



URLAUB

Hygiene, Essen und Sonne: Tipps für Fernreisende

Asien, Südamerika oder die Karibik: Je ferner das Reiseziel, desto größer die Gesundheitsgefahren für Urlauber. Denn ungewohnte Temperaturen, exotisches Essen oder einfache Hygieneverhältnisse können für den gemeinen Mitteleuropäer eine Herausforderung sein. Die Gesundheitstipps von Birgit Dreyer, Reiseexpertin der Europäischen Reiseversicherung:

■ In Ländern mit einfachen Hygieneverhältnissen kein Leitungswasser trinken und auf Lebensmittel verzichten, die mit Leitungswasser in Berührung gekommen sein könnten.

■ Magen-Darm-Probleme können am ungewohnten oder sehr scharfen Essen liegen. Wen der Reisedurchfall heimgesucht hat, dem helfen am besten Rehydrationslösungen aus der Apotheke.

■ Reisende sollten sich gut vor Mücken schützen. Wirklich hilfreich sind Mückenmittel mit dem Wirkstoff DEET (Diethylmethylbenzamid/toluamid).

■ Je südlicher der Urlaubsort, desto intensiver die Sonnenstrahlung. Reisende sollten die ersten Tage gut eingecremt an einem Schattenplatz verbringen. So kann sich die Haut langsam an die Sonne gewöhnen

■ Auf Fernreisen immer eine Reisekrankenversicherung mit im Gepäck haben. Dazu raten auch Verbraucherschützer, denn die ärztliche Behandlung im Ausland kann teuer werden. (red)

MELDUNGEN

NARZISSISCHE STÖRUNGEN

Folgeerkrankungen wie Depressionen möglich

Bei Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitsstörungen können Folgeerkrankungen wie Depressionen oder Suchterkrankungen auftreten. Meist suchen sich Betroffene erst dann Hilfe, erklärt der Berufsverband Deutscher Psychiater (BVDP). Dabei kann eine Therapie Betroffenen helfen, sich selbst besser einzuschätzen und mit Frust anders umzugehen.

Narzisstische Persönlichkeiten gehen in der Regel auf ein brüchiges Selbstwertgefühl zurück. Betroffene versuchen, dieses zu kompensieren, indem sie sich selbst überhöhen und andere herabwürdigen. Häufig fantasieren sie von Macht und Erfolg und überschätzen ihre Fähigkeiten. Werden sie dann in ihre Schranken gewiesen, geraten sie in existenzielle Krisen. Allerdings gehört zu der Störung, dass Betroffene ein sehr geringes Krankheitsbewusstsein haben. Die Konfrontation mit ihrer Erkrankung im Rahmen einer Psychotherapie kann hilfreich sein, weil der Betroffene dann besser versteht, warum er so handelt. Gemeinsam mit dem Therapeuten kann er lernen, mit Kritik anderer umzugehen. (dpa)

MAGEN-DARM-PROBLEME

Ein Tee aus Schafgarbe bei Beschwerden

Krämpfe, Appetitlosigkeit, Verstopfung: Magen-Darm-Beschwerden haben unangenehme Folgen. Wer dann nicht gleich zu Medikamenten greifen will, kann es mit Kräutern versuchen. Schafgarbe wird traditionell bei Blähungen, Krämpfen oder Verstopfungen eingesetzt, berichtet die Zeitschrift „Naturarzt“ (Ausgabe 9/2017). Wer es ausprobieren möchte, übergießt für eine Tasse Tee zwei Teelöffel getrocknete Schafgarbe mit heißem Wasser und lässt das Gebräu zehn Minuten lang ziehen. Davon trinken Betroffene drei Tassen pro Tag. Der Zeitschrift zufolge lässt sich das Kraut auch kombinieren – etwa mit Enzian, Fenchel oder Kamille. (dpa)



STRESS

Den Augenblick genießen lernen

Der Traumurlaub am Meer war lange geplant, und jetzt kann er den Augenblick wegen quälender Gedanken nicht genießen. Keine gute Voraussetzung für eine entspannte Rückkehr in den Alltag.

VON ANGELIKA BAUMEISTER

Siegfried Dannwolf kennt diesen Bewusstseinszustand, der das Verweilen im Hier und Jetzt verhindert. „Der Mensch ist auf Autopilot geschaltet“, sagt der Coach und Trainer für Stressbewältigung aus Kornwestheim.

Ein Ausstieg sei aber möglich, betont er. In der Achtsamkeit sieht der 65-Jährige eine Chance, um dem Teufelskreis zu entkommen. Und das ist notwendig, denn Dauerstress macht seelisch und körperlich krank. Bereits die Urmenschen kannten laut Dannwolf Stress, doch der war zeitlich begrenzt und hatte mit der Begegnung gefährlicher Tiere bei der Jagd zu tun. „Das Bewusstsein war auf den Säbelzahn tiger ausgerichtet“, so Dannwolf. In solchen Situationen sei es gut, wenn der Mensch im Autopilot-Modus funktioniere, schließlich gehe es dann ums Überleben. Heute lauert der Säbelzahn tiger überall. Die Folge: Der Autopilot ist immer eingeschaltet.

So geschieht es dann auch, dass die schönen Momente im Urlaub nicht richtig erlebt werden können. In der Flut der Gedanken versinkt der Augenblick. „Die Gegenwart entgeht uns, obwohl wir nur und ausschließlich darin leben“, sagt Dannwolf. Die Achtsamkeit als Schulung des

Geistes und einer ganz besonderen Form von Konzentration und Bewusstsein kann dabei trainiert werden.

Was macht einen achtsamen Menschen aus? Der Coach nennt verschiedene Grundhaltungen: Ein achtsamer Mensch sei neugierig, freundlich und damit nicht hart gegen sich und andere, er wirke zufrieden und nicht getrieben, er sei aufmerksam, ohne zu urteilen, im Moment präsent, ohne ihn verändern zu wollen, er könne loslassen beziehungsweise sein lassen und zeige Geduld sowie Vertrauen. „Der Anfängergeist gestattet uns außerdem, jede Situation und jede Person mit neuen Augen zu sehen, nur so lösen wir uns von Vorurteilen, Vorstellungen und Prägungen“, sagt Siegfried Dannwolf.

Im Alltag begegnet einem aber eher der „Expertengeist“, der immer weiß, wie es geht, der urteilt und bewertet sowie ungeduldig, fordernd und zweifelnd ist. Ein Stresstypus eben. Achtsamkeit kann laut Siegfried Dannwolf mit Meditation, Yoga sowie dem in einzelne Körperteile hineinspürenden Entspannungsverfahren Bodyscan eingeübt werden. Er arbeitet dabei mit der Methode MBSR, der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness-based Stress Reduction). Durch Achtsamkeitsübungen könne ein tiefes Gefühl von Frieden und Entspannung eintreten, er nennt aber noch eine weitaus bedeutendere Wirkung: Der Mensch werde sich seiner Gedanken, Gefühle und Körperemp-

findungen bewusst. „Damit erweitert sich unsere Freiheit und unser Spielraum im Umgang mit Problemen, Stress und Alltagssituationen“, betont der Coach und Berater.

Der 65-Jährige hat selbst erlebt, was Stress bewirken kann. Der pensionierte Geschäftsführer der SWR-Media Services GmbH und einstige stellvertretende Direktor der Landesanstalt für Kommunikation hatte seine Stresssignale lange nicht erkannt: Vor acht Jahren machte der Rücken Probleme. Vor fünf Jahren war es schließlich ein Husten, dem eine Herzkrankung zugrunde lag.



„Die Gegenwart entgeht uns, obwohl wir nur und ausschließlich darin leben“

Siegfried Dannwolf
Coach und Berater

„Da war mir klar, dass ich etwas ändern muss“, sagte Dannwolf. In einem Coaching lernte er, die Dinge gelassener und weniger emotional anzugehen. Er hat sich dabei auch intensiv mit dem Thema Älterwerden beschäftigt. Und er hat erkannt, dass Krankheit kein Zeichen der Schwäche, sondern ein wichtiges Stoppsignal ist. „Ich hätte vieles nicht so persönlich nehmen dürfen, Distanz zu den Dingen bewahren und auch für mehr Ausgleich sorgen müssen, denn die Ruhephasen haben völlig gefehlt“, weiß er heute.

Dannwolf hat aber schon viel früher bewiesen, dass man seinem Leben eine Wende geben kann. In dem neunziger Jahren trat er aus einer Religionsgemeinschaft aus, die er zunehmend als beengend und restriktiv empfand. Seither berät er Menschen beim Ausstieg aus religiösen

Gruppierungen, Sekten oder Sondergemeinschaften, die sich seiner Einschätzung nach belastend oder hinderlich auf die Entfaltung und Entwicklung eines freien Lebens sowie Denkens auswirken und damit ebenfalls Stressauslöser sind. Dannwolf, der der Senioren-Union und dem Kreisenrat angehört, ist zudem Stifter der Invitare-Stiftung für Mutter und Kind.

INFO: Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „MenschSein“ berichtet Siegfried Dannwolf am 12. Oktober um 19.30 Uhr bei Invitare in der Mörkestraße 118 in Ludwigsburg über Achtsamkeit und den liebevollen Umgang mit sich selbst. Bei Invitare bietet er außerdem ein am 18. September beginnendes achtwöchiges Aufmerksamkeitstraining an. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.dannwolfcc.de.

STRESSFAKTOREN

Vielfältige Ursachen

Stress wird nicht nur durch Zeitdruck, Arbeitsverdichtung oder Terminhetze verursacht, es gibt noch weitere Auslöser wie Mobbing, Krankheit, Schmerzen und Beziehungsprobleme.

Als innere Stressfaktoren nennt der Coach Siegfried Dannwolf überdies Perfektionismus, Selbstunsicherheit, Ängste, Selbstabwertung sowie Kritiker und Antreiber. Die oft aus der Kindheit stammende Angst, nicht den Ansprüchen zu genügen, könne den Menschen ebenfalls zum Getriebenen machen. (AB)

Zwischen Schreibtisch, Fastfood und Schokolade

Bei Stress im Job greifen Berufstätige verstärkt zu ungesunden Snacks und naschen vor allem auch deutlich mehr Süßigkeiten

Wer Stress im Beruf hat, nascht zwischendurch häufiger Süßigkeiten. Das ist das Ergebnis einer kürzlich veröffentlichten Studie der Universität Mannheim. Nun untersuchen die Forscher, wie Smartphones und Bewegungstracker helfen können, sich im Arbeitsalltag trotzdem gesünder zu ernähren. Für die Studie werden noch Teilnehmer gesucht.

Sei es wegen der Hitze oder der Strandfigur – gerade im Sommer entscheiden sich viele Menschen für eine gesunde, leichte Ernährung. Doch schaffen es Berufstätige auch im stressigen Arbeitsalltag, auf das Eis am Nachmittag zu verzichten und stattdessen zum Apfel zu greifen? Mit dieser Frage beschäftigte sich ein Team von Mannheimer Arbeits- und



Viel Arbeit und ungesundes Essen.

Foto: Fotolia

Organisationspsychologen um Professorin Dr. Sabine Sonntag in einer Studie, die kürzlich im

Journal of Applied Psychology erschienen ist. Dafür wurden 247 berufstätige Personen aus ver-

schiedenen Organisationen zu ihren Arbeitsbedingungen und ihrem Snacking-Verhalten befragt. Das Ergebnis: Die Berufstätigen greifen vor allem dann zu ungesunden Snacks wie Eis oder Schokoriegeln, wenn sie ihre schlechte Laune kompensieren möchten.

Die wiederum wird oft ausgelöst durch hohe Arbeitsanforderungen und Stress im Beruf „Müssen sie sich bei der Arbeit stark zusammenreißen, um ihre Aufgaben zu bewältigen, fällt es vielen Menschen schwerer, auch noch auf ungesunde Snacks zu verzichten“, erklärt Professorin Sonntag. Und so greifen Menschen an solchen Tagen am Arbeitsplatz verstärkt zu Süßigkeiten. Obst und andere gesunde

Snacks wählten die Teilnehmer hingegen eher an Tagen, an denen sie besonders auf ihre Gesundheit achten wollten.

Es scheint auch leichter zu fallen, an stressigen Tagen zu gesunden Snacks zu greifen, wenn eine gesunde Ernährungsweise im Unternehmen vorgelebt wird. Aktuell führt das Team um Sabine Sonntag eine weitere Studie zu Snacking und körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag durch. „Dabei wollen wir überprüfen, wo genau die Hürden für ein gesünderes Verhalten im Arbeitsalltag liegen und wie sich smarte Technologien nutzen lassen, um dennoch gesundheitsbewusster zu leben“, so die Professorin. Kontakt: sonntag@uni-mannheim.de. (red)