

SPIEGELBILD ÜBERLISTET DAS GEHIRN

Wie Phantomschmerz gelindert werden kann

Von Eva Rohrer

Nach Amputationen verspüren Betroffene oft heftige Beschwerden, obwohl das Bein nicht mehr vorhanden ist (Phantomschmerzen). Mit der so ge-

nannten Spiegeltherapie gelingt es, das Gehirn zu überlisten, Schmerzen werden gelindert. Wiener Forscher konnten nun zeigen, was dabei passiert.

Patienten positionieren den Körper so vor einem Spiegel, dass sie das vorhandene Bein im Spiegel sehen und führen Bewegungen aus. „Sobald das gesunde Bein bewegt wird,

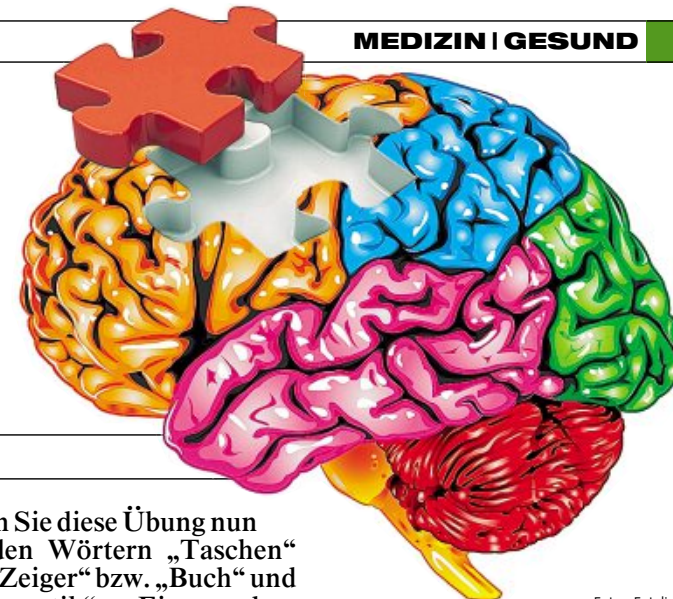
gaukelt man dem Gehirn vor, der fehlende Körperteil sei jener im Spiegel und plötzlich wieder vorhanden“, erklärt Dr. Stefan Seidel von der Universitätsklinik für Neurologie in Wien.

Er und sein Team blickten mittels der so genannten funktionellen Magnetresonanztomographie in die Denkkentrale von Patienten und stellten im Stirn- und Schläfenlappen, die nicht vorrangig für Bewegung zuständig sind, erhöhte Aktivität fest. Das Gehirn hatte ein neues „motorisches Netzwerk“ aktiviert, welches das ursprünglich in der Mitte des Gehirns befindliche Bewegungszentrum der verlorenen Extremität „ersetzt“. Auf diese Weise werden auch die alten Schmerzspuren überlagert und somit gelindert.



Der Patient sitzt so vor einem Spiegel, dass es aussieht, als hätte er wieder zwei Beine

Fotos: Dr. Seidel



Fotos: Fotolia

Wie ist Ihr Name . . . ?

Kennt man die Person bereits, kann diese Frage peinlich werden. Trainieren Sie daher Ihr Gedächtnis!

Von Mag. Monika Kotasek-Rissel

Unter „Gedächtnis“ versteht man die Fähigkeit des Gehirns, neue Informationen zu speichern, diese zu einem späteren Zeitpunkt wieder zu aktivieren sowie unwichtige Erkenntnisse zurückzudrängen, um Speicherplatz für neue, wichtigere Informationen frei zu machen.

Grundsätzlich verfügt jeder Mensch über ein Ultrakurzzeitgedächtnis (Neues wird maximal zehn Sekunden gemerkt) sowie ein Kurzzeit- (Speicherung bis zu 20 Minuten) und ein Langzeitgedächtnis.

Mit zunehmendem Alter gewinnt man an Erfahrungen, neue Informationen werden selten. Dadurch ist das Gehirn weniger gefordert, die Leistungsfähigkeit sinkt.

Mit kontinuierlichem Training lassen sich die „grauen Zellen“ fit halten. Lernen Sie beispielsweise eine neue

Sprache oder Gedichte. Gestalten Sie Routinetätigkeiten abwechslungsreicher – das überrascht Ihr Gehirn, z. B. als Rechtshänder die Computermaus mit der linken Hand benutzen.

Auch spezielle Gedächtnisübungen helfen: Suchen Sie etwa Wörter, die an das erste angehängt und dem zweiten vorangestellt neue Begriffe ergeben. Beispiel: Haus und Brief. Die Lösung ist Meister (weil Hausmeister bzw. Meisterbrief). Pro-

bieren Sie diese Übung nun mit den Wörtern „Taschen“ und „Zeiger“ bzw. „Buch“ und „Gymnastik“. Ein andere Herausforderung wäre, möglichst viele Wörter zu finden, die ein „mm“ aufweisen, z.B. Kamm. Im Handel gibt es dazu viele Bücher mit fordernden Gedächtnisübungen.

Damit Sie nicht mehr „Ähm . . .“, wie heißen Sie noch mal?“ fragen müssen, folgende Tipps: Im Gespräch immer wieder den Namen Ihres Gegenübers einfließen lassen

(z. B. „Das ist sehr interessant, Herr X.“). Durch oftmaliges Wiederholen bleibt der Begriff besser im Gedächtnis haften. Versuchen Sie zudem, sich den Namen als Bild vorzustellen. Einfach ist das bei einem Herrn Bäcker (denken Sie an jemanden, der Brot herstellt). Bei schwierigeren Namen ist Ihre Phantasie mehr gefordert.



Anzeige

Caricol®
For your daily smile.

KOPFWEH DURCH TRÄGEN DARM

Migräne, Konzentrationsstörungen und ständige Müdigkeit – dahinter kann eine Verstopfung stecken. Studien zeigen, dass der Prozentsatz jener Menschen, die zumindest zeitweise unter trägem Darm leiden, bei über 25 Prozent liegt. Dies gilt zwar nicht als Erkrankung, in der Naturheilkunde weiß man aber, dass Personen, die nicht mindestens jeden zweiten Tag Stuhl haben, eine erhebliche Anzahl an Leiden entwickeln können.

Neben den oben erwähnten Problemen kann es auch zu unreiner Haut, häufigen Infekten, chronischen Gelenkentzündungen und sogar depressiven Verstimmungen kommen. Der Grund: Alle schädlichen Stoffe, die der Körper über den Stuhl ausscheiden will,

bleiben über Tage im Darm liegen und gelangen so auch ins Blut. Der gesamte Körper wird von Giftstoffen überschwemmt, die Gärungs- und Fäulnisbakterien produziert haben.

Wie aber kann man Verstopfung und die damit verbundenen Beschwerden wieder los werden? Eine Möglichkeit bieten die Wirksubstanzen der Papaya. Die große Anzahl der darin enthaltenen Enzyme stimulieren die Verdauungstätigkeit nachhaltig.

Eine Rezeptur aus biologischen Papayas stammt aus einem buddhistischen Tempel auf Hawaii. Dort ist dieses köstlich schmeckende Mus namens Caricol® das „Hausmittel“ für Nonnen und Mönche.

Zwei Portionen dieser Pa-



Mag. Anita Frauwallner, Institut Allergosan

Foto: Christian Jungwirth

payazubereitung täglich über vier Wochen eingenommen, genügen laut neuester Studien, um die Darmträgheit zu beenden und die Verdauung zu regulieren. Sie spüren wie Ihre Vitalität und Energie zurückkehren, weil der Darm wieder optimal funktioniert.

(entgeltl. Einschaltung)

Info: www.allergosan.at

DIE pure Essenz
DER PAPAYA

Mit der Kraft der Enzyme gegen

- Verstopfung
- Blähungen
- Schmerzen beim Stuhlgang



IN DER Mitte LIEGT DIE Kraft.

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.allergosan.at

Anzeige

An alles
gedacht!

NEU

Die Mikronährstoff-Kombination für
Gehirn, Konzentration und Gedächtnis.*

Orthomol Mental® ist ein Nahrungsergänzungsmittel.

*Mit Pantothenäure für mentale Leistungsfähigkeit. Mit Vitamin B₁, B₂, B₆, Biotin, Niacin, Vitamin C und Magnesium für die normale Funktion des Nervensystems.

www.orthomol.de

orthomol mental

PREISELBEEREN 400MG GPH KAPSELN: GUT FÜR MEINE BLASE – GUT FÜR MICH



- Preiselbeeren sind nicht nur eine gute Vitamin C Quelle sondern beugen auch Blasenentzündungen vor
- Preiselbeeren können den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen
- Preiselbeer 400mg GPH Kapseln die gesunde Kraft für Blase und Harnwege
- St. Severin Blasen-T zur diätetischen Behandlung von Harnwegsinfekten



Erhältlich in Apotheken und Fachdrogerien oder direkt bei Gall-Pharma GmbH, 8750 Judenburg, Tel. 0 35 72/86 9 96. Infos: www.gall.co.at, www.frogman.at