

IM BRENNPUNKT



Dr. med. Wolfgang Exel

Traurig, traurig . . .

Mit der Politik erlebt man ständig Überraschungen. Eine besonders kuriose: Jetzt wollen sich Österreichs Politiker schriftlich dazu verpflichten, nicht mehr unanständig zu sein. Ein Verhaltenskodex soll festlegen, wie gut sich unsere angeblichen Diener benehmen müssen.

Wenn wir der Sache glauben dürften, würden wir ja wahrhaft goldenen Zeiten entgegen sehen! Man stelle sich vor: Politiker, die nicht mehr nur die eigenen ohnedies fürstlichen Gagen erhöhen, sondern auch an andere denken. An Mindestrentner etwa, die kaum mehr ihre Heizkosten zahlen können. Oder an alleinerziehende Mütter, die oft nicht wissen, wo sie Geld zum Überleben hernehmen sollen.

Glauben Sie ernsthaft daran, dass unsere Politiker nie wieder lügen werden? Dass sie vor Wahlen plötzlich versprechen und dann sogar halten? Wenn der neue ehrliche Kodex niederge- und unterschrieben ist, müssen Sie wohl daran glauben!

Ich fürchte, ich passe nicht in diese Welt, in der man Anständigkeit fest-schreiben muss. Die Tatsache, dass es Menschen gibt, die einen Verhaltenskodex brauchen, um zu wissen, dass sie nicht lügen, betrügen oder korrupt sein sollten, erfüllt mich mit Traurigkeit.

Aber wahrscheinlich liegt das nur an mir. Andere mögen diese Vorgangsweise vielleicht sogar supertoll finden. Dennoch rate ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, der neuen Ehrlichkeit mit gebührender Vorsicht zu begegnen. Ich jedenfalls traue auch kodexgesteuerten Politikern nicht über den Weg.

Bewusstes, gezieltes Atmen verringert Stress und unterstützt die Gesundheit. Spezielle Pädagogen zeigen, wie man es richtig macht.

LUFTHOLEN ALLEIN IST ZU WENIG

Von Karin Podolak

„Ich war jahrelang durch immer wiederkehrende Anfälle von Atemnot schwer beeinträchtigt. Deshalb habe ich mich ab 1998 intensiv mit Atem und Psychosomatik beschäftigt. Die Wirkung war sehr beeindruckend, meine Symptome haben sich schnell gebessert, und so habe ich mit der Ausbildung zur Atempädagogin begonnen. Nach den ersten zwei Ausbildungsjahren war ich völlig symptomfrei, ohne medizinische Maßnahmen. Ich habe seither nie wieder Atemnot gehabt“, erzählt Christa Várkonyi aus Mattersburg (Bgd). Die Mutter von vier erwachsenen Kindern unterstützt heute selber KlientInnen nach dem Prinzip der Atempädagogik.

Worum es sich handelt, schildert Physiotherapeutin Mag. Jo-



hanna Pachler: „Durch die Ausdehnung der Lunge während des Einatmens dehnen sich die Körperwände des Rumpfes und schwingen während des Ausatmens wieder zurück. Wenn wir in Ruhe sind, wird es meist eine feine rhythmische Bewegung sein, wenn wir aktiv sind, eine größere Bewegung, die

sich sogar bis in die Arme und Beine ausbreiten kann. Die inneren Organe sind ebenfalls mit einbezogen, Puls, Blutdruck und Drüsentätigkeit werden durch die Schwingungen beeinflusst. Wenn wir körperlich arbeiten, atmen wir anders als wenn wir im Urlaub entspannt am Strand liegen.

Unter Stress wird der Atem

flacher, meist auch schneller, es fehlen die Pausen. Oft hat man selber das Gefühl, falsch zu atmen. Dann macht es Sinn, sich fachliche Hilfe zu suchen.

Das Wirkungsfeld der Atempädagogik für die Gesundheitsförderung ist groß, etwa für Stimmentlastung/-kräftigung, Entspannung, Schwangerschafts- und Ge-

burtsvorbereitung, im Alter und im Beruf. In Zusammenarbeit mit Ärzten und anderen Vertretern von Gesundheitsberufen kann man auch z. B. bei Asthma, COPD, Stress, Trauma, Depression, Blutdruckstörungen, Fehlhaltungen, Rückenschmerzen uvm. Verbesserungen erreichen.“

Geübt wird in der Gruppe



Fotos: Ludwig Scheidl, Michael Maritsch



Foto: Fotolia

Wenn die Haut nicht mehr passt

Body Lift kommt nach Adipositas-Behandlung und Gewichtsnormalisierung zum Einsatz

Von Karin Podolak

„Als plastischer Chirurg hört man manchmal so etwas ähnliches wie ‚können Sie mich nicht schlank saugen‘. Das geht natürlich nicht. Bei krankhaftem Übergewicht muss zunächst ein Zielgewicht angestrebt werden. Nach einer Adipositas-Operation nehmen Patienten bis zu zehn Kleidergrößen und mehr ab. Wenn die Haut mit der Rückbildung

nicht nachkommt, ist eine chirurgische Straffung, ein so genanntes Body Lift erforderlich“, erklärt Prim. Dr. Boris Todoroff, Leiter der Abteilung für Plastische und Rekonstruktive Chirurgie im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Wien.

Bei einem BMI von 35 bis 40 und darüber handelt es sich nicht mehr um Übergewicht, sondern um ein chronisches Krankheitsbild, das durch erhebliche Gesundheitsbelastung nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die Lebenserwartung senkt. Eine interdisziplinäre Behandlung der Patienten (Internisten, Chirurgen, Diätologen, Psychologen, Physiotherapeuten etc.) ist vonnöten, um dauerhaften Erfolg zu gewährleisten (wir berichteten bereits am vergangenen Samstag), am besten in einem Spezial-Zentrum.

zurückbleibende Fett-schürzen, Hautlappen und -Falten sind nicht nur aus ästhetischer Sicht unangenehm, es bilden sich dort auch häufig Entzündungen. Mittels aufwändiger Operationen im Spital wird die überschüssige Haut entfernt.

Bei entsprechender medizinischer Voraussetzung wird der Eingriff von den Krankenkassen bezahlt. Dafür muss der Patient sein Normalgewicht erreichen und über längere Zeit halten.

Weitere Informationen: www.bhs-wien ☎ 01/599 88 3200

Nach der Gewichtsreduktion

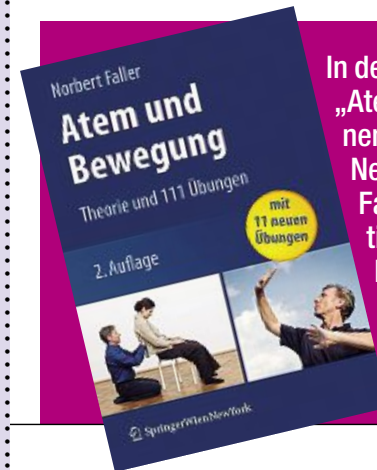
oder im Einzelunterricht. Bewusstes Atmen hilft, den eigenen Rhythmus zu erkennen, ins Gleichgewicht zu kommen und den Alltag besser zu meistern. Auch bei der Burnout-Prävention einsetzbar.

Dipl.-Päd. Norbert Faller, der auch in der Ausbildung tätig ist: „Beim Üben geht es immer darum, den Atem zuzulassen, das heißt, nicht willentlich in das Atemgeschehen einzugreifen. Das klingt einfacher als es ist, denn sobald man als Ungeübter den Atem wahrnehmen möchte, wird er sich meist verändern. Um den Atem aus unnatürlichen und verfestigten Mustern zu befreien, wer-

den achtsame Berührungen, Bewegungen, gezielter Druck sowie Sprech- bzw. Tonübungen eingesetzt. Das fördert Entspannung, Beweglichkeit, gute Haltung und eine tragende Stimme. Die Widerstandskräfte werden gestärkt und viele körperliche Funktionen selbsttätig reguliert.“

Ausgebildet werden AtempädagogInnen in Österreich in Form eines berufsbegleitenden Hochschullehrgangs in drei Semestern.

Infos und Therapeutenliste: www.atemaustria.at www.atempaedagogik.at



In der neuen Auflage des Buches „Atem und Bewegung“ erschienen im Springer Verlag Wien-NewYork beschreibt Norbert Faller zahlreiche praxisorientierte Übungen zur Gesundheitsförderung im Beruf und zu Hause. Mit einem Spezialkapitel über Anatomie und Physiologie der Atmung.