

Gesundheit, Wellness und Pflege in Ihrer Region

Hilfe, ich soll fliegen!

AVIOPHOBIE Wenn Sie Flugangst am Boden hält, kann „Klopfen“ helfen

Menschen mit Flugangst haben eine so starke Angst vorm Fliegen, dass ihr Leben dadurch beeinträchtigt wird. Das Ausmaß kann hierbei von leichtem Unwohlsein bis zur Panik reichen.

Die Ursachen für Flugangst sind ganz unterschiedlich. Beispielsweise können persönlich unangenehme Erfahrungen während eines vergangenen Flugereignisses oder im Nachgang hierzu verantwortlich sein. Aber auch Menschen, die noch niemals geflogen sind, zählen zu den Betroffenen.

Symptome der Flugangst sind unter anderem:

- Herzrasen
- Schweißausbrüche
- Atemnot oder auch
- Appetitlosigkeit
- Übelkeit und
- Durchfall.

Obwohl das Flugzeug als das sicherste Verkehrsmittel der Welt gilt, und Mitmenschen das Fliegen weder als gefährlich noch bedrohlich betrachten, ist dieses für Flugangstbetroffene keine Hilfe. In ihrer persönlichen Wahrnehmung sind die Gedanken durch die Angst „verzerrt“. Manche Betroffene versuchen einen notwendigen Flug daher durch Alkoholfuhr oder mit der Hilfe von Betäubungs-

mitteln zu „überstehen“. Andere buchen einen Flug erst gar nicht, sondern vermeiden dieses gänzlich. Leider führt eine derartige Vermeidung oft dazu, dass sich die Angst sukzessive verstärkt und chronifiziert.

Chronischer Flugangst gezielt entgegenwirken

Das muss nicht sein. In der Therapie gegen ausgeprägte Flugangst gibt es verschiedene Ansätze, z. B. das Erlernen einer Entspannungsmethode oder die Konfrontation mit der Angst im Rahmen einer Verhaltenstherapie.

„Energetische Psychologie“ bekämpft Ängste

Zudem gibt es seit Ende des letzten Jahrtausends eine Therapiebewegung, die sich „Energetische Psychologie“ nennt und die sich vor allem durch verschiedene „Klopfmethoden mit den Fingerspitzen“ auszeichnet. Die Meridian-Energie-Techniken® nach Franke (kurz MET) sind eine davon. Mit MET werden durch das selbstständige, sanfte Beklopfen festgelegter Akupunkturpunkte auf den Meridianen Gefühle bearbeitet, die im Hier und Jetzt für die Klienten wirklich spürbar sind.

Hierzu benennt man „so gut es geht“ das aktuelle Gefühl oder den aktuellen Gedanken. Bei Flugangst könnte es sich zum Beispiel um Folgendes handeln:

o Meine Angst, dass der Pilot die Kontrolle verliert.

o Ich habe Angst vor den Turbulenzen.

o Meine Angst abzustürzen.

o Ich habe Angst, dass eine Bombe an Bord ist.

o Meine Angst, dass ich meine Familie nicht wiedersehe.

Negative Gefühle durch Klopfen auflösen

Im Rahmen einer sogenannten „Klopfrunde“ wird dann die jeweilige Angst einmal pro Klopfpunkt ausgesprochen. Am letzten Klopfpunkt wird solange weitergeklopft, bis keinerlei Angst mehr zu spüren ist, sondern eher Ruhe und Gelassenheit. Oftmals treten im Verlauf einer Klopfrunde aber neue Aspekte in den Vordergrund, z. B. die „Angst, dass der Pilot die Kontrolle verliert“ verändert sich zur „Angst, dass ich die Kontrolle verliere“. Dann beginnt man mit diesem neuen Aspekt eine weitere Klopfrunde und geht in Folge Schritt für Schritt alle deutlich spürbaren Ängste und Gefühle in Bezug auf das Thema durch.

Klopfen in Eigenregie oder fachlich begleitet

Bei leichter bis mittelschwerer Flugangst ist dieses durchaus in „Eigenregie“ möglich, z. B. mit Hilfe des Buches: „100 Situationen, in denen Sie klopfen sollten“ von Rainer und Regina Franke“



AUTORIN DIESES BEITRAGES:

Tanja Kruse
Heilpraktikerin
Psychotherapie

BILD: FOTO SCHEIWE, AUGUSTFEHN

oder mit der „MET-App“ für Mobilgeräte. Es gibt zudem die Möglichkeit therapeutisch begleitet zu „klopfen“, welches bei einer stärker ausgebildeten Flugangst anzuraten ist.

In der therapeutischen Praxis lassen sich beispielsweise so Ängste – je nach Vielschichtigkeit der Problematik – im Rahmen einer Kurzzeittherapie auflösen. Im Anschluss haben Sie es jederzeit buchstäblich „an der eigenen Hand“, sich auch in anderen schwierigen oder neuen Situationen zu unterstützen. „Klopfen Sie (an) Ihr neues Leben!“

➔ Mehr Infos unter
www.met-badwischenahn.de

THEMA PARKINSON

Rufen Sie an:

Lesertelefon-Aktion zum Welt-Parkinson-Tag 2015
am **9. April von 10–17 Uhr**
gebührenfreie Rufnummer **0800 – 0 60 4000**

Aufstehen, gehen, greifen, sich drehen, anhalten – was bei gesunden Menschen ganz automatisch abläuft, ist für Parkinson-Patienten eine große Herausforderung. Ihre Bewegungen sind verlangsamt, eckig und steif. Sie zittern, fühlen sich wie eingefroren, kommen häufig nur schwer in Gang. Bewegung, Sprache, Mimik und Gestik – alles womit Menschen sich ihrer Umwelt mitteilen, gerät durch die Krankheit außer Kontrolle. Die Folge sind nicht nur erhebliche Einschränkungen bei der Alltagsbewältigung. Auch seelisch sind die Symptome eine große Belastung, die viele in die Einsamkeit treibt. Wie die moderne Medizin Bewegungsstörungen bei Parkinson behandelt, ist das Thema des Lesertelefons in Zusammenarbeit mit der Deutschen Parkinson Vereinigung dPV.

Betroffene fragen – Experten antworten

Alle Fragen von Betroffenen und Angehörigen rund um die Behandlung von Bewegungsstörungen bei Parkinson beantworten die Experten am Lesertelefon – individuell und vertraulich:

■ **Prof. Dr. Wolfgang Greulich**; Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Geriatrie, Ärztlicher Direktor der Fachklinik für neurologische und neurochirurgische Rehabilitation, Helios Klinik Hagen-Ambrock

■ **Prof. Dr. Rüdiger Hilker-Roggendorf**; Facharzt für Neurologie und Neurologische Intensivmedizin, Leitender Arzt der Klinik für Neurologie, Paracelsus Klinik Marl

■ **RA Friedrich-Wilhelm Mehrhoff**; Geschäftsführer der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. (dPV), Neuss

■ **Dr. Patea Pape**; Fachärztin für Neurologie, Rehabilitationsmedizin und Verkehrswesen, Leitende Ärztin des NTC Neurologisches Therapiezentrum Köln

■ **Univ.-Prof. Dr. Lars Timmermann**; Facharzt für Neurologie, Oberarzt an der Klinik und Poliklinik für Neurologie der Universitätsklinik Köln

■ **Prof. Dr. Dirk Voitalla**; Facharzt für Neurologie, Chefarzt der Klinik für Neurologie, St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh, Essen



Die Nachberichterstattung dazu finden Sie ab 11. April 2015 unter
<http://www.nwzonline.de/gesundheit>

Heilpraktiker

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Heilpraktiker Gerd Decker Naturheilzentrum Sandkrug	Heilpraktiker Gerd Decker Entgiftung, Ernährung Biologische Tumorthherapie	Kiebitzweg 2 26209 Hatten-Sandkrug	04481/ 980098 04481/ 980099	www.zumHeilpraktiker.de jetzt@zumHeilpraktiker.de
Naturheilpraxis Sylvia Coquette Heilpraktikerin	Klass. Homöopathie Ausleitung/Entgiftung Mikrobiologische Darmtherapie	Einsteinstraße 24 26160 Ofen	0441/69 90 274	www.heilpraktikerin-coquette.de info@heilpraktikerin-coquette.de
Heilpraktikerin Kristin Willnow	Faltenunterspritzung mit Hyaluronsäure, Schmerzbehandlung durch Neuraltherapie	Auguststraße 51 26121 Oldenburg	0441-40590978	www.cam-ol.de kristin.willnow@cam-ol.de
Petra Massau	Borreliose und Spinnenbiss-Erkrankungen	Butjadinger Str. 114 26125 Oldenburg	0441 / 35030515 0441 / 35030516	www.naturheilpraxis-massau.de PetraMassau@web.de

Physiotherapie

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Praxis für Physiotherapie Seebeck & Schröder GbR	MT, Funkt. Osteopathie, Vojta, Bobath, Kiefergelenksbehandlung, Lymphdrainage etc.	Hauptstraße 85 26131 Oldenburg	0441-98336614	www.seebeckundschroeder.de infophysio@web.de

Sauna

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Wellness-Oase Saterland	„Große Sauna- und Wellness-Landschaft mit Therapiezentrum u. Fitnessangeboten“	Krähenweg 2 - 4 26683 Saterland	04492/ 708200 04492/ 7082010	www.fit-gesundmunter.de info@fit-gesundmunter.de

Augenoptiker

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Kontaktlinseninstitut KONTAKTLINSE Dipl. Ing. Augenoptiker Martin Hornig	Weiche/formstabile Linsen, Ortho-K, Gleitsichtlinsen, Keratokonusversorgung etc.	Marienstraße 15a (neben dem Evangelischen Krankenhaus) 26121 Oldenburg	0441-36113638 0441-36113639	www.kontaktlinse.de info@kontaktlinse.de

Beauty -- Wellness

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Surya Ayurveda und Yogapraxis Dagmar Battermann	Ayurvedische Massagen, Kuren, ayurvedische Ernährungsberatung und Yoga	Weskampstr. 28 26121 Oldenburg	0441/ 99864499 Mobil 01781697228	www.ayurveda-surya.de kontakt@ayurveda-surya.de

Ambulante, soziale Dienste

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Sozialstation Stadtschwester Jever	ambulante Pflege, Essen auf Rädern	Schlosserstr. 38 26441 Jever	04461 2029 04461 920622	info@moca-online.de
PAO - Private Altenpflege Oldenburg Altenpflege, Krankenpflege und Betreuung	Karina Waller-Stade und ihr Team	Donnerschweer Straße 94 26123 Oldenburg	0441-69769 0441-248512	www.pao-oldenburg.de info@pao-oldenburg.de

Traditionelle Chinesische Medizin

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Beatrix Rüger-de Barse Yangsheng Praxis für Chinesische Lebenspflege	Akupunktur-Therapeutin Chin, Diätetik / Chin. Kräuter, Qigong-Kurse	Oldenburger Str. 257 26180 Rastede	04402-84040 04402-2650	info@debarse-rastede.de www.debarse-rastede.de

Ernährungsberatung

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Anke Plate Dr. Ambrosius Wesermarsch Friesland Oldenburg	Dipl. Oecotrophologin Anke Plate & Team VDOe Kassenzulassung	Praxis: Donnerschweer Str. 171b 26123 Oldenburg	Terminvergabe: 04734-1089085 a.plate@dr-ambrosius.de	www.dr-ambrosius.de Kein Produktverkauf !

Fitness-Center

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Eisenhauer Training Systemtraining z. Kräftigung des Menschen	Gesundheitsorient. Kraft- u. Ausdauertraining / Rückenprogramme	Alexanderstr. 322 Oldenburg / Bürgerfelde	0441 / 73005 0441 / 73006	www.eisenhauer-training.de oldenburg1@eisenhauer-training.de

Buchen Sie Ihren Eintrag schnell und einfach im Internet unter <http://www.NWZonline.de/branchenspezial/>. Fragen zur Anzeigenbuchung beantwortet der Service Geschäftskunden, Telefon (0441) 9988-4114