

Mehr Fisch statt Fleisch essen! Das empfehlen Ernährungsmediziner Rheumapatienten. So können manche Nahrungsfette die Bildung hormonähnlicher Stoffe fördern, die an Entzündungsreaktionen bei Rheuma beteiligt sind. Diese sogenannten Eikosanoide entstehen aus einer Fettsäure, die in fettem Fleisch, Eigelb, Schmalz und Leber vorkommt. Die gesunden Fettsäuren von Meeresfischen hingegen wirken Entzündungen entgegen. Rheumageplagte sollten höchstens zweimal pro Woche Fleisch und zwei Eigelb essen.

**ERNÄHRUNG
ZEITGEMÄSS**



Foto: Riedl-Hoffmann

**Körperfunktionen selbst beeinflussen
Biofeedback stoppt
Migräne und Angst**

Kopfschmerzen, Stress, Sucht, Panikattacken und Prüfungsangst können mit Biofeedback ohne den Einsatz von Medikamenten gelindert werden. Bei dieser Methode ist aber aktive Mitarbeit des Patienten erforderlich! Man lernt, die Vorgänge im Körper zu spüren und positiv zu verändern.

„Biofeedback hilft dabei, stressbedingte Erregungszustände wahrzunehmen und zu kontrollieren“, erklärt

werden. Kinder sprechen besonders gut auf diese Methode an. Es zeigen sich Erfolge beim Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHD) und bei Prüfungsängsten. Aber auch bei Aggression und Gewalt im Klassenzimmer findet das Training Anwendung: „Verhaltensauffällige Kinder“ lernen mehr Selbstkontrolle und wie sie mit Mitschülern besser umgehen können.

Nähere Informationen: www.austria-biofeedback.at

VON KARIN ROHRER

MMag. Ingrid Pirker-Binder von der Österreichischen Gesellschaft für Biofeedback und Psychophysiologie.

Studien zeigen, dass durch Biofeedback die Häufigkeit und die Intensität von Spannungskopfschmerz und Migräne deutlich gesenkt

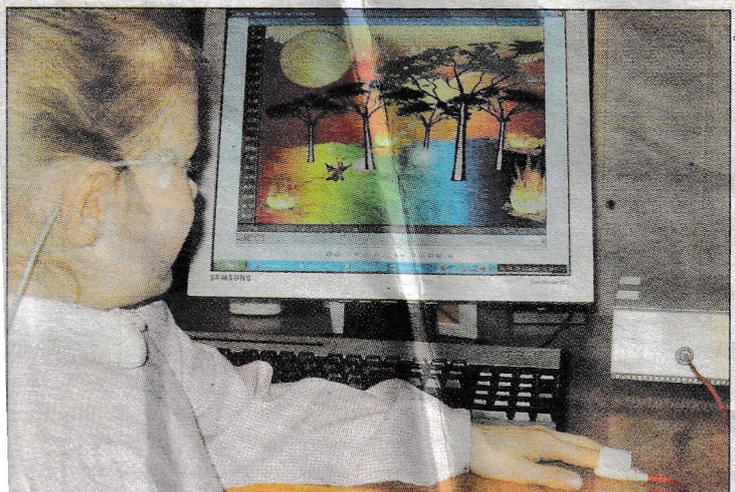


Foto: ÖBfP

**Husten
ist kein Kinderspiel.**

Alpinamed® Hustenlöser

- Mit einem hochwertigen und rein natürlichen Extrakt aus Efeuablättern
- Entkrampft die Bronchien, löst den Schleim und erleichtert das Abhusten



alkoholfrei



GCB.AL.P091102

Anzeige

Stressabbau mittels Training am Computer hilft gegen Ängste

Gebro Pharma GmbH, Fieberbrunn
www.alpinamed.at



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.