

New Economy beginnt mit gefunder

[Zur Hauptseite](#)

## SUCHE

 

## NACHRICHTEN

Gesundheit aktuell

## LEXIKON

Krankheiten  
Medikamente  
Tipps &  
Untersuchungen  
Symptome  
Medizin-Wörterbuch  
Laborwerte

## INTERAKTIV

Fitness  
Online Diskussion  
Teste dich selbst  
Quiz  
My NetDoktor

## RATGEBER

Sexualität &  
Partnerschaft  
Baby & Kind  
Schwangerschaft &  
Geburt  
Men's Health  
Reisemedizin  
Alle Themen  
Allergie  
FAQ

## COMMUNITY

Depression  
Diabetes  
Hören

## SERVICE

Adressen & Infos  
Arztsuche  
Selbsthilfegruppen  
Patientenfeedback  
Veranstaltungen  
Suche in Medline  
Impressum  
Ärzteteam

## GESUNDHEIT AKTUELL

Montag, 31. März 2003

Nach

Aktuelle Nachrichten

## Frühjahrsmüdigkeit: Lebensgeister sind Langschläfer

Fors

- Obwohl die Tage endlich wieder länger und heller werden, fühlen sich gerade jetzt viele müde, schlapp und ausgelaugt: 20 bis 30 Prozent der Menschen sind laut Expertenschätzung von der so genannten Frühjahrsmüdigkeit betroffen – von Frühlingserwachen also keine Spur. Hinter den Beschwerden stecken aber nicht etwa Viren oder Bakterien, so die Frankfurter Medizinerin Christiane Kunz. Dennoch sei das Phänomen tatsächlich vorhanden und nicht etwa nur Einbildung. Schuld an der alljährlichen Ausgelaugtheit sind gleich mehrere Faktoren: Zum einen führt die durch Klima- und Lichtwechsel bedingte Umstellungsphase am Ende des Winters zu einer Veränderung der Immunfunktion und des Hormonhaushalts im Körper, was bei vielen Menschen den Lauf der "inneren Uhr" irritiere – ähnlich wie dies beim Jetlag nach Fernreisen mit Zeitumstellung der Fall ist.
- Schließlich war der Organismus während der Wintermonate auf kalte und kurze Tage eingestellt und muss sich erst anpassen. Zudem sind viele Menschen von Erkältungen und grippalen Infekten in den Wintermonaten immer noch angeschlagen, was den Körper ebenfalls anfällig macht und ihn nach Ruhe sehnen lässt. Dazu kommt, dass man sich im Winter meist weniger bewegt und zu gehaltvolleren Speisen greift, weshalb der Kreislauf noch auf Sparflamme köchelt und häufiger schlapp macht. Dass mehr Frauen als Männer über diese Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit klagen, liegt nach Angaben von Medizinerin Kunz schlichtweg daran, dass Männer ihre Erschöpfungszustände häufiger ignorieren – davon betroffen seien sie aber gleichermaßen. Die Mainzer Biologin Friederike Hammer empfiehlt, die Frühjahrsmüdigkeit mit viel Bewegung und gesunder Ernährung in den Griff zu bekommen: Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe seien im Winter zumeist Mangelware und genau das, was der Körper jetzt brauche. Um schnell den richtigen Tag-Nacht-Rhythmus zu finden, empfiehlt die Expertin vor allem eines: "Raus ans Licht!"

Wiener Zeitung, Medizin, S. 18

[Fitness](#)  
[Abbau](#)

New:

Lassen  
tägliche  
Presse:  
zuschic

Ihre E

a

Verar

M

News

Lesen &  
internat  
des Tag  
Health.

## Salzburger Landeskliniken frei von Störzonen

- Rutengänger sowie Spezialisten für Bioresonanz und Kinesiologie durchforsteten in den letzten Monaten die Salzburger Landeskliniken auf geopathogene Störzonen.

Parallel dazu wurde eine Studie zum wissenschaftlichen Nachweis des Effekts von Störzonen auf Menschen durchgeführt, mit dem Ergebnis: Störzonen verursachen Stressreaktionen, so Claus Holler von der Abteilung Umweltschutz des Wiener Krankenanstaltenverbundes vergangenen Freitag bei einem Pressegespräch in Salzburg. Wasseradern oder geologische Verwerfungen bilden im geomagnetischen Feld der Erde Störzonen, erläuterte Hermann Jell, der Leiter des Technischen Umweltschutzes der Stadt Salzburg. Gesunde Menschen blieben von deren Einflüssen zwar unbeschadet, bei Kranken können ihre Auswirkungen jedoch durchaus zum Tragen kommen, etwa in Form einer verzögerten Genesung. Da der Organismus durch die Störzonen unter Stress gesetzt wird, reagiert er mit Abwehr, die sich etwa in einer erhöhten Herzfrequenz äußert. Diese Reaktion haben Salzburger Mediziner mittels Herzfrequenzmessungen nachgewiesen. Befinden sich nun Menschen längere Zeit in einer exponierten Zone, sind sie im Dauerstress – ihr Puls steigt. Holler: "Es laufen ständig Gegenmaßnahmen im Körper. Die Folge sind klassische Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes."

- Um nun den Störfeldern entgegenzuwirken wurden in den Landeskliniken "Wellen" zum Ausgleich angebracht. Ursprünglich handelte es sich bei den gewellten Objekten aus einer Metalllegierung mit Goldbeschichtung um Kunstwerke. Wie sich später herausstellte, können die "Wellen" aber auch durchaus praktisch zum Ausgleich von Störzonen eingesetzt werden. Holler: "Wir wissen, dass es funktioniert. Aber wir wissen nicht, warum es funktioniert." Die "Wellen" bleiben den Nachweis nicht schuldig, so konnte ihre ausgleichende Wirkung mittels EKG-Messung belegt werden. Hans Friedrich Günther verweist nicht ohne Stolz auf die Tatsache, dass die Salzburger Landeskliniken die ersten sind, die gegen derartige Störzonen vorgehen. Seit Installation der "Wellen" hat sich das Arbeitsklima in kritischen Bereichen deutlich gebessert. In Wien, wo die "Wellen" in einzelnen Spitalsbereichen ebenfalls zum Einsatz kamen, sind ersten Untersuchungen zufolge, die Krankenstände des Spitalpersonals zurückgegangen. Zudem konnte in der Salzburger Untersuchung gezeigt werden, dass es bei den Herzfrequenzmessungen deutliche Unterschiede zwischen Probanden in Störzonen und jenen in unbelasteten Bereichen gab. Mit den "Wellen" konnte jedoch ein Ausgleich erzielt und infolge der Puls bei den Patienten gesenkt werden.

[Derstandard.at/Wissenschaft](http://Derstandard.at/Wissenschaft)

## Schwangere & Epilepsie - EURAP informiert

- Wenn Epilepsie-Patientinnen schwanger werden, bestehen seitens der Betroffenen und der behandelnden Ärzte oftmals Ängste, dass die Erkrankung bzw. die eingesetzten Medikamente (Antiepileptika) dem Ungeborenen schaden könnten. Ein neues Register namens EURAP (European Registry of Antiepileptic Drugs during Pregnancy) soll nun schwangeren Epileptikerinnen und interessierten Ärzten im Rahmen einer gemeinsamen europäischen Aktion fundierte Informationen und Beratung bieten. Das teilte Gerhard Luef von der Innsbrucker Universitätsklinik für Neurologie am Freitag mit. "Die Erfahrung im klinischen Alltag zeigt, dass Frauen, die an Epilepsie erkrankt sind, im Falle einer geplanten oder auch ungeplanten Schwangerschaft immer wieder falsch beraten werden. Meist handelt es sich um eine unrealistische Risikoeinschätzung hinsichtlich der eingenommenen antiepileptischen Medikamente und der Gefahr durch Anfälle während der Schwangerschaft", so der Neurologe.
- Mithilfe von EURAP werden Schwangerschaften unter