



KONTROLLE
Bei der Abschlussuntersuchung war Dr. Matejka mit den Blutdruckwerten seiner Patientin sehr zufrieden



AKUPUNKTUR-MASSAGE
Bei dieser Technik kommen statt Nadeln – wie bei der klassischen Akupunktur – speziell entwickelte Griffe zum Einsatz

Die Lehrerin war immer nervös, schlief schlecht und hatte Herzrasen. Dabei ist sie doch schlank und sportlich ...

Sonja (45): Statt Tabletten senkt eine Anti-Stress-Therapie meinen Blutdruck

Früher fühlte sich Sonja als hätte sie Kraft für Zwei – bis zum letzten Sommer. Sie erhielt die Lehrerin einen Warnhuss: „Es war mitten in den Zeugnis-Konferenzen. Quasi über Nacht ging mir sprichwörtlich die Auster aus“, erzählt sie. Ab dem Tag fühlte sich die sportliche Frau ständig erschöpft, konnte kaum noch schlafen. Termine wurden zur Belastung“, erinnert sich die Pädagogin. „Selbst mein geliebtesumba machte mir keinen Spaß mehr. Nachts spürte ich, wie mein Herz stolperte.“ So war es

„Die Werte waren schon alarmierend: 160 zu 100!“

Sonja recht, dass ihre Gynäkologin beim Routinecheck den Blutdruck maß. Das Ergebnis lag mit 160/100 sowohl über dem oberen Normbereich von 120 bis 129 mmHg als auch über dem unteren von 80 bis 84 mmHg. Eine Langzeit-Blutdruckmessung beim Hausarzt bestätigte die Diagnose: Hypertonie. Sonja wurden Betablocker verordnet. Doch sie war zwiespalten, was den täglichen Griff zur Tablette betraf. „Einerseits hatte mir mein Doktor eingeschärft, dass ich ohne Medikamente lebensbedrohliche Erkrankungen an Herz, Gehirn oder Nieren riskieren würde, andererseits ging es mir erst richtig schlecht, seitdem ich die Drucksenkler einnahm.“ In der Schule litt Sonja unter mangelnder Leistungsfähigkeit, nachts fand sie kaum noch Ruhe. „Als mir der Arzt weitere Medikamente verordnen wollte, blockte ich ab. Ich suchte nach einer Alternative.“ Eine Kollegin empfahl ihr die Malteser Klinik von

Weckbecker in Bad Brückenau (nahe Fulda). Dort wird schon seit 65 Jahren anerkannte Naturheilkunde bei chronischen Belastungen des Körpers eingesetzt. Der Chefarzt Dr. Rainer Matejka (61) meint: „Einem Teil der zwanzig bis dreißig Millionen betroffenen Deutschen würde es womöglich reichen, wenn die Regulation des Körpers zwischen Anspannung und Entspannung wieder funktionieren würde. Unter anderem haben wir dafür in unserer Klinik die Reset-Therapie entwickelt.“ Das Behandlungspaket dieser Therapie beruht auf zwei Pfeilern: Einmal innehalten und sich auf das Wesentliche konzentrieren, zum anderen soll man sich auch von körperlichem und seelischem Ballast befreien. Für die „heilende Ruhe“ sorgt zunächst das traditionelle Fasten. Es wurde vom Gründer und Namensgeber der Klinik, Dr. Erich von Weckbecker (1920-2005) als Therapie-Basis eingeführt. Durch die Entlastung bei der

Verdauungsarbeit muss das Herz weniger arbeiten – der Blutdruck sinkt so automatisch. „Neben der Ernährungsberatung wurden für mich in dem zehntägigen Aufenthalt individuelle Aufbau- und Stützmaßnahmen wie zum Beispiel Akupunkturmassagen, Kneipp-Anwendungen und Meditationen zusammengestellt“, schwärmt Sonja. In puncto Sport riet ihr der Arzt, statt den Körper mit Zumba zu belasten, besser Stress beim

„Ich musste lernen, meine Kraft besser einzuteilen“

Walken abzubauen. Bereits nach vier Tagen in der Klinik fiel der Lehrerin auf, dass sie schneller einschlafen konnte und morgens auch deutlich erholt aufwachte. Auch die mit Dr. Matejka vereinbarten Kontroll-Messungen nach sechs Wochen bestätigten, dass die Werte der Lehrerin stabil im Normbereich lagen. Sonja strahlt: „Ich bin total stolz, dass ich es ohne Medikamente geschafft habe. Außerdem kehrt meine Kraft zurück. Zum Glück habe ich in der Therapie gelernt, sie besser einzuteilen...“

Selbsthilfe: So werden Sie zum Kneipp-Profi

Untersuchungen zeigten dass die „Hydro-Therapie“ nach Kneipp über den Temperaturreiz den Blutdruck um fünf bis zehn mmHg senken kann. Für die Anwendung einfach den Brausekopf der Dusche abschrauben, sodass Sie einen Schlauch liegt bei ca. fünf Minuten mit Warmwasser von ca. 34 °C und 15 Sekunden mit Kaltwasser von ca. 15 °C. Für den Knie-

guss warmes Wasser von den Zehen über den äußeren Unterschenkel zur Kniekehle führen, kurz verharren. Dann innen zum Fuß zurückführen, kalt abschließen. Für den Armguss: Den Arm seitlich ins Waschbecken hängen. Mit warmem Wasser an der Hand außen beginnen, bis über die Schulter hoch gießen, etwas verweilen, zurückgehen und kalt abschließen.



HYDRO-THERAPIE
Wasserschleibäder, Kneipp für die Hände und Beine, ebenfalls Teil der Behandlung



AUSDAUER
Walken und sanftes Joggen stehen jetzt bei Sonja statt Zumba auf dem Plan

Nach dem Kreuzbandriss riet der Facharzt zur OP – für Fabian (22) die beste Lösung

Jetzt kann ich beim Fußball wieder Tore schießen

Der 22-jährige Student aus Hamburg ist leidenschaftlicher Fußballspieler beim Lemsahler SV. Neben dem mehrmals die Woche stattfindenden Training und den Spielen an den Wochenenden hält sich Fabian mit Beachvolleyball und Snowboarden fit. „Ich brauche die tägliche Bewegung als Ausgleich zum Studium“, erklärt der attraktive junge Mann. Umso ärgerlicher war für ihn seine Knieverletzung nach einem Fußballspiel Ende April letzten Jahres. In einem Zweikampf beim Kicken

entschied sich Fabian endlich zu einem Besuch beim Orthopäden. Diagnose: Kreuzbandriss. Fabian war unentschieden. Sollte er sich einer Operation unterziehen? Oder auf eine Kräftigung durch Physiotherapie hoffen? Um sicher zu gehen, holte sich der Amateurkicker die Meinungen weiterer Ärzte ein. Doch es zeichnete sich ab, dass eine Kreuzbandrekonstruktion unumgänglich war, wenn er weiterhin intensiv Fußball spielen wollte. Auf Empfehlung seiner Vereinskollegen entschied sich Fabian für eine Sprechstunde in der orthopädischen Chirurgie des Krankenhauses Tebea in Hamburg und vereinbarte einen Termin bei Dr. Matthias Himmelspach, Chefarzt der Abteilung für Sportorthopädie und arthroskopischer



Chirurgie. Auch dieser Spezialist riet zur OP. „Während des Eingriffs mussten wir ein Stück des äußeren Meniskus entfernen“, erklärte Dr. Himmelspach nach der OP Ende November. Fabian ist zuversichtlich: „Ich habe mich sehr gut beraten und aufgehoben gefühlt.“ Um wieder ganz fit zu werden, geht er jetzt noch mehrmals wöchentlich zur Physiotherapie. „Mein Ziel ist es, meine Mannschaft ab August zum Saisonstart wieder voll unterstützen zu können.“



ZUVERSICHTLICH
Zum Saisonstart im August will Fabian wieder ganz fit sein



▲ VOLLER KÖRPEREINSATZ
Für den Erfolg seiner Mannschaft hat der ehrgeizige Student immer alles gegeben. Seine Knieverletzung und -Operation sollen ihn auch in Zukunft nicht aufhalten