

Sana Kliniken spenden für Kinder und Obdachlose

(RP) Auch in diesem Jahr verzichten die Sana Kliniken Düsseldorf auf Weihnachtskarten. Stattdessen unterstützen sie, wie schon 2009, die Kinder im Kinderhilfzentrum Eulerstraße und das Restaurant Grenzenlos. Beide Einrichtungen können sich jeweils über 2500 Euro für ihre Projekte freuen. Das Restaurant Grenzenlos ermöglicht allen Menschen, sich unabhängig vom Einkommen satt zu essen. Das Kinderhilfzentrum Eulerstraße hilft, wenn Eltern durch individuelle oder soziale Belastungssituationen ihre Kinder nicht ausreichend versorgen können. Birgit Fouckhardt-Bradt, Geschäftsführerin der Sana Kliniken: „Unsere Mitarbeiter wollten, dass wir mit der Spende dazu beitragen, dass das Engagement der Einrichtungen fortgesetzt werden kann. Wir sind uns sicher, dass die Freunde, Förderer und Geschäftspartner diesem Wunsch ebenfalls aufgeschlossen gegenüberstehen und für den Verzicht auf Weihnachtskarten Verständnis haben.“

Informationstag zum Thema „Lymphödem“

(jul) Zu einem Informationstag lädt der Verein „Lymphnetz-Düsseldorf“ am 24. November ab 15 Uhr ins Schloss Eller ein. Es geht um das Thema „Lymphödem“, im Volksmund auch „Dicke Beine und Arme“ genannt. Dazu werden Ärzte, Physiotherapeuten und Fachberater Vorträge halten und sich anschließend den Fragen der Besucher stellen. Das Lymphödem ist eine noch wenig bekannte Erkrankung, aber gut therapierbar, sagen die Experten. Ein Anmeldung zur Veranstaltung ist nicht erforderlich.

5000-Euro-Spende für Bau des neuen Elternhauses

(jul) Das Deutsche Kinderföderwerk (DKFW) übergab in der vergangenen Woche einen Spendenscheck in Höhe von 5000 Euro an die Elterninitiative Kinderkrebsklinik Düsseldorf. Damit wird der Bau des neuen Elternhauses unterstützt. Gisela Janssen, Ärztin der Kinderkrebsstation und Hans Zappey (Elterninitiative) nahmen die Spende, die der Vorstand des DKFW, Peter Pfützenreuter überreichte, entgegen.

GESUNDHEIT AKTUELL

SELBSTHILFE

► **Leukämie Liga** Das Büro der Leukämie Liga ist montags bis freitags in der Zeit von 10 bis 14 Uhr besetzt. Unter der Telefonnummer 8119530 geben Experten Auskünfte und Hilfestellung für Betroffene und Angehörige.

► **Epilepsie** Epilepsiekranken, Angehörige und Interessierte treffen sich regelmäßig alle zwei Wochen, um Erfahrungen auszutauschen und Informationen zu vermitteln. Das nächste Treffen ist am morgigen Dienstag, 19 Uhr, an der Ludwig-Erhard-Allee 18. Weitere Informationen unter Telefon 218539.

SERIE HILFE BEI „NOVEMBER-BLUES“ (4)

Auf der Suche nach Glück

GESUNDHEIT Emotionsberatungen können helfen, den wahren Kern des gestressten und depressiven Menschen wieder zum Vorschein zu bringen.

Ulrike Zecher bietet die Trainings in Düsseldorf an. Sie richten sich an Körper und Geist.

VON JUTTA LAEGE

Der Apfel hat für Ulrike Zecher eine große Symbolkraft, genauer gesagt: Sein Innenleben. Es steht für den Glückskern, den es gilt, beim Menschen herauszuschälen. „Viele meiner Kunden haben im Laufe der Jahre einen regelrechten Körperpanzer aus Druck, Stress und Perfektionismus aufgebaut und spüren ihren Kern überhaupt nicht mehr.“ Innehalten ist gerade bei denen, die beruflich oder familiär extrem eingespannt sind, Glückssache – sollte

„90 Prozent meiner Kunden stehen unter ganz starker muskulärer Anspannung“

es aber nicht sein. Im Gegenteil. Innehalten fördert Glücksmomente zutage. Und darauf kommt es der Emotionsberaterin an. „Lernen, die Quellen der Freude wieder zu entdecken“, meint Sehnsüchte, Träume und Visionen der Klienten wieder zum Vorschein zu bringen. Die Diplom-Betriebswirtin, die 1996 als erste weibliche Personaltrainerin den Sprung in die Selbstständigkeit wagte und sich in den Folgejahren als Business-Beraterin in Düsseldorf einen Namen gemacht hat, setzt verstärkt auf den Glücksfaktor. Und der kann gerade in trüben Monaten, wenn der November-Blues sich ausbreitet und das Jahr zu Ende geht, helfen, einen neuen Sinn im Leben zu finden – manch-



Emotionsberaterin Ulrike Zecher in ihrem Beratungszentrum. Der Apfel symbolisiert die Frage nach dem wahren Kern. RP-FOTO: HANS-JÜRGEN-BAUER

mal einen völlig neuen. Einem 49-jähriger Unternehmensberater, der nach elf Jahren Dauerbelastung mit 60-Stunden-Woche und wenig Urlaub nach einer neuen Herausforderung suchte, half die Beratung von Ulrike Zecher. „Er fand seinen Kern wieder“, erzählt die Emotionsberaterin. „Sein persönlicher Glücksfaktor bedeutete für ihn, nach langen Jahren überwiegender Bürotätigkeit sein Hobby zum Beruf zu machen. Er eröffnete seine eigene Oldtimer-Werkstatt für Jaguars.“

Vorangegangen waren zahlreiche Gespräche und Übungen, die Ulrike Zecher mit den „Glücksuchenden“ führt und praktiziert. Das ist von Person zu Person naturgemäß sehr individuell, dennoch gibt es eine Art Schema, nach dem Ulrike Zecher vorgeht. Der Körper steht als erster Baustein im Mittelpunkt. „90 Prozent meiner Kunden stehen unter ganz starker muskulärer Anspannung“, sagt sie. Das bedeutet im übertragenen Sinne: Sie können Glück gar nicht mehr spüren.

Ulrike Zecher hilft, indem sie mit den Gestressten Atmungs- und Entspannungstechniken einstudiert oder gegebenenfalls auch mit ihnen läuft. „Wichtig ist aber, dass die Bewegungsprogramme ohne Leistungsdruck vonstatten gehen“, betont sie. Der zweite Baustein ihrer Emotionsberatung ist die Meditation. „Die meisten wissen schon, was sie machen müssen, um depressive Stimmungen loszuwerden und glücklicher im Sinne von zufriedener zu werden“, sagt sie.

Ulrike Zecher hilft dabei, den Weg dorthin zu finden. Häufig arbeitet sie nach der „Disney-Methode“. Der Klient schlüpft dabei in die Rolle des Visionärs, soll formulieren, was sein Traum wäre. Dann muss er sich als „Realisator“ dieser Vision stellen und in der dritten Rolle Kritiker seiner Vision sein. Zecher: „Die meisten Menschen beginnen bei diesem Rollenspiel nach einiger Zeit zu spüren, was wirklich richtig für sie ist.“

Was aber so schwer zu fassen ist, kann sich auch in einer Beratung nicht sofort einstellen. Entscheidend für persönliches Glück ist nach Auffassung der Emotionsberaterin dies: „Glück funktioniert nur in der aktiven Rolle. Es bedeutet häufig Loslassen und Selbstverantwortung übernehmen.“ Und sie weiß auch: Glück ist ein hoher Anspruch. Die wahren Glücksmomente sind selten. Aber dafür umso wertvoller.

INFO

Hilfestellungen

Und was tut Ulrike Zecher, wenn sie sich nicht gut fühlt und entspannen will? **Gutes Essen** und **viel Lachen** sind ihre Medizin. Und: „Immer etwas Neues ausprobieren.“ Was tut sie, wenn sie richtig wütend ist? **Durchatmen, Ausatmen** und eine Nacht drüber schlafen.“ Wer mehr über Ulrike Zecher erfahren will: www.ulrikezecher.de.

Experten: Jeder Zehnte leidet an Tinnitus

VON SAINAB SANDRA OMAR

Den Ton im Ohr hört sie ständig, erzählt die Patientin. Früher war er ähnlich einem Blubbern, heute eher ein dumpfes Rauschen. Sie könne damit leben, sagt sie, doch natürlich würde sie den Tinnitus, „diesen lästigen Begleiter“, gerne endlich los werden. Deshalb kam sie wie viele andere Betroffene am Samstag zum Patienten-Seminar des Düsseldorfer HNO-Centrums. Im Rahmen der Medica informierten unter der Leitung des HNO-Arzt Hans Michael Strahl vier Experten über neueste Therapien. Es handelte sich beim Tinnitus um keine Erkrankung, bei der mit Folgeerkrankungen wie Schlaganfällen

etwa, zu rechnen sei, sagte Martin Kusatz, Direktor der Tinnitus Therapie Zentren Düsseldorf und Krefeld, und räumte damit gleich eine weit verbreitete Befürchtung aus der Welt. Vielmehr sei der Tinnitus, an dem gut zehn Prozent der Bundesbürger leiden, als Signal zu verstehen, dass etwas im Alltag nicht stimme. Neben einem Lärmtrauma oder Durchblutungsstörungen im Innenohr, sei Stress eine der häufigsten Ursachen.

10 000 Tinnitus-Patienten hat Martin Kusatz seit 1994 mit auditorischer Stimulations-Therapie und psychologischem Immunisierungstraining helfen können. In ambulanten Kurztherapien werden Entspannungs- und Wahrnehmungs-

übungen gemacht, die eine deutliche Reduktion oder das Verschwinden des Tinnitus herbeiführen. Die Kosten übernehmen in vollem Umfang die Kassen. Nicht so beim Neurostimulator, über den Jörg Schipper, Direktor der HNO-Klinik des Universitätsklinikums berichtete. Rund 3 000 Euro fallen für die Therapie mit dem kleinen Gerät an, das die Patienten mehrere Stunden am Tag tragen. Dabei hören sie sich eine individuell berechnete Tonfolge an, wodurch die gestörten Nervenzellen reaktiviert werden können. Der Stimulator wirke allerdings nur bei nicht-hörgeschädigten Patienten, so Schipper, und der Erfolg sei wissenschaftlich noch nicht erwiesen.



Diese Experten informierten über Tinnitus: v.l.n.r.: Hans-Michael Strahl, Jörg Schipper, Martin Kusatz und Jürgen Dapprich RP-FOTO: MEYER

RP Premium

Exklusiv für Abonnenten 5%* PremiumBonus bei EUROMASTER!

Reifen brauchen Experten – bei EUROMASTER werden Sie kompetent und gewissenhaft beraten.

Auch Ihr Auto ist bei EUROMASTER in guter Hand. Vom HU-Qualitätsservice des TÜVs bis hin zu Ersatzteilen in Erstausrüsterqualität. Nur für Abonnenten unserer Zeitung: bestkalkulierte Preise und exklusiver PremiumBonus auf Teile und Zubehör.

22 EUROMASTER Servicecenter ganz in Ihrer Nähe: Eine Übersicht aller teilnehmenden Standorte erhalten Sie unter www.rp-premium.de oder über unseren Leserservice unter **0180 2 00 20 30**.

Weitere Infos unter www.euromaster.de

Jeder Abonnent erhält seine persönliche RP PremiumCard automatisch und kostenlos und spart bares Geld bei über 3.000 PremiumPartnern.

Haben Sie Ihre RP PremiumCard verlegt oder wünschen Sie eine Zweitkarte? Rufen Sie einfach unseren Leserservice an: **0180 2 00 20 30**.

*Auf Reifen, Räder und Autoteile. Der Bonus ist nicht mit anderen Rabatten oder Aktionsvorteilen kombinierbar. Serviceleistungen sind ausgeschlossen.

**0,06 €/Anruf a. d. dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Minute.



Premium zahlt sich aus:

PremiumBonus

5%*

*auf Reifen, Räder und Autoteile

NEU

