

**KUNDHEITSNEWS**

**Gefährlicher Qualm**

Der Qualm von Holzfeuer erhöht gerade bei Rauchern das Risiko für eine chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Davor warnen die Lungenärzte der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP). Raucher sollten sich deshalb möglichst nicht an offenen Kaminen oder Lagerfeuern aufhalten und Landstriche meiden, in denen häufig Holzfeuer abgebrannt werden, empfehlen die Ärzte.

**Hinweis auf Herzschwäche**

Wenn Menschen schon beim Spaziergehen oder langsamen Treppensteigen aus der Puste kommen, könnte dies auf eine Herzschwäche hinweisen. Spätestens, wenn bei geringer körperlicher Anstrengung Atemnot auftritt, kombiniert mit häufiger Müdigkeit und Erschöpfung, sollte man einen Arzt aufsuchen.

**Krafttraining schützt**

Nach überstandener Brustkrebstherapie erleiden viele Patientinnen ein Lymphödem. Insbesondere, wenn Lymphknoten in den Achselhöhlen entfernt oder während der Strahlentherapie geschädigt wurden, steigt das Risiko, dass die Lymphflüssigkeit nicht mehr richtig abfliessen kann. Ein leichtes Hanteltraining kann vor der mitunter schmerzhaften Flüssigkeitsansammlung im Arm schützen.

**Krumme Wirbelsäule?**

Bei einem bis drei Prozent aller Menschen verkrümmt sich die Wirbelsäule während des pubertären Wachstumsschubs zur Seite. Es entsteht eine sogenannte Skoliose. Eltern sollten deshalb gelegentlich einen kritischen Blick auf den Rücken der Kinder werfen. Am besten lässt sich die Verformung erkennen, wenn sich der Untersuchte nach vorn beugt: Dann hebt sich auf der betroffenen Seite ein Buckel. Überschreitet die Abweichung ein bestimmtes Mass, wird eine Korsettbehandlung empfohlen, womit sich beinahe alle Skiosen erfolgreich therapieren lassen.

**Frühzeitig behandeln**

Ein Ausschlag mit vielen kleinen Bläschen im Ohr sollte frühzeitig behandelt werden. Häufig handelt es sich hier um eine Herpeszoster-Infektion, die sich unbehindert leicht ausbreitet. Eine solche «Gürtelrose» im Ohrbereich ist nicht nur schmerzhaft, sondern kann auch eine Lähmung der Gesichtsmuskulatur, Hörprobleme oder eine Störung des Gleichgewichtsinns nach sich ziehen. | **dapd**

**Chritteregga | Der Abendländische Lebensbaum / Thuja occidentalis L.**

**Ewiges und Zeitliches**

**Der Abendländische Lebensbaum ist vor allem in Kanada und in den USA heimisch. Dort gehört er zu den bedeutendsten Waldbaumarten. Doch auch in Europa wird er häufig angepflanzt. In der Naturheilkunde wird Thuja zur Behandlung von Warzen verwendet.**

Der Abendländische Lebensbaum, welcher aus Nordamerika stammt und bei uns im Park, auf dem Friedhof und im Garten als Heckenstrauch angepflanzt wird, verbreitet mit seinem intensiven Grün eine dunkle, abgrenzende und schützende Atmosphäre.

Er wächst pfiegerichtete gegen den Himmel und steht wie ein Obelisk oder ein Ausrufezeichen in der Landschaft. Um Haus und Garten wird der Strauch zur viereckigen Hecke geschnitten und als Grenzzaun des Bodenbesitzers benutzt. Auf dem Friedhof versinnbildlicht der Lebensbaum die Schwelle zwischen dem Diesseits und dem Jenseits, in dessen Schatten die irdische Vergangenheit und die himmlische Zukunft ruhen. Ewiges und Zeitliches werden durch ihn berührt. Selbst der Duft, der aus den Zweigen strömt, lässt uns etwas Mystisches erahnen. Er ist herb und balsamisch, streng und verletzend. Jeder Atemzug peitscht auf und versetzt uns in läuternde Tiefen.

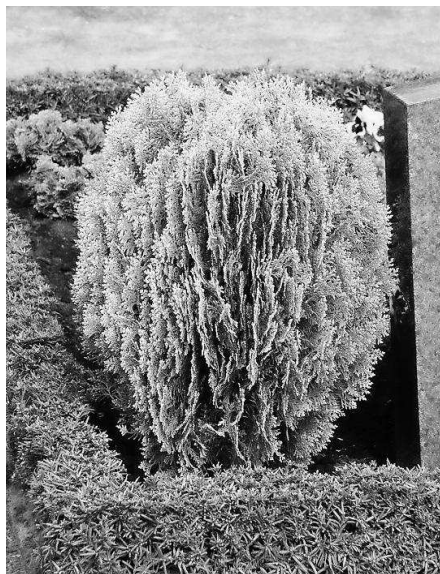
**Lebensbaum in der Pflanzenheilkunde**  
Aus den Triebspitzen bereitet man früher Einreibungen gegen Rheuma und nutzte den Tee als schweisstreibendes, was-

sertreibendes und wurmförderndes Mittel. Phytotherapeutisch wird die Tinktur in vorsichtigen Dosierungen zur Vorbeugung und Behandlung von Infektionskrankheiten und bei Fieberbläschen eingesetzt. Ausserlich dient der alkoholische Auszug zum Vertreiben von Warzen, Papillomen und Kondylomen.

**Warzen**

Warzen lassen sich mit dem frischen Milchsafte des Schöllkrautes, *Chelidonium majus*, entfernen. Voraussetzung ist, dass man den Saft der frischen Pflanze verwendet. Er wird auf die Warze aufgetragen, muss ein-trocknen und möglichst lange derart verbleiben. Das wird täglich wiederholt und längere Zeit fortgesetzt. Der Milchsafte ist gelb wie die Blüten und enthält neben anderen Substanzen vor allem Alkaloide. In gleicher Weise wird auch der Milchsafte der Zypressen-Wolfsmilch gebraucht. Er ist weiss. Die Wirkung gilt als weniger sicher, wahrscheinlich weil ein virus-hemmender Effekt fehlt. Un-wirksam für die Warzen ist der Milchsafte des Löwenzahns.

Eine besondere Bedeutung hat bei den Warzen die äusserliche Anwendung einer Tinktur aus dem Lebensbaum /Thuja erlangt. Man bepinselt damit die Warzen morgens und abends, einige Wochen hindurch täglich. In der Tat sieht man kleine Warzen daraufhin verschwinden. Bei sehr grossen, schweren Warzen genügt diese Tinktur jedoch meistens nicht. Empfohlen wird auch das Aufle-gen von Knoblauch- oder Zwiebelstreifen, zumal bei Warzen an den Händen. Sie sollen zu-verlässig wirken, selbst dann



**Die Thuja ist giftig.** Schon durch das Berühren der Zweigspitzen kann es auf den betroffenen Stellen zu Rötungen und Juckreiz kommen. FOTO ZVG

noch, wenn andere Mittel versagt haben.

**Vergiftungen**

In früheren Zeiten wurde der Lebensbaum als Abtreibungs-mittel eingesetzt, wobei tödliche Folgen nicht selten waren. Das Vergiftungsbild gleicht dem vom Sadebaum und be-ginnt mit erhöhtem Blutdruck, Durchfall, Krämpfen, Lungen-ödem, schwersten Nieren- und Leberschädigungen, Magenblu-tung, Störung des Zentraler-nensystems und Koma.

**Thuja occidentalis in der Homöopathie**

Die Ur-tinktur wird aus den frischen Zweigspitzen hergestellt. Es handelt sich bei Thuja um eines der wichtigsten antiszykoti-schen Mittel. Unter Sykosis ver-stehen wir das sogenannte chro-nische Trippersiechtum oder die sogenannte Feigenwarzen-krankheit. Thuja-Patienten/-in-nen haben oftmals ein unsauberes, krankhaftes Aussehen mit ungesunder Haut, fettigem, ölig oder wässern glänzendem Gesicht. **Mathis Brigger**

**Erschöpfungszustände | Wenn die Batterien leer sind**

**Positiver Stress oder Burnout?**

**Burnout ist zu einem Mo-dewort gekommen, die Symptome werden des-halb zu spät erkannt und behandelt. Unbehandelt aber kann Burnout zu ernsthaften Erkrankungen wie z. B. einer Depres-sion oder zu körperlichen Erkrankungen führen.**

Jeder von uns kennt diese Si-tuation: Ein wichtiges Projekt oder eine Prüfungsphase steht an. Die Konzentration wird nur noch auf diese Aufgabe gelegt und das ist auch gut so. Nur mit der nötigen Portion Seriosi-tät und einer gewissen An-strengung wird ein Projekt er-folgreich zu Ende geführt. Aber wo liegt die Grenze zwi-schen Stress und Burnout?

Stress an sich ist nicht ne-gativ, sondern eine gesunde körperliche Reaktion, die uns Antrieb zur Meisterung der tä-glichen Anforderungen verleiht. In der heutigen Zeit wird je-doch immer mehr von uns ge-fordert. Ebenso steigt auch der Anspruch an uns selber. Wir wollen gut im Job sein. Über-stunden leisten, Weiterbildung absolvieren, Sport treiben, Familie und Freundschaften pflegen.

Damit aus dem positiven Stress nicht irgendwann ein Distress entsteht und einem alles über den Kopf wächst, gilt es Folgendes zu beachten:

- Regelmässig Pausen und Erholungsphasen in den Alltag einplanen, damit Körper und Geist runterfahren können.
- Körperliche Betätigung, zum Beispiel ein Spaziergang in der Natur, hilft dabei, die Gesche-nisse des Tages zu verarbeiten.
- Die Sorgen sollten vor dem Zubettgehen mit dem Partner/der Partnerin besprochen werden, damit Grübeleien nicht die wertvolle Schlafenszeit unterbrechen.
- Da das Immunsystem durch die permanente (Über-)Forde-rung geschwächt ist, spielt ge-rade in Stresssituationen die Er-nährung eine zentrale Rolle. Deshalb viel Trinken und auf eine vitaminreiche Ernährung achten.

**Anzeichen beachten**

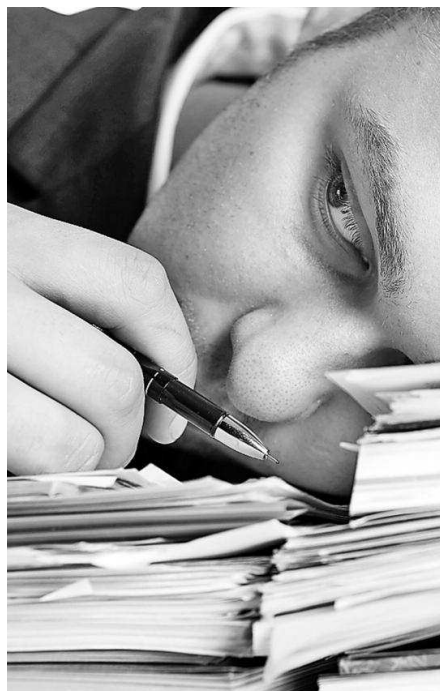
Wo liegt nun die Grenze zwi-schen Gestresst sein und einem Burnout? Anzeichen eines Burnouts sind der Interessever-lust an der Arbeit, Müdigkeit, Energieverlust, Gereiztheit, Schlafprobleme, das man nicht mehr Abschalten kann, depressive Verstimmungen

oder vermehrter Suchtmittel-konsum. Wenn dieser Dauer-stress, welcher durch perma-nente Überforderung der eige-nen Leistungsfähigkeit, schlechte Arbeitsbedingungen oder wachsende Verantwor-tung hervorgerufen wird, über sechs Monate ohne Erholungs-phasen anhält, dann spricht man von einem Burnout.

Bei Verdacht eines dro-henden Burnouts sollte in ei-nem ersten Schritt das Ge-spräch mit der oder dem Vorge-setzten gesucht werden, damit die Arbeitssituation verbessert und damit das Burnout ver-hindert werden kann. Führt dies zu keiner Verbesserung der Situa-tion, steht der Schritt zu einer Fachperson an. Besser frühzeit-ig für Erholung und Ausgleich sorgen als ein Burnout behan-deln! **Franziska Borter**

**EXPRESS**

Franziska Borter ist Psychologin und leitet an der Fernfachhochschule Schweiz (FFHS) das De-partement Gesundheit, das ab Herbst 2011 ein neues Studien-angebot im Bereich der Gesund-heitsförderung anbieten wird. Dieses ergänzt die bereits beste-henden berufsbegleitenden Fachhochschulangebote.



Ein Burnout ist von Erschöpfung gekennzeichnet. FOTO SKC.HU