

LEBEN



Atemaussetzer

Nächtliche Atemaussetzer können schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach sich ziehen. Darauf weist die Deutsche Herzstiftung hin. Sie versetzen den Organismus in Alarm, es werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet. (AP)



Migräne-Auslöser

Hormone und Stress sind die häufigsten Migräne-Auslöser. Das berichtet die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft unter Berufung auf eine US-Studie, bei der 1750 Patienten Angaben zu den Schmerzen machten. (AP)



Blindtext

Traumatisierte von Katastrophen oder Gewaltverbrechen sollten möglichst früh eine Therapie beginnen. Zudem hilft in den ersten Wochen nach dem Ereignis einer israelischen Studie zufolge eine Psychotherapie am besten. (AP)

Mit Tanz die eigene Mitte finden

Tanztherapie orientiert sich an der Sprache des Körpers. Sie setzt am einzigartigen Bewegungsausdruck jedes Menschen an.

■ PATRIZIA PICHLER

Innsbruck – Beim psychotherapeutisch orientierten Werkzeug der Tanztherapie steht das individuelle Erleben in Bewegung im Vordergrund, erklärt die Klinische Psychologin Anja Bader. Dabei muss der Tanz nicht bestimmten starren Regeln folgen, es geht vielmehr um die Erfassung der Sprache des Körpers.

Innere Balance finden

Es gibt keine richtige oder falsche Bewegung, es gibt Bewegungs- und Interaktionsmöglichkeiten. Und all diese Möglichkeiten sollten Menschen grundsätzlich zur

„Der Schwerpunkt der Tanztherapie liegt in der Konfliktverarbeitung im Hier und Jetzt.“

Anja Bader

Verfügung haben oder im täglichen Leben passend einsetzen können. Ist das nicht der Fall und ein Mensch friert sozusagen in nur einer Möglichkeit ein, dann wird er krank, kann die Wirksamkeit seines Handelns und somit seine Selbstverwirklichung nicht leben.

Bewegung ist immer Ausdruck des Handelns. des Le-

bens. So wird über die Tanztherapie versucht, die Balance des jeweiligen Patienten im Bezug auf seine Ressourcen und die inneren und äußeren Anforderungen wiederherzustellen. Angepasst an die psychologische Situation der Person wird am Körperkonzept bzw. Selbstbild gearbeitet.

Hier kommt es vor allem auch darauf an, wie geschwächt der Hilfe suchende Mensch ist. Ein psychiatrischer Patient mit einer sehr geschwächten Ich-Struktur erhält ein klares Setting, d. h. er bekommt genaue Vorgaben in der Bewegungsabfolge, um ihm formale und zusammenhängende Körperschemata ins Bewusstsein zu bringen. Jemand, der über mehr Ich-Identität verfügt, arbeitet mit offeneren Strukturen, da es hier mehr um die aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Erleben geht.

Bewegen und sich erfahren

Vor allem geht es darum, dass sich der Patient alleine, zu zweit oder in der Gruppe bewegt und erfährt. Anschließend lernt er – mit Hilfe der Therapeutin – zu reflektieren, welche Motorik eingesetzt wurde. In Gesprächen wird erörtert, was diese Bewegung bewirkt und wie die Interaktion persönlich erlebt wird.

Situationsbedingt werden



Bewegung ist immer Ausdruck des Handelns und sie ist Sprache des Körpers.

auch biographische Hintergründe des Patienten besprochen, die aktuelle Situation nimmt aber einen großen Stellenwert in der Tanztherapie ein. Es geht hierbei sehr stark um Wahrnehmungs- und Bewusstseinsarbeit, denn wer sich über sein Erleben und Handeln bewusst ist, kann auch über sein Handeln aktiv entscheiden lernen. „Die Erprobung von neuen

Erfahrungen im geschützten Rahmen ist von zentraler Bedeutung“, betont Bader.

Für jeden geeignet

Geeignet ist die Tanztherapie für jeden, der einem bestimmten Leidensdruck ausgesetzt ist oder sich weiterentwickeln möchte. Sie verbessert die Lebensqualität, bringt innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.

Die Therapie kommt sehr schnell zum Punkt und ermöglicht eine effiziente Einleitung und Begleitung der Prozesse. Dennoch braucht jeder Mensch eine individuelle Zeit, Dinge zu verarbeiten und so gestaltet sich die Dauer unterschiedlich. Je nachdem, wie tief Konflikte verankert sind und je länger Kompensationen Zeit hatten, sich zu verfestigen, desto länger

ger kann eine Erarbeitung im Zuge der Tanztherapie dauern. Je leichter die Störung ist und je mehr persönliche Ressourcen vorhanden sind, desto einfacher kann es natürlich sein, zum therapeutischen Ziel zu kommen. Oft ist auch nur eine kleine Kurskorrektur nötig, um dem „Hamsterrad“ der passiv eingeschränkten Lebenserfahrung zu entkommen.

TERMINE

■ **Tai Chi und Qi Gong:** Im Stift Flecht finden wieder zwei Kurse für Tai Chi und Qi Gong statt. Der Schnupperrundtag für Anfänger beginnt am 22. Dezember um 15 Uhr. Der Intensivkurs ist für 28. und 29. Dezember angesetzt. Auskünfte und Anmeldung unter Tel. 0699/15999729 bzw. per E-Mail an die Adresse info@artschinois.fr.

■ **Die Selbsthilfegruppe FRUHALIST** trifft sich jeden zweiten Donnerstag im Monat um 19 Uhr in der Selbsthilfe Tirol (Innsbruck, Innrain 43). Gleichzeitig ist jeden Mittwoch von 14 bis 18 Uhr eine Hotline zum Thema Fructose-, Lactose- und Histaminverträglichkeit eingerichtet (Tel. 0699/81514178). Die Fragen beantwortet Cornelia Blaim, die Sprecherin der Selbsthilfegruppe.

■ **Ernährungskurs:** „Ernährung nach den Fünf Elementen für Kinder ab dem Züfüttem“ ist Thema eines Kurses am 7. Jänner 2008 im EKIZ Innsbruck. Der Kurs, der von der Ernährungsberaterin Johanna Moser geleitet wird, beginnt um 18 Uhr.



Tipps gegen das Wintertief

Wer im Winter unter starken Stimmungsschwankungen leidet, sollte besonders auf eine ausgewogene Ernährung achten. Die Apothekerkammer Nordrhein rät vor allem zu Lebensmitteln, die wie Fisch oder Haferflocken den Stimmungsaufheller Zink enthalten. Wichtig ist auch das Glückshormon Serotonin, das etwa in Bananen enthalten ist. Empfeh-

lenswert im Kampf gegen die Winterdepression sind auch wechselwarme Fußbäder oder lange Spaziergänge. Die anhaltenden Stimmungstiefs werden insbesondere von Lichtmangel ausgelöst, durch den der Hormonhaushalt ins Wanken gerät. Die Folge sind andauernde Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Antriebslosigkeit. (AP)

DAS SAGT DER EXPERTE

■ **THOMAS FLUCKINGER**



■ Dr. Thomas Fluckinger ist Facharzt für Innere Medizin.

■ Haben Sie Fragen an den

Experten? Senden Sie diese an leben@tt.com oder Tiroler Tageszeitung, Ing.-Ettel-Strasse 30, 6020 Innsbruck; Leben.

Verkalkte Gefäße

TT: Wie hoch darf eigentlich mein Cholesterinspiegel sein?

Thomas Fluckinger: Für die Bestimmung des Atheroskleroserisikos (Verkalkung der Gefäße durch Einlagerung von Cholesterin), ist die Verteilung der Unterfraktionen wichtig: HDL-Cholesterin gilt als Schutzfaktor für Gefäße und sollte möglichst hoch sein (über 50 mg/dl). LDL-Cholesterin bildet das Risiko für die Gefäßwände und muss daher niedrig (unter 150 mg/dl) gehalten werden.

Bei jungen Menschen ohne Zusatzgefährdungen ist ein Cholesterinspiegel bis zu 250mg/dl zu tolerieren, sollte jedoch durch Diät und Sport wieder gesenkt werden.

Bei älteren Menschen, die an erhöhtem Blutdruck sowie Alterszucker leiden, liegt die Cholesteringrenze bei 200 mg/dl, das LDL-Cholesterin sollte 125 mg/dl nicht übersteigen.

Hatte der Patient schon einen Infarkt oder Schlaganfall, liegt der angestrebte LDL-Cholesterinwert zumindest unter 100 mg/dl. Um diesen zu erreichen, werden meist eine Diät und Medikamente aus der Gruppe der Statine verordnet. Studien haben gezeigt, dass diese das Risiko, einen weiteren Infarkt oder Schlaganfall zu erleiden, um ca. die Hälfte reduzieren. Lassen Sie sich Ihre Blutfettwerte von Ihrem Arzt bestimmen.