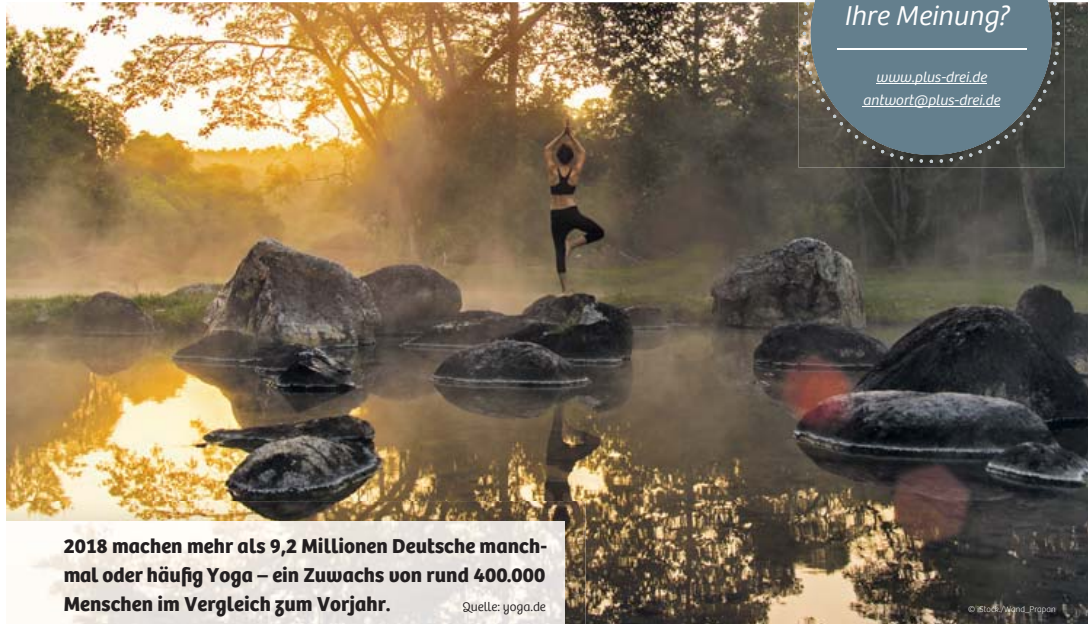


WIR FRAGEN:

# WAS STÄRKT DIE GESUNDHEIT?



... und was ist Ihre Meinung?

[www.plus-drei.de](http://www.plus-drei.de)  
[antwort@plus-drei.de](mailto:antwort@plus-drei.de)

**2018 machen mehr als 9,2 Millionen Deutsche manchmal oder häufig Yoga – ein Zuwachs von rund 400.000 Menschen im Vergleich zum Vorjahr.**

Quelle: yoga.de



**Michael „Curse“ Kurth,**  
Systemischer Coach  
und Musiker

## Nicht weglaufen

Ich stelle mir Folgendes vor: Ich wache nach einem guten Schlaf auf, frühstücke gesund und treibe Sport. Die Sonne scheint, die Luft ist frisch. Ich spreche mit Freunden über Dinge, die mich bewegen. Meine Arbeit gibt mir Sinn, ich gönne mir dabei genug Pausen. Alles ist so, wie ich es mir wünsche. Dann nehme ich mir vor, für 20 Minuten „nichts“ zu tun. Ich sitze einfach nur da und atme. Dann passiert es: Die Gedanken prasseln auf mich ein. Was muss ich morgen tun, habe ich heute zu sehr gefault? Ach, ich sollte mich nicht so verurteilen – aber was ich tun sollte,

ist später die Wohnung aufräumen. Muss, soll, hätte. Ständig neue Gedanken. Meine Ruhe ist dahin. Ich stehe auf, dieses stille Sitzen ist nichts für mich. Wir alle arbeiten hart dafür, dass die äußeren Umstände uns gesund und glücklich machen. Doch die Basis ist unsere geistige Gesundheit und Ausgeglichenheit. Es ist vor allem die Fähigkeit, das, was in unserem Geist passiert, zu erkennen, anzunehmen und damit zu arbeiten – und nicht wegzulaufen. Ich bin mein Leben lang wegelaufen. Angekommen bin ich doch immer wieder bei mir selbst. Vor zehn Jahren habe ich Meditation entdeckt, entdecken müssen, um nicht zu verzweifeln. Ich verbrenne keine Räucherstäbchen, spiele keine Klangschalen. Ich sitze. Allein, was in meinem Geist auftaucht, biete ich Raum. Das ist das ganze Geheimnis. Seitdem kann ich zum ersten Mal sagen, dass ich wirklich gesünder werde. Jeden Tag ein bisschen.



**Ron Eccles,**  
Gründungsdirektor  
Common Cold Centre,  
Cardiff University

## Viren loswerden

Die Erkältung ist weltweit die am häufigsten auftretende Erkrankung mit allein 165 Millionen Krankheitsfällen pro Jahr in Deutschland. Wie können wir uns vor Erkältungen schützen? Gabe es darauf eine klare Antwort, wären wir glücklich. Klinische Befunde legen nahe, dass pflanzliche Arzneimittel wie Echinacea und Pelargonium dabei helfen, Erkältungen vorzubeugen und Symptome abzumildern. Auch die Einnahme der Vitamine C und D kann unser Immunsystem stärken. Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass Nasensprays, die ein Algenextrakt, das sogenannte Iota-Carrageenan, enthal-

ten, Erkältungssymptome lindern und die Dauer der Erkrankung verkürzen, indem sie die Viren in der Nase einschließen. Wer sich eine Erkältung einfängt, der kann mit einer Dreifach-Behandlung die häufigsten Symptome mildern: Heiße Getränke, die Honig und Zitrone enthalten, lindern insbesondere Halsschmerzen und Husten. Schmerzmittel wirken fiebersenkend und sind hilfreich bei Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen. Und ein Nasenspray befreit die Nase, um freier atmen und nachts besser schlafen zu können. Solange wir nicht jeglichen Kontakt zu anderen Menschen vermeiden, werden wir Erkältungsviren ausgesetzt sein. Wenn wir aber unser Immunsystem durch eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und körperliche Aktivität stärken, können wir die meisten Viren schnell wieder loswerden und leiden nicht zu sehr unter der am weitesten verbreiteten Krankheit der Menschheit.



**Raphael M. Bonelli,**  
Neurowissenschaftler  
und Psychiater

## Glaube stärkt

Religion tut der Psyche gut. Zu diesem Ergebnis kommen die aufwändigen Metaanalysen sämtlicher wissenschaftlich-psychologischer Studien der letzten 40 Jahre. Suchtkrankheiten, Suizide und Depressionen etwa kommen bei religiösen Menschen deutlich seltener vor als bei Atheisten. Das ist psychodynamisch nachvollziehbar. Viele Menschen sind auf sich selbst zurückgeworfen und damit isoliert. Religion verweist auf etwas Höheres, befreit so den Menschen und öffnet ihm auf einen Sinn hin. In der modernen Psychologie nennt man das Selbsttranszendenz. Der Gläubige weiß, da gibt es jemanden, der ihn in der Hand hält und der für ihn sorgt. Er fühlt sich geborgen und das schafft psychische Stabilität. Wir unterscheiden heute zwei Arten von Religiosität. Die sogenannte intrinsische Religiosität ist motiviert um der Religion willen

– man glaubt wirklich an Gott und will ihm ernsthaft dienen. Die extrinsische Religiosität hingegen bedient sich der Religion. In die Kirche geht man etwa, weil man sich dort wichtig machen kann. Gott spielt eine Nebenrolle. Letztere hat keinerlei positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Zur gesunden, intrinsischen Religiosität kann man sich entscheiden. Es ist aber unmöglich, intrinsisch zu glauben, nur weil man weiß, dass man davon gesünder würde. Denn dann wäre sie extrinsisch und die Wirkung dahin. Religion ist keine Pille – und Gesundheit nur die Nebenwirkung eines gelungenen Lebens.

Mette L., Leserin

Zur Arbeit mit dem Fahrrad fahren und gesundes Essen über den Tag.



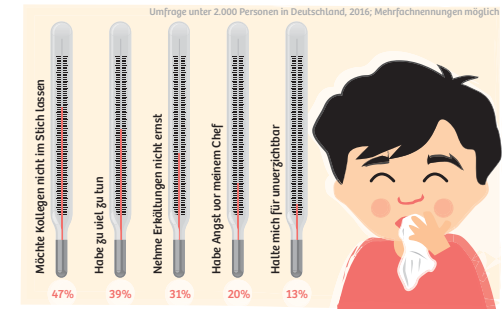
**Dr. rer. nat. Marjane Beuanda-Franjić,**  
Manager  
Scientific Affairs  
Sebaharma

## Bündnis für Ihre Haut

Der Zustand und das Erscheinungsbild unserer Haut spielen für unsere allgemeine Gesundheit und das Wohlempfinden eine große Rolle. Die Haut erfüllt wichtige Abwehr- und Schutzfunktionen, reguliert die

Temperatur und steuert Sinnesempfindungen. Sie ist nicht nur die schützende Hülle des menschlichen Körpers, sondern gleichzeitig auch ein höchst sensibles Organ. An der Haut kann besonders gut studiert werden, wie psycho-soziale Belastungen und biologische Prozesse ineinandergreifen. In wissenschaftlichen Studien ist der Zusammenhang zwischen den Veränderungen an der Haut unter Einwirkung von Stress eindeutig belegt. Insbesondere chronische Entzündungserkrankungen wie Allergien und Neurodermitis verschlechtern sich unter dem Einfluss von psychosozialen Belastungen. Als sensibles Organ besitzt die Haut einen natürlichen Schutzmantel, der einen leicht sauren pH-Wert aufweist. Nur mit intaktem Schutzmantel kann sich die Haut erfolgreich wehren. So bleibt sie gesund und man fühlt sich in ihr auch wohl. Reinigungs- und Pflegeprodukte sollten auf den Hautzustand gut abgestimmt sein. Hierbei sind Produkte mit pH-Wert 5,5 aus dermatologischer Sicht zu empfehlen, weil sie den pH-Wert der Hautoberfläche unterstützen. So lässt sich Austrocknung der Haut beim Waschen durch seifenfreie Waschprodukte mit pH-Wert 5,5 minimieren und die Feuchthaltwirkung einer Creme mit pH-Wert 5,5 gegenüber Produkten mit höherem oder niedrigerem pH-Wert optimieren.

## UNVERNÜNFTIG Warum wir erkälten trotzdem zur Arbeit gehen

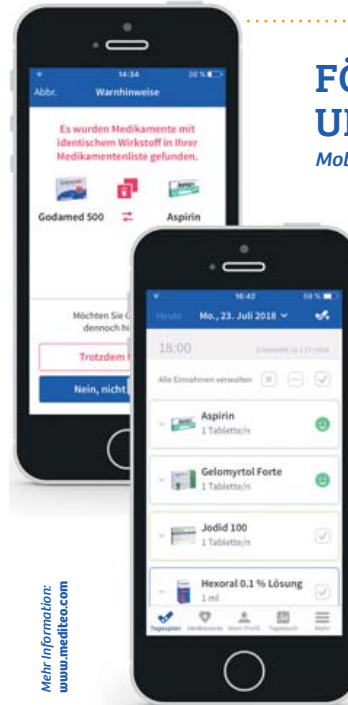


Quellen: Stada, Statista

... DIES IST EINE GESPONSERTE ANTWORT, ALSO EINE ANZEIGE ...

# FÖRDERN SIE IHRE GESUNDHEIT UND BLEIBEN SIE SICH TREU

Mobile Apps fördern die Therapietreue und führen zu besserer Patientensicherheit



Mehr Informationen:  
[www.mediteco.com](http://www.mediteco.com)

Fast jeder vierte Deutsche nimmt mehr als zwei Medikamente pro Tag ein und kennt die Herausforderung, sich die unterschiedlichen Vorschriften und Zeiten für die Einnahme zu merken und zudem noch möglichst exakt einzuhalten. Eine unregelmäßige Medikamenteneinnahme kann weitreichende Folgen haben, beispielsweise vermehrte Krankenhausaufenthalte oder die Verschlechterung der Grunderkrankung, und sogar zum Tod führen. Auch wenn Arzt und Apotheker bemüht sind, ihre Patienten zu motivieren, muss der Patient selbst seine Medikamenteneinnahme in den Alltag integrieren. Deshalb möchte die Medikamenten-Manager-App mediteo Patienten bei dieser täglichen Herausforderung begleiten und sie dabei unterstützen. Denn wer sein verordnetes Einnahmeschema im Kopf behält, ist dreimal therapiemotivierter. Mit der von Ärzten entwickelten App kann der Nutzer seine Medikamenteneinnahmen einfach und sicher verwalten. Durch Benachrichtigungen wird er an eine rechtzeitige und regelmäßige Einnahme erinnert.

## Gefahr Medikamentenmix

An den Folgen von unerwünschten Neben- oder Wechselwirkungen von Medikamenten sterben in Deutschland jährlich bis zu zehnmal mehr Menschen als im Straßenverkehr. Um diese Zahlen zu senken, überprüft mediteo, ob die Gefahr potenzieller Wechselwirkungen besteht. Dies wird momentan im Rah-

men eines Projektes zur Arzneimittelversorgung und Arzneimitteltherapiesicherheit getestet, welches vom Gesundheitsministerium Nordrhein-Westfalen gefördert wird. Diese Funktion wird weiter ausgebaut.

## Mehr Wissen für eine bessere Arzt-Patienten-Kommunikation

Damit Patienten insbesondere bei Polymedikation wissen, worum es geht, werden sie in mediteo nicht nur erinnert, sondern auch informiert. Durch den mobilen Beipackzettel sensibilisiert der Medikamenten-Manager Patienten dafür, wie das Medikament richtig eingenommen wird und klärt über mögliche Nebenwirkungen auf. Zudem gewährleistet mediteo eine bessere Kommunikation zwischen Arzt und Patient. mediteo-Nutzer können ihrem Arzt beim nächsten Besuch ihre Daten zum Therapieverlauf und aus dem integrierten medizinischen Tagebuch genau darstellen. Zukünftig wird der Arzt die wichtigsten Informationen mittels einer Übersichtsseite zur Verfügung gestellt bekommen, sofern der Patient dies möchte.

mediteo ist eine TÜV-geprüfte App. Nutzer können ohne Registrierung oder Eingabe persönlicher Daten alle Funktionen verwenden. Mit der digitalen Gesundheitsakte CGM LIFE setzt mediteo auf zertifizierten Datenschutz. Denn Datenschutz bedeutet Sicherheit für den Patienten.