des Grundlagenausdauerbereichs durchgeführt werden, also z. B. Bergläufe, schnelle Sprints oder eine Strecke, bei der kontinuierlich die Geschwindigkeit gesteigert wird. Diese Einheiten stärken nicht nur Kondition und Muskelkraft, sondern bringen auch Abwechslung in den Laufalltag. Für ein Marathontraining wird dann ganz spezifisch trainiert: Mindestens 30

LAUFEN – ABER BITTE MIT MOTIVATION

Ausreden, um nicht laufen gehen zu müssen, sind schnell gefunden. Mit diesen Gründen können Sie sich motivieren:

- Nach dem Laufen fühlt man sich zufrieden und entspannt.
- Beim Laufen hat man die besten Ideen.
- Nach einer halben Stunde Dauerlauf (verbrennt ca. 250 kcal) darf man sich ohne schlechtes Gewissen ein Stück Apfelkuchen (ca. 260 kcal) extra gönnen.
- Laufen verjüngt und verschönert den Körper.
- Durch die erhöhte Ausschüttung von Antikörpern während des Sports stärkt Laufen das Immunsystem.
- Man darf hinterher stolz erzählen, wie sportlich man am Wochenende/in der Früh/abends nach der Arbeit war.
- Wie von selbst passt man plötzlich wieder in die engen Jeans, die man seit 2009 nicht mehr anziehen konnte.

bis 50 Kilometer pro Woche, aufgeteilt auf drei bis vier Trainingseinheiten, sollten es sein, um ins Ziel zu kommen. Wer sich vorgenommen hat, den Marathon unter drei Stunden zu bestreiten, sollte als Vorbereitung über einen längeren Zeitraum mindestens 70 Kilometer pro Woche zurücklegen – und das in einem Zeitrahmen von etwa acht Stunden.



giga sport

...feelin' giga!

giga sport

Gutschein

...feelin' giga!

bei einem Einkauf ab 50.-

auch auf bereits reduzierte Artikel

Gültig bis 30.9.2012

*Pro Person und Einkauf nur ein Gutschein einlösbar.
Nicht mit anderen Rabatt-, Gutschein- und Eintauschaktionen
kombinierbar. Keine Barablöse möglich.*

10.-



2 610000 123029



Neue Energie

Text: Cornelia Stiegler

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT. Von Hypnose bis Floating, von Anti-Gravity-Yoga bis Suggestions-CDs: Je mehr das Thema „Stress-Prävention“ in den Vordergrund rückt, desto ausgefallener werden die Entspannungsangebote. Doch was bringt's wirklich für Körper und Geist?

Immer wieder hört man es: Es ist wichtig, sich eine Auszeit zu gönnen, zur Ruhe zu kommen und hin und wieder abschalten zu können. Denn die Belastungen, denen der Körper ausgesetzt ist, werden immer größer: Überforderung im Beruf, Stress im Privatleben und der Spagat zwischen Kind und Karriere sind längst keine Aus-

nahmefälle mehr. Das Angebot an Entspannungstechniken hat sich diesem Trend angepasst. War es früher die noch relativ einfache Entscheidung zwischen Yoga und einer Massage, so steht man heute vor einer nahezu unüberschaubar großen Anzahl an Möglichkeiten. Es folgen die neuesten Entspannungstrends im Überblick.

TIEFENENTSPANNUNGS-CDs

Eine Möglichkeit, sich bequem daheim zu entspannen, sollen sogenannte Hypnose-CDs bieten.

Wie es funktioniert: Gleichmäßige monotone Klänge und eine angenehme Stimme führen den Zuhörer in eine Trance. Die Beschreibung angenehmer Bilder und Gefühle löst Stress und Blockaden. Am Ende wird der Zuhörer sanft aus der Trance zurück in die Wirklichkeit geholt.

Wirkung: hilft z. B. bei Einschlafstörungen, Konzentrationsproblemen und innerer Unruhe.

Pro: einfach, zeitunabhängig und kostengünstig. Nebenwirkungen sind nicht zu erwarten.

Kontra: kann je nach Person abgeschwächt oder gar nicht wirken.

Zum Ausprobieren: Mentaltraining Beckers – Stressbewältigung und innere Harmonie. Infos und Bestellungen unter www.mentaltraining-beckers.com



ANTI-GRAVITY-YOGA

Im Gegensatz zum normalen Yoga schwebt man beim Anti-Gravity-Yoga ein Stückchen über dem Boden.

Wie es funktioniert: Eingewickelt in ein trapezförmiges Tuch, führt man Übungen durch, die Verspannungen und Verkrampfungen lösen und für ein besseres Körpergefühl sorgen.

Wirkung: löst Verspannungen, stärkt Arm-, Rücken- und Bauchmuskulatur.

Pro: Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Man bleibt gelenkig und fit.

Kontra: gewöhnungsbedürftiges Schaukeln.

Zum Ausprobieren: Steirisches Anti-Gravity-Yoga gibts z. B. bei AntiGravity Graz in der Rechbauerstraße 3,

www.appt-gruppe.at

BIKRAM-YOGA

Yoga-Übungen werden beim Bikram-Yoga bei einer Raumtemperatur von 30 bis 40 Grad ausgeführt.

Wie es funktioniert: Durch die Hitze und die hohe Luftfeuchtigkeit soll der Körper besonders beweglich werden.

Wirkung: fördert die Durchblutung, löst Verspannungen, wirkt entschlackend.

Pro: bessere Dehnung und rasche Effekte.

Kontra: nicht für Menschen mit Kreislaufproblemen geeignet.

Zum Ausprobieren: Bikram-Yoga wird in Österreich noch relativ selten angeboten. Infos zu Studios und Kursen findet man z. B. auf www.bikram.at

ENTSPANNUNGS-AKU-

PUNKTUR

Durch das gezielte Einsetzen von Akupunktur-Nadeln sollen Schlafstörungen und Erschöpfungszustände gelindert werden.

Wie es funktioniert: Mit Akupunkturnadeln sollen die Energiebahnen im Körper beeinflusst werden. Alternativ dazu gibt es auch Farblicht-Akupunktur ohne Nadeln.

Wirkung: bringt die Energieflüsse des Körpers wieder in Einklang und hilft so gegen Stresssymptome und Erschöpfung.

Pro: Diverse Stresssymptome und auch Schmerzen lassen sich gezielt behandeln.

Kontra: manchmal schmerzhaft.

Zum Ausprobieren: Eine Liste von Akupunktur-Ärzten und Therapeuten findet man z. B. online unter

www.akupunktur.at

FLOATING

Abgeschottet von allen Sinneseindrücken kann man sich beim Floating ganz auf den eigenen Körper konzentrieren.

Wie es funktioniert: Man treibt in warmem, konzentriertem Salzwasser in völliger Dunkelheit. Ziel ist dabei eine mentale Tiefenentspannung, die nicht durch äußere Sinneseindrücke gestört werden kann.

Wirkung: ganzheitliche Entspannung, bei der die Grenzen des eigenen Körpers verschwinden sollen. Macht den Körper unempfindlicher gegen Schmerz.

Pro: Zahlreiche Studien haben bewiesen, dass das Gehirn beim Floating in einen besonders angenehmen Entspannungszustand gerät. Das Floating kann jederzeit unterbrochen werden.

Kontra: relativ teuer. Muss manchmal öfter durchgeführt werden, um den optimalen Effekt zu erzielen. Darf bei manchen Krankheitsbildern (Erkältungen mit Husten, Epilepsie) nicht angewendet werden.

Zum Ausprobieren: Buchbar ist Floating in Wien z. B. über www.alpdays.at (ab 99 Euro).

ENTSPANNUNGSHYPNOSE

Ein Hypnosecoach sorgt für eine rund einstündige Hypnose mit Tiefenentspannungseffekt.

Wie es funktioniert: Die Stimme des Hypnotiseurs und eventuell eine entspannende Musik begleiten den Hypnosewilligen in einen tiefen Trance-Zustand, der Stressblockaden lösen und ein wohliges Körpergefühl erzeugen soll.

Wirkung: kann bei verschiedenen Problemen angewendet werden, z. B. auch bei mangelndem Selbstwertgefühl oder Burn-out.

Pro: Es wird ein besonders tiefer Trancezustand erreicht. Die Imaginationsfähigkeit steigt.

Jeder ist hypnotisierbar.

Kontra: mit rund 100 Euro pro Sitzung relativ teuer.

Zum Ausprobieren: Hypnosen werden z. B. im Psychotherapie-Zentrum für Hypnose, Verhaltenstherapie und Biofeedback in Salzburg angeboten.

www.hypnose.co.at

Immer mehr Menschen sehnen sich nach einem Ruhepol in ihrem Leben. Yoga- oder Meditationsübungen können dabei hilfreich sein.



STEIGENBERGER HOTEL AND SPA KREMS.



CARDEA

PRIMARIUS DR. REINHARD RESCH

Neues Leben – Gutes Fühlen

Steigenberger Hotel and Spa, Krems: Lebenslust und Gastfreundschaft

Oberhalb der historischen Altstadt von Krems liegt das Steigenberger Hotel and Spa mit grandiosem Blick auf das Donautal und die Wachau.

Eine der schönsten Kulturlandschaften Europas, mit der blau glitzernden Donau, den Steinterrassen voller Weinreben, endlosen Marillengärten und malerischen Dörfern wartet auf genussverwöhnte Gäste.

Perfekte Behaglichkeit bieten gemütliche Zimmer und gediegene Suiten. Das elegante Weinbergrestaurant, die heimeligen Weinstuben, der stylische Cuvée-Club, die Weinbergterrasse und der Sky Garden mit Panoramablick verwöhnen Sie mit regionalen Köstlichkeiten und fruchtigen Weinraritäten der umliegenden Rebhänge.

Der 1.200 m² große Wellnessbereich mit großzügigem Infinity-Innenpool begeistert ebenso wie der Außenpool inmitten der Weinberge. Saunaliebhaber entspannen sich bei freizügigen Blicken auf die prominenten Weinlagen. Das Beautycenter umsorgt mit perfekten Pflege- und Verwönnanwendungen.

Das „CARDEA-Ärzteteam, geleitet von Herrn Prim. Dr. Reinhard Resch, ergänzt um Sportwissenschaftler, Ernährungsexperten, Physiotherapeuten und Heilmasseur, bietet eine individuelle Betreuung nach einem maßgeschneiderten Vitalprogramm sowie ausreichend Zeit und Zuwendung, um auf die persönlichen Situationen jedes Einzelnen einzugehen. Wohlbefinden auf höchstem Niveau, mehr Lebensqualität und Gesundheit erhalten, verbessern und wiederherstellen, das sind die wesentlichen Ziele eines erholsamen Aufenthalts in einem Ambiente zum Genießen.



STEIGENBERGER HOTEL AND SPA KREMS

Am Goldberg 2 | 3500 Krems, Österreich

Fon: +43 2732 71010-734 | Fax: +43 2732 71010 50

E-Mail: krems@steigenberger.at

Internet: www.krems.steigenberger.at

Geist & Seele

Klopfmassage gegen Stress

Sie fühlen sich gestresst, unwohl oder abgekämpft? Die Meridiane Energietherapie (MET) bringt Entspannung und beseitigt negative Emotionen. Durch leichtes Antippen bestimmter Meridianpunkte werden Botschaften an die innere Mitte geschickt, Blockaden und Ängste gelöst. Die Technik ist für die Selbstanwendung geeignet und im Buch „Klopfen Sie sich glücklich! MET-Klopftherapie für ein Leben voller Kraft und Zuversicht“ der Experten Rainer und Regina Franke nachzulesen.



Rosenzauber

Als Symbol der Liebe haben Rosen eine starke Bedeutung, und zu ätherischem Öl verarbeitet sollen sie bei Zurückweisung dieser seelische Schmerzen lindern. Das aus den Blütenblättern gewonnene Öl duftet nicht nur betörend, sondern besitzt ein breites Spektrum an positiven Wirkungen auf unsere psychische und physische Gesundheit. Ein paar Tropfen der kostbaren Rosenessenz ins Badewasser oder in eine Duftlampe hellen sofort die Stimmung auf.

Wellness für Maxi & Co.

So schön sein wie Schneewittchen oder eine Frisur mit Feenstaub, entspannende Kuschelmassagen, Kinderyoga u. v. m. – professionelle Mitarbeiter sorgen im Aktiv und SPA Resort Alpenpark in Tirol für großes Wohlfühlerlebnis bei den kleinen Gästen.

„Urlaub für die ganze Familie“ lautet hier das Motto. Weitere tolle Angebote für die „Kleinen“ gibts unter www.kinderhotels.com



Bücher

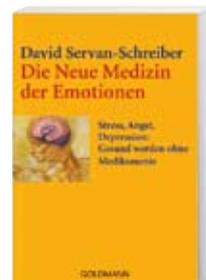


Die Yogaschwwestern.

Fünf Frauen, für die das „Loslassen“ als Yogaprinzip im Mittelpunkt steht, bemerken, dass auch die Freundschaft untereinander der Balsam für die

Seele ist. 9,30 Euro, Goldmann Verlag.

Die Neue Medizin der Emotionen.



Gibt es Heilung ohne Medikamente? Der Autor zeigt anhand von verschiedenen Fällen, dass es möglich ist. Das Hauptaugenmerk dieses psychologischen Ratgebers liegt auf sieben

Methoden, welche die Selbstheilungskräfte aktivieren sollen. Um 9,95 Euro, Goldmann Verlag.



In Therapie

DIE SUCHE NACH DEM ICH. Früher wurde meist verächtlich über Besuche beim „Seelenklempner“ gesprochen. Heute nehmen immer mehr Menschen eine Psychotherapie in Anspruch, um Probleme oder Blockaden zu lösen und den Alltag leichter bewältigen zu können.

Text: Cornelia Stiegler

Immer mehr Menschen fühlen sich im Berufs-, aber auch im Privatleben überfordert. Die Folge ist der rasante Anstieg von Krankheitsbildern wie Depressionen, Burn-out und Erschöpfungszuständen. Kein Wunder also, dass die Nachfrage nach professioneller Hilfe steigt – häufig in Form von Medikamenten wie Antidepressiva, nicht minder häufig jedoch auch in Form von professioneller Gesprächs- und Psychotherapie, Tendenz steigend. „Antriebslosigkeit, unerklärliche Schmerzen, Ängste und Schlafstörungen sind einige der Gründe, weshalb immer mehr Menschen Hilfe bei Psychotherapeuten suchen. Häufig steht dahinter eine Ansammlung von einschneidenden Lebensereignissen, Beziehungsproblemen und zunehmend auch Problemen am Arbeitsplatz“, weiß Eva Mückstein, die Präsidentin des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie. Warum diese gerade in den vergangenen Jahren vermehrt auftreten: „Psychische Störungen nehmen vermutlich deshalb zu,



EVA MÜCKSTEIN
PRÄSIDENTIN DES ÖSTERR.
BUNDESVERBANDES FÜR
PSYCHOTHERAPIE

„Psychische Störungen nehmen vermutlich deshalb zu, weil der Einzelne bei der Lebensbewältigung allein gelassen wird und der Verantwortungs- und Individualisierungsdruck zugleich sehr hoch ist. Auch der Zwiespalt zwischen Freiheit und manipulierten Zwängen wie Leistungs- und Konsumdruck spielt eine Rolle.“

Den Schlüssel zur Psyche haben Psychotherapeuten zwar nicht – sie können aber bei vielen Problemen und Krisen weiterhelfen.



weil der Einzelne bei der Lebensbewältigung allein gelassen wird und der Verantwortungs- und Individualisierungsdruck zugleich sehr hoch ist. Auch der Zwiespalt zwischen zunehmender Freiheit und manipulierten Zwängen wie Leistungs- und Konsumdruck spielt eine Rolle“, erklärt Eva Mückstein. Denn: Das Leben und seine Anforderungen werden immer hektischer, die Unterstützung durch Mitmenschen nimmt dagegen eher ab.

Größere Akzeptanz. Während man früher oft bis zum endgültigen Zusammenbruch wartete, fällt mittlerweile der Gang zum Therapeuten wesentlich leichter. „Heute ist die gesellschaftliche Akzeptanz, sich Unterstützung bei emotionalen Problemen zu holen, größer“, meint die Wiener Psychotherapeutin Erika Schneider. Dennoch sind die Zahlen noch verhältnismäßig gering: „Nur jeder Zehnte, der Hilfe brauchen würde, kommt zu einer Psychotherapie“, so Eva Mückstein. Den Grund sieht sie in der mangelnden Kassenfinanzierung – viele können sich daher eine Psychotherapie, die sich teilweise über mehrere Monate erstreckt, gar nicht leisten. Denn die Kosten für eine Psychotherapie-Stunde können von 50 bis zu weit über 100 Euro reichen – und eine Therapie kann sich über mehrere Monate hinweg erstrecken.

Neue Sichtweisen. Lohnen würde sich eine Psychotherapie jedoch in vielen Fällen: Wer sich mit sich selbst und seinen Problemen aktiv auseinandersetzt, betreibt nicht nur Burnout-Prävention, sondern kann sich viele Ärgernisse im Leben ersparen. Eine Psychotherapie eröffnet neue Sichtweisen auf ungelöste Blockaden und hilft bei der persönlichen Weiterentwicklung. Um eine erfolgreiche Therapie zu gewährleisten, sollte jedoch vorab der richtige Therapeut ausgewählt werden: „Beim Erstgespräch sollte man klären, was man sich von der Therapie erwartet und wie weit sich diese Wünsche in die Realität umsetzen lassen“, so Erika Schneider. Erscheint der Therapeut kompetent, fühlt man sich bei ihm gut aufgehoben und kann er sich klar und verständlich ausdrücken, so steht dem Therapiebeginn nichts mehr im Wege. Geringe Erfolge werden dagegen erzielt, wenn man erwartet, dass es genügt, an den Sitzungen teilzunehmen. „Eine Psychotherapie bedeutet, hart an sich selbst zu arbeiten. Es nutzt nichts, ohne Eigenmotivation dabei zu sein“, betont Erika

Schneider. Ebenso macht es keinen Sinn, die Psychotherapie mit der Erwartungshaltung aufzusuchen, man könne andere Menschen ändern. Die Therapie dreht sich ausschließlich darum, sich selbst besser kennenzulernen und mit eigenen Konflikten besser umgehen zu können – Ansprüche, die dabei an außenstehende Personen gestellt werden, haben in einer seriösen Therapie keinen Platz.

Wer einen anderen Menschen ändern möchte, muss zumindest mit dem Konfliktpartner gemeinsam zu den Sitzungen kommen. Oft wird diese Möglichkeiten von Paaren genutzt, die sich von einer Paartherapie die Lösung ihrer chronischen Konflikte erhoffen. Generell gilt jedoch: Nicht jeder, der sich Hilfe in der Psychotherapie erwartet, findet diese auch. „International gilt die Drittel-Regel: Einem Drittel wird sehr gut geholfen, einem weiteren Drittel gut, und das letzte Drittel der Patienten profitiert nur wenig von der Psychotherapie. Unter Umständen kommt es dann nur zur Stabilisierung oder Symptominderung, aber nicht zu einer grundlegenden und nachhaltigen Besserung“, so Eva Mückstein. Infos über die Psychotherapie in Österreich sowie Psychotherapeuten in den einzelnen Bundesländern findet man online unter www.psychotherapie.at

PSYCHOTHERAPIE AUF EINEN BLICK

Wann zur Therapie?

Gründe sind u. a. Entscheidungsfindungsprozesse, Angststörungen, Depressionen, traumatische Erlebnisse oder Konflikte.

Wie finde ich den richtigen Therapeuten?

Nur wenn das Vertrauensverhältnis stimmt, kann eine Therapie erfolgreich sein.

Was bringt's?

Eine Therapie hilft bei der Weiterentwicklung, stärkt das Selbstwertgefühl und kann für mehr Zufriedenheit im Leben sorgen.

Wann bringt es nichts?

Ohne Eigenmotivation oder den Willen zur Veränderung ist eine Psychotherapie selten erfolgreich.

Zerrissen im Alltag



Text: Katharina Robia

DEN STRESS AUSBREMSEN. Wie Sie mit einfachen Tricks Ruheoasen in Ihr Leben einbauen und so entspannter und gelassener durch den Alltag kommen



Von einem Termin zum nächsten eilen, die Kinder von der Schule abholen, Einkäufe erledigen – sowohl Arbeit als auch Freizeit sorgen oft für Stress. Die Zeit für sich selbst bleibt dabei allzu oft auf der Strecke.

Fakt ist: Die Hektik des Alltags kann uns krank machen. Depressionen, Gewichtszunahme, erhöhter Blutdruck und Burn-out sind nur einige der Folgen. „Sich selbst Ruheoasen zu schaffen wird daher immer wichtiger. Vor allem in den letzten zehn bis 20 Jahren ist das Bedürfnis danach extrem gewachsen“, erkennt auch Madja Moser, Lebens- und Sozialberaterin, Körpertherapeutin und Autorin aus Wien.

Voraussetzungen fürs Entspannen. „Zuerst gilt es, die Voraussetzungen für solche Ruheoasen zu schaffen. Denn: Wenn das Kind schreit oder Unordnung in der Wohnung herrscht, kann man nicht zur Ruhe kommen“, weiß Moser. „Wenn man erst gelernt hat, sich zu entspannen, und es ins Unterbewusstsein übergegangen ist, geht es einfacher und schneller.“ Dann würden, so die Expertin, auch schon fünf Minuten pro Tag reichen, um ruhiger und gelassener zu werden. Wichtig ist nur die Regelmäßigkeit. Und: dass man diese Momente ganz bewusst genießt.

Hektik im Büro. Das Zauberwort bei der Arbeit heißt „Downshifting“. Das bedeutet nichts anderes als auf Tätigkeiten verzichten, die nicht so wichtig sind. Klingt zwar einfach, aber vor allem in der Arbeit fällt es oft schwer, Prioritäten zu setzen. Auch Stresscoach Brigitte Zadrobilek hat einen Tipp parat: „Im Büro kann man sich für eine kurze Pause zurücklehnen, die Augen schließen und Abstand zu allem gewinnen – das allein kann schon Wunder wirken.“ Besonders geeignet für zwischendurch sind auch Atemübungen oder mentales Training. Am Ende eines Arbeitstages fällt es oft schwer, die Sorgen am Schreibtisch zurückzulassen. „Am besten ist es, beim Nachhausekommen noch vor der Haustür die Schultern zu schütteln. So lässt man die Arbeit draußen zurück“, rät Lebensberaterin Moser.

Freizeitstress. Zum Yoga- oder doch lieber zum Tenniskurs? Das neue Restaurant um die Ecke ausprobieren oder wie gewohnt mit den Freunden in das gemütliche Café zwei Straßen weiter? Nicht nur in der Arbeit lauert Stress – auch viele Freizeitaktivitäten und -angebote bergen Hektik. Dabei können gerade diese Aktivitäten als Ruheoasen im Alltag dienen. „Spaziergänge, gute Gespräche, mit dem Partner ins Lieblingsrestaurant zu gehen oder zu Hause zu bleiben, auf der Couch mit einem Glas Wein – all das sind kleine Oasen“, so Moser. Auch Lach-Yoga wirkt sich positiv auf angespannte Gemüter aus. Denn: „Lachen ist der größte Feind von Stress“, erklärt Stresscoach Zadrobilek.

Entspannt in den Urlaub. Auch vor den Ferien macht die Hektik nicht halt: Nur allzu oft sorgt das Verreisen für Stress. Wichtig dabei, so Lebensberaterin Moser, sei es, den Stress nicht in den Urlaub mitzunehmen. Deshalb sollte man sich vor jeder Reise bereits ein paar Tage freinehmen, um herunterzukommen und sich auf die Erholung einstellen zu können. Wieder zurück im Alltag, beginnt alles von vorne. Dabei muss es nicht so sein: „Man kann zum Beispiel ein bestimmtes Urlaubserlebnis und das gute Gefühl, das damit zusammenhängt, zurückholen“, so Moser. Das führe im Alltag ganz automatisch zu mehr Entspannung und lasse die Erinnerungen an die stressfreie Zeit wieder aufleben.

BUCHTIPP

Der Fleiß und sein Preis – Erfolg ohne Stress und Burnout

Von Lisa Tomaschek-Habrina

Verlag: Oringo Publishing
Preis: 29,90 EUR (A)





Kochen fürs Herz

BEWUSST ESSEN. Was wirklich zählt, damit Ihr Herz stark und gesund bleibt.

Frau Dr. Felbinger, Herz-Kreislauf-Erkrankungen liegen in den Industriestaaten im Spitzenfeld – Tendenz steigend. Woran, glauben Sie, liegt das?

Unser sogenannter Lebensstil kann uns tatsächlich zu „Herzen gehen“. Zu viel (falsches) Essen, zu wenig Bewegung, Nikotin, übermäßiger Alkoholkonsum oder Stress sind nicht zu unterschätzende Risikofaktoren für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wichtig ist: Mit ausgewogener Ernährung kann man Bluthochdruck, erhöhten Blutfetten, erhöhtem Blutzucker und Übergewicht vorbeugen. Diese Erkrankungen fördern die Entstehung der Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) mit Verengung der Blutgefäße und damit Behinderung des Blutflusses. Dies kann z. B. einen Herzinfarkt verursachen.

Ist Fett eigentlich gleich Fett?

Nein, tierische Fette enthalten sogenannte gesättigte Fettsäuren, die die Blutfette (Cholesterin, Triglyceride) ungünstig beeinflussen. Damit wird das Risiko für Gefäßverkalkungen erhöht. Wenn es darum geht, in welcher Form wir unser tägliches Fett aufnehmen, gibt es einen klaren Favoriten: pflanzliche Öle. Denn Olivenöl & Co haben für den menschlichen Körper eine viel gesündere Zusammensetzung als tierische Fette. Sie enthalten wertvolle Fettsäuren, sogenannte ungesättigte Fettsäuren, die sich günstig auf Blutfette und das Herz-Kreislauf-System auswirken. Für den Alltag bedeutet das: Verwenden Sie bevorzugt kaltgepresste pflanzliche Öle. Neben dem „Renner“ Olivenöl ist die Auswahl groß: Maiskeimöl, Rapsöl, Kürbiskernöl, Walnuss- oder Leinöl. Am besten, man verwendet die vielfältigen Öle abwechselnd. Aber Vorsicht! Gesunde Öle sollte man beim Kochen oder Braten nicht zu stark erhitzen. Sie dürfen nicht rauchen, denn dann kann es zur Bildung von Substanzen wie etwa dem Acrolein kommen, das bei häufiger Aufnahme gesundheitsschädlich

DR. MICHAELA FELBINGER



Ärztin für Allgemeinmedizin
Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin

Hauptplatz 5
8010 Graz
Tel.: 0664/ 534 68 17

wirkt. Oliven- und Rapsöl sind zum Kochen am besten geeignet. Als Streichfette würde ich hochwertige Margarinen oder Butter (in kleinen Mengen) empfehlen. Fisch enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren und sollte daher mindestens 2-mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Fakt ist: Nicht nur die Fettmenge pro Tag (bei Normalgewichtigen maximal 80 Gramm), sondern auch die richtige Auswahl der Fette ist maßgeblich für eine herzgesunde Ernährung.

Wie sieht es in Sachen Ballaststoffe aus? Wie wirken sie sich auf das Körperbefinden aus?

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die im Magen und Darm aufquellen. Neben anderen wichtigen Aufgaben senken sie den Cholesterinspiegel und den Blutzucker und sind daher wertvoll für unser Herz. Besonders reich an Ballaststoffen sind Getreideprodukte wie Brot oder Teigwaren, aber auch Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. Vor allem Vollkornprodukte enthalten besonders viele Ballaststoffe und sollten daher bevorzugt verwendet werden. Mein persönlicher Tipp: Trinken Sie ausreichend – denn Ballaststoffe brauchen zum Quellen Flüssigkeit.

Wie oft sollte Gemüse und Obst auf unserem täglichen Speiseplan stehen?

Gemüse und Obst schützen unser Herz aufgrund ihrer enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und der sekundären Pflanzenstoffe. Ideal sind drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag, wobei als Maß „eine Handvoll“ gilt.

GEWINNSPIEL: „700-Kalorien“-Kochbuch gewinnen

Die Merkur versichert seit 214 Jahren ...

- a) Menschen und Wunder
- b) das Wunder Mensch
- c) Menschen, Wunder und mehr

Senden Sie Ihre Antwort bis spätestens 27. Juli 2012 mit dem Betreff „Gewinnspiel“ an marketing@merkur.at und gewinnen Sie eines von zehn „700-Kalorien“-Kochbüchern von Frau Dr. Felbinger.

Ich will unverbindlich weitere Informationen zum Thema

- Merkur Gesundheitsvorsorge
 - Merkur Lebensvorsorge
 - Merkur Sach-/Unfallversicherung
 - Merkur Pflegevorsorge
- Ja, ich bin noch nicht Abonnent und will das Merkur-Magazin „aktiv&gesund“ künftig kostenlos zugeschickt bekommen (erscheint 2-mal jährlich).



01/2012

aktiv&gesund Gewinnen Sie!



Frage: In welchem Wiener Bezirk wurde der neue Merkur-TV-Spot „Erste Schritte“ gedreht?

- Döbling
- Grinzing
- Hietzing

Diese Gewinne warten auf Sie:

2 Nächte in der Villa Seilern im Vital Resort Bad Ischl

Genießen und erleben Sie die herrliche Natur- und Kulturlandschaft des Salzkammerguts! Gewinnen Sie eine Auszeit und lassen Sie sich kaiserlich verwöhnen – alles tun können, nichts tun müssen! 2 Übernachtungen im Wohlfühl-Doppelzimmer für zwei Personen inklusive Villa-Seilern-Verwöhnspension (Vital-Frühstücksbuffet bis 11.30 Uhr, 4-Gang-Gourmet-Abendmenü mit Salatbuffet). Badetasche mit Badetüchern und Bademantel während Ihres Aufenthalts, Benützung des exklusiven Spa-Bereichs für Hotelgäste mit gemütlichen Kuschecken, Tee- und Saftbar, beheizte Steinliegen, sonnige Liegewiese, Teilnahme am Aktivprogramm (täglich von Mo bis Sa für Hotelgäste) www.villaseilern.at

Ihre Einsendung bitte bis 27. Juli 2012 an die Merkur Versicherung, Joanneumring 22, 8010 Graz, „aktiv&gesund“. Die Gewinner werden verständigt. Keine Barablöse möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



oder

2 Übernachtungen für 2 Personen im Falkensteiner Hotel & Spa Bleibergerhof inklusive Halbpension.

Willkommen auf der Südseite der Alpen! Der Bleibergerhof liegt in herrlicher Ruhelage inmitten der traumhaft schönen Bergwelt Kärntens. Lassen Sie sich im Bleibergerhof nach allen Regeln der Kunst verwöhnen: mit Wellness vom Feinsten im 2.500 m² Acquapura SPA und mit einer haubengekrönten Küche. In einem gediegenen Lifestyle-Ambiente erleben Sie einen Service, der keine Wünsche offen lässt. Wohlfühl-Tipp: Besonders gut relaxen lässt es sich im großzügig gestalteten Garten und im Naturbadeteich mit Thermalwasser. www.bleibergerhof.falkensteiner.com



Ihre Einsendung bitte bis 27. Juli 2012 an die Merkur Versicherung, Joanneumring 22, 8010 Graz, „aktiv&gesund“. Die Gewinner werden verständigt. Keine Barablöse möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Absender

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

erreichbar von bis

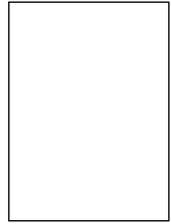
Geburtsdatum:

Ich bin Merkur-versichert: ja nein

Ich bin an aktuellen Themen rund um Gesundheit interessiert. Bitte senden Sie den Online-Newsletter an

E-Mail

Ich stimme der Übersendung von Informationen durch die Merkur Versicherung AG per E-Mail zu. Diese Zustimmung kann von mir jederzeit widerrufen werden.



Antwortsendung



Joanneumring 22
8010 Graz

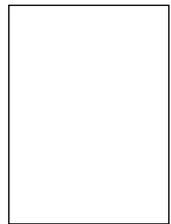
Absender

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon



Antwortsendung



Joanneumring 22
8010 Graz





FALKENSTEINER
Hotels & Residences

Welcome Home!

FÜR GENIESSER DURCH UND DURCH.

Wer nicht genießt ist ungenießbar. Wie wahr.

Bei Falkensteiner kommen Genießer nicht nur auf ihre Kosten, manche kommen sich dabei auch wieder ein Stückchen näher. So findet man nicht nur zueinander, sondern auf jeden Fall auch zu sich selbst. Natürlich helfen wir Ihnen dabei ein wenig.

Im Falkensteiner Hotel & Spa Bleibergerhof ^{****} entführen wir Sie mit einem „sparadiesischen“ Angebot, einer genussvollen Haubenküche und einer entspannten Atmosphäre, in der man gar nicht anders kann als ein bisschen milder zu werden. Aber Wohlbefinden stellt sich nicht nur ein, wenn man sich fallen lässt. Besonders aufbauend wirkt der Wechsel von sportlicher

Aktivität und anschließender Entspannung. Das Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia ^{****} hat für alle Fans der aktiven Erholung deshalb ein besonderes Angebot: Aktive Wellness. Für mitreisende Sportmuffels gibt es in beiden Hotels großzügige Acquapura SPA Wellness- und Wasserwelten, die für die nötige Entspannung zwischendurch sorgen.

www.falkensteiner.com

SPARADIESISCHE BLEIBERGERHOFTAGE ab € 179,- p.P.

2 oder 3 Nächte (3 Nächte ab € 258,- p.P.)

HP mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und abends 3 gesunde 5-Gang Gourmet-Wahlmenüs aus der haubengekrönten Küche, Entspannung im 2.500 m² Acquapura SPA mit Thermalwasser, kuscheliger Bademantel mit Badetasche inkl. Badetuch (leihweise), tägliches Wohlfühlprogramm uvm. Gültig bis 01.07.2012.

Falkensteiner Hotel & Spa Bleibergerhof ^{****}
+43/(0)4244/22 05; bleibergerhof@falkensteiner.com
www.bleibergerhof.falkensteiner.com

WANDERN & WELLNESS IM GAILTAL ab € 289,- p.P.

3, 4 oder 7 Nächte (4 N ab € 369,-/7 N ab € 619,- p.P.)

HP mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und Abendessen (abwechselnd serviertes Wahlmenü oder Buffet), Lunchpaket im Leihrucksack für 2 Pers., € 50 bis € 100 SPA-Gutschein p. P., relaxen im 2.400 m² Acquapura SPA, kuscheliger Bademantel mit Badetasche inkl. Badetuch (leihweise), Fitnessstudio, Saunaaufgüsse, Aktivprogramm uvm. Limitiertes Angebot.

Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia ^{****}
+43/(0)4285/72 000; carinzia@falkensteiner.com
www.carinzia.falkensteiner.com



Der Mensch
kann Gänsehaut
bekommen, ohne
dass ihm kalt ist.

www.merkur.at



IST DER MENSCH NICHT EIN WUNDER?

WIR VERSICHERN DAS WUNDER MENSCH.

MERKUR 
DIE GESUNDHEITS-VERSICHERUNG