

Nie wieder Rückengymnastik

Bewegungs- und Lauftrainer Wim Luijpers hat sich unter die Autoren begeben und ein Buch zum Thema „Nie wieder Rückengymnastik“ geschrieben, das er am Dienstag, 5. Mai, im Bildungshaus Schloss Puchberg bei Wels präsentieren wird. Seine These: Der Körper wird nur schmerzfrei, wenn er wieder zu seiner ganzheitlichen Bewegungsweise zurückfindet, die wir als Kinder praktizierten. Luijpers zeigt achtsame Übungen, die zur so genannten „Körperintelligenz“ zurückführen sollen. „So lernen Sie, schädigende Bewegungsmuster durch körpergerechte zu ersetzen“, sagt der Bewegungsexperte.

i Wim Luijpers präsentiert sein Buch: „Nie wieder Rückengymnastik“ am Dienstag, 5. Mai, um 19 Uhr im Bildungshaus Schloss Puchberg, Eintritt 12 Euro, Anmeldung erbeten.

Buchtipps

Stressabbau mit Business-Yoga

Das Buch der Yogalehrerin und TV-Moderatorin Kerstin Linnarzt ist mehr als ein Übungsbuch. Es enthält Tipps, wie man im Büroalltag souverän und gesund bleiben kann. Das beinhaltet Auszeiten zu nehmen genauso wie Anti-Stress-Nahrung. Auch eine 21-Tage-Formel, wie sich schlechte Gewohnheiten in bessere umwandeln lassen, darf nicht fehlen. Die einfachen Business-Yoga-Übungen sind detailliert beschrieben und leicht nachzumachen. Zur mentalen und körperlichen Stärkung gibt es zum Beispiel sogenannte „Krieger“-Positionen. „Sie stärken die Beine und geben Bodenhaftung. Gleichzeitig kräftigen sie Schultern und Arme, öffnen die Hüften und helfen, Stress abzubauen“, schreibt die Autorin.

i „BusinessYoga – Mit leichten Übungen zu Leistungssteigerung und Stressabbau“, Kerstin Linnarzt, Becker Joest Volk Verlag, 30,80 Euro



Chronischer Stress macht krank, daher gilt es rechtzeitig gegenzusteuern.

Foto: colourbox.de

Stress lass nach: Tipps, um Arbeitsdruck zu reduzieren

47 Prozent der Oberösterreicher leiden daran *Von Sabine Novak*

E-Mails, Anrufe, Multitasking, ständige Erreichbarkeit und dazu vielleicht auch noch Konflikte im Betrieb. Bei einer österreichweiten Umfrage der Arbeiterkammer Oberösterreich gaben 47 Prozent der Arbeitnehmer an, unter Stress zu leiden. 37 Prozent der Befragten arbeiten nach eigenen Angaben unter ständigem Druck und haben keine Zeit zum Verschnaufen. Dass chronischer Stress krank macht, ist längst bekannt. Wie man dem Arbeitsdruck besser begegnen kann, erklärt die Psychologin Anna Vyvadil vom Arbeitsmedizinischen Dienst in Linz.

1 Nicht einfach drauflos arbeiten: Wenn ein großer Stapel an Aufträgen auf dem Schreibtisch landet, stellt sich schnell Stress ein. „Wichtig ist nun, sich kurz herauszunehmen, sich zu orientieren, um was es genau geht, zu entscheiden, ob Hilfe nötig ist oder nicht – und dann

„Wichtig für Arbeitnehmer ist, nicht in die Opferrolle zu verfallen, sondern sich den Aufgaben in der schnelllebigen Welt zu stellen.“

■ Anna Vyvadil, Psychologin

erst zu starten“, sagt die Expertin. Kurz Abstand zu gewinnen, hilft klarer zu denken.

2 Unterstützung suchen: So mancher geht über seine Belastungsgrenze hinaus, hält sich für unabhkömmlich. „Viele denken auch, wenn sie eine Sache abgeben, sind sie nicht mehr so wichtig. Daher fragen sie nicht um Unterstützung. Dabei ist es doch so, dass Wissen mehr wird, wenn man es mit Kollegen teilt“, sagt die Psychologin des Arbeitsmedizinischen Dienstes.

3 Nicht allen gerecht werden wollen: Die eigenen „Antreiber“ zu hinterfragen, ist ebenfalls hilfreich. Ein solcher Antreiber ist zum Beispiel der Wunsch, allen gerecht werden zu wollen. Ob das nicht manchmal zu viel des Guten ist, lässt sich in Gesprächen mit Freunden oder einem Psychologen abklären. „Es kann auch eine Führungskraft sein, der man vertraut“, sagt Vyvadil. Dasselbe gilt, wenn man immer versucht, alles perfekt zu machen. Manchmal ist Mut zur Lücke gefragt.

4 Pausen: „Vom Biorhythmus her sind Pausen alle 90 Minuten gut“, sagt die Expertin. Oft sind schon fünf Minuten ausreichend. Um einen optimalen Erholungseffekt zu erzielen, sollte man den Arbeitsplatz verlassen und das Handy (auch das private) nicht mitnehmen. Ein paar tiefe Atemzüge, am besten im Freien oder bei offenem Fenster, entspannen.

Training für den Ernstfall mit „fast echtem Kind“

Kinderärzte und Anästhesisten des Krankenhauses der Barmherzigen Schwestern in Linz trainierten kürzlich den „Ernstfall“. „Wir hatten im Vorjahr 200 dieser Fälle zu bewältigen. In nur einem Prozent der Fälle war eine Reanimation mit Herzmassage notwendig“, sagt Martin Henkel, Primar an der Säuglings- und Kinderstation der Barmherzigen Schwestern. Trainiert wurde mit einer ganz speziellen Puppe.

„Diese Puppe tut de facto alles, was ein reales Baby oder Kind im Notfall auch tun würde: Sie atmet, hat Herzschlag und Puls und kann bei Atemnot blau anlaufen, Erbrechen und sich auch bewegen. Die kindliche Anatomie wurde perfekt nachgebildet“, sagt Primar Henkel. Diese High-Tech-Simulatoren wurden von der Wiener Firma SIMCharacters entwickelt und werden in verschiedenen Größen entwickelt – vom Frühchen bis zum Volksschulkind.

„Trainiert wird so, dass ein Team aus drei Personen ohne Vorbereitung mit einem Kindnotfall konfrontiert wird, bei dem jede Sekunde zählt. Die Maßnahmen müssen perfekt ineinandergreifen“, sagt Primar Henkel. Die Teams werden bei der Arbeit gefilmt, bei der Nachbesprechung wird gemeinsam analysiert. „Wir trainieren Notfallsituationen primär mit Neugeborenen. Immerhin kommen bei den Barmherzigen Brüdern jährlich 1800 Babys zur Welt“, sagt Henkel.



Puppe als Notfallpatient

Foto: BHS

Der unterschätzte Leidensdruck des trockenen Auges

Der Tränenfilm unsers Auges ist komplex zusammengesetzt und übernimmt eine ganze Menge von Aufgaben und Funktionen

Daher ist es auch leicht erklärt, warum ein trockenes Auge nicht nur unangenehm für die Betroffenen sein kann, sondern auch mit vielfältigen Problemen bis chronischen Krankheiten verbunden ist.

Anders als vermutet besteht unsere Tränenflüssigkeit nicht nur aus einer wässrigen Phase, die für die Sauerstoffversorgung und Ernährung des Auges verantwortlich ist. Die äußere Schicht ist eine Lipidschicht, die verhindert, dass der Tränenfilm zu schnell verdunstet oder aus dem Auge rinnt. Wenn also die Lipidschicht gestört ist, kommt es zum vermehrten Abreißen oder Ausrinnen der inneren Schicht und das ist auch der schwer erklärbare Grund, warum das trockene Auge rinnt!

Was kann nun die Ursache für eine gestörte Lipidschicht sein?

Einige der häufigsten Ursachen sind zum Beispiel: Tragen von Kontaktlinsen, Überanstrengung durch Bildschirmarbeit, erhöhte Belastungen wie Klimaanlage oder Tabakrauch.

Leider sind auch der Östrogenmangel in den Wechseljahren, Operationen oder unverzichtbare Medikamente für das trockene Auge verantwortlich.

Egal, was die Ursache ist, das Resultat ist dasselbe! Durch den Sauerstoffmangel auf der Hornhaut wird die Bindehaut stärker durchblutet, das Auge erscheint dadurch rot und es kommt zusätzlich zu einer lokalen Entzündung, als weitere Folge wird die Zusammensetzung des Tränenfilms gestört. Geht diese in eine chronische Form über, kann es zu Hornhautschäden kommen, und nicht zu vergessen zu einem Verlust an Lebensqualität mit brennenden roten Augen, Fremdkörpergefühl, müden Augen oder schlechter sehen.

Wegen der Komplexität dieses Krankheitsbildes ist die Therapie noch nicht für jeden Betroffenen zufriedenstellend gelöst. Dem Großteil der Patienten kann jedoch mit Tränenersatzmitteln gut geholfen werden. Gerade dieser Bereich der Arznei- bzw. Medizinproduktforschung



Mag. pharm. Iris Hochholdingger (Apothekerin in Linz) Foto: Weibold

hat sich in den letzten Jahren sehr gut weiterentwickelt. Es gibt mittlerweile eine Vielzahl an Produkten mit unterschiedlichen Wirkstoffen, sodass für jeden Betroffenen eine Linderung zu schaffen ist.

Das Auge fasst nur eine kleine Menge an Flüssigkeit, ein Tropfen ist eigentlich schon mehr, als aufgenommen werden kann. Die einfache Antwort auf die Frage, wie viele Tropfen man nehmen soll, ist somit einfach erklärt und begründet. Für die Häufigkeit der Anwendung solcher Tränenersatzmittel gibt es eine einfache Regel „lieber öfter als zu wenig“, je nach Ausprägungsgrad der Symptome.

Um eine längere Benetzung der Hornhaut zu erreichen fügt man den sogenannten Tränenersatzmitteln eine viskositätserhöhende Substanz zu. Je nach Schweregrad greifen wir hier zu Polymeren, Cellulose oder Hyaluronsäure. Die richtige Auswahl, und ob noch mehr Zusatzstoffe notwendig sind, richtet sich nach dem Leidensdruck und nach der Anwendungsdauer. Bei leichten oder kurzzeitigen Problemen empfehlen sich die günstigeren polymerhaltigen Augentropfen, bei massiven Einschränkungen lieber Cellulose oder Hyaluronsäure-hältige Präparate in ver-

schiedenen Stärken und unterschiedlichen Varianten. Die neueste Errungenschaft sind Augentropfen mit einem zugesetzten Lipidanteil, aus Erfahrung sind diese sehr zu empfehlen, da eben dadurch die äußere Tränenfilmschicht ersetzt wird und somit das gesamte dahinterliegende Auge geschützt bleibt.

Wichtig ist auch zu erwähnen, dass Patienten unter dauerhafter Anwendung darauf achten sollten, dass ihre Augentropfen konservierungsmittelfrei sind. Gleiches gilt auch für Kontaktlinsenenträger.

Ich bin sicher, dass in Ihrer Apotheke des Vertrauens das richtige Mittel für Sie ausgewählt wird, um Ihre Beschwerden zu mildern.



WERBUNG