

## Profis raten



**Bea Miescher**  
Physiopädagogin, Leiterin  
der Fusschule  
für Kinder.  
www.fuss-schule.info

### Verkannte Turnschuhe

Die Frage taucht immer wieder auf: Schaden Turnschuhe gesunden Kinderfüssen? Nein, wenn die Passform stimmt! Effektive Fusslänge plus 12 Millimeter und angemessene Breite sind ein Muss. In zu kleinen Schuhen werden Kinderfüsse deformiert. In zu grossen Schuhen rutschen sie umher, werden gestaucht und verkrampfen sich haltsuchend. Die Sohle sollte dünn und biegsam sein, damit der Fuss «fühlt, was läuft».

«Gesunde Füsse für Ihr Kind», Larsen, Miescher, Wickihalder, Verlag Trias Stuttgart, 2004, Fr. 26.20

### Mann o Mann

#### Lebensrettende Beschneidung

• Männer ohne Vorhaut sollen ein bis zu 60 Prozent geringeres Risiko haben, sich mit HIV anzustecken. Das hat eine südafrikanische Studie ergeben. Warum die Beschneidung die Gefahr einer Ansteckung mit dem Aidserreger verringert, ist jedoch unklar. Laut Experten ist die Unterseite der Vorhaut besonders anfällig für eine Ansteckung. Zudem verdicken sich vermutlich die Zellen an der Oberfläche der Eichel ohne Vorhaut und erschweren so den HI-Viren das Eindringen. Klar ist jedoch, dass auch beschnittene Männer beim Verkehr immer ein Kondom überziehen sollten.

### Einfach wirkungsvoll

#### Beruhigende Kartoffel

• Der Saft der Kartoffel wirkt gegen Magenbrennen. Trinken Sie eine halbe Stunde vor dem Essen ein Glas dieses Getränks, und Sie werden sich wohler fühlen. Kartoffelsaft ist in Reformhäusern, Drogerien und beim Grossverteiler erhältlich.

# Entspannt im Job

**Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich, Rückenprobleme, müde Augen** – das sind häufig die Folgen, wenn man bei der Arbeit sitzt und auch noch Stress hat. Entspannungstechniken helfen, die Probleme zu mindern.



**Achtet auf seine Gesundheit: Edi Reichmuth.**

Der Urirotstock ist Edi Reichmuths Fixpunkt im Arbeitsalltag. Wenn der 50-jährige Maschinenkonstrukteur vom Bildschirm zum Fenster hinausschaut, hat er den markanten Urner Nachbarberg im Blickfeld. Zwei- bis dreimal täglich unterbricht Reichmuth seinetwegen gar die Arbeit, lehnt sich zurück, achtet darauf, dass Rücken und Schultern gerade ausgerichtet sind, und peilt mit seinen Augen den 2928 Meter hohen Gipfel an.

Dabei gibt sich der passionierte Freizeitbergsteiger nicht etwa Träumereien über Aufstiegsrouten oder Bestzeiten hin. Nach wenigen Sekunden wandern seine Augen hinunter zum Morschacher Elektromast und verweilen einen Moment. Nächster Punkt ist ein auffälliges Haus, wenige hundert Meter entfernt, und schliesslich folgt ein mächtiger Baum unweit des Bürofensters. «Den grössten Teil meiner Arbeitszeit verbringe

ich vor dem Bildschirm», erklärt Reichmuth. «Meine Augen sind die ganze Zeit auf die Distanz von 80 Zentimetern eingestellt.» Das strengt den Augenmuskel zwar an, hält ihn aber nicht aktiv und beweglich. «Vernachlässige ich die Übung, merke ich, dass es länger dauert, bis ich den Urirotstock klar sehe», sagt der Familienvater.

### Auch die Firma profitiert

Das Augentraining, zu dem noch zwei weitere Übungen gehören (siehe Box Seite 79), ist Teil eines Entspannungsprogramms, das Edi Reichmuth seit drei Jahren absolviert. Sein Arbeitgeber, der Messerhersteller



Victorinox, hat 2002 begonnen, sich mit der Gesundheitsförderung beziehungsweise Krankheitsvermeidung der Mitarbeiter zu befassen. «Da unsere Angestellten oft den ganzen Tag sitzen und repetitive Bewegungsabläufe ausführen, klagten viele über Sehnenscheidenentzündungen, Kopfschmerzen, verspannte Schultern und Arme», erzählt Paul Auf der Maur, stellvertretender Fabrikationsleiter. Angeregt von einer Mitarbeiterin begann sich Auf der Maur mit der Alexander-Technik zu befassen und erreichte, dass basierend darauf 2003 ein Ausgleichsprogramm für alle Mitarbeiter eingeführt wurde.



Eine Firma turnt: Victorinox hat vor drei Jahren ein gesundheitliches Ausgleichsprogramm für Mitarbeitende eingeführt.

Täglich dreimal unterbrechen die Angestellten nun die Arbeit und machen in der Gruppe während fünf Minuten Entspannungsübungen. Instruiert wurden sie von der FM-Alexander-Technik-Lehrerin Priska Gauger-Schelbert. Sie betreut Mitarbeiter, die an Beschwerden leiden, auch persönlich. Offensichtlich mit Erfolg. Fehlten die 920 Victorinox-Angestellten 2002 noch 42 157 Stunden wegen Krankheit, waren es 2005 nur noch 27 779 Stunden.

Es ist bekannt: Wer bei der Arbeit viel sitzt, leidet oft unter Verspannungen in Nacken, Schultern und Rückenmuskulatur. Kommt zum langen Sitzen

auch noch Leistungsdruck und Stress, mehrten sich die gesundheitlichen Beschwerden. Der Grund ist einfach: Auf Stress und Anspannung reagiert unser

Körper nach einem seit Jahrtausenden gleichen Programm. Stress bedeutet erhöhte Auf-

Weiter auf Seite 79 >

**Buchtipps**

• «Wellness at office – 100 Tipps gegen Bürostress», Helga Baureis, Heyne-Verlag, Fr. 14.70.



Mit vielen Wellness-, Ernährungs- und Fitness-tips, die helfen, sich am Arbeitsplatz ganz nebenbei zu erholen.



• «Einfach entspannen – so fühlt sich das Leben leichter an», GU-Verlag, Fr. 23.50.

Mit Ratschlägen, wie man sich im Alltag Entspannungseineln schaffen und Stressfallen erkennen und vermeiden kann.

**Gesundheitstipp**

von

Anna Ebel



**Aktiv – auch im Ruhestand!**

Seit meine Mutter Maria pensioniert ist, verbringt sie noch mehr Zeit in den Bergen. Sie ist ein richtiger «Wandervogel» geworden. Vor allem im Herbst liebt sie es, durch farbige Wälder oder an tiefblauen Bergseen entlang zu marschieren. Sie ist darum auch sehr fit.

**Herz-Kreislauf stärken**

Bewegung ist ganz wichtig für den Herz-Kreislauf, gerade auch im fortgeschrittenen Alter. Und es ist offenbar nie zu spät, mit körperlicher Aktivität zu beginnen. Der Arzt kann abklären, welcher Sport für Sie geeignet ist. Eine Studie zeigt: Auch wer erst ab 40 trainiert, reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich. Mit regelmässiger Bewegung kann man zudem den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen – ein weiterer Risikofaktor für Herzinfarkt und Hirschlag.

**Cholesterin kontrollieren**

Langfristig lagert sich überflüssiges Cholesterin in den Gefässen ab und verstopft sie. Die Folge ist eine gestörte Durchblutung. Ab 40 Jahren sind deshalb regelmässige Cholesterinkontrollen beim Arzt ratsam. Für meine Mutter sind sie bereits selbstverständlich. Wie sieht es bei Ihnen aus? Sprechen Sie Ihren Arzt doch beim nächsten Termin darauf an.

Pfizer offeriert Ihnen 14-tägig nützliche Informationen zum Thema Gesundheit. Fragen und Feedback richten Sie bitte an: redaktion@balanx.ch

www.pfizer.ch/gesundheit





«Ich gehe gern ins Bett.  
Jetzt, wo es immer  
trocken bleibt.»

Endlich können auch Kinder, die bettnässen, wieder glücklich und sorgenfrei aufwachen. Denn mit DryNites Einmal-Unterhosen bleibt das Bett trocken. Selbst wenn mal ein kleiner «Unfall» passiert. DryNites sehen aus wie normale Unterhöschen – mit speziellen Designs für Boys und Girls – und sind genauso leicht anzuziehen. Erfahren Sie mehr über Bettnässen und DryNites unter [www.drynites.ch](http://www.drynites.ch).

Gute Nächte beginnen mit DryNites.



Mindesteinkauf: Fr. 12,90  
Gültig vom 12.9.06 bis 9.10.06



WERT CHF

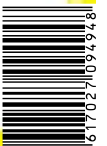
**3.-**

**RABATT**

**Auf das gesamte  
DryNites-Sortiment**

**MIGROS**

Erhältlich in grösseren  
Migrosfilialen. Beim Erreichen eines  
Mehrfachen des Mindesteinkaufs  
können mehrere Rabattcoupons an  
Zahlung gegeben werden.



DryNites gibts in Ihrer Migros

Fortsetzung von Seite 77 >

merksamkeit, unser Geist ist hellwach, der Körper bereit zu handeln oder zu flüchten. Kann der Körper die frei werdende Energie nicht nutzen, richtet sie sich gegen ihn selbst. Krankheit ist die Folge.

«Die beste Methode, diesen negativen Stress zu behandeln, ist, es gar nicht erst dazu kommen zu lassen», sagt Udo Rauchfleisch, Psychotherapeut und Psychoanalytiker in Binningen BL. «Seien Sie hellhörig für erste Anzeichen von Erschöpfung. Sorgen Sie für einen Ausgleich in anderen Lebensbereichen – pflegen Sie Hobbys sowie soziale Kontakte und schalten Sie vermehrt Erholungspausen ein.» Treten bereits Störungszeichen körperlicher oder psychischer Art auf, die nicht in Kürze von selbst wieder verschwinden, sollte ein Arzt oder eine psychologische Fachperson aufgesucht werden, damit die Beschwerden nicht chronisch werden.

### Kleiner Zeitaufwand

Obwohl sich ein Drittel der Schweizer Bevölkerung zu wenig bewegt und unter den Anforderungen des Alltags leidet, wird der Bedeutung von Entspannung noch kaum Beachtung geschenkt. Dabei bewirken schon fünf Minuten, dass die Atmung ruhiger und regelmässiger wird, dass sich die Muskeln entkrampfen.

«In der Ruhe liegt die Kraft», sagt eine alte Weisheit. Wer leistungsfähig bleiben will, braucht Erholung. Das weiss auch Edi Reichmuth, der einen Teil seiner Übungen auf der Terrasse macht. «Dort genieße ich die Luft und schalte für einen Moment ab», sagt er. «Danach fühle ich mich frisch und sitze anders auf dem Stuhl. Es ist schon vorgekommen, dass, zurück am Arbeitsplatz, für eine Aufgabe – zack! – einfach eine Lösung da war.»

Text Veronica Bonilla, Bilder Zoé Tempest

## Locker bei der Arbeit: Die Übungen

Gönnen Sie sich bei der Arbeit immer wieder Kurzpausen, während derer Sie eine oder mehrere der folgenden Übungen machen:

Sowohl sitzend als auch stehend möglich



Bildschirmarbeit belastet die Augen. Einfache Tricks helfen.

### Augen

- Handflächen aneinanderreiben, bis sie schön warm sind. Die Hände etwa zwei Minuten lang auf die geschlossenen oder offenen Augen legen. Die Wärme der Hände und die Dunkelheit entspannen und revitalisieren die Augenmuskulatur.

- Eine Lichtblume oder eine ähnliche, vielblättrige Blume zeichnen und neben den Arbeitsplatz hängen. Aufrecht sitzen, Schultern entspannen und das Zentrum der Blume einige Sekunden fokussieren. Dabei tief einatmen. Augen vom Zentrum zum nächsten Blattkreis bewegen, langsam ausatmen. Einatmend zum nächsten Blattkreis wandern und so fort bis aussen. Nun die Augen auf gleiche Art wieder zum Zentrum bewegen.

### Stirn

- Stirn so stark wie möglich runzeln und dabei die Augenbrauen möglichst weit hochziehen – Stirnmuskeln wieder entspannen.

### Nacken/Schultern

- Die Schultern möglichst weit hochziehen – wieder entspannen. Mehrmals wiederholen.

- Den Oberkörper/Rumpf nach vorne beugen, Kopf, Arme und

Schultern hängen lassen, eventuell die Arme leicht hin und her bewegen, tief durchatmen.

– Schultern vorwärts und rückwärts kreisen.

### Handgelenke

- Arme leicht angewinkelt, Handflächen nach oben. Finger mehrmals zum Handballen bewegen und wieder strecken.

### Tiefenatmung

- Augen schliessen, beide Hände auf den Bauch unterhalb des Nabels legen. Durch die Nase tief einatmen und fühlen, wie sich die Bauchdecke wölbt. Langsam durch den Mund wieder ausatmen, während sich der Bauch senkt. Fünf Mal wiederholen.

### Im Stehen



Wer viel sitzt, sollte sich regelmässig eine Auszeit gönnen.

- Richtige Körperhaltung für Stehübungen: hüftbreit stehen, mit gutem Bodenkontakt. Beine nicht durchstrecken, Gesäss lockern, Schultern entspannt sinken lassen. Arme auf der Seite hängen lassen, Kopf kann gelöst auf dem obersten Halswirbel balancieren.

- Arme auf der Seite hängen lassen, Handflächen zeigen zum Körper. Sich vorstellen, dass ein Faden am Daumen hängt, der den Arm langsam hochzieht, dabei Finger locker lassen. Schultern und Hände entspannen sich, Arme langsam wieder sinken lassen.

## Herz & Seele

### Messies: Wenn das Chaos regiert

Messies schaffen es trotz aller Anstrengung nicht, aufzuräumen, Ordnung zu halten, Überflüssiges zu entsorgen. Sieben Tipps von Heinz Lippuner, Fachpsychologe für Klinische Psychologie und Psychotherapie FSP.

1. Verzichteten Sie darauf, Aufräumaktionen zu planen. Gestehen Sie sich ein, dass Ihr Perfektionismus, Ihre Ängste solche Vorhaben schon oft scheitern liessen.
2. Klären Sie mit Ihrem Hausarzt ab, ob Ihren Schwierigkeiten eine depressive Erkrankung zu Grunde liegt, die man behandeln müsste.
3. Beginnen Sie damit, nicht weiter zu horten und zu sammeln.
4. Räumen Sie regelmässig mit machbarem Ziel auf.
5. Lösen Sie sich von der fixen Idee, erst wieder Begegnungen zu wagen, wenn Sie Ordnung haben und somit selbstsicher auftreten könnten. Zeigen Sie sich anderen mit Ihren Interessen, Wünschen und Begabungen.
6. Treffen Sie sich mit anderen Betroffenen.
7. Horten Sie diesen Artikel nicht, vertrauen Sie Ihrem Gedächtnis.

Selbsthilfegruppen: [www.kosch.ch/kontaktstellen](http://www.kosch.ch/kontaktstellen) oder 0848 810 814.

### Stimmts?

#### Nur Menschen sind Linkshänder

- **Stimmt nicht!** US-Wissenschaftler haben bei Schimpansen in einem Nationalpark in Tansania eine interessante Beobachtung gemacht: Die meisten von ihnen sind Linkshänder. Übertragen wird diese «Händigkeit» von der Mutter aufs Kind. Ob durch Vererbung oder Lernen ist noch unklar. Menschenaffen in Gefangenschaft dagegen sind in der Regel Rechtshänder. Wie das kommt? Die Forscher vermuten, dass die Tiere das ihren – zumeist rechtshändigen – Pflegern abgeschaut haben.