EDITORIAL

Werbeslogans wie „Höchstleistung ist unser Anspruch. Jederzeit“ oder „Das Beste oder nichts“ sind ein Spiegel unserer Gesellschaft, aus welcher Wachstum, Geschwindigkeit und Effizienz nicht mehr wegzudenken sind. Die ganze Welt strebt nach „schneller, höher, weiter“. Sprüche wie: „Aus Freude am Fahren“ oder „Genießen Sie die Zeit“ übermitteln auf den ersten Blick eine ganz andere Palette von Werten. Wohlbefinden und Genuss im Zusammenhang mit Lebensstil, Gesundheit und einem erfüllten und langen Leben rücken immer stärker in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Durch gesunde Ernährung, Fitness-Abos, Wellness und vieles andere versuchen wir, mehr Glück, mehr Genuss und mehr Lebensjahre zu erreichen. Doch wie sich vor einem Wanderer immer neue Ebenen und Landschaften eröffnen, gibt es auch bei diesem ehrgeizigen Streben kein wirkliches Ankommen.

„Glück ist keine Station, an der man ankommt, sondern eine Art zu reisen.“
Margaret Lee Runbeck

Diese Ausgabe von „(ein)blick“ möchte ein Begleiter auf Ihrer persönlichen Reise sein. Gesundheit, Glück und Wohlbefinden hängen nicht einfach vom Zufall oder von unseren Genen ab. Zu einem guten Teil haben wir es selbst in der Hand – doch Leistungsdenken ist fehl am Platz und oft schädlich. Gerade im Blick auf die Endlichkeit unserer Gesundheit und unseres Lebens wird mir als Christ bewusst, dass echte Lebensfreude und ein erfülltes Leben Geschenke des Schöpfers sind, die wir uns nicht verdienen können, sondern nur annehmen dürfen.

Als Kompass möchte ich Ihnen besonders NewstartPlus mit auf die Reise geben. Die Prinzipien dieses wissenschaftlich und ganzheitlichen Gesundheitskonzepts bilden die Grundlage aller Artikel und haben einen entscheidenden Einfluss auf Gesundheit, Glück und Lebensqualität. Viel Freude beim Entdecken!

Dominik Maurer,
Verlagsleiter Advent-Verlag Zürich

Wissenswertes auf den Punkt gebracht! Hier stellen wir einige spannende Zahlen und Fakten zu unserem Körper und unserer Gesundheit vor.

5

Stunden verbringen 11- bis 15-jährige Schweizer Jugendliche pro Tag vor Bildschirmgeräten wie dem Computer, Smartphone oder Tablet. Sie benutzen diese Geräte für Online Games, Hausaufgaben, Filme oder Kontakte in den sozialen Netzwerken. Eine überdurchschnittlich lange Bildschirmnutzung beinhaltet ein höheres Risiko, sich unausgewogen zu ernähren, körperlich wenig aktiv und übergewichtig zu sein. Jugendliche mit mehr als 36 Stunden Bildschirmaktivitäten pro Woche trinken täglich 4-mal mehr Energiedrinks als die mit weniger als 36 Stunden. © BAG 2018

4,5

Jahre sterben Männer in Quartieren mit einem tiefen sozioökonomischen Status früher als in Quartieren mit einem hohen. © BAG 2018

100

Jahre oder älter zu werden, gelingt am ehesten, wenn man einen Lebensstil ähnlich der Bewohner der fünf sogenannten Bluezones („Blaue Zonen") praktiziert. Die Bewohner von Sardinien (Italien), Okinawa (Japan), Ikaria (Griechenland), Loma Linda (USA) und der Halbinsel Nicoya (Costa Rica) „produzieren" eine hohe Rate an Hundertjährigen, erleiden einen Bruchteil der Krankheiten, die in anderen Teilen der entwickelten Welt häufig Menschen töten, und genießen mehr Jahre guter Gesundheit.

80

% der gesamten Gesundheitskosten in der Schweiz (2016: 80,5 Milliarden CHF) wurden durch die nichtübertragbaren Krankheiten Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, Diabetes und Erkrankungen des Bewegungsapparates, welche alle mit dem Lebensstil zusammen hängen, verursacht. Sie sind zudem für über 50 % bei Männern und bei Frauen für über 60 % der Fälle vorzeitiger Sterblichkeit (vor dem 70. Lebensjahr) verantwortlich. © BFS 2018

23

% aller Menschen weltweit haben gemäß WHO als Kind Missbrauch erlebt (statistische Schätzung). Rund 35 % der Frauen erleben irgendwann im Leben Gewalt. © WHO 2017

3

Millionen Menschen starben 2012 an der Folge von schlechter Luft. Rund 90 % der Weltbevölkerung leben in Regionen, die die WHO-Richtlinien für Luftqualität nicht erfüllen. © WHO 2017

40

Millionen Menschen sterben weltweit an den nicht übertragbaren Krankheiten Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, Diabetes und Erkrankungen des Bewegungsapparates. In der Europäischen Region gehen laut WHO 86 % aller Todesfälle und 77 % der Krankheitslast auf das Konto dieser Krankheiten, welche mit dem Lebensstil zusammenhängen und weitgehend vermeidbar wären. © WHO 2017

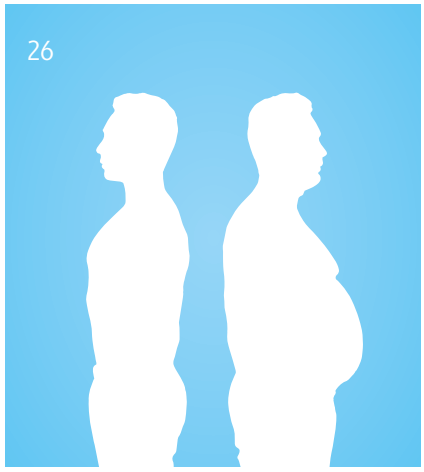
100

Milliarden Nervenzellen beinhaltet unser Nervensystem (Großhirn, Kleinhirn, Rückenmark), wovon rund 20 Milliarden Neuronen sind. Wenn uns eine „einfache" Nervenzelle, deren Körper kleiner als ein Zehntel Millimeter ist, schon mit ihrem intelligenten Aufbau überrascht, wie viel mehr verblüfft uns das gesamte Gehirn, das aus Millionen miteinander verknüpfter Nervenzellen besteht, die Entscheidungen fällen, denken, lieben und glauben können! Das menschliche Gehirn ist wohl eines der komplexesten und gleichzeitig am wenigsten verstandenen Objekte im gesamten bekannten Universum.

INHALT

06 **Gesundheit**
Mehr als ein Hype

14 **Glücklich und gesund**
Mit NewstartPlus



26 **Gene oder Lebensstil?**

38 **Altbewährte Heilmittel neu entdeckt**

48 **Bakterienalarm: Das Mikrobiom**

56 **Stau im Straßennetz**
Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirkungsvoll bekämpfen

66 **Bewegung**
Eine bedeutende Säule der ganzheitlichen Gesundheit

74 **Epidemie Diabetes**
Erkennen und heilen!

82 **Pflanzenbasierte Ernährung**
Als Schlüssel zu gesundheitlichem Erfolg

92 **Keine Angst vor Krebs?!**
Wissenswertes über Vorbeugung, Früherkennung und Behandlung bösartiger Erkrankungen

104 **Unser Geist – ein Meisterwerk**
Diese 10 Gewohnheiten halten ihn fit

114 **Time for Action!**
Wie Verhaltensänderung gelingen kann

GESUNDHEIT

MEHR ALS EIN HYPE

Ein rüstiger Mann in seinen frühen Siebzigern spielte soeben noch fröhlich Klarinette bei einem Konzert. Kurz darauf! Ein plötzliches Stechen in der Brust. Sein Sohn, selbst Arzt, brachte ihn ins Krankenhaus. Noch auf dem Vorplatz des Gebäudes kam es zum Herzstillstand. Sein Sohn begann umgehend mit der Reanimation, Helfer kamen herbeigeeilt, und der Vater, ein langjähriger und lieber Freund meiner Familie, überlebte einen akuten Herzinfarkt. Nach ein paar Wochen Rehabilitation fragte ich ihn, was sich nun in seiner Sichtweise des Lebens verändert habe. Er überlegte kurz und antwortete ruhig: „Ich habe nun erkannt, worauf es wirklich ankommt. Leben hat mehr als nur eine Facette – es ist ganzheitlich. Lebe ganzheitlich!“

Nichtübertragbare Krankheiten

Nichtübertragbare Krankheiten sind weitgehend vermeidbar und hängen eng mit dem Lebensstil zusammen. Sie sind laut WHO „für 86 % aller Todesfälle und 77 % der Krankheitslast in Europa verantwortlich". Zu den häufigsten zählen:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes, Krebs
- Erkrankungen der Atemwege (Asthma, COPD, ...)
- Erkrankungen des Bewegungsapparates (Rückenschmerzen, Rheuma ...)
- Psychische Störungen

GANZHEITLICH LEBEN – ABER WIE?

Bedeutet das, demnächst eine tyrannische Diät mit Superfoods zu starten, vegetarisch oder sogar vegan zu essen? Hinfort nur noch Kokosöl statt Butter zu verwenden, die neueste Workout-App auf das Smartphone herunterzuladen und nur noch „Infused Water" (aromatisiertes Wasser) zu trinken? In Deutschland übersteigt die Anzahl der Fitnessstudiobesucher die Zahl der katholischen Kirchgänger am Sonntag. Die sakrale Sehnsucht nach der ewigen Jugend befeuert den uns umgebenden Gesundheitswahn. Zu Recht? Gesundheit ist jedenfalls ein faszinierendes Thema, für viele das höchste Gut, aber wie das Leben hat sie mehr als nur eine Facette.

Als junger Schüler in der Oberstufe begann ich mich für das Thema Gesundheit zu begeistern. Ich lernte, dass die meisten Krankheiten durch einen gesunden Lebensstil verhindert werden können. Demnach betrachtete ich Gesundheit als die Abwesenheit von Krankheit. Wenn meine Mitschüler von einer Erkältung ereilt wurden und mein Immunsystem standhaft blieb, bezeichnete ich mich als gesund. Kurz darauf beschäftigte ich mich mit gesunder Ernährung, begann einiges darüber zu lesen und versuchte, auch mein Umfeld dafür zu motivieren. Ein Freund und ich beschlossen, uns 14 Tage lang nur von rohem Obst und Gemüse zu ernähren. Wir wollten in Zukunft nur noch das essen, was unserem Körper auch wirklich guttut.

Einige Zeit später entdeckte ich die zentrale Bedeutung von Bewegung. Durch mein Augenmerk auf Ernährung schien ich diesen Aspekt bislang ignoriert zu haben. Wir begannen mit regelmäßigen morgendlichen Joggingrunden und abendlichem Krafttraining. Als Resultat fühlten wir uns tatsächlich vital, glücklich und sehr gesund. Doch erst im Laufe des Medizinstudiums entdeckte ich noch die weiteren und wunderbaren Gesichtspunkte einer ganzheitlichen Gesundheit und ahnte noch nicht, dass ich erst an der Oberfläche zu kratzen begonnen hatte.

ALTBEWÄHRTE HEILMITTEL NEU ENTDECKT

Die meisten von uns haben in ihrem Leben schon Erfahrungen mit einfachen und natürlichen Heilmitteln gemacht, die bei Beschwerden Abhilfe schaffen. Vielleicht handelte es sich um einen speziellen Tee oder um eine Wasserbehandlung bei einer Erkältung oder um einen Wickel gegen Fieber. Die Natur kennt mancherlei Antworten auf gesundheitliche Beschwerden, die uns belasten. Mit den Fortschritten von Forschung und Medizin geraten solche alten Heilmittel allerdings zunehmend in Vergessenheit.

⇨ Vor einigen Jahren ist mir das selbst passiert. Meine jüngste Tochter war ungefähr eineinhalb Jahre alt, als sich an ihren Wangen Mückenstiche entzündeten. Da sie noch klein war, kratzte sie sich immer wieder, sodass die Entzündung über mehrere Monate nicht heilte. Die Anzahl an roten Pickeln vermehrte sich. Ich ging mit ihr zum Kinder- und zum Hautarzt. Es wurden Antibiotika-Salben verschrieben, die jedoch nicht halfen. Im Gegenteil, die Entzündung verschlimmerte sich! Bei einem nächsten Hautarztbesuch wurde dann eine immunomoludierende Salbe verschrieben, die jedoch nach einer Woche auch keine Erfolge zeitigte. Ich saß im Wohnzimmer, las den Beipackzettel und verzweifelte. All die Nebenwirkungen, welche diese Salbe mit sich brachte, gefielen mir überhaupt nicht! Ich machte mir Sorgen, dass meine Tochter für ihr ganzes Leben hässliche Narben in ihrem Gesicht tragen könnte. In meiner Verzweiflung und Hilflosigkeit kam mir der Gedanke: „Probiere doch etwas Natürliches!“ Ich war beschämt, denn aus meiner Ausbildung wusste ich über natürliche Heilmethoden eigentlich recht gut Bescheid. Warum hatte ich bisher nicht an diese Möglichkeit gedacht? Sogleich begab ich mich zur nächsten Apotheke und kaufte eine Packung Heilerde. Als meine Tochter aus dem Kindergarten zurückkam, machte ich ihr für eine halbe Stunde eine Heilerde-Auflage im

^ Heilerde, in Wasser aufgelöst und getrunken, hilft wunderbar bei Sodbrennen. Lästig juckende Mückenstiche verschwinden nach einem Heilerdewickel.

„NATÜRLICHE HEILMITTEL SOLLTEN ALS ERGÄNZUNG ZUR SCHULMEDIZIN GESEHEN WERDEN."

Gesicht. Bereits nach der ersten Behandlung war eine deutliche Besserung zu erkennen, und nach nur zwei Wochen war der Spuk vorbei! Ich konnte es gar nicht glauben. Warum hatte ich dieses natürliche Heilmittel nicht gleich zu Beginn angewendet?

DIE KRAFT NATÜRLICHER HEILMITTEL

Natürliche Heilmittel sollten als Ergänzung zur Schulmedizin gesehen werden. Es gibt kein Entweder-oder, kein Falsch oder Richtig. Aus meiner Sicht ist beides von Nutzen! Die meisten Anwendungen, die wir kennen, stammen aus Überlieferungen, meist aus der Zeit, als wir selber noch Kinder waren und unsere Mutter oder Großmutter „Hand angelegt" hat. Mittlerweile wird jedoch die heilende Wirkung zahlreicher natürlicher Heilmittel durch Studien bestätigt. Der Begriff „natürliche Heilmittel" ist allerdings nicht geschützt oder allgemeingültig definiert. Dies führt dazu, dass energetische oder esoterische Verfahren meist auch den natürlichen Heilmitteln zugeordnet werden, obwohl deren Wirkung nicht wissenschaftlich belegt oder von der wissenschaftlichen Medizin anerkannt ist.

Zu den natürlichen Heilmitteln zählen unter anderem: Ernährung, Wasser, Bewegung, Wärme, Kälte, Pflanzen, Erde und Kohle. Natürliche Heilmittel unterstützen und fördern die endogenen (die inneren) physiologischen Vorgänge des Körpers, der die Fähigkeit besitzt, sich selber zu „reparieren" und zu heilen. Nicht in allen Fällen können wir eine schnelle Wirkung erwarten. Medikamente wirken sehr viel schneller, sind aber oft mit bedeutsamen Nebenwirkungen verbunden und bekämpfen meist nur die Symptome, nicht aber die Ursache. Es ist zu beachten, dass auch natürliche Heilmittel mit Vorsicht und maßvoll angewendet werden sollten. Gerne möchte ich Ihnen aus dem riesigen Fundus der natürlichen Heilmittel einige interessante vorstellen.

HEILERDE

Heilerde ist eine „Lehm-Art“ und je nach Herkunft unterschiedlich in der Zusammensetzung der Mineralien. Sie kann extern bei Hautkrankheiten, Abszessen, Geschwüren, Insektenstichen, Akne, Ekzemen, Entzündungen wie Phlebitis und Lymphangitis, Verstauchungen, Prellungen, Darmproblemen, Problemen im Beckenorganbereich und zur Entgiftung verwendet werden. Sie wird dünn aufgetragen, als Wickel angewandt oder auch als Bad. Innerlich hilft sie bei Sodbrennen und Verdauungsbeschwerden. Es ist wichtig, dass die Heilerde nicht verseucht, sondern für die innerliche Anwendung geeignet ist.

Zu beachten:

→ Bei den meisten externen Anwendungen wird ein dicker Umschlag empfohlen, 1 bis 2 Zentimeter dick. Bei Thrombosen oder Embolien sollten solche dicken Umschläge jedoch vermieden werden, da ihr Gewicht die Durchblutung behindern kann.

→ Heilerde wird nur einmal benutzt und dann entsorgt.

AKTIVKOHLE

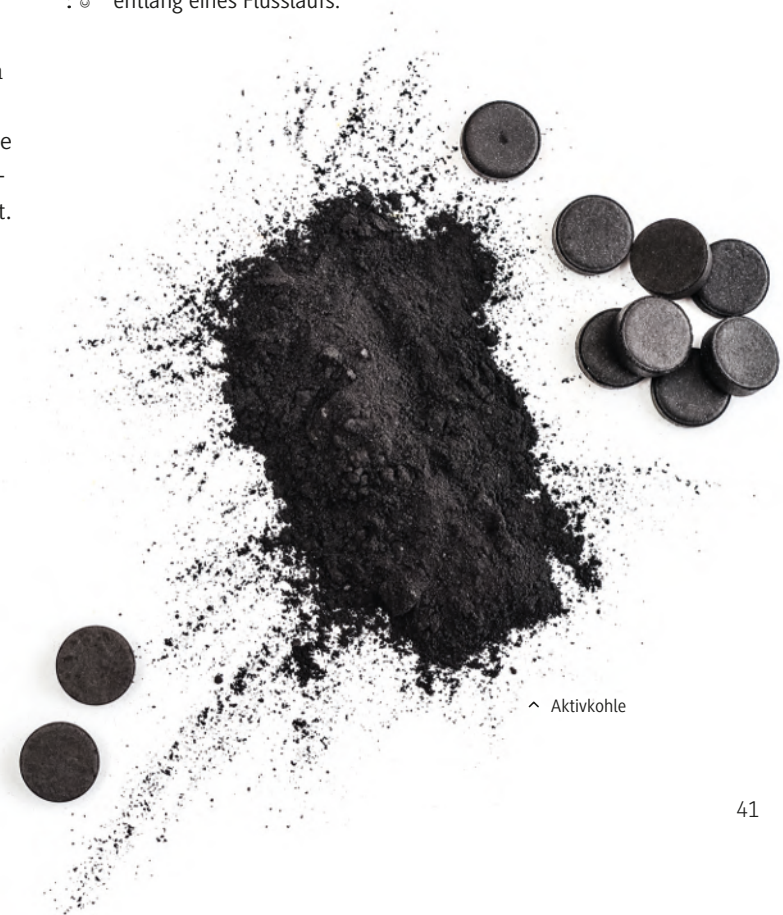
Aktivkohle wird aus der kontrollierten Verbrennung von Kokosnussschalen, Kiefern- oder Eukalyptusholz hergestellt und anschließend unter Einwirkung eines oxidierenden Gases wie Dampf oder Luft bei erhöhten Temperaturen aktiviert. Dieser Prozess schafft ein internes Netzwerk von Poren, das die Leistung der Kohle durch Vergrößerung der Adsorptionsfläche (Vergrößerung bzw. Erhöhung der Aufnahmefähigkeit) erweitert.

„ZU DEN NATÜRLICHEN HEILMITTELN ZÄHLEN UNTER ANDEREM: ERNÄHRUNG, WASSER, BEWEGUNG, WÄRME, KÄLTE, PFLANZEN, ERDE UND KOHLE.“

Wasser

Was unseren blauen Planeten Erde so einzigartig macht, ist das riesige Vorkommen von Wasser. Es ist die Grundlage unseres Lebens, der Hauptbestandteil unseres Körpers. Alle Körperzellen sind auf eine genügende Wasseraufnahme angewiesen. Ein Mangel führt zu Funktionsstörungen. Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Konzentrationsstörungen können erste Anzeichen sein. Eine ausreichende Wasserzufuhr schützt vor Herzinfarkt und Hirnschlag, verbessert die Funktion von Lungen, Nieren, Verdauungsorganen und Stoffwechsel. Äußerliche Wasseranwendungen sind einfache und natürliche Heilmittel. Wickel oder Eisauflagen wirken schmerzlindernd, entzündungshemmend und beschleunigen die Genesung. Wechselduschen stärken das Immunsystem und bauen Stress ab. Entspannend wirken auch ein Blick über einen See, das Rauschen eines Bergbachs oder ein Spaziergang entlang eines Flusslaufs.

© Text: Dr. med. Ruedi Brodeck | Grafik: Advent-Verlag Zürich



^ Aktivkohle

BEWEGUNG

EINE BEDEUTENDE SÄULE DER GANZHEITLICHEN GESUNDHEIT

Heutzutage weiß eigentlich jeder, dass Bewegung wichtig ist. Diese These wird kaum mehr hinterfragt, denn zu viele Studien bestätigen diese Aussage. Doch was sind eigentlich die Vorteile, wenn wir uns vermehrt körperlich betätigen?

Bewegung
Es gibt kaum etwas, was Ihre Gesundheit und Lebensqualität so ganzheitlich fördert wie körperliche Aktivität. Bewegung trainiert die Muskeln, bringt den Kreislauf in Schwung, ist gut für das Gehirn, fördert den Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem, steigert das Selbstwertgefühl, belebt soziale Beziehungen und verleiht ganz nebenbei ein gutes Aussehen. Bewegung wirkt gegen Herzerkrankungen, Zuckerkrankheit, Brust- und Darmkrebs, Verstopfung, Osteoporose, Demenz, psychische Störungen und andere Leiden. Regelmäßigkeit ist dabei wichtiger als die Intensität. Bewegung ist allgemein leicht auszuführen, kostengünstig und (praktisch) frei von schädlichen Nebenwirkungen. Mit Recht haben weise Menschen bereits vor Jahrhunderten Bewegung als Universalheilmittel bezeichnet. Bewegung belebt und macht glücklich.

© Text: Dr. med. Ruedi Brodeck | Grafik: Advent-Verlag Zürich

⇨ Um einen guten Überblick über das, was die Wissenschaft im Zusammenhang mit Bewegung und Gesundheit herausgefunden hat, zu bekommen, fasse ich das Ganze wie folgt grob zusammen[1]:

- Verringerung des Sterblichkeitsrisikos
- Risikoreduktion bezüglich Herz-Kreislauf-Erkrankungen – z. B. hoher Blutdruck, Herzinfarkt
- Risikoreduktion, an Diabetes Typ 2 zu erkranken.
- Vermeidung von Übergewicht
- Vorbeugung von Osteoporose
- Wirkungsvoller Stressabbau
- Prävention von Depressionen
- Verbesserung der Stimmung durch Ausschüttung von Glückshormonen
- Förderung der Fähigkeit des Gehirns, sich selbst zu regenerieren und zu strukturieren (Gehirnplastizität).

KLINGT FAST ZU GUT, UM WAHR ZU SEIN

Bewegung ist ein Allheilmittel, das unseren ganzen Körper positiv beeinflusst. Die Forschungsergebnisse bestätigen dies! Bewegung wirkt in jedem Alter ganzheitlich gesundheitsfördernd. Doch Bewegung kann noch mehr. Vor allem im Alter schafft sie Raum für soziale Kontakte und unterstützt die Mobilität im Alltag – somit auch die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.

Es ist natürlich wichtig zu wissen, wie viel Bewegung man benötigt und was zu viel oder zu wenig ist. Ein Bewegungsmangel liegt dann vor, wenn zu den Basisaktivitäten wie Stehen, Sitzen und die Bewältigung des Haushalts keine weitere körperliche Betätigung hinzukommt. International orientiert man sich an den Vorgaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die 2010 eine klare Empfehlung dafür herausgegeben hat, wie oft, wie lange und in welcher Intensität man pro Woche «sportlich» aktiv sein sollte (siehe nächste Seite).[2]

Wenn ein Erwachsener sein Leben und seine Gesundheit positiv beeinflussen möchte, muss er eine Bewegung in seinen Alltag einbauen, die eine Kombination aus Ausdauer und Kräftigung darstellt. Die empfohlenen Richtwerte dienen in erster Linie als Orientierungshilfe, um sich selbst einzuschätzen. Sie sind natürlich individuell anpassbar und auch davon abhängig, wie aktiv man beispielsweise im Beruf ist oder ob man

Meine persönlichen Tipps:

→ Um den Kreislauf in Schwung zu bringen, rate ich Ihnen, vor den Übungen eine kleine Runde (10–15 Min.) zu joggen, walken oder Fahrrad zu fahren.

→ Während der Übungen – wenn möglich – nicht die Luft anhalten, sondern gleichmäßig ein- und ausatmen, damit die Muskulatur mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird.

→ Um einen optimalen Trainingsreiz zu setzen, empfehle ich, während der Übungen eine ständige Grundspannung aufrechtzuerhalten. Das heißt, den ganzen Körper anzuspannen, obwohl nur ein Teil der Muskulatur in der Übung trainiert wird. Das ist sehr wichtig!

→ Das Tempo kann individuell bestimmt werden. Es empfiehlt sich aber, hin und wieder zwischen Langsam und Schnell zu variieren.

→ Meine Empfehlung: Die Übungsserie zwei- bis dreimal ohne Pause durchzuführen.

→ Für einen positiven Trainingseffekt die Übungen alle 2 bis 3 Tage wiederholen.

→ Die Zahl der gehaltenen Sekunden sowie die Wiederholungen von Woche zu Woche erhöhen.

1 ÜBUNG
GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

1/ Wichtig für diese Ausgangsstellung (ASTE) ist die Position des Halses in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Schultern über den Ellenbogen und die Zehenspitzen aufstellen. Dabei darauf achten, nicht in der Mitte durchzuhängen.

→ *ASTE 15-20 Sekunden lang halten und dabei besonders Gesäß und Bauch anspannen.*

2/ Aus der ASTE von Bild 1 die Schultern nach vorne schieben. Die neue Auflagefläche des Fußes bildet der Fußrücken, hier ebenfalls nicht in der Mitte durchhängen.

→ *ASTE 15-20 Sekunden lang halten und dabei besonders Gesäß und Bauch anspannen.*

2 ÜBUNG
RÜCKEN UND ARMMUSKULATUR

1/ In Bauchlage Kopf und Oberkörper ein wenig vom Boden abheben. Die Arme befinden sich in einer U-Haltung auf Höhe der Ohren, Kopf nicht überstrecken.

2/ Aus der Position der Übung 2/1 nun die Arme etwa 10 Zentimeter oberhalb der Ohren halten und Schulterblätter zueinander ziehen.

3/ Arme und Oberkörper nun höher als in Übung 2/1 vom Boden abheben.

→ *Jede Position 15-20 Sekunden lang halten.*

3 ÜBUNG
GESÄSSMUSKULATUR

1/ In Bauchlage wird ein Bein ausgestreckt, das andere zwischen 90 und 100 Grad angewinkelt, dabei das Knie nicht ablegen.

2/ Den Fuß Richtung Decke schieben und danach wieder zurück in die ASTE. Dabei darauf achten, dass das Becken auf beiden Seiten stets Kontakt zur Unterlage hat.

→ *Diese Übung rechts und links jeweils 15-20 Mal wiederholen.*

4 ÜBUNG
OBERSCHENKELMUSKULATUR

1/ Einen großen Ausfallschritt machen, hinteres Knie wird gestreckt, vorderes Knie leicht anwinkeln, Kniespitze und Fußknöchel bilden eine Linie, Hände können in die Seite gestemmt werden.

2/ Das hintere Knie bis kurz vor dem Boden absenken, diese Position ein paar Sekunden lang halten, danach wieder zurück in die ASTE.

→ *Diese Übung 15-20 Mal wiederholen, Beinwechsel nicht vergessen!*

5 ÜBUNG
BAUCHMUSKULATUR

1/ In Rückenlage Beine angestellt, Hände an den Hinterkopf legen, Kopf und oberen Schulterbereich leicht abheben.

2/ Mit Blick zur Decke den oberen Schulterbereich abheben und das Kinn Richtung Decke schieben, danach wieder langsam zurück in die ASTE.

→ *Diese Übung 15-20 Mal wiederholen. Wichtig dabei: den Kopf zwischendurch nicht ablegen.*

THERABAND – FÜR ANFÄNGER UND SPITZENSPORTLER

Jeder kennt es, und ich bin mir sicher, dass einige auch eines der bunten Gummibänder zu Hause liegen haben. Doch leider werden sie viel zu selten benutzt. Dabei sind Therabänder keineswegs nur ein Fitnessgerät für Anfänger. Im Gegenteil, sie werden auch gerne im Spitzensport eingesetzt, da man mit ihnen wunderbar gezielt Muskelgruppen gegen Widerstand trainieren kann. Ich selbst benütze das Theraband sehr gerne innerhalb der Therapie, da die Übungen vielfältig sind und sich bestens für zu Hause eignen. Durch die Übungen kann eine Steigerung von Kraft, Mobilität und Flexibilität erlangt werden. Die Elastizität der Bänder lässt sich hervorragend für einen exzentrischen Trainingsreiz nutzen. Hierbei muss unser Muskel nach der Anspannung langsam und kontrolliert nachgeben. Dieses Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung benötigen wir für jede Bewegung in unserem Alltag. Beispielsweise beim Heruntersteigen einer Treppe – hierbei muss unsere Oberschenkelmuskulatur Bremsarbeit leisten.

Die Farben der Bänder symbolisieren verschiedene Elastizitätsstärken. Die richtige Wahl richtet sich nach der individuellen Fitness. Ich empfehle jedoch für die Frauen das rote Band (medium) und für die Männer das grüne (starke) oder blaue (extra starke). Die gelben (leichten) Bänder eignen sich vor allem für den Wiedereinstieg nach einer Verletzung. (Vorsicht: Nicht alle Hersteller benutzen dieselben Farben für die verschiedenen Stärken.)

KEINE ANGST VOR KREBS?!

WISSENSWERTES ÜBER VORBEUGUNG, FRÜHERKENNUNG UND BEHANDLUNG BÖSARTIGER ERKRANKUNGEN

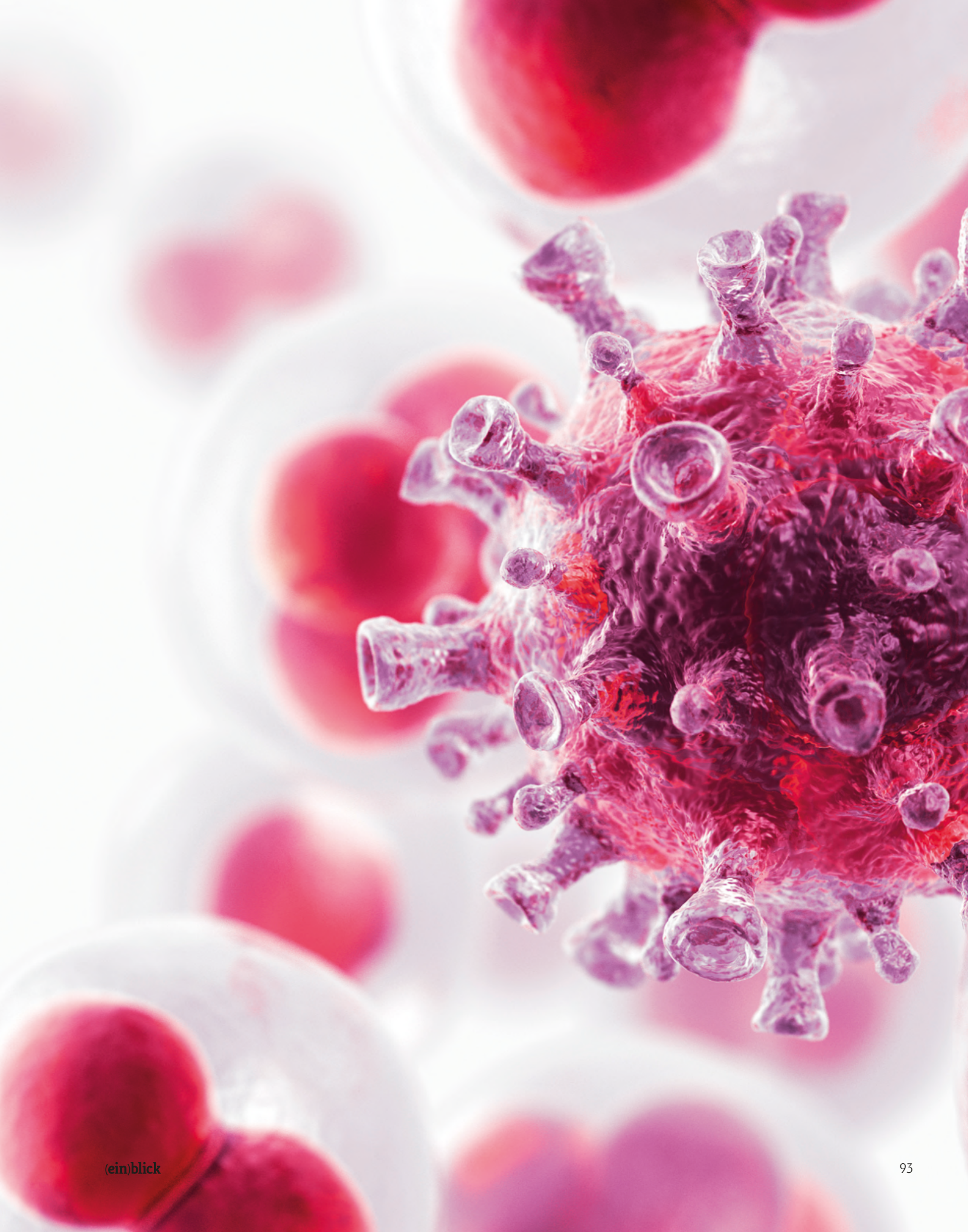
Weltweit starben im letzten Jahr rund 10 000 000 Menschen an Krebs[1], fast doppelt so viele erkrankten neu daran. In Deutschland muss rund 500 000 Mal pro Jahr eine Krebsdiagnose gestellt werden, fast halb so viele Menschen sterben teilweise nach einer längeren Leidenszeit daran. Kein Wunder, dass viele Menschen Angst vor Krebs haben. Dies muss nicht sein.

⇨ Herr Stalder[2] kam zwar aus einem völlig anderen Grund in die Sprechstunde. Sein Termin war seit Monaten vereinbart. Die Fragen aber, die ihm auf der Zunge brannten, formulierte er gleich zu Beginn: „Meine Mutter ist an Krebs gestorben, mein Bruder leidet an fortgeschrittenem Krebs und wird bald sterben, was ist mit mir? Könnte ich auch Krebs bekommen? Wie könnte man ihn möglichst früh erkennen?"

Leider musste ich Herrn Stalder bestätigen, dass Krebs auch ihn treffen könnte. Krebs kann jeden treffen. Was sind die Ursachen dafür, dass manche Menschen stärker zu Krebs neigen als andere? Wieso entwickeln manche Patienten gleichzeitig oder nacheinander verschiedene Krebsleiden?

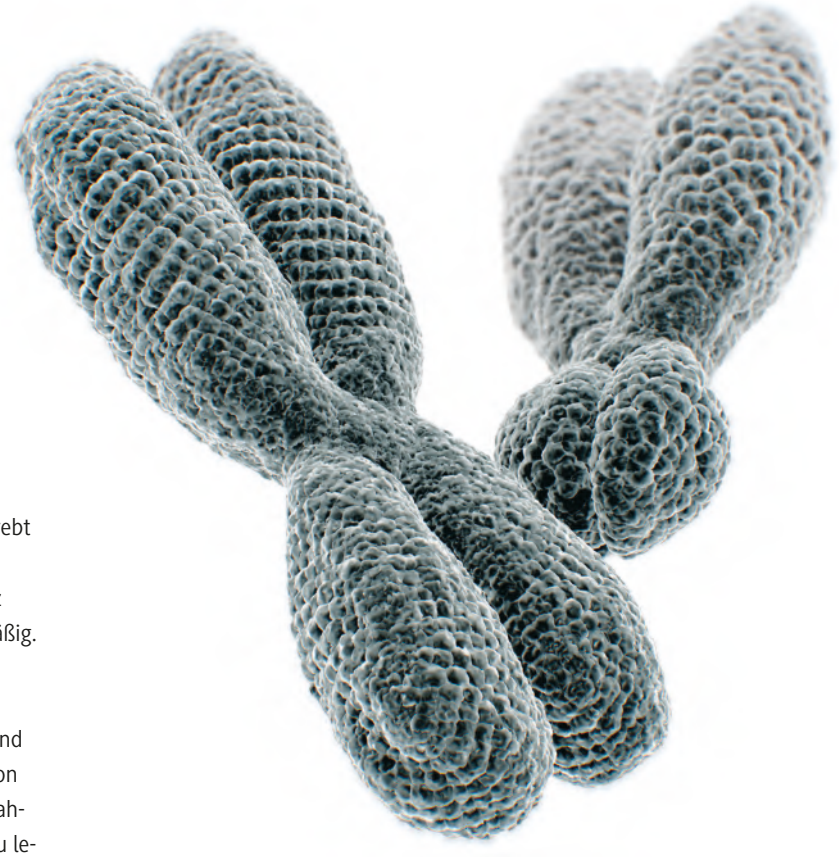
WIE ENTSTEHT KREBS?

Bei Herrn Aegerter[2] wurde die Diagnose völlig überraschend gestellt. Bei einem allgemeinen Check-up war ein Routinewert nicht in Ordnung. Die Abklärungen brachten es an den Tag: Schilddrüsenkrebs. Neben der Frage: „Habe ich noch eine (Heilungs-) Chance?" beschäftigten ihn in dieser Situation auch folgende Fragen: „Was ist genau Krebs? Wieso habe ich diese Krankheit bekommen? Was unterscheidet denn die Krebszellen von normalen Zellen? Wie werden aus normalen, gutartigen Zellen plötzlich Krebszellen?" Krebs ist nicht eine einheitliche Erkrankung. Je nach betroffenem Organ unterscheiden sich die Krebserkrankungen deutlich. Zudem können einige Organe auch verschiedene Arten Krebs entwickeln.



Wenn drin ist, was draufsteht
Integrität bedeutet, gegenüber sich selbst und anderen wahrhaftig zu sein. Integrität strebt nach Ganzheit in allen Bereichen des Lebens. Seine Integrität zu bewahren bedeutet Schutz vor Ausbeutung – sexuell, finanziell, kräftemäßig. Die eigene Integrität zu bewahren bedeutet, im gedanklichen Bereich nicht von anderen Menschen und ihren Ideen (Werbung, Idole und Ideologien) abhängig zu werden und als Person Echtheit, Ehrlichkeit und Transparenz zu bewahren. Mit authentischen Menschen ist es gut zu leben. Man kann sich auf sie verlassen. Sie sind im Einklang mit sich selbst und anderen, sie lassen sich durch andere ergänzen, ohne sich dabei aufzugeben. Da ist das drin, was draufsteht. So baut Integrität Vertrauen, Beziehung und Gesundheit.

© Text: Dr. med. Ruedi Brodeck | Grafik: Advent-Verlag Zürich

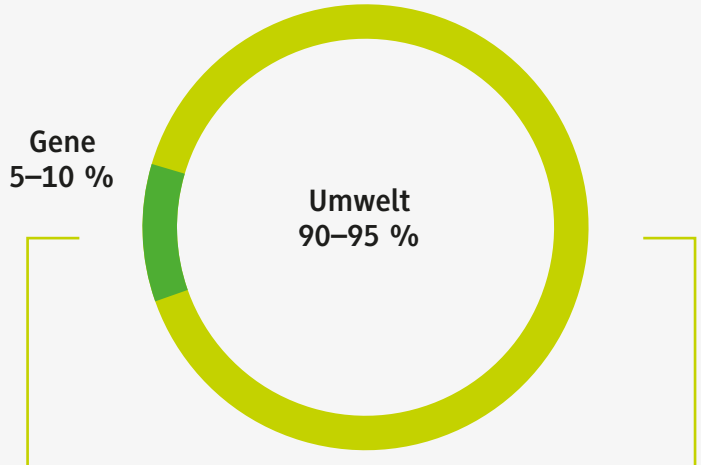


^ Wegen Veränderungen im Erbgut entziehen sich Krebszellen der Steuerung durch den Organismus. Sie teilen sich schneller und unkontrolliert, respektieren die Organgrenzen nicht mehr und wachsen in andere Gewebe ein.

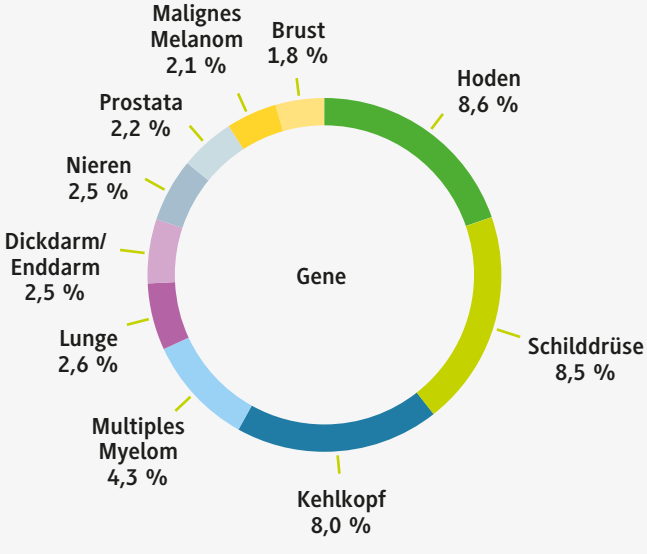
Das Wachstum aller unserer Zellen unterliegt einer exakten Steuerung. Bestimmte Gene und Wachstumsfaktoren fördern oder hemmen dabei das Wachstum der Zellen, andere die Zellreifung. Wenn sich die Zellen teilen, so werden jeweils auch die Gene geteilt und an die Tochterzellen weitergegeben. Das Potenzial zur Zellteilung ist begrenzt. Die Telomere am Ende der Chromosomen wirken dabei wie eine Art Zähler. Mit jedem Teilungsprozess werden sie kürzer, bis sich die Zelle nicht mehr weiterteilen kann. Alle diese Prozesse sind nun sehr störanfällig. Deshalb werden sie auch vom Immunsystem laufend überwacht. Wenn Fehler auftreten, werden die fehlerhaften Zellen repariert, wenn dies nicht gelingt, wird deren Absterben eingeleitet.

Man kann dieses System auch mit einem Auto vergleichen. Für eine sichere Fahrt müssen sowohl das Gaspedal (Onkogene, die das Wachstum fördern), die Bremse (Tumorsuppressorgene, die das Wachstum bremsen) als auch das Steuer (Reparatursysteme) gut funktionieren. Ist dies nicht der Fall, so verläuft die Fahrt unkontrolliert. Und dies ist eben beim Krebs der Fall. Wegen Veränderungen im Erbgut teilen sich diese Zellen schneller. Wenn es das Immunsystem nicht schafft, diese Zellen zu eliminieren, dann kann es diese oft noch längere Zeit in Schach halten und am Wachstum hemmen. Erst wenn dies nicht mehr gelingt, kommt es zu unkontrolliertem Wachstum. Die Krebszellen respektieren die Grenzen des Organs nicht mehr, sie wachsen in andere Gewebe hinein oder können auch aus dem Ursprungsort auswandern und irgendwo anders Ableger (Metastasen) bilden.

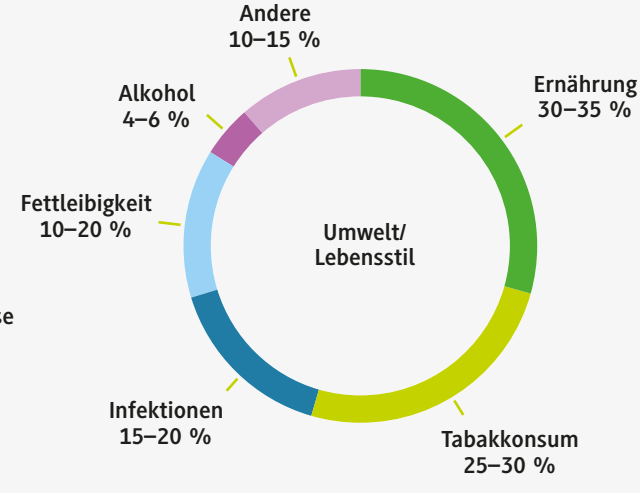
Die Bedeutung von Umweltfaktoren und Genen auf die Krebsentwicklung[5]



Prozentualer Anteil von Umweltfaktoren und Genen in der Krebsentstehung



Das Risiko (in %) für Verwandte 1. Grades, an einem gleichen Krebs zu erkranken, ist relativ gering. Dies weist darauf hin, dass andere Faktoren (Umwelt, Lebensstil) stets wichtig sind.



Beitrag verschiedener Umweltfaktoren an der Krebsentstehung

UNSER GEIST – EIN MEISTERWERK

DIESE 10 GEWOHNHEITEN HALTEN IHN FIT

Das Louvre-Museum in Paris stellt 35 000 Kunstwerke aus. Jedes Stück, vom geheimnisvollen Lächeln der Mona Lisa bis zum altägyptischen Codex Hammurabi, ist unersetzbar. Der Louvre birgt schätzungsweise einen Gesamtwert von 40 Milliarden Euro. Ja, die Künstler dieser Welt schufen viele schöne Dinge. Aber der begabteste Künstler, der Schöpfer des Universums, ist der absolute Meister der Vielfalt!

Sind Sie Optimist, Pessimist oder gar beides?
Man könnte meinen, dass es keine Rolle spielt, ob man das Glas halb voll oder halb leer sieht. Der Inhalt ist derselbe, die Auswirkungen sind es jedoch nicht. Zahlreiche wissenschaftliche Forschungsarbeiten zeigen, dass, wer an Lebensfreude, hoher Lebensqualität und langem, erfülltem Leben interessiert ist, gut daran tut, sich für die optimistische Sichtweise zu entscheiden. Ist Optimismus aber eine Frage von Entscheidungen? Optimisten und Pessimisten unterscheiden sich hauptsächlich in ihren Denkmustern, in der Art und Weise, wie sie Situationen, Umstände und Menschen bewerten. Unser Denken beeinflusst unsere Emotionen, unsere Emotionen beeinflussen unsere Gesundheit. Negatives Denken macht krank. Positives und gesundheitsförderndes Denken kann man lernen. Nur Pessimisten entscheiden sich anders.

© Text: Dr. med. Ruedi Brodeck | Grafik: Advent-Verlag Zürich

⇨ SCHÖNHEIT IN VIELFALT
Unsere Erde bringt 400 000 Blumenarten hervor. Alle, von der reinweißen Lilie bis zur tiefblauen Kornblume, tragen ein individuelles Design. Ebenso erfreuen uns über 10 000 Vogelarten weltweit. Die zarten Flügel des Kolibri, die durchdringenden gelben Augen des Steinadlers, das anmutige Gleiten des Schwans – jedes Detail der Schöpfung ist ein Wunder für sich. Der menschliche Geist bildet natürlich keine Ausnahme!

Als Psychiater behandle ich pro Woche über 60 Patienten und fühle mich dabei oft wie in einer Kunstgalerie oder einem botanischen Garten. Denn das Gehirn und die Persönlichkeit jedes Klienten zeigen einen einzigartigen Aufbau, unendlichen Wert und grenzenloses Potenzial. Die Arbeit im seelisch-geistigen Bereich hat für mich Ähnlichkeiten mit der Kunst, weil ich glaube,