

KRISTALL MAGAZIN

Leiden Sie an Stress?

Bericht auf den Seiten 17&18

NEU – Nährstoffserie

Teil I: Allgemeines und B-Komplex



Mag. pharm. Maria Stefanich

Liebe Kundinnen und Kunden,

in unserer neuen Ausgabe des Kristall-Magazins haben wir diesmal das Thema „Stress“ gewählt. Vielleicht regt dieser Artikel im vorweihnachtlichen Getümmel dazu an, es einfach etwas langsamer anzugehen.

Des Weiteren freuen wir uns, dass nun alle Pharmazeuten in der Kristall-Apotheke die sogenannte „Nährstoffakademie“ besucht haben und wir Ihnen unser Wissen in Form einer Serie über Nährstoffe weitergeben können. Gerne beraten wir Sie zu diesem Thema auch in einem persönlichen Gespräch. Vielleicht können wir ja auch bei Ihnen die Lösung zu einem Problem finden.

Schicksal ist nicht das, was dem Menschen zustößt, sondern das, was er aus dem macht, was ihm zustößt.

-Aldous Huxley-

Diese Sichtweise gibt Kraft und Mut, wenn man das Leben und die Welt so betrachtet. Unsere Einstellung ist es, die uns zum Sieger oder Verlierer werden lässt.

Wir, das Team der Kristall-Apotheke, versuchen immer lösungsorientiert für Sie da zu sein.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Vergnügen mit unserer neuen Ausgabe.

Sieger oder Verlierer?

*Der Sieger hat immer einen Plan.
Der Verlierer hat immer eine Ausrede.*

*Der Sieger sagt: „Lass mich dir dabei helfen.“
Der Verlierer sagt: „Das ist nicht meine Aufgabe.“*

Der Sieger vergleicht seine Leistungen mit seinen Zielen.

Der Verlierer vergleicht seine Leistungen mit denen anderer Leute.

Der Sieger sagt: „Es mag schwierig sein, aber es ist möglich.“

Der Verlierer sagt: „Es ist möglich, aber es ist zu schwierig.“

*Der Sieger ist immer ein Teil einer Lösung.
Der Verlierer ist immer Teil eines Problems.*

*Der Sieger findet für jedes Problem eine Lösung.
Der Verlierer findet in jeder Lösung ein Problem.*

NEU – Nährstoffserie

Teil I: Allgemeines und B-Komplex

Allgemeines

Viele Zivilisationskrankheiten lassen sich auf falsche Ernährungsgewohnheiten und damit verbundene Nährstoffmängel zurückführen.

1873 wurde in Paris die erste dampfbetriebene Walzenmühle vorgestellt. Diese konnte Kleie und Keim des Getreidekorns im großindustriellen Stil vom Feinmehl abtrennen. Weißes Mehl und alle Erzeugnisse daraus galten von da an als Zeichen des Fortschritts. Das Mehl wird haltbarer und weist bessere Backeigenschaften auf. Jedoch trennt man nahezu alle wichtigen Nährstoffe – also Vitamine und Mineralstoffe – ab. Dies ist nur ein Beispiel für die heutige Herstellung von Lebensmitteln. Die Industrie arbeitet hier vor-

wiegend ertragsorientiert. Trotz des Überflusses an Nahrungsmitteln in unseren Breiten kommt es dadurch zu teils schweren Mangelerscheinungen. Sozusagen der Mangel im Überfluss.

Durch gezielten Einsatz von qualitativ hochwertigen Nährstoffpräparaten ist es möglich, Krankheiten vorzubeugen und unterstützend einzugreifen. Unser Körper funktioniert wie ein Zahnradsystem. Enzyme benötigen Nährstoffe als Coenzyme. Ist einer dieser Stoffe mangelhaft vorhanden, beeinflusst dies das gesamte Zahnradsystem.

B-Vitamin-Komplex

Dies ist eine Gruppe von Vitaminen, die aus acht wasserlöslichen Vitaminen besteht.

Sie kommen vor allem in Vollkorngetreide und Hefe vor, weshalb ein Mangel an diesen Vitaminen aufgrund unserer Ernährungsgewohnheiten recht häufig vorkommt.

Erkennen kann man ein Defizit zum Beispiel an allgemeiner Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Depressionen und Reizbarkeit, da der Vitamin-B-Komplex an zahlreichen Energiegewinnungsprozessen im Körper beteiligt ist.

B-Vitamine sind in ihrer Wirkung abhängig voneinander, weshalb man am besten immer den gesamten Komplex zuführt und nicht nur ein einzelnes Vitamin.



Anwendungsgebiete:

B-Vitamine sind DAS Nervenmittel schlechthin, sowohl bei Nervenerkrankungen und Nervenschmerzen als auch bei Stress. Herpes ist ein Virus, der sich in die Nerven zurückzieht und bei Stress oder Immunschwäche ausbricht. Hier kann man vorbeugend eingreifen und, hoch dosiert, die Nährstoffdepots wieder auffüllen.

Bei Hauterkrankungen konnten wir sehr gute Erfolge erzielen, besonders in Kombination mit Zink.

Bei Depressionen, Schlafstörungen und Panikattacken kann man häufig einen Mangel an B-Vitaminen feststellen. Auch Haarausfall – dieser hat sehr unterschiedliche Ursachen – kann oft verbessert werden.

Folsäure

Folsäure spielt im Stoffwechsel eine wichtige Rolle als Coenzym. Gemeinsam mit Vitamin B6 und Vitamin B12 senkt sie den Homocystein-Spiegel. Homocystein gilt als Risikofak-

tor für arteriosklerotische Plaques und somit für Herzinfarkt und Gehirnschlag, außerdem kann ein Folsäuremangel in der Schwangerschaft zu schweren Missbildungen bei Neugeborenen führen. Eine ausreichende Zufuhr ist schon 8 bis spätestens 4 Wochen vor Schwangerschaftseintritt unbedingt erforderlich.

Biotin

In der orthomolekularen Medizin wird Biotin (100-300 µg pro Tag) bei psychischen Störungen wie Depressionen und Panikattacken sowie bei dermatologischen Störungen wie Haarausfall und brüchigen Fingernägeln verabreicht. Dabei ist es wichtig, Biotin in Kombination mit Vitamin C und dem gesamten B-Komplex zu geben.

Niacin (Vitamin B6)

Niacin ist eine Sammelbezeichnung für Nikotinsäure, Nikotinsäureamid sowie die daraus entstehenden Coenzyme NAD und NADP. Diese Coenzyme sind wichtig für die ener-

gieliefernden Verbrennungsvorgänge im Körper. Niacin-Defizite äußern sich durch Müdigkeit, Gereiztheit, Schlaflosigkeit und Angstzustände. Ein typisches Zeichen eines Vitamin-B6-Mangels ist eine fehlende Trauerinnerung. Im Prinzip sind sie identisch mit den Mangelsymptomen eines NADH-Mangels.

Auch Diabetiker sprechen gut auf Niacin-Gaben an, jedoch sollte hier mit anderen Nährstoffen kombiniert werden, wie zum Beispiel Chrom, Mangan, Zink, ungesättigten Fettsäuren und Antioxidantien, die alle für die Nährstoffversorgung eines Diabetikers sehr wichtig sind.

Außerdem wird Nicotinsäure in höheren Dosen zur Cholesterinsenkung verwendet. Dadurch kann auch das „gute“ Cholesterin, das sogenannte HDL, gesteigert werden, was mit den meisten cholesterinsenkenden Medikamenten nicht möglich ist.

Mag. Nicole Avi, Mag. Verena Mattner, Kristall-Apotheke

Burgerstein **SWISS+FORMULA**

Ganz einfach: gesund bleiben.

mit Nahrungsergänzungsmitteln von Burgerstein.

Für schöne Haare, Haut & Nägel!

Der Radikalfänger verlangsamt Alterungsprozesse

Die optimale Basisversorgung mit 27 Mineralstoffen, Spurenelementen & Vitaminen.

Tabletten zur Regulierung des Säure-Basen Gleichgewichts

Mit magensäure-resistentem Überzug!

Burgerstein GmbH Österreich

Harte Droge Nikotin

Raucher werden immer mehr in die Enge getrieben – der Trend zum Nichtrauchen scheint unaufhaltsam. Doch so mancher würde ja gerne, wenn er nur könnte ...

Weltweit stirbt alle 15 Sekunden ein Mensch an den Folgen des Rauchens. Das sind im Jahr über vier Millionen Tote allein aufgrund von Zigaretten. Das ungesunde Laster fordert somit mehr Menschenleben als Aids, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, Morde und Selbstmorde zusammen. Zwar hat die Zigarettenindustrie die Gefahren lange heruntergespielt, doch heute weiß jeder, dass Zigaretten krank machen. Doch viele Raucher schaffen den rechtzeitigen Absprung vom blauen Qualm nicht aus eigener Motivation. Gesundheitsministerin Andrea Kdolsky setzt daher auf verstärkte Hilfe für Raucher und möchte den Rauchentzug dem Alkoholentzug gleichstellen. Tabakkonsum soll somit nicht länger als „Lifestyle Problem“ gesehen, sondern als Sucht behandelbar werden.

Suchtmittel Nikotin

Beim Menschen wirkt ein Zug an der Zigarette zunächst stimulierend. Schon wenige Sekunden nach der Inhalation löst das Nikotin unter anderem die Freisetzung der Botenstoffe Dopamin und Serotonin im Gehirn aus und verursacht daher sofort Glücks- und Belohnungsgefühle. Nach einer Zeit gewöhnt sich das Gehirn an die Droge und verlangt immer öfter nach einer Zigarette, um Wohlgefühl zu finden. Bleibt die Nikotinzufuhr aus, treten Entzugssymptome wie Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Aggressivität auf.

Männer und Frauen – unterschiedliche Motivation

Männer und Frauen rauchen zwar das gleiche Kraut, aber die Gründe für den Griff zum Glimmstängel sind unterschiedlich. Zwanghaft agieren beide, doch während Männer eher von der Sucht an sich getrieben werden, greifen Frauen besonders bei schlechter Stimmung zur Zigarette. Frauen rauchen somit vor allem aus Frust, Traurigkeit oder Verzweiflung.

Geschlechtsspezifische Raucherentwöhnung

Den verschiedenen Gründen für den Griff zur Zigarette zufolge sollte die Raucherentwöhnung bei Männern und Frauen unterschiedlich betrachtet werden: Bei Frauen sollte man eher darauf achten, dass sie in psychisch schwierigen Zeiten nicht rückfällig werden, bei Männern hingegen stellt eher eine gesellige Runde, vor allem in Verbindung mit Alkohol, ein Problem dar.

Mit Hilfe zum Nichtraucher

Wer von heute auf morgen ohne unterstützende Methoden mit dem Rauchen aufhört, muss große Selbstdisziplin zeigen. Die wenigsten schaffen es, auf diese Weise langfristig der Sucht zu entkommen. Nikotinersatztherapien als Pflaster, Inhalator, Tabletten oder Kaugummi lindern hingegen die Entzugssymptome und er-

leichtern dadurch das stufenweise Reduzieren der Nikotinmenge bis hin zum endgültigen Verzicht.

Nikotinimpfung – seltsame Radikalkur

Schweizer Forscher haben eine Impfung entwickelt, die die Wirkung von Nikotin, wenn es über die Lungen in den Körper gelangt, neutralisiert. Wenn ein Raucher nach der Impfung eine Zigarette raucht, dann bleibt das Nikotin zwar noch in seinem Körper; der Reiz, der die Sucht auslöst, kommt aber nicht im Gehirn an. Dadurch setzen die normalen Entzugssymptome ein, die durch weitere Zigaretten auch nicht beseitigt werden können. Für eine geimpfte Person macht das Rauchen daher keinen Sinn mehr. Bisher konnte jedoch noch kein Pharmaunternehmen von dem Nutzen dieser Impfung überzeugt werden. Eingesetzt wird die Impfung daher vorerst bei sehr starken Rauchern, die den Griff zur Zigarette absolut nicht lassen können.

Rauchen erhöht die Konzentrationsfähigkeit?

Das glauben zwar viele, Studien zeigen jedoch etwas ganz anderes. Bei einer Reihe von Konzentrationstesten mit steigendem Schwierigkeitsgrad in den USA schnitten nämlich die Raucher am schlechtesten ab. Nichtraucher hingegen erzielten die besten Ergebnisse und jene, die sich das Rauchen gerade abgewöhnten, lagen im Mittelfeld. Je schwieriger die Tests, desto deutlicher wurden dabei die Unterschiede.



Wellness – was ist eigentlich ...

Ayurveda, Shiatsu, Thalasso, Lulur oder Lomi-Lomi: Das Angebot an Entspannungsmethoden ist groß, nicht immer seriös und schwer zu durchschauen.

Ayurveda-Prinzip

Ayurveda ist die älteste überlieferte Heilkunde der Menschheit und wurde in Indien begründet. Nach dieser Auffassung besteht der Mensch aus den fünf Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft und Raum, die wiederum von drei Kräften, den sogenannten „Doshas“, gesteuert werden. Nach Ayurveda-Lehre ist Gesundheit das harmonische Zusammenspiel der Doshas mit dem Bewusstsein. Ayurveda-Kuren haben in erster Linie die Entschlackung des Körpers von Giftstoffen zum Ziel. Mit warmen Ölbädern, Ölgüssen und Ölmassagen wird ein tiefer Entspannungszustand hervorgerufen, warme Kräuterdampfbäder und Inhalationen wirken auf die Atemwege.

bensenergie „Qi“ in ihren Bahnen, den so genannten Meridianen, ungehindert fließen zu lassen. Shiatsu-Masseure setzen dabei auch ihre Knie und Ellenbogen ein, um die einzelnen Körperpartien abwechselnd zu drücken und zu dehnen. Damit werden Blockaden in den Energiezentren beseitigt und Verspannungen optimal gelockert, denn oft steckt hinter der Muskelverkrampfung ja auch eine seelische Ursache.

VORTEILE:

Entspannung, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Heilung von Verspannungen

Der Herbst ist die Zeit, in der man sich selbst besonders verwöhnen sollte. Nach dem schönen Sommer erinnert der Herbst an kürzer werdende Tage, wenig Sonnenlicht, trübe Nebeltage und viel Arbeit. Vorbei sind die Zeiten, in denen man möglichst viel Zeit im Freien verbracht hat – nun ist der Platz hinter dem Schreibtisch und auf der Couch vor dem Fernseher wieder gut besetzt. Wen wundert es daher, wenn die Laune nicht ganz so großartig ist, der Zeiger der Waage wieder nach oben krabbelt und vor allem die Rücken- und Nackenmuskulatur mit Verspannungen reagiert? Eine Massage zur Entspannung kann Wunder bewirken, doch heute gibt es schon zahlreiche Massagen mit gesundheitlichem Aspekt, so dass einem die Wahl schwer gemacht wird.

Die kalte, raue und windige Jahreszeit wird von Vata dominiert. Gerade in dieser Jahreszeit können daher Massagen besonders zum Wohlbefinden beitragen.

VORTEILE:

Entschlackung, Gewichtsregulierung, Stärkung des Immunsystems, Regeneration, Förderung der Vitalität, Verzögerung des Alterungsprozesses

Klangschalenmassage

Die vom deutschen Radiästheten Peter Hess in den 1980er Jahren entwickelte Klangmassage mit Klangschale geht ebenfalls auf die Ayurveda-Heilkunst zurück. Auf verschiedene Körperstellen werden unterschiedlich große Metallschalen gelegt und durch Anschlagen oder Reiben zum Klingen gebracht. Die obertonreichen Schwingungen breiten sich bis in die einzelnen Zellen des Körpers aus und sollen dadurch Verspannungen lösen können.

VORTEILE:

Lösung von Verspannungen und Blockaden in Körper, für Geist und Seele geeignet

Shiatsu

Bei dieser Variante der fernöstlichen Medizin wird der natürliche Energiefluss im Körper mit sanftem Fingerdruck von Blockaden befreit. Ziel ist es, die Le-

Thalasso-Therapie

Der französische Biologe René Quinton fand im 19. Jahrhundert heraus, dass Meerwasser und menschliches Blutplasma einander physiologisch sehr ähnlich sind. Heute werden die verschiedensten Meerwasser-Anwendungen unter dem Begriff Thalasso-Therapie zusammengefasst. Nach dem physikalischen Prinzip der Osmose dringen Mineralien und Spurenelemente des Meerwassers in die Haut ein und fördern die Entgiftung des Organismus. Zur Anwendung kommen vor allem Algen- und Mineralstoffpackungen, in denen die Wirkstoffe des Meeres besonders hoch konzentriert sind. Was fast niemand weiß, ist, dass diese Art der Entspannung sehr gut daheim in der Badewanne machbar ist. Entsprechende Bäder, Peelings und Packungen finden Sie in Ihrer Apotheke.

VORTEILE:

Reinigung und Straffung der Haut, Abbau von Stress

Exotische Entspannungstherapien

Nicht immer ganz seriös sind verschiedene Wellness-Angebote wie die La-Stone-Therapie, Lomi-Lomi oder Lulur-Massagen.

Die *La-Stone-Therapie* hat ihren Ursprung in alten Heilweisen der nordamerikanischen Ureinwohner.

Auf die Energiepunkte des Körpers werden unterschiedlich große, etwa 60 Grad Celsius warme Lavasteine gelegt und anschließend sanft massierend bewegt. Abwechselnd werden kalte



Marmorsteine aufgelegt, um den Kreislauf gezielt anzukurbeln.

Lomi-Lomi wiederum stammt aus Polynesien und soll das Bindegewebe lockern. Lomi ist dabei der hawaiianische Ausdruck für „drücken“.

Mit viel Öl und dem Einsatz der Unterarme sorgt der Lomi-Lomi-Masseur für eine tiefenwirksame Entspannung des Körpers. Auch sonst eher vernachlässigte Stellen wie Achselhöhlen und Handgelenke, Kniekehlen und Fußinnenseiten werden geknetet. Zum Ambiente der Massage gehören wohlthuende Düfte und eine akustische Untermalung mit Ukulele-Klängen.

Die *Lulur-Massage* stammt wiederum von der Insel Java und arbeitet mit asiatischen Kräutern, Gewürzen, Blumen und Joghurt.

Zuerst wird der Körper mit aromatischen Ölen massiert, dann folgt ein Ganzkörperpeeling, das die Blutzirkulation anregen und Gelenk- und Muskelschmerzen lindern soll. Die Verwendung von Joghurt soll dabei den Säureschutzmantel der Haut schützen.

In ihren Heimatländern sind die Massagetechniken sicher empfehlenswert, in Europa ist es allerdings schwierig, Scharlatane von Können zu unterscheiden.



Mit dem Schulanfang kommen auch die Läuse wieder!?

Pünktlich wie jedes Jahr im Herbst sind sie auch heuer wieder da: die lästigen Kopfläuse, die Kinder aus den Ferien mit in den Kindergarten und in die Schule bringen.

Kopfläuse sind nicht das Resultat mangelnder Hygiene oder Reinlichkeit, sondern eher ein Problem der wachsenden Mobilität der Menschen. Der Hauptgrund für die Ausbreitung und den Befall mit Kopfläusen liegt in deren leichter Übertragbarkeit.

Trittbrettfahrer Laus

Die Ferien sind zu Ende. Kindergartenkinder und Schulkinder stecken wieder ihre Köpfe zusammen. Es gibt viel zu erzählen. Kurz gesagt: Die Kopfläuse haben wieder Saison. Mit dem Menschen ist auch die Kopflaus mobil geworden. Sehr gerne wird jede „Mitfahrgelegenheit“ dankend angenommen. Reisen ins Ausland, der Weg in die Schule oder öffentliche Verkehrsmittel, immer und überall besteht die Gefahr, von Kopfläusen befallen zu werden.

Gemeinsamkeit ist nicht immer gut

Mensch und Mensch gesellt sich gern, Laus und Laus dann auch: Im direkten Kontakt durch gemeinsames Benutzen von Kämmen, Bürsten, Spielzeug, Handtücher, Bettzeug, aber auch indirekt durch Kleidungsstücke (z.B. in Garderoben) kommt es zum Lausaustausch. Ein unfreiwilliges, unwillkommenes Geschenk überall dort, wo es eng ist. Also in der Schule, im Kindergarten, im Bus oder in der Straßenbahn.

Mach der Laus den Garaus

Läuse sind Weltmeister im Verstecken. Vergessen Sie bitte nicht: Sehr gerne verbergen sich Kopfläuse an Ihren Lieblingsplätzen. Denken Sie bitte auch an den flauschigen Lieblingstедdy Ihrer Kinder, ebenso wie an die bunten Handtücher, an die Haarbürsten, das Winterhauberl oder die Nackenstützen in Ihrem Auto. Deshalb Augen auf und die Wäsche und Kleidung mit mindestens 60 Grad mindestens 20 Minuten waschen.

Auf der Suche nach der Laus

Nur das scharfe Auge sieht Läuschens liebste Plätze: im Kopfhair und da besonders an den Schläfen, hinter den Ohren und im Nacken. Ein „Platz an der Sonne“ also, aber nur für die Laus. Man muss nicht Sherlock Holmes sein, um Lausbefall zu bemerken. Die Indizien sagen alles: Das Kind kratzt sich. Im glatten Scheitel sieht man sie dann: die Hungrigen grau, die Satten dick und rot. Nissen sind kleiner, grau, weiß oder schwarz.

Die Apotheke ist der natürliche Feind der Laus

Ihr/e ApothekerIn weiß alles über Läuse und hat natürlich auch entsprechende Problemlösungen für Sie bereit. Sehr gut sind Präparate in Form von Haarsham-

poos mit natürlichen Wirkstoffen. S.CALON forte zum Beispiel ist völlig reizlos, duftet angenehm nach Zitronen und ist biologisch völlig abbaubar. Und die Anwendung ist sehr einfach:

Ins trockene Haar einreiben, ca. 15 Minuten einwirken lassen, dann mit Wasser aufschäumen und ausschwemmen. Anschließend kämmt man die toten Läuse und Nissen mit einem sogenannten „Nissenkamm“ aus. Am besten geschieht das mit Essigwasser, wie im Beipack beschrieben.

Völlig neu und wirksam ist der neue 3 Phasen Läuse-Stopp. Dieser besteht aus dem Shampoo für die Haare, einem Spezialwaschmittelzusatz für die Wäsche und einem Spray für die vielen nicht waschbaren Gegenständen in der „lausigen“ Umgebung.

Auf jeden Fall gilt: Fragen Sie Ihren Apotheker, der ist ja bekanntlich der größte Feind der Laus.



Ein Stoßdämpfer, den keine Werkstatt der Welt wechselt

Gelenksabnützungen können durch rechtzeitige Vorsorge zumindest verzögert werden



Rund zwei Millionen Österreicher leiden an Gelenkschmerzen, und davon wiederum ein Viertel an mehr oder minder starken, abnützungsbedingten Gelenkerkrankungen. Meistens schmerzen jene Stellen, die wir täglich am stärksten belasten: das Knie oder die Hüfte. Häufiger noch beginnen allerdings Finger- und Fußgelenke zu verschleißen. Da dieser Abbauprozess jedoch nicht die gleichen Schmerzen verursacht, fällt das den Betroffenen weit seltener auf. Bei Abnützungsercheinungen galt bis vor kurzem im Wesentlichen der Grundsatz: „Was kaputt ist, ist kaputt“. Erst in den letzten Jahren hat man erkannt, dass Naturstoffe wie Glucosamin und Chondroitin, die vor allem in Schalen- und Meerestieren vorkommen, nicht nur Gelenke schmieren, sondern auch einen knorpelaufbauenden Ef-

fekt zu haben scheinen. Wer somit rechtzeitig mit der Wartung seiner Gelenke beginnt, kann Abnützungsschäden entgegenwirken.

Gon- und Coxarthrose

Arthrosen nennt man die Gelenksabnützungen, die vorrangig an eben jenen Gelenken entstehen, die durch das Körpergewicht besonders belastet werden. Knie (Gonarthrose), Hüfte (Coxarthrose) oder Sprunggelenke zeigen daher die stärksten und schmerzhaftesten Verschleißerscheinungen, die oft auch eine Einschränkung der Beweglichkeit und Belastbarkeit der Gelenke auslösen und sogar Haltung und Gang verändern können. Durch Schonhaltungen wird aber die Wirbelsäule ebenfalls mehr belastet und kann darauf mit weiteren Schmerzen und auch mit Abnüt-

zungsercheinungen (Spondylarthrose) reagieren.

Knieschmerzen – Leiden Nummer 1

Das Knie ist das größte Gelenk unseres Körpers und wird im täglichen Leben ständig strapaziert. In Extremsituationen kann es kurzzeitig sogar Belastungen bis zu 1,5 Tonnen standhalten – kein Wunder also, wenn es mit der Zeit unter Abnützungsercheinungen leidet. Knirschende Geräusche hinter der Kniescheibe machen sich oft schon relativ früh bemerkbar, Schmerzen nach längerem Sitzen mit abgewinkelten Beinen und Beschwerden beim Stiegensteigen kommen bald dazu. Das Knie ist besonders anfällig für Abnützungsschäden, denn hinter der Kniescheibe liegt das Gelenk zwar gut geschützt,

Erst mal einen heißen Tee

Arzneitees sind eine ideale erste Hilfe bei vielen Krankheiten

Wirkung und Geschmack der Sidroga-Arzneitees kommen nicht von ungefähr, sondern sind das Ergebnis eines Qualitätsprozesses, der beim Saatgut anfängt und beim Sacht, das den Teebeutel umhüllt, aufhört. Das spezialbeschichtete Sacht umschließt den Teebeutel aromadicht. So bleibt nicht nur der Geschmack erhalten, sondern auch die medizinisch wirksamen Bestandteile der Heilkräuter werden geschützt. Weil die Sidroga-Pflanzen heute vorwiegend aus *kontrolliertem, integriertem Anbau (KIA)* kommen, wissen wir genau, woher der Inhalt des Teebeutels stammt, den Sie gerade im Glas haben.

Boden gut, Ernte gut, Tee gut.

Was Sie trinken und was Ihnen Linderung verschafft, wurde lückenlos dokumentiert und nach genau definierten Regeln kontrolliert. Schon die Anbaufelder unserer Vertragsbauern werden nach den Regeln des kontrollierten, integrierten Anbaus geplant. Um den Kriterien zu genügen, müssen die Felder abseits von stark befahrenen Straßen oder Industrieanlagen liegen. Während des Anbaus werden die Felder von Hand unkrautfrei gehalten, damit die Heilpflanzen sich optimal entwickeln können. Die Ernte erfolgt zum pflanzenphysiologisch optimalen Zeitpunkt. Wann der gekommen ist, zeigt die Pflanze selbst: bei der Kamille z. B. sollten deren weiße Kamillenblütenblätter nach unten geneigt sein. Nach der schonenden Trocknung in genau temperierten Lagern erhält der Sidroga Tee dann die Form, die Sie kennen: den Teebeutel, ein Garant für Geschmack und Wirkung.

Schluck für Schluck Gesundheit.

Selbst scheinbar kleine Details wie die begonnene Umstellung auf Teebeutel ohne Metallklammer fügen sich ein ins große Ganze, das Ihnen garantiert: Die Sidroga Tees sind Arzneimittel von hoher Wirkung und Qualität. Schließ-

lich ist die Gesundheit das höchste Gut, das der Mensch besitzt. Und Gesundheit gehört in die Hände von kompetenten Fachleuten – darum gibt es die Sidroga-Tees nur in der Apotheke, wo man Sie gerne fundiert berät. So ist die Entscheidung für einen Sidroga-Arzneitee immer eine gute Wahl.

Genuss- und Wellness-Tees bringen Sie auf den Geschmack.

Neben den Arzneitees bietet Sidroga auch Schwarz- und Grüntee sowie Kräuter- und Früchtetees. Nehmen Sie sich zwischendurch mal eine Auszeit und verwöhnen Sie sich mit einer guten Tasse Tee aus unserem Sortiment der Genuss- und Wellness-Tees. Wohl bekomm's!



Die fünf Qualitätsmerkmale der Sidroga Tee-Therapie im Überblick:

1. Die verwendeten Heilpflanzen stammen vorwiegend aus kontrolliertem, integriertem Anbau (KIA).
2. Die Spezialbeschichtung der Sacht's schützt die Wirkstoffe und das Aroma.
3. Die Teebeutel werden zukünftig ohne Metallklammer gefertigt.
4. Die Sidroga Teebeutel gewährleisten eine einfache Anwendung.
5. Das Packungsdesign ist selbsterklärend und unterstützt die Selbstmedikation.

Weitere Informationen unter www.sidroga.at



THERAPIE BEGINNT MIT TEE

DIE SIDROGA TEE-THERAPIE

Achten Sie auf diese Packung!



Ihre erste Hilfe bei leichten Herzbeschwerden.

Dieser Arzneitee enthält die Blätter und Blüten des strauchartigen Weißdorns. Diese Heilkräuter wirken herzstärkend und werden bei leichten Herzbeschwerden eingesetzt. Im Sidroga® Weißdorntee steckt unsere ganze jahrzehntelange Erfahrung als Teespezialist.

Umstellung der Sidroga Therapie- und Heilpflanzentees auf kontrollierten integrierten Anbau!

EXKLUSIV IN DER APOTHEKE, DENN MEDIZIN BRAUCHT VERTRAUEN.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Sidroga Handels GmbH, 1190 Wien

Hier wirkt Natur
SIDROGA

Hustenzeit

Ob schleimiger Auswurf oder kratzender Hustenreiz – Husten sollte immer behandelt werden

Von November bis März ist Erkältungssaison. Das liegt allerdings nicht nur am nasskalten Wetter, sondern auch daran, dass man sich mehr in geschlossenen Räumen aufhält. In dieser Situation haben Krankheitskeime ein leichtes Spiel – zumal besonders die Heizungsluft die Schleimhäute austrocknet und Viren von Einem zum Anderen leicht weitergegeben werden! 1 Million Krankheitsfälle auf Grund von Infektionen der oberen Luftwege haben die Krankenkassen im letzten Jahr verzeichnet. Im Schnitt leiden wir 5-6 mal pro Jahr an einer Erkältungskrankheit, gehäuft natürlich im Winter. Erkältungen, vom Arzt als grippaler Infekt bezeichnet, beginnen meist mit Abgeschlagenheit, Schnupfen und Fieber. Wenn man nicht aufpasst, kann sich aus einer banalen Erkältung rasch eine akute Bronchitis entwickeln.

Nasentropfen als Hustenprophylaxe

Ist die Nasenatmung durch Schnupfen behindert, muss man durch den Mund atmen. In der Nacht kommt der Partner durch das Röcheln und Schnaufen nicht zum Schlafen, man selbst wacht in der Früh meist mit Halskratzen und einem morgendlichen Hustenreiz auf. Schuld daran ist die kalte trockene Luft, die direkt in die Bronchien kommt, anstatt durch die Nasenschleimhaut gefiltert zu werden. Viren und andere Eindringlinge, die sonst in der Nase abgefangen werden, gelangen ebenfalls ungehindert in die Bronchien und können dort Entzündungen auslösen.

Schleimlösung – erste Maßnahme

Um die ungeliebten Eindringlinge wieder loszuwerden, produzieren die Bronchien immer mehr Sekret, mit dem Viren und Bakterien wieder aus dem Körper hinaus katapultiert werden. Husten finden viele aber als unangenehm und störend, daher werden oft hustenunterdrückende Arzneimittel gekauft. In Ausnahmesituationen sicher von großem Nutzen, wer allerdings nie abhustet, unterdrückt damit auch die „Selbstreinigung“ des Körpers und verzögert somit den Heilungsprozess.



Schleimlöser aus der Apotheke

Hustentees aus Eibischwurzel, isländischem Moos oder Königskerze wirken reizlindernd – Anis, Spitzwegerich und Thymian wirken zusätzlich noch krampflösend. Schleimlösende Substanzen wie Acetylcystein, eine Vorstufe der im Körper vorkommenden Aminosäure Cystein, machen den Schleim dünnflüssig und so-

mit leichter abhustbar. Wichtig für Raucher: Während der Bronchitis muss absolutes Rauchverbot gelten, denn der Tabakrauch reizt die Bronchialschleimhaut noch zusätzlich. Überhaupt sind Raucher durch die ständige Reizung ihrer Bronchialschleimhäute wesentlich anfälliger für eine Bronchitis als Nichtraucher.

Antibiotikum nur in Ausnahmefällen nötig

Quälender Husten lässt viele in der Apotheke nach einem Antibiotikum fragen, doch ein ganz normaler Husten wird üblicherweise durch Viren ausgelöst – ein Antibiotikum wirkt allerdings nur gegen Bakterien. Zu Beginn des Hustens sind diese Medikamente also sinnlos. Erst wenn der Husten sehr lange andauert und man keine Maßnahme getroffen hat, die Verschleimung mit natürlichen Heilmitteln zu lösen, kann sich eine sogenannte Superinfektion mit Bakterien entwickeln. An der schon durch die Viren vorgeschädigten Bronchialschleimhaut finden Bakterien nämlich einen optimalen Brutplatz. Auf diese zusätzliche Infektion reagiert meist der ganze Körper, Fieber und Abgeschlagenheit sind typische Zeichen, die einen Arztbesuch unumgänglich machen.

Geduld gefragt

Sagt man vom Schnupfen, dass er 7 Tage dauert, so muss man bei einer Bronchitis doch mit 14 Tagen Krankheitsdauer rechnen. Schonung, hohe Luftfeuchtigkeit, regelmäßige Frischluft und vor allem viel trinken helfen dem Körper, wieder auf Touren zu kommen.

Hustenstiller

Nur bei trockenem, schmerzhaftem Reizhusten in der Anfangsphase sollten reine Hustenstiller eingesetzt werden, denn die Präparate verhindern das Abhusten des Schleims in den Bronchien – genau den Vorgang, der letztlich die Atemwege frei macht. Schleim, der sich festsetzt, ist wiederum ein idealer Nährboden für Bakterien, die dann zu einer Superinfektion führen können und den Heilungsprozess deutlich verzögern.

Hustenlöser

Hustenlöser befreien die Atemwege von zähem Sekret und können dadurch nicht nur das Durchatmen erleichtern, sondern die Heilung beschleunigen. Neben Hustensäften sind hier besonders Hustentees geeignet, die auch für genügend Flüssigkeitszufuhr sorgen.

GOPO Hagebutte verhilft zu beweglicheren Gelenken und damit zu mehr Vitalität

Gelenksbeschwerden, welche auf Grund von Arthrose hervorgerufen werden, sind für viele Menschen zu ihren ständigen Begleitern geworden. Oftmals wird die Lebensqualität der mehr als 600.000 in Österreich lebenden Arthrose-Patienten durch schmerzhafte Entzündung deutlich reduziert.



Dr. Thomas Schwingenschlögl
Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie

Dr. Thomas Schwingenschlögl, Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie in Wiener Neudorf, dazu: „Arthrose ist der medizinische Fachausdruck für schmerzhafte Abnutzungerscheinungen der Gelenke und der Wirbelsäule. Arthrose führt zu einer fortschreitenden

Zerstörung des Gelenkknorpels und damit zu dauerhaft negativen Veränderungen an den Knochen. Die Patienten werden immer unbeweglicher und spüren mehr oder weniger einen chronischen Schmerz.“ Dr. Schwingenschlögl weiter: „Heute gibt es verschiedene einfache Methoden, Gelenksbeschwerden in den Griff zu bekommen. Man kann Betroffenen also nur empfehlen nicht zu resignieren, sich von Fachärzten beraten zu lassen und damit die individuell richtige Methode zu finden.“

Pflanzliche Behandlungsalternative

In Skandinavien wurde das GOPO Hagebuttenpulver als pflanzliche Alternative entdeckt. Es sorgt für beweglichere Gelenke, kann die Einnahme von Schmerzmitteln deutlich reduzieren, ist gut verträglich und

hat keine unerwünschten Wirkungen. Durch wissenschaftliche Untersuchungen* fand man heraus, dass die wilde Hagebutte GOPO enthält, ein Galaktolipid (eine Koblenhydrat-Lipid-Verbindung), das sehr temperaturempfindlich ist und daher in gängigen Hagebutten-Produkten (Marmelade, Tee) nur in Spuren enthalten ist. Für eine deutliche Wirkung ist jedoch eine hohe Konzentration von GOPO erforderlich, die durch eine spezielle schonende Produktion mit Gefriertrocknung und Temperaturkontrolle erreicht wird.

* Rein, E.; Kharazmi, A.; Winther, K.: A herbal remedy, Hyben Vital (stand. Powder of a subspecies of Rosa canina fruits), reduces pain and improves general wellbeing in patients with osteoarthritis – a double-blind, placebo-controlled, randomised trial. J Phytomed 04; 11: 383-91.



Im Gespräch Frau Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik (Fachärztin für Allgemeinmedizin, international anerkannte Experte für Phytotherapie und Forscherin an der Universität Freiburg in Deutschland, dokumentiert seit mehr als einem Jahr die Wirksamkeit des Hagebuttenpulvers):

Fr. Prof. Chrubasik, was können Sie uns zum Hagebuttenpulver berichten?

Hagebutte spendet nicht nur Vitamin C, hilft bei Erkältungen oder stärkt das Immunsystem. Studien weisen darauf hin, dass Hagebutte auch Gelenkschmerzen lindern kann und allgemein entzündungshemmend wirkt.

Welchen Nutzen darf sich der Verwender erwarten?

Ich habe eine Linderung der Gelenkschmerzen bei typischen Alltagshandlungen wie Morgensteifigkeit, Treppensteigen, Gartenarbeit etc. festgestellt. Anwender berichteten über eine erhebliche Verbesserung der Lebensqualität, auch konnte in vielen Fällen die notwendige Menge an chemischen Schmerzmitteln deutlich reduziert werden.

Was ist bei der Einnahme des Hagebuttenpulvers zu beachten?

Der Wirkstoff GOPO darf auf keinen Fall erhitzt werden, da er bei über 40 Grad zerfällt. Daher ist GOPO in Hagebuttentee oder -marmelade nur in geringen Mengen enthalten.

Pflanzliche Entzündungshemmer wirken nur bei regelmäßiger Einnahme über einen längeren Zeitraum. Nach 3 Wochen beginnen sich positive Effekte zu zeigen, die maximale Wirkung zeigt sich meiner Erfahrung nach etwa nach 3 Monaten. Da das Pulver trocken ist, sollte während der Einnahme auf eine gute Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, um Reizungen und Verstopfung vorzubeugen.

LITOZIN®



BEWEGLICHERE GELENKE:
mit der rein pflanzlichen
GOPO®
Hagebutte!

**NEU
25% MEHR**
Inhalt in der Litozin
Pulver Dose!



Immer wieder Fieberblasen

Beinahe jeder kennt sie, jeder Dritte leidet darunter - die schmerzhaften Bläschen an Mund und Nase

Das Heimtückische daran ist, dass fast alle Menschen das Herpes-Simplex-Virus in sich tragen, die erste Infektion bleibt aber oft unbemerkt. Fieberblasen sind typische Symptome einer Zweitinfektion. Die Erstinfektion erfolgt in der Regel schon im Kindesalter. Der kleine Lichtblick: Wer in seiner Kindheit niemals auch nur eine Fieberblase bekommen hat, wird sie vermutlich auch nie bekommen. Allerdings zählen nur knapp 10% der Bevölkerung zu diesen glücklichen Menschen, denn die Durchseuchungsrate mit dem Herpes-Virus ist sehr hoch.

Virus bleibt im Körper

Die erste Infektion mit dem Virus ist sehr harmlos und heilt schon nach wenigen Tagen von selbst ab. Allerdings kann das Virus für das Immunsystem unerkennbar und daher unangreifbar in einigen Nervenzellen weiter überleben. Diese infizierten Zellen dienen quasi als lebenslanges Erregerreservoir. Sobald das Immunsystem des Infizierten geschwächt ist,

kann es daher zu einer erneuten Reinfektion kommen.

Bläschen nicht nur an der Lippe

Die Herpes-Simplex-Erkrankung beginnt häufig mit Juckreiz und Spannungsgefühl am Lippenrand. Erst danach entstehen die typischen Bläschen, die zu Krusten eintrocknen und nach etwa einer Woche abheilen. Mitunter können jedoch auch andere Stellen im Gesicht wie Nase, Kinn oder Wangen und sogar Oberarm betroffen sein.

Fieberblasencreme hemmt Vermehrung des Virus

Die meisten Fieberblasencremen verhindern die Vermehrung des Virus. Das Besondere daran ist, dass sie nur in den infizierten Zellen wirken, weil der Arzneistoff erst durch ein spezielles Enzym, das dem Herpes-Virus eigen ist, aktiviert werden muss. Unerwünschte Nebenwirkungen sind daher selten. Auf der anderen Seite ist natür-

lich klar, dass diese Medikamente nur dann optimal wirken können, wenn sich das Virus noch nicht stark vermehrt hat. Sie müssen daher bei den allerersten Anzeichen einer drohenden Fieberblase verwendet werden. Auch der pflanzliche Melissenextrakt verhindert die Ausbreitung der Virusinfektion von Zelle zu Zelle, indem dafür notwendige Rezeptorstellen an der Zelloberfläche blockiert werden. Fieberblasencremen können allerdings immer nur die Beschwerdezeit verkürzen und die Bläschen verkleinern, nicht aber die Fieberblase vollkommen vermeiden.

Stärkung des Immunsystems

Wer immer wieder unter Fieberblasen leidet, sollte seine Abwehrkräfte stärken, denn nur ein schwaches Immunsystem lässt eine Reinfektion mit dem Herpes-Virus zu. Besonders gut geeignet dafür sind pflanzliche Medikamente aus Echinacea, Schwalbenwurz, Schwarzkümmelöl und natürlich alle Vitamin- und Mineralstoffpräparate.

Fenivir® Fieberblasencreme



Die Fieberblasencreme mit dem Doppelnutzen:

- Verkürzt den Heilungsprozess
- Wirkt auch, wenn sich bereits Bläschen gebildet haben und nicht nur beim ersten Kribbeln

Novartis Consumer Health -
Gebro GmbH, 6391 Fieberbrunn

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

NOVARTIS



Leiden Sie an Stress?

Stress ist wie die Liebe: leicht zu fühlen und zu erfahren, aber schwer zu erklären. Das Wort stammt aus dem Englischen und bedeutet Druck, Spannung, Belastung.

Stress ist so alt wie die Menschengeschichte

Stress ist weder ein neues Phänomen, noch ist er auf die westliche Gesellschaft beschränkt. In der heutigen Zeit sehen wir uns häufiger psychischen Bedrohungen und Belastungen, wie Streit mit dem Vorgesetzten oder Partner, Warteschlangen, offenen Rechnungen, Verkehrsbehinderungen usw., ausgesetzt.

Stress ist persönlich

Wie wir ein Ereignis wahrnehmen, hängt von uns selbst ab. Zwei Personen können die gleiche Situation völlig unterschiedlich empfinden. Auch zu verschiedenen Zeitpunkten nehmen wir die gleichen Ereignisse unterschiedlich wahr und reagieren je nach Stimmung anders.

Der Teufelskreis

Stehen wir unter Stress, gerät unser Körper aus dem Gleichgewicht, da mehrere Funktionen auf hohem Touren laufen. Es resultiert ein erhöhter Bedarf an gewissen Vitaminen und Mineralien, der gedeckt werden muss. Falls dies unterlassen wird, entsteht ein Mangel, der zuerst durch Nervosität, Erregbarkeit, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und depressive Verstimmungen gekennzeichnet ist. Diese Symptome wirken dann selbst als Stressfaktoren und verstärken den bereits bestehenden Stress – es entsteht ein Teufelskreis.

Positiver und negativer Stress

Ein gewisses Maß an Stress ist für unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit unerlässlich. Auch glückliche Erlebnisse wie Heirat oder ein Lotteriegewinn rufen Stress hervor. Langeweile und mangelnde Stimulierung infolge

unzureichenden Stresses können unsere Leistungsfähigkeit herabsetzen.

Das optimale Maß an Stress ist das Maximum an Stress, das noch eine Steigerung der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit bewirkt. Das ist die positive Stressphase. Bei weiter zunehmendem Stress werden Gesundheit und Leistungsfähigkeit wieder schlechter. Dies entspricht der negativen Stressphase.

Die positive Phase ist gekennzeichnet durch: Vitalität, Begeisterungsfähigkeit, Optimismus, Krankheitsresistenz, körperliche Ausdauer, geistige Regsamkeit, optimale persönliche Beziehungen, hohe Arbeitsproduktivität und Kreativität.

In der negativen Stressphase neigen wir zu: Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, Depressionen, Pessimismus, Krankheitsanfälligkeit, geringer Produktivität und Kreativität.

Was sind die Ursachen für Stress?

Veränderungen

Ein gewisses Maß an Veränderung ist erwünscht und nötig. Sobald dieses aber unsere Anpassungsfähigkeit übersteigt, befinden wir uns in der negativen Stressphase, das heißt, geistiges und körperliches Gleichgewicht sind nicht mehr gewährleistet.

Überlastung

Zeitmangel, zu viel Verantwortung, mangelnde Unterstützung und übertriebene Erwartungen tragen zu solchen übermäßigen Anforderungen bei.

Geringe Selbstachtung

Personen mit geringer Selbstachtung und wenig Selbstsicherheit sind bedeutend anfälliger für Stress als solche, die ein positives Selbstbild und Selbstvertrauen haben.

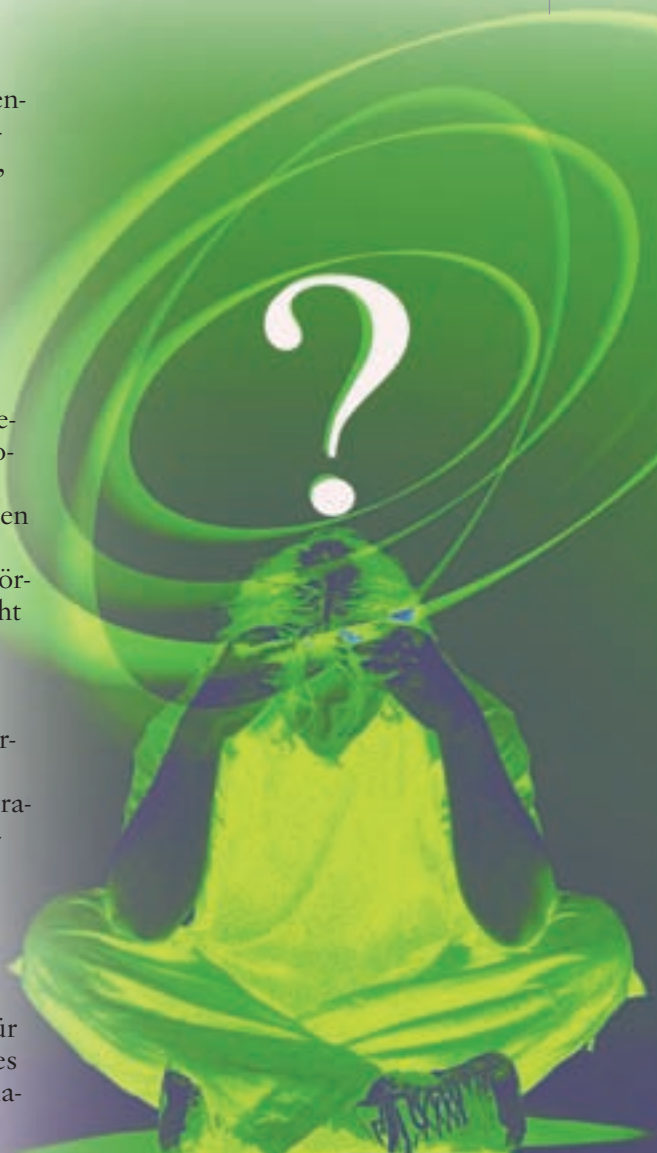
Fortschritt

Durch den technischen Fortschritt ist die Arbeitsbelastung gestiegen, der Termindruck hat zugenommen und die Anforderungen werden immer höher geschraubt. Zwischenmenschliche Kontakte verarmen und die Kommunikation nimmt ab.

Angst

Angst ist nicht nur ein Symptom oder ein Anzeichen, sondern zugleich eine Ursache von weiterem Stress. Personen, die überempfindlich auf angstbedingten Stress reagieren, neigen dazu, sich unnötige Sorgen zu machen, sich unangenehme frühere Erlebnisse immer wieder in Erinnerung zu rufen,

>>>





eine pessimistische Lebensanschauung zu vertreten oder stets Katastrophen zu erwarten.

Falsche Ernährung

Besonders bei Stress sollten wir um eine genügende, ausgeglichene Ernährung besorgt sein. Zeitdruck und mangelndes Interesse am Einkaufen und am Kochen führen aber erfahrungsgemäß zum Gegenteil. Es entsteht dadurch ein Mangel an gewissen Vitaminen und Mineralien – der Teufelskreis beginnt sich zu drehen und der Stress wird verstärkt.

Was sind Stress-Symptome?

Wächst der Stress über das gesunde Maß hinaus, dann fehlen unserem Körper oft die Kräfte, mit ihm fertig zu werden. Als Folge davon leiden viele Menschen unter physischen und psychischen Gesundheitsproblemen:

- Schmerzen
- Migräne
- Verdauungsbeschwerden
- Müdigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Reizbarkeit
- Nervosität
- Muskelverspannungen
- Kopf- und Rückenschmerzen

- Appetitverlust
- Hautleiden

Wie ist Stress zu bewältigen?

Am wirksamsten ist Stress durch die Veränderung der Lebensweise zu bewältigen. Ausreichende körperliche Betätigung, gesunde Ernährung und Entspannung tragen dazu bei.

Entspannungsmethoden

Die Wechselbeziehung von Körper und Geist ist für die Entspannung von zentraler Bedeutung. Viele der angebotenen Entspannungsmethoden basieren auf einer willentlichen Muskelentspannung. Damit wird zuerst eine Wahrnehmung des Körperzustandes geweckt, die für den Erfolg der Methoden nötig ist. Die Übungen selbst führen auch dazu, dass der Gestresste sich gründlich mit sich selbst befasst. Verschiedene Methoden, wie autogenes Training, Yoga und Meditation, erzielen eine tiefer gehende Entspannung, welche psychische Elemente umfasst.

Mit etwas Praxis können die richtig angewendeten Entspannungsmethoden in kurzer Zeit

Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen.

Weisheit

Stressbewältigung ist eine Lebensphilosophie. Der gesunde Menschenverstand und die eigene Lebenserfahrung tragen zur Bewältigung von Stress bei: unterscheiden lernen zwischen Ereignissen und Situationen, die wir beeinflussen können und wollen, und solchen, die außerhalb des eigenen Einflussbereiches liegen.

Toleranz, Flexibilität und Anpassungsfähigkeit

Veränderungen annehmen, erkennen, dass mehrere Wege zum Ziel führen, Denken ohne Scheuklappen und größere Offenheit sind Voraussetzungen für das Bestehen in unserer Welt.

Umgang mit Angst

Angst geht immer auf die Vorstellung von unerfreulichen Gedanken zurück, die Angstgefühle auslösen. Angst lässt sich vermindern, indem die zu Angstzuständen führende Gedankenkette durchbrochen und gestoppt wird. Das kann man dadurch erreichen, dass man diese unangenehmen Gedanken durch beruhigende und entspannende Bilder ersetzt. Üben wir die Kunst, in der Gegenwart zu leben.

Enthusiasmus und Humor

Täglich eine Prise Enthusiasmus, Humor und Lachen tragen viel zur Stressbewältigung bei. Ein gesundes Maß an Humor ist nicht nur unterhaltsam. Es verbessert auch die zwischenmenschlichen Beziehungen und vermag Stress zu entschärfen. Humor spiegelt die Fähigkeit wider, die Dinge zu relativieren und in der richtigen Perspektive zu sehen.

Vitamine und Mineralstoffe

Während körperlichen und nervlichen Belastungen laufen mehrere Körperfunktionen auf unnütz hohen Touren und dadurch werden vermehrt Vitamine und Mineralstoffe verbraucht. Es resultiert ein erhöhter Bedarf, der gedeckt werden muss.

Mag. Nicole Avi