

GESUND KOMPAKT

### Kampf dem Corona-Speckgürtel

**WIEN** Die gesundheitsförderlichste Devise nach dem Lockdown kann laut Experten nur lauten: „Runter mit dem Corona-Speckgürtel.“ Ein Versuch mit zwölf Probanden in Vollzeit-Homeoffice durch Wiener Public-Health-Experten zeigte eine durchschnittliche Gewichtszunahme von zwei Kilogramm. „Es braucht mehr denn je Anstrengungen, dass Bewegung und Training einen höheren gesellschaftlichen Stellenwert erlangen. Sonst haben wir eine deutlich höhere Mortalität, als wir durch den Lockdown gerettet haben“, sagt Thomas Dörner, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Public Health.

### Blutspende als Wettbewerb

**MARBURG** Eine Gruppe um Medizinstudent Leonard Richter aus dem hessischen Marburg sucht „die blutreichste Hochschule Deutschlands“. Teams an rund 20 deutschen

Universitäten und Hochschulen bitten dabei um Blutspenden. Das Team, das am Ende im Verhältnis zur Anzahl der Medizinstudenten die meisten Spenden bekommen hat, hat gewonnen. „Als zukünftige Mediziner tragen wir eine besondere Verantwortung und auch die Pflicht, gerade beim Thema Blutspenden als Vorbilder im Sinne der Gesellschaft zu handeln“, begründet Richter die Initiative.

### Depressive Stimmung

**GÖTTINGEN** Während der coronabedingten Einschränkungen hat sich die Belastung mit schweren depressiven Symptomen in der Bevölkerung nach ersten Ergebnissen einer Online-Befragung wohl merklich verstärkt. Vor allem für die Gruppe der 18- bis 25-Jährigen sei ein Anstieg im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie zu beobachten, sagt Youssef Shiban, Professor für Klinische Psychologie an der Privaten Hochschule Göttingen (PFH). Bisher nahmen rund 2000 Menschen an der Befragung teil.



## Beruhigung für den gereizten Darm

Etwa jeder Fünfte in Österreich leidet an chronischen Darmbeschwerden, Frauen sind deutlich öfter davon betroffen als Männer. Durchfälle, Verstopfungen, Blähungen und Bauchschmerzen sind ihre ständigen Begleiter. Halten die Symptome zumindest für 3 Monate an und kann eine organische Ursache ausgeschlossen werden, lautet die Diagnose „Reizdarmsyndrom“.

Das Reizdarmsyndrom (RDS) hat viele Facetten. Beim einen äußert es sich in Verstopfung, beim anderen in starken Blähungen, der nächste hat Durchfall und wieder andere haben Bauchkrämpfe oder eine Mischung aus allem. Fakt ist: Die Erkrankung macht einen normalen Alltag oft unmöglich, denn mit starken Blähungen, Durchfall und Krämpfen fühlt man sich nicht gesellschaftsfähig. Die Betroffenen haben oft einen langen Leidensweg hinter sich und wünschen sich schnellst, ihre Verdauung wieder in den Griff zu bekommen.

1. Beruhigen den gereizten Darm und tragen zu einer Normalisierung der Verdauung bei
2. Reduzieren Blähungen und das unangenehme Völlegefühl
3. Regen den Gallenfluss an und unterstützen so die Fettverdauung – ideal für jene, bei denen die Beschwerden nach dem Essen auftreten.



ANZEIGE

#### NEU am Markt

Dr. Böhm® Reizdarmkapseln sind rezeptfrei in der Apotheke (PZN 4974443) erhältlich und können auch von Kindern ab 8 Jahren eingenommen werden. Eine deutliche Verbesserung der Symptome ist normalerweise schon nach zwei Wochen zu erwarten.



**NEU!**

Pflanzliches Arzneimittel – Dr. Böhm® Pfefferminzöl 182 mg Reizdarmkapseln. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

1. Sie entspannen die glatte Muskulatur des Darms, lösen damit die Krämpfe und lindern so die Bauchschmerzen



# Es muss nicht immer Botox sein

Auch ein Gesichtstraining kann bei der Faltenglättung behilflich sein.

**GÖTZIS** Es muss nicht immer Botox sein. Gegen Falten im Gesicht hilft auch Training. Davon ist zumindest Hanna Sacher überzeugt. Sie hat neben ihrer eigentlichen Tätigkeit als Physiotherapeutin auch ein Programm für ein Gesichtstraining entwickelt, das effektiv gegen unliebsame Falten wirken soll. „Ein definierter Körper entsteht durch Training“, sagt Sacher und ergänzt: „Genauso ist es mit unserem Gesicht. Es verfügt über 40 Muskeln, die ebenfalls trainiert werden wollen.“ Damit anzufangen lohnt sich laut Hanna Sacher in jedem Alter. „Eine Besserung lässt sich immer erreichen, das ist wie bei der Bewegung“, fügt sie noch erklärend an.

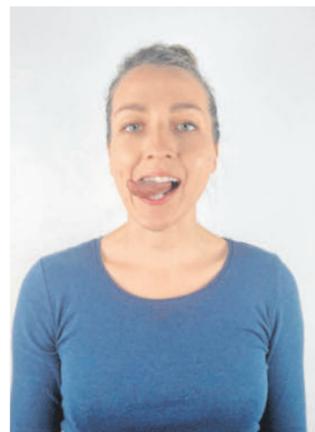
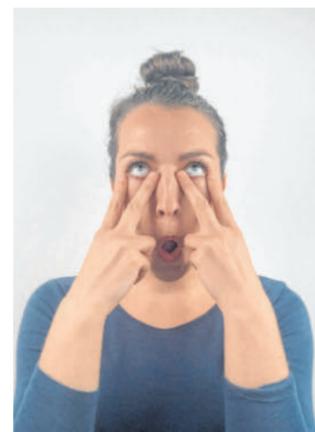
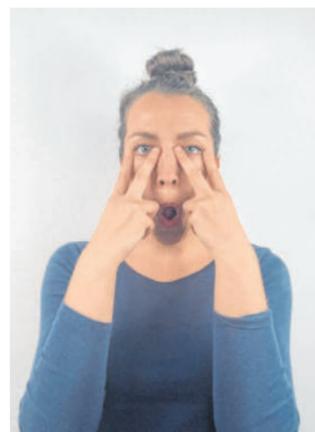
#### Gute Ergebnisse

Stirnfalten? Mit 25 fand sich Hanna Sacher entschieden zu jung dafür. Das war ein Grund, warum sie sich der Thematik zuwandte. Der andere: Beruflich hat sie immer wieder mit der Vor- und Nachbetreuung von Patienten mit plastischen Eingriffen zu tun, wobei Sacher in diesen Fällen mit sanften Massagetechniken arbeitet.

Rajmond Pikula, Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie, bestätigt: „Das Gesichtstrainingsprogramm ist integraler Bestandteil meines Behandlungskonzepts. Wir erzielen damit sehr gute Ergebnisse, und es wird von den Patienten sehr gut angenommen.“ In der Physiotherapie kommen ebenfalls Gesichtsausübungen zur Anwendung, etwa bei Schlaganfallpatienten. Doch das ist eine andere Dimension.

#### Gegen Alterserscheinungen

Die praktische Erfahrung hat Sacher angeregt, strukturierte Trainingseinheiten auch für das Gesicht zu entwickeln, die den Alterserscheinungen entgegenwirken. Sie machte eine Ausbildung, begann, Übungen zusammenzutragen und machte daraus ein alltagstaugliches Work-out für das Konterfei. Entstanden ist eine vierteilige Videoserie, die vorerst kostenlos auf ihrer Webseite zugänglich ist. Sie enthält die Grundlagen des Gesichtstrainings. Alle Rückmeldungen fließen



Das Gesicht verfügt über 40 Muskeln, die trainiert werden wollen. SACHER

in den Online-Kurs ein, an dem Hanna Sacher derzeit arbeitet. Er soll im Sommer zur Verfügung stehen. „Die einfache Umsetzung ist mir ein besonderes Anliegen“, betont sie. Die Gesichtstrainerin

teilt ihr Programm in drei Phasen ein. „Es hat sich gezeigt, dass es eine strukturierte Vorgehensweise braucht, um die gewünschten Ziele zu erreichen“, erläutert die Expertin. Doch das Programm besteht nicht nur aus Übungen. „Um umlernen zu können, muss sich der Klient zuerst seiner eigenen Mimik bewusst werden“, sagt Sacher. Erst im zweiten und dritten Schritt werden Grimassen-ähnliche Gesichtsausdrücke trainiert. Der Kurs dauert zwölf Wochen und umfasst Trainingssequenzen für jeden Tag. Der Zeitaufwand liegt bei 15 Minuten. Hanna Sacher empfiehlt, mit der Stirn zu beginnen. „In dieser Region ist sehr schnell eine Wirkung zu erzielen.“ Sie kann aus eigener Erfahrung berichten. **VN-MM**

Das kostenlose Online-Programm und weitere Infos sind unter [www.hannasacher.com](http://www.hannasacher.com) abrufbar.

#### MEINE MEINUNG. VON MARLIES MOHR

## Fairer Kompromiss

Mit dem Ehrgeiz ist es bekanntlich so eine Sache. Da kann man sich und seinem Umfeld noch so lange einreden, keine Blumentöpfe mehr gewinnen zu müssen: Wenn es so weit ist und das Adrenalin durch den Körper bis in die letzte Haarspitze flutet, schaut die Sache schon wieder ganz anders aus. Dann soll nach Möglichkeit halt doch noch ein Blumentopf her. Vor allem bei Laufbewerben ist das Streben nach schnelleren Zeiten groß. Wer will schon auf der Stelle treten. Allerdings kann das eigene Leistungsvermögen mit den Zielvorstellungen nicht immer ganz Schritt halten.

Ich beispielsweise habe über

die 10-Kilometer-Distanz, die ich heute, Samstag, oder morgen, Sonntag, im Rahmen des virtuellen Frauenlaufs zu absolvieren gedenke, auch eine bestimmte Zeit im Auge. Meine persönliche Bestleistung sozusagen. Zu schaffen wäre sie, allerdings müsste ich beim Training vermutlich einen Zacken zulegen. Da stellt sich dann nicht nur die Zeitfrage, sondern auch jene, ob ich mir das überhaupt antun will. Laufen soll ja Spaß machen und kein Zwang sein, wobei man sich natürlich ruhig ein bisschen anstrengen darf. Doch ab und an sollte man die berühmten Fünfe auch gerade sein lassen können.

Abgesehen davon braucht die Laufzukunft auch noch Perspektiven.

Für mich habe ich eine, wie ich meine, ganz praktikable Lösung gefunden. Ich schenke jedem meiner bisher erreichten Lebensjahre eine Laufminute. Das ist ein fairer Kompromiss, den sogar mein Ego

„Da stellt sich dann nicht nur die Zeitfrage, sondern auch jene, ob ich mir das überhaupt antun will.“

akzeptieren kann, der Körper sowieso. Allzu weit von der Wunschzeit entfernt ist er ebenfalls nicht, und schneller geht bekanntlich immer. Sie wissen ja, der Ehrgeiz...

**MARLIES MOHR**  
marlies.mohr@vn.at  
05572 501-385

