

# lebens hilfe

Redaktion: **Andreas Linhart**

MEDIZIN & **GESUNDHEIT**,  
**KÖRPER** & SEELE



## KOMMENTAR

**Dr. Wolfgang Steflitsch**

Lungenfacharzt, Schlafforscher und Aromatherapeut

## Was jetzt gegen den „Zeitraub“ hilft

**S**eit Ostersonntag herrscht also wieder die „Sommerzeit“. Und wie gewohnt gab es wieder Diskussionen um die Sinnhaftigkeit dieses „Stunden-Raubs“. Als Arzt und Schlafforscher weiß ich, dass der Tag-Nacht-Rhythmus von allergrößter Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Zahlreiche Studien belegen den engen Zusammenhang mit dem unwillkürlichen Nerven- sowie dem Hormonsystem. Wenn jetzt die Uhr plötzlich um eine Stunde vorge dreht wird, kommt dieser seit Urzeiten automatisierte Rhythmus natürlich durcheinander – speziell bei empfindlichen Menschen und jenen, die spätes Schlafengehen gewohnt sind. In der Folge können Stimmung, Leistungsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Herz-Kreislauf- und hormonelle Funktionen gestört sein.

Was dagegen tun? Die Aromatherapie kennt ätherische Öle, um die innere Uhr zu synchronisieren: In der Früh hilft der intensive Duft von „Kopfnoten“ wie Zitrone, Lemongras, Neroli oder Pfefferminze; bei Leistungstiefs gegen Mittag „Herznoten“ wie Rose, Lavendel und Ylang-Ylang; und vor dem Schlafengehen „Basisnoten“ wie Benzoe, Tonka und Patschuli. Außerdem ist gerade jetzt eine vitamin- und abwechslungsreiche Kost sehr wichtig.

FOTOS: Katharina Stügmüller, Corbis, Beigestellt



## Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext

Die Therme Wien Med, eines der modernsten medizinischen Kompetenzzentren Österreichs für den Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates, bietet ab sofort eine neue ambulante Therapie bei Rückenschmerzen. Das Extensionsgerät „GammaSwing“ kombiniert die Streckung der Wirbelsäule mit einer schwingenden Bewegung und hilft speziell bei Abnützungsercheinungen im Lendenwirbelbereich. Zur Einführung kostet eine halbstündige Behandlungseinheit 29 Euro. Infos: [www.thermewienmed.at](http://www.thermewienmed.at)

## LEBENSWERTE

### Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext

**Blindtext.** Es ist die drittgrößte Unterstützung, die eine Privatperson jemals in Europa für eine Universität spendiert hat: Mit stolzen 70 Millionen Euro fördert Red-Bull-Chef Dietrich Mateschitz ein zukunfts-trächtiges Forschungs-



### Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext

**Blindtext** Es ist die drittgrößte Unterstützung, die eine Privatperson jemals in Europa für eine Universität spendiert hat: Mit stolzen 70 Millionen Euro fördert Red-Bull-Chef Dietrich Mateschitz ein zukunfts-trächtiges Forschungs-zentrum für Querschnitt- und Geweberegeneration an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg (PMU). Echt

