

# GEPFLEGT UND GESUND



## Singen ist Medizin

(djd/dh). Ob morgens unter der Dusche, ganz ungestört beim Autofahren oder gemeinsam in einem Chor, wer singt, tut sich etwas Gutes. Das kann nicht nur jeder bestätigen, der gerne singt, sondern es ist auch durch Studien belegt. Dabei spielen vor allem die Hormone eine Rolle. Während des Singens sind wir so entspannt, dass die Kon-

zentration an Stresshormonen im Körper deutlich reduziert ist. Gleichzeitig wird das Hormon Oxytocin verstärkt ausgeschüttet, das uns glücklich und zufrieden macht. Es gibt aber noch weitere positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Das liegt daran, dass beim Singen ganz automatisch auch die Atmung und die Haltung trainiert werden.

Wir atmen automatisch viel tiefer ein als beim Sprechen, sodass die Lunge optimal belüftet wird, eine wichtige Voraussetzung für die Stimmgebung. Zudem wird dadurch der Körper mit Sauerstoff versorgt und wir fühlen uns wach und energiegeladener. Eine aufrechte Haltung sorgt zusätzlich dafür, dass sich Lunge und Stimme richtig entfalten.

Allerdings können trockene und gereizte Schleimhäute leichtes Halskratzen, Husten oder ein störendes Räusperbedürfnis verursachen. Für ausdauerndes Singen und eine geschmeidige Stimme ist darum die Befeuchtung der Schleimhäute in Mund und Rachen unverzichtbar. So ist es sinnvoll, ausreichend Wasser zu trinken.

## Innere Balance

(djd/dh) Egal ob bei der Arbeit oder im Privatleben, die meisten Menschen erwarten von ihrem Körper tagtäglich Höchstleistungen. Um funktionsfähig und gesund zu bleiben, benötigt der Organismus daher vielfältige Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Diese wichtigen Lebensbausteine müssen ihm mit der Nahrung zugeführt werden, etwa durch reichlich Obst, Gemüse, Salate, Nüsse, wertvolle Öle und mit Produkten aus Vollkorngetreide. Die Realität auf deutschen Tellern sieht häufig anders aus: Fastfood, Fleisch, Käse, Eier, Weißmehlprodukte und Süßkram im Übermaß. Das kann durch die stark säurebildenden Eigenschaften das Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes stören. Genauso wie Kaffee, Alkohol und eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme. Ernährungswissenschaftler raten zu einer Trinkmenge von zwei bis

drei Litern Wasser täglich, um den Flüssigkeitshaushalt für eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance aufrecht zu erhalten.

Da der Körper in übersäuertem Zustand ständig große Anstrengungen unternehmen muss, können sich typische Symptome wie Antriebsschwäche, Müdigkeit und Kopfschmerzen zeigen. Auch ein gutes Fitnessprogramm an der frischen Luft hält nicht nur schlank, sondern hilft dem Körper dabei, über die Lunge saures Kohlendioxid abzugeben und im Gegenzug basischen Sauerstoff aufzunehmen. Ärger und Stress sollten ebenfalls abgebaut werden, denn gestresste Menschen atmen flacher und haben eine schlechtere Durchblutung. Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training tragen in turbulenten Zeiten dazu bei, die innere Balance zu bewahren und zu Gelassenheit zurückzufinden.

## „Die Liebe umarmt alles“

(RB) Das Kraftbuch von Christiana Mandakini Jacobsen mit einer Fülle von praktischen Übungen, Selbsttests, Reflexionen und Meditations-CD zeigt Wege auf, die uns mit Selbstfürsorge, inneren Halt, Entladungen und Ressourcenbildung zu neuer Ruhe, Gleichmut und Freude an Neuem führen. Es erschien im Trinity Verlag (ISBN 978-3-95550-280-5) mit 224 Seiten. Unsere Sehnsucht nach Sicherheit, Schutz und Stabilität wird größer je komplexer, digitaler und virtueller unsere Welt wird. Gerade wenn das Leben uns durchschüttelt und uns im Außen nichts wirklich Halt gibt, können wir in uns selbst neue Kraftquellen entdecken. Christiana Mandakini Jacobsen öffnet mit viel Herz Menschen den Zugang zu diesen inneren Ressourcen. Sie zeigt, wie jede schwierige Situation eine Botschaft für uns bereithält und wir über uns hinauswachsen können, wenn wir lernen, alles, was geschieht, mit Liebe zu umarmen. Aus ihrer jahrzehntelangen Seminar- und Coaching-Praxis hat die Autorin eine Schatzkiste hilfreicher Selbstfürsorge-Tools entwickelt, die uns sicher durch die Stürme des Lebens lotsen. (Foto: Das-Freelance-Team/ Christiana Mandakini)



VERLOSUNG AUF SEITE 2!

**A**  
der gute Service  
BERNER  
APOTHEKE  
am U-Bahnhof Berne

Sie wissen, was Sie wollen.  
Wir wissen, wie man es macht.

Friseursalon  
Elisabeth



Tel.: 040-647 58 58  
Berner Straße 16 F, 22145 Hamburg  
(erreichbar mit der Buslinie 175)

## Fachgerechte, individuelle Betreuung



swing-and-jump-space.de  
Heestweg 23  
22143 HH-Rahlstedt  
040 675 81 950

### Swing Training auf dem Mini-Trampolin:

- ganzheitliches, hocheffektives Training
- auch bei Osteoporose, Arthrose und Rückenproblemen
- baut die Beckenbodenmuskeln auf
- kräftigt Muskeln, Bindegewebe und Knochen
- beschleunigt den Stoffwechsel und die Entgiftung
- verbessert die Kondition
- macht auch Bewegungsmuffeln Spaß!
- WECKT DIE GLÜCKSHORMONE



## Medizinische Fußpflege Praxis Viola Kroll

- med. Fußpflege mit Fußbad
- Wellness-Fußpflege
- Fußmassage
- Handpflege



Bangteheider Str. 174 · 22143 HH-Rahlstedt  
Tel. 040 - 68 91 65 69 · Mobil 0174 / 78 99 409  
Mo-Fr 8-12 und 13-18 Uhr



Barrierefrei!

## MedizinKompakt für Patienten und Interessierte

### Moderne Bildgebung: Das Herz aus unterschiedlichen Blickrichtungen

Mittwoch, 7. November 2018 • 18 Uhr

Im Anschluss Gelegenheit zu Gesprächen mit den Experten. Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus  
Haselkamp 33 • 22359 Hamburg  
www.medizinkompakt.de

Evangelisches Amalie Sieveking-Krankenhaus

albertinen<sup>+</sup>  
in besten Händen