

NR. 996/14 MAGAZIN

**Kronen
Zeitung**

www.krone.at

GESUND

IHR MAGAZIN FÜR PRAKTISCHE LEBENSHILFE

- MEIN BABY**
Heimkommen nach der Geburt ohne Stress
- SERIE**
Selbstliebe Darm
- SPORT**
Training auf dem Sofa
- REPORTAGE**
Altsprachen für Sprachstörungen



THEMA DER WOCHE

Anti Aging nach Noten

www.krone.at

IM BRENNPUNKT

Dr. med.
Wolfgang
Exel



Zettel ausfüllen statt behandeln

Wer glaubt, dass moderne Techniken das Leben einfacher machen, irrt zumindest in so wichtigen Bereichen wie der ärztlichen Tätigkeit. Dort ufert derzeit die Dokumentationswut förmlich aus.

Der Amtsschimmel wiehert von Brüssel aus zu uns herüber. Was uns die EU-Bürokraten verordnen, mag da und dort rein theoretisch irgendeinen Sinn ergeben. In der Praxis sind Ärzte und auch Krankenschwestern schon wesentlich mehr mit dem Ausfüllen von Zetteln beschäftigt als mit ihrer eigentlichen Arbeit.

Ich bekomme immer wieder krasse Beispiele aus Leserkreisen. Eine simple Röntgenuntersuchung eines Kniegelenks etwa bedeutet jede Menge Schreiarbeit. Eine genervte Radiologin: „Wir gehen unter im Papierkram. Und es kommen noch viel ärgere Dokumentationen auf uns zu...“

Unser Leser Rudolf K. zitiert die Schwester einer Krebsabteilung: Sie müsse so viele Papiere ausfüllen, dass ihr lediglich eine Stunde Zeit für die Betreuung der Patienten bliebe. Sie riskiere aber lieber einen Verweis, als die Kranken zu vernachlässigen.

Das Gesundheitswesen erstickt offenbar in Administration. Patienten fordern daher zu Recht, dass medizinisches Personal weitgehend entlastet werden muss! Wer endlose Dokumentationen wünscht, aus welchen Gründen auch immer, der sollte entsprechenden Personal dafür abstellen.

Das kostet dann so viel Geld, dass wieder rasch Vernunft einkehren und auf unnötige Bürokratie verzichtet wird. Zumindest sollten wir darauf hoffen dürfen.

Anti Aging

Spezielle Gesangstechnik kann zu einem jüngeren Aussehen verhelfen

Ein Vortrag der etwas anderen Art brachte die Ärzte beim jüngsten Menopause-Kongress in Wien gehörig ins Staunen. Es ging zwar um Anti Aging, ein Gebiet, das Gynäkologen nicht unbedingt fremd ist. Allerdings war diesmal nicht Anti Aging durch Hormone das Thema, sondern Anti Aging durch Gesang!

„Es gibt viele wertvolle Empfehlungen für eine Lebensweise, mit der man Körper und Geist jung erhält. Das Erlernen einer speziellen Gesangstechnik gehört dazu und ist sogar eine besonders effiziente Methode“, ist Mag. Ulrike Grossrubatscher, Sängerin und Gesangspädagogin in Wien, überzeugt von ihrem „Jungbrunnen“. Seit einem Jahr hält sie ihre speziellen Anti Aging Kurse ab und hat damit auch großen Erfolg.

Das Ziel ihres Unterrichts ist es nicht, Falten zum Verschwinden zu bringen, sondern die Gesichtskonturen von innen her zu straffen und zu festigen und den Teilnehmerinnen zu einem rundum jugendlicheren und strahlenden Aussehen zu verhelfen.

„So wie man Körpermuskulatur gezielt aufbauen und kräftigen kann, ist dies auch bei Gesichtsmuskeln möglich. Mit der speziellen Gesangstechnik werden jene Muskelpartien im Gesicht, Bereich des Hinterkopfs und des Nackens trainiert, die für ein jüngeres Aussehen wichtig sind“, erklärt Gesangspädagogin Mag. Grossrubatscher.

Die Idee, so eine Methode zu entwickeln, kam der Sängerin durch Beobachtungen von Kolleginnen. Die meisten sehen wesentlich jünger aus als sie sind, und der Ursache dafür ging die Sängerin auf den Grund. Allmählich entwickelte sie aus ihren gewonnenen Erkenntnissen eine stufenweise aufgebaute

Kursaufbau: Atmen, Summen, Singen

Technik, nach der sie seit einem Jahr erfolgreich unterrichtet.

► Am Anfang jedes Kurses steht das Erlernen der richtigen Atmung. „Eine gute, tiefe

Fotos: Fotolia (2), Riedl-Hoffmann



Die Sängerin zeigt, wie das Gesichts-Muskeltraining nach Noten funktioniert

nach Noten



Wieder zufrieden mit dem eigenen Spiegelbild

Zwerchfellatmung stärkt die Rücken- und Zwischenrippenmuskulatur und wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus. Aufrechter und federnder Gang sind für ein jugendliches Erscheinungsbild nämlich wichtiger als ein faltenfreies Gesicht. Die Körperhaltung hat aber auch Einfluss auf die Gesichts- und Halsmuskulatur und auf den gesamten Gesichtsausdruck.

Darüber hinaus sorgt eine gute und tiefe Atmung für eine Verbesserung der Sauerstoffzufuhr, wirkt sich positiv auf das Lungenvolumen aus und kräftigt wegen der Zwerchfellaktivität auch die Bauchmus-

kulatur, kommt also einer „inneren Gymnastik“ gleich.

► Der nächste Schritt in Richtung jugendliches Aussehen ist das Summen von Melodien. Summen erzeugt Vibrationen und entspannt das Gesicht.

► Danach stehen gezielte Gesangsübungen auf dem Stundenplan. So werden beispielsweise durch das Singen gewisser Selbstlaute wie „u“ oder „o“ die Ringmuskeln um die Lippen trainiert und gefestigt.

► Erst dann geht die Gesangslehrerin dazu über, mit den Schülerinnen einfache Lieder einzustudieren. Wobei es weniger um falsches oder richtiges Singen geht, sondern um

den Ausdruck, der sich beim Singen automatisch einstellt.

Mag. Grossrubatscher: „Ich arbeite hier sehr viel mit Bildern und animiere zum Stau-

Strahlen statt Skalpell . . .

nen, Lächeln, Strahlen beim Singen. Wer strahlt und staunt, zieht automatisch die Augenbrauen hoch, öffnet den Blick, nimmt einen jugendlichen Ausdruck an und trainiert gleichzeitig die Ringmuskulatur um die Augen. Die Ergebnisse können sich durchaus mit denen spezieller kosmetischer Eingriffe vergleichen.

Neben der Technik bringt

uns auch das Singen selbst zum Strahlen, da es Spannungen löst, frei macht und Glücksgefühle erzeugt.“

Und was passiert, wenn jemand unmusikalisch ist und keinen richtigen Ton trifft? „Das hat auf den Effekt für das Aussehen überhaupt keinen Einfluss. Im Übrigen wird eine nicht so gute Stimme durch die richtige Atemtechnik in jedem Fall schöner.“

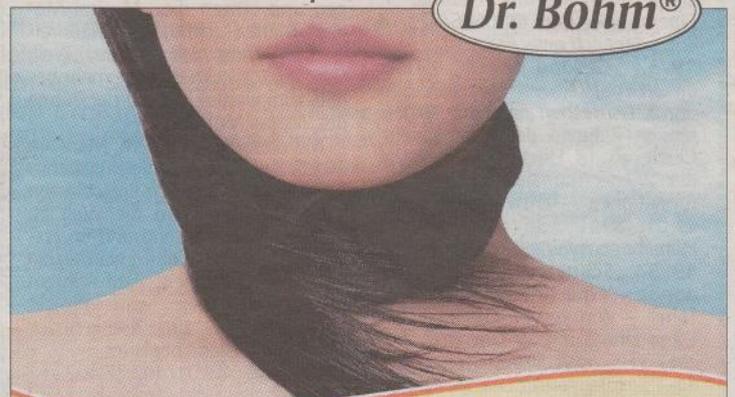
Durch den Gesang entdeckt man erst die eigene Stimme, die ja ein wesentlicher Teil der Persönlichkeit ist. Mit dem Training ändert sich auch das Auftreten und damit der Gesamteindruck zum Positiven.

Hannelore Mezei

Info: www.antiagingdurchgesang.at

Qualität aus Ihrer Apotheke

Dr. Böhm®



WAHRE SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN!

Dank Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten
Der spezielle 3fach Aufbaukomplex für

- schöne Haut
- kräftiges Haar
- feste Fingernägel



Informieren Sie sich in Ihrer Apotheke oder auf www.apomedica.com

ANZEIGE