

# Entspannung auf Knopfdruck

**F**rau von heute ist unglaublich belastbar. Mit links meistert sie Job, Haushalt, Kind und Karriere. Streß läßt sie erst gar nicht zu. Hoch lebe die Disziplin. Schön wär's. Streß läßt sich nicht so einfach wegstecken, irgendwann kommt es hoch. Schade, daß die Zeiten der Siesta nach dem Essen endgültig vorbei sind. Beine hoch und gemütlich Zeitung lesen – das war einmal. Der Leistungsdruck ist enorm – beruflich wie auch privat. Früher hat man Streß ganz einfach mittels Heimtrainer oder Bodybuilding in den Griff bekommen. Oder mit Yoga und Zen-Meditation. Doch auch dafür fehlt die Zeit – oder die Lust. Entspannung auf die bequeme Art, sozusagen zwischen Mikrowelle und Computer liefert eine neue High-Tech-Methode – auch Mentalsystem genannt. Seit über sechs Jahren wandern die Walkman-ähnlichen Kästchen über den großen Teich. Bodybuilding für den Körper – Mindmachines für Körper und Geist. Diese Mentalsysteme liefern Entspannung auf Knopfdruck. Hinlegen, Brille und Kopfhörer auf, schon geht's los. Die rot blinkende LED-Brille zaubert in Sekundenschnelle vor dem geistigen Auge die farbenprächtigsten Muster und Bilder, die zur gewünschten Entspannung führen. Der Kopfhörer gibt Klänge von sich, die an afrikanische Buschtrommeln erinnern. Eine angenehme Stimme gibt Anweisungen, wie man richtig atmet, leise Musik erklingt, herrliche Farben und Formen tauchen auf. Resultat: Entspannung pur, Loslassen von Problemen, Sorgen, Ängsten, Streß. Die Mindmaschinen, Brainmaschinen oder Mentaltrainings-Systeme versetzen den Anwender in kürzester Zeit in einen tiefen Entspannungszustand, in dem die Denk- und Leistungsfähigkeit am höchsten ist. Diese Geräte beeinflussen die Frequenzen unseres Gehirns und führen sie mittels optischen und akustischen Signalen in untere Hertzbereiche. Viele Mediziner, Heilpraktiker und andere Therapeuten benutzen diese Mentalsysteme bereits als Therapieunterstützung. Denn sie scheinen tatsächlich eine simple Lösung für viele *total gestreßte* Menschen zu sein. Die Erholung fängt bei der Basis an, durch eine Verbesserung der Harmonie des vegetativen Nervensystems. Die Sauerstoffversorgung des Kopfes wird ge-

steigert, das Nährstoffangebot der Zellen verbessert sich, der Schadstoffabbau wird beschleunigt. Bei regelmäßiger Anwendung soll man gelassener und ruhiger werden, mit Streß besser umgehen können, sich allgemein viel besser fühlen (z.B. brainlight Mentalsystem).

**HEFE GEGEN KARIES:** Speziell aufbereitete Bierhefe kann Zähne vor Karies schützen, das geht aus Untersuchungen des griechischen

Professors Vassilos Tachos (Universität Thessaloniki) hervor. Eine von dem Mediziner entwickelte Hefe-Kaukapsel gibt's in Apotheken. Prof. Tachos: „Die Kapsel bringt den Kariesprozeß innerhalb weniger Wochen zum Stillstand. Die Erfolgsquote liegt bei über 90 Prozent. Wird sie bei Kindern vorbeugend eingesetzt, erreicht die Wirkung sogar bis zu 100 Prozent. Voraussetzung: Das Mittel muß möglichst lange gekaut werden und langsam im Mund zergehen.“ Die in der Backhefe hochkonzentriert vorhandenen Enzyme sorgen in Verbindung mit dem Speichel dafür an den Zähnen haftende Speisereste aufgefressen werden. Ehe sie sich zu aggressiven Säuren umwandeln und

Zähne ruinieren. Auch bei Langzeit-Einnahme des Mittels sind nach bisherigen Erfahrungen keinerlei Nebenwirkungen zu erwarten.

**AUGEN WIE EIN MAULWURF?** Viele Frauen fahren ungern im Dunkeln Auto, weil sie das Gefühl haben, sie sehen rein gar nichts. Das kann an Ihrer Sehschärfe liegen. Einmal im Jahr sollten Sie Ihre Augen beim Augenarzt oder Optiker überprüfen lassen, und – wenn nötig –, eine Brille verschreiben oder in die bereits vorhandene stärkere Gläser einsetzen lassen. Auch Vitaminmangel kann Ursache für schlechtes Sehen sein. So kann ein Defizit an Vitamin A Nachtblindheit auslösen. Vitamin A steckt zum Beispiel in Eigelb, gelbem Gemüse. Sie können natürlich auch Vitamin A in Kapselform einnehmen (gibt's in Apotheken oder Drogerien). Wichtig: Trinken Sie öfter Alkohol, dann kann bei Ihnen ein Mangel vorliegen, weil Alkohol die Vitamin-A-Resorption verhindert.

**KAMPF GEGEN HAUTALTERUNG:** Schlappe Haut, Fältchen, Spannungsgefühl? Diäten, Streß, Krankheiten, Medikamente, Genußgifte sind oft schuld an einer Unterversorgung der Haut mit Vitalstoffen. Dieser unterschiedliche Zustand der Hauternährung ist einer der Gründe dafür, daß bei manchen Menschen der Hautalterungsprozeß geradezu im Zeitraffer abläuft, andere dagegen ewig jung zu bleiben scheinen. Dagegen läßt sich nicht nur von außen, sondern auch von innen einiges tun, etwa mit gesunder Ernährung. Das bedeutet, daß man täglich Obst, Gemüse, Vollkornprodukte etc. essen soll, außerdem viel trinken muß (auch im Winter zwei bis drei Liter täglich). Gesunde Ernährung bedeutet auch, auf Genußgifte weitgehend zu verzichten. Ein Gläschen in Ehren – gut und schön, aber nicht täglich. Denn Alkohol ist der Haufeind schlechthin. Auch Nikotin sorgt nach und nach für aschgraue und schlaffe Haut. Haben Sie das Gefühl, daß Sie unter Vitaminmangel leiden, lassen Sie sich beim Arzt checken oder nehmen Sie vorbeugend ein Multipräparat ein (z.B. Eunova/in Apotheken, ratiopharm). Speziell für die Haut gibt es Nahrungsergänzungsmittel, die wichtige Nährstoffe enthalten, die Haut von innen fit machen sollen (z.B. Imedeon, Top Skin/in Apotheken).