



Der Neuntöter

Foto: Florian Mayr

TREFFEN

„Birdrace“ im Raader Wald

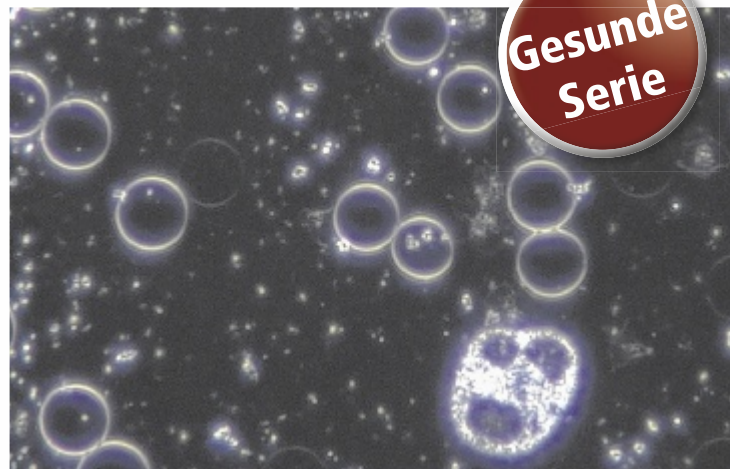
ST. VALENTIN. Die „Freunde des Raader Waldes“ nehmen am Samstag, 14. Mai am österreichweiten „Birdrace“ teil und laden dazu auch alle Vogel- und Naturinteressierten ein. Treffpunkt ist um 17 Uhr bei der Kanalbrücke in Raad, die Anfahrt durch Rems ist trotz Baustelle bis dorthin möglich, Radfahrer und Wanderer sind besonders erwünscht. Diese Aktion von Birdlife Österreich und bird.at soll vor allem dazu dienen, dass alle Menschen die Natur mit ihren zahlreichen Arten besser kennen, achten und respektieren lernen. Für alle, für die der Raader Wald noch ein weißer Fleck auf der Landkarte ist, eine günstige Gelegenheit, diese einmalige Natur mit Ortskundigen zu durchwandern und zu genießen. Und wer weiß, Kuckuck und Pirol sollten bereits zu hören sein, vielleicht sind auch die Neuntöter bereits wieder aus dem Süden zurück gekehrt und lässt der Schwarzspecht seine klagende Stimme erschallen. Ungefähr bis zur Dämmerung ist umweltschonende Fortbewegung zu Fuß angesagt. Alle Details zur bundesweiten Veranstaltung sind auf www.birdrace.at nachzulesen. Der Biologe Harald Pflieger gibt Auskünfte zur Gruppe „Freunde des Raader Waldes“ unter 0699/816 838 25. ■

GESUNDHEIT

Wechseljahre als Chance der Weiterentwicklung sehen

ST. FLORIAN. Den Wechseljahren wird ein Sammelsurium an Beschwerden zugeschrieben. Schlafstörungen, Hitzewallungen, trockene Schleimhäute, Gewichtszunahme, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, Gelenk- und Muskelschmerzen sind nur einige davon. „Eine Studie der Universitätsklinik Dresden zeigt nun, dass viele Symptome einfach ein Zeichen des Alterungsprozesses sind“, erklärt die St. Florianer Energetikerin Karin Steinkogler.

Körperliche Beschwerden nehmen sowohl bei Frauen als auch bei Männern mit steigendem Alter zu. Sie haben aber keinen Höhepunkt in den Wechseljahren. Dem sinkenden Östrogenspiegel können sie daher nicht zugeschrieben werden, meint Studienleiterin Kerstin Weidner. Bei den psychischen Symptomen wie Depressionen oder Ängstlichkeit konnten die Forscher gar keinen alterstypischen Zusammenhang finden. Von allen Symptomen war nur eines unzweifelhaft den Wechseljahren zuzurechnen: Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Nur weil Beschwerden zufällig in der Zeit der Wechseljahre auftreten, müssen sie also nicht unbedingt etwas mit dem veränderten Hormonhaushalt zu tun haben. Ist unser Wohlbefinden gestört, macht eine genaue Abklärung auf verschiedenen Ebenen Sinn. Neben der Untersuchung beim Arzt kann dies eine Vitalblutanalyse unter dem Dunkelfeldmikroskop oder auch eine energetische Analyse sein. Außerdem lohnt es sich, die persönliche und familiäre Lebenssituation zu hinterleuchten. In dieser Lebensphase finden bei vielen Frauen Veränderungen statt, die Kinder ziehen aus,



Gesunde Serie

Blut unter dem Dunkelfeldmikroskop mit vielen Schadstoffen in Form von kleinen weißen Flecken.

Foto: www.karinsteinkogler.at

der Arbeitsmarkt sucht Jüngere, die eigenen Eltern werden pflegebedürftig und so weiter. Der von Freunden und Familie gut gemeinte Rat, seine Einstellung zum neuen Lebensabschnitt zu ändern, hilft aber oft recht wenig. Er bringt höchstens noch das Gefühl, selbst Schuld an seinem Unwohlsein zu sein.

Zurück zu den Beschwerden „Hitzewallungen“

Warum kann es zu Hitzewallungen kommen? Diese lästigen Begleiter kennen manche Frauen auch von der Schwangerschaft und von den Tagen vor ihrer Menstruation. Genauso wie die Menopause handelt es sich hier um Zeiten einer Hormonumstellung und um Zeiten, in denen die Menstruation schon einige Zeit ausblieb. Noch ist unklar warum es zu diesen Hitzewallungen kommt. Man vermutet, dass es durch die Veränderung im Östrogenspiegel auch zu Änderungen bei anderen Hormonen wie dem Adrenalin und in der Folge zu einer Fehlsteuerung der Wärmeregulation kommt. Eine andere Erklärung geht davon aus, dass die weibliche Menstruation eine entgiftende Wirkung hat.

Je verschlackerter demnach der Organismus der Frau ist, umso stärker werden die Reaktionen des Körpers während der Wechseljahre, aufgrund des Ausfalls der reinigenden Monatsblutung, sein. Um den Organismus zu entlasten, bedient sich der Körper daher seines größten Ausleitungsorgans, der Haut. Über Hitzewallungen und Schweißausbrüche versucht er, sich der belastenden Stoffe zu entledigen.

Dunkelfeld-Therapeutin Karin Steinkogler sieht diese Theorie in der Praxis des Öfteren bestätigt. Dann lassen sich durch regelmäßiges bewusstes Schwitzen durch Sport und Sauna recht gute Erfolge erzielen. In manchen Fällen sollte man auch eine Unterstützung der anderen Ausscheidungswege andenken. Die Wechseljahre sind, wie der Name schon sagt, Jahre des Wechsels. Dieser natürliche Prozess der Transformation bringt nicht nur Beschwerden, sondern oft auch geistige und seelische Entwicklung und persönliche Selbstentfaltung mit sich. So wie jeder Veränderungsprozess bieten daher auch die Wechseljahre die Chance einer Weiterentwicklung. ■