

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

diese Seite entsteht unter Mitwirkung eines medizinischen Beirats. Ihm gehören an: **Dr. Gerd Pommer** (Oldenburg), **Jens Wagenknecht** (Varel) und **Prof. Dr. Andreas Weyland** (Oldenburg).

ALLES GUTE**BEWUSSTE ERNÄHRUNG**

kann dazu beitragen, Schlafstörungen zu verhindern, betont der Arzt Ralph Reck. So sollte man abends auf Kohlenhydrate verzichten, da diese die Stimulation von Stresshormonen in Gang setzen. Alkohol wird einige Stunden nach dem Verzehr in der Leber abgebaut, was oft zum Aufwachen in der Nacht führt.

JUNIOR-ABC

Fachleute erklären in dem kleinen Junior-ABC kurz und auch für Kinder verständlich Fachbegriffe aus dem Gesundheitsbereich. Heute geht Prof. Dr. Stefan Frühauf aus der Paracelsus-Klinik Oldenburg auf den Begriff (X)anthinoxidase ein.

Xanthinoxidase ist der Fachbegriff für ein Enzym, das in der Leber und der Niere dafür sorgt, dass im Körper befindliche Stoffe zu Harnsäure verarbeitet werden. Ein unangenehmer Nebeneffekt der Enzymproduktion kann ein erhöhter Harnsäurespiegel sein, dessen schmerzhafte Symptome als Gicht bekannt sind. Die Harnsäureproduktion kann mit Medikamenten gehemmt werden.

SERVICE

EINE BROSCHE über barrierefreie Reiseziele bietet der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. an. Die aktuelle Übersicht über besonders behindertenfreundliche Reiseziele kann gegen die Zusendung eines frankierten DIN A4-Rückumschlags bei der folgenden Adresse angefordert werden: BSK Service GmbH, Reiseservice, Altkrautheimer Straße 20 in 74238 Krautheim. www.reisen-ohne-barrieren.eu

TERMINE

BLÖß NICHT FALLEN ist am 22. Januar das Thema eines Vortrags über Möglichkeiten zur Sturzprophylaxe im Klinikum Oldenburg. Referentin ist ab 17.30 Uhr Tanja Berg, Leitende Physiotherapeutin im Geriatrischen Zentrum am Klinikum Oldenburg. Die Tipps für den Alltag können nach dem Vortrag in praktischen Übungen ausprobiert werden. Interessenten sollten sich unter Telefon 0441/403 22 30 anmelden.

DIE BECKENBODENSCHWÄCHE der Frau steht am 7. Februar im Mittelpunkt eines Vortrags, zu dem das Reinhard-Nieter-Krankenhaus Wilhelmshaven einlädt. Beginn ist um 18 Uhr im Vortragssaal des Krankenhauses. Weitere Infos gibt es unter Telefon 04421/890.

Verantwortlich:
Lore Timme-Hänsel
☎ 0441/9988-2065

Gesundheit beginnt im Alltag

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN Übungen können Glücksbotenstoffe stimulieren

Entspannungstechniken können nicht nur hilfreich bei der Bewältigung einer Erkrankung sein. Sie wirken auch präventiv und können mehr Lebensqualität bringen.

VON KLAUS HILKMANN

OLDENBURG – Als Ergänzung der Therapie oder zur besseren Bewältigung alltäglicher Anforderungen kann man zahlreiche Entspannungstechniken nutzen. Die Palette der von Therapeuten und Ärzten empfohlenen Möglichkeiten reicht von autogenem Training oder progressiver Muskelentspannung nach Jakobson bis zu fernöstlichen Methoden wie Qui Gong, Tai Chi oder Yoga. Gemeinsam haben die Techniken, dass sie vor allem auf den Abbau von belastendem Stress ausgerichtet sind, damit sich Körper und Geist besser entspannen können.

Die Übungen können mittels qualifizierter Anleitung nach und nach erlernt und so in den Tagesablauf eingebunden werden, dass zuvor als negativer Stress empfundene Situationen eine deutlich geringere Belastung mit sich bringen, betont Ralph Reck, Arzt für Naturheilverfahren und Chinesische Medizin mit Praxis in Oldenburg: „Entspannungstechniken können zum Beispiel sehr gut gegen Ängste und Sorgen wirken. Das trägt wiederum dazu bei, schwere Erkrankungen zu vermeiden oder besser mit ihnen leben zu können.“

Stress-Reaktionen

Nervosität, Schweißausbrüche oder Herzklopfen sind nur einige von vielen Beschwerden, mit denen der Körper unmittelbar auf Stresssituationen reagieren kann. Zwar gehen diese Symptome meistens schnell von selbst wieder vorüber. Das bedeutet allerdings nicht, dass die Stress-Reaktionen immer harmlos sind. So kann Stress zum Beispiel den Blutdruck in die Höhe schießen lassen, was insbesondere für Menschen mit Herz-/Kreislaufproblemen schwerwiegende Folgen – bis hin zum akuten Infarkt oder Schlaganfall – haben kann.

Um so schlimmer ist das Ganze, wenn man gesundheitliche, familiäre, finanzielle oder berufliche Probleme nicht mehr aus dem Kopf be-

MINDESTENS SIEBEN STUNDEN ERHOLSAMER SCHLAF NÖTIG

Der Arzt für Naturheilverfahren und Chinesische Medizin, Ralph Reck, empfiehlt seinen Patienten oft Entspannungstechniken zur Unterstützung einer Therapie. BILDER: KLAUS HILKMANN

Zum entspannten Tagesablauf gehören auch ausreichend Bewegung sowie regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining mit einem möglichst hohen Spaßfaktor. Nicht zuletzt ist erholsamer Schlaf die Voraussetzung für ein entspanntes Leben. Erwachsene benötigen täglich zwischen sieben und neun Stunden Schlaf, um regenerieren zu können.

Gegen Schlaflosigkeit empfiehlt der Mediziner Ralph Reck eine leicht umsetzbare Übung. Zunächst sollte man mit gefalteten Händen auf dem Rücken liegend ganz in Ruhe so tief ein- und ausatmen, dass sich der Bauch spürbar hebt und senkt. Wenn man in dieser Position seine Aufmerksamkeit auf ein angenehmes Erlebnis lenkt, kann das Stammhirn diese Vorstellung als real

einschätzen und entsprechend positive Bilder erzeugen, die einen entspannten Schlaf ermöglichen. Die fürs Einschlafen nötige Entspannung kann man auch mit pflanzlichen Mitteln fördern. Aus Baldrian, Hopfen oder Melisse gewonnene Tees und Extrakte können für Beruhigung sorgen. Johanniskraut sei ein gutes Mittel gegen finstere Gedanken.

kommt und diese zu einer Dauerbelastung werden. Betroffene kommen mitunter gar nicht mehr zur Ruhe, was schließlich zu einer Schwächung des Körpers und somit zu einer erhöhten Anfälligkeit führt, berichtet Ralph Reck: „Wer derart angespannt ist, findet oft nachts keinen erholsamen Schlaf. In vielen Fällen kommt es früher oder später zum psychischen und physischen Zusammenbruch.“

Auch gut wirksame Entspannungstechniken reichen dann mitunter nicht mehr aus. Zur Bewältigung schwererer innerer Konflikte oder Krisen kann neben Gesprächen mit nahestehenden Personen aus dem Freundes- oder Familienkreis auch professionelle Hilfe durch den Hausarzt und/oder einen Psychologen erforderlich sein. Auf keinen Fall sollte man versuchen, ohne Hilfe zurechtzukommen, so Reck „Wer dann etwa zu Al-

kohol oder Medikamenten greift, löst die Probleme nicht, sondern verschlimmert die Situation noch weiter.“

Tief durchatmen

Für eine bessere Entspannung im Alltag können schon einige einfache Strategien sorgen. Als wichtigste Übung empfiehlt Ralph Reck, möglichst viel zu lächeln sowie regelmäßig tief und ruhig durchzuatmen. So sei etwa aus der Akupunktur bekannt, dass die von einem Lächeln aktivierte Gesichtsmuskulatur eine Reihe von Nerven stimuliert, die im Stammhirn eine als Glücksgefühl gespeicherte Botschaft auslösen. Im Idealfall könne man dann mit dem Grundgefühl, alles im Griff zu haben, durchs Leben gehen. Bei diesem als Flow bezeichneten Zustand sorgt das auch für die Steuerung der Emotionen zuständige Stammhirn

dafür, dass anstelle des Stresshormons Adrenalin der Glücksbotenstoff Dopamin ausgeschüttet wird. Dopamin beeinflusst den Spannungszustand der glatten Muskeln in den Gefäßen und sorgt im Gegensatz zum Adrenalin für eine Weiterstellung der Arterien und Venen, was wiederum eine Senkung des Blutdrucks bewirkt.

Dass man die vom Stammhirn beeinflussten Körperfunktionen mit Hilfe von Atem- und Entspannungstechniken unterstützen kann, sei in der fernöstlichen Medizin seit mindestens 5000 Jahren bekannt, so Ralph Reck: „Mit entsprechenden Techniken vertraute Yogis sind in der Lage, den Blutdruck, den Puls oder die Körpertemperatur nach Bedarf zu regulieren.“ Welche Entspannungstechnik am besten geeignet ist, müsse stets jeder für sich selbst herausfinden.

INTERVIEW

Zutrauen in die Kompetenz



BILD: HILKMANN

Dr. Martin Steder (Bild) ist kommissarisch leitender Arzt der Klinik für Onkologische Rehabilitation des Reha-Zentrums am Meer in Bad Zwischenahn.

VON KLAUS HILKMANN

FRAGE: Wie wichtig ist die Psyche bei der Rehabilitation von Krebspatienten?

STEDER: Psychische Faktoren spielen bei der Bewältigung einer Krebserkrankung eine sehr große Rolle. Wie sich die Patienten nach einer Krebstherapie fühlen, hängt von vielen Bedingungen ab. Erkrankungs- und Therapiefolgen treffen auf eine ganz persönliche Lebenssituation. Die Rehabilitation wird entsprechend individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen ausgerichtet. Schon bevor die Patienten zu uns kommen, werden sie mit einem Erhebungsbogen nach dem Grad der subjektiven Belastung und der psychosozialen Befindlichkeit befragt. Der Patient kann darin bereits im Vorfeld seine Bedürfnisse formulieren.

FRAGE: Wie ist es mit der Gabe von Medikamenten in Krisensituationen?

STEDER: Medikamente sind dafür in der Regel nicht hilfreich. Wichtig ist, dass sich der Patient mit seiner Unsicherheit und Angst gut aufgehoben und verstanden fühlt. Der mit der bösartigen Erkrankung verbundenen emotionalen Belastung muss große Aufmerksamkeit geschenkt werden. Um den Bedürfnissen von Patienten in dieser schwierigen Situation gerecht zu werden, wird viel Zeit für den Einzelnen benötigt.

FRAGE: Können Entspannungstechniken helfen?

STEDER: Ja. Das gehört zu einer ganzheitlichen Behandlung dazu. Die Patienten müssen wieder Zutrauen in ihre eigenen Kompetenzen und vor allem in ihre Gesundheit finden. Entspannungstechniken sind sehr gut geeignet, diesen Prozess zu unterstützen.

Damit das Leben wieder leichter wird

MUSIKTHERAPIE Gegenpol zu Sorgen und Ängsten nach einer Krebstherapie

BAD ZWISCHENNAH/HIL – Im Anschluss an eine seelisch und körperlich belastende Krebsbehandlung benötigen viele Patienten eine Erholungszeit, um im Leben wieder Fuß fassen zu können. Eine Etappe auf dem Weg dahin ist für viele Krebspatienten die onkologische Rehabilitation in der Reha-Klinik am Meer in Bad Zwischenahn. Fester Bestandteil der Reha ist dort die Musiktherapie.

„Die Musik hilft vielen Patienten, die mit der Erkrankung verbundenen negativen Gedanken in den Hintergrund treten zu lassen und besser verarbeiten zu können“, berichtet die Musiktherapeutin Ute Bindl. Viele der



Die Musiktherapeutin Ute Bindl setzt das indische Saiteninstrument Korpertambura bei der rezeptiven Therapie ein.

oft von schlimmen Ängsten und Sorgen gepeinigten Patienten können mit Hilfe der

Musik erstmals seit langem wieder ein Gefühl der Entspannung gewinnen: „Die bei

der Musiktherapie als angenehm empfundenen Erlebnisse machen das Leben leichter und wirken sich auch auf andere Lebensbereiche positiv aus.“

Zur onkologischen Rehabilitation gehören im Reha-Zentrum am Meer in Bad Zwischenahn zweimal pro Woche jeweils 90-minütige aktive und rezeptive Gruppentherapien. Die bei der rezeptiven Therapie erzeugte Stimmung lasse beim Patienten Bilder und Erinnerungen aufkommen, deren Inhalte im Gespräch vertieft werden können. Bei der aktiven Therapie können die Teilnehmer mit einem Instrument ausdrücken, was sie empfinden.

Klänge geben Ruhe und Halt

BAD ZWISCHENNAH/HIL – Die Therapeutin Ute Bindl setzt bei der rezeptiven Musiktherapie eine Korpertambura ein, deren harmonischer Klang den Teilnehmern vor allem Ruhe und Halt gibt. Die so erzeugte Stimmung erleichtert vielen Betroffenen das Gespräch über ihre Krebserkrankung. Eine andere Form der Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen ist bei der aktiven Musiktherapie möglich, so Ute Bindl. Auch musikalisch unerfahrene Teilnehmer können dabei im spontanen Improvisieren ihre momentane oder erinnerte Stimmung ausdrücken. Insbesondere schwer belastete Patienten nutzen dieses Angebot auch als Einzeltherapie.