

Gesund

Kunstgelenke sind erst eine Option, wenn alle konservativen Maßnahmen ausgeschöpft sind.

Primar Christian Bach, Orthopädie LKH Feldkirch



Weltweit leben die Menschen immer länger

SEATTLE. Die Lebenserwartung ist in den vergangenen 35 Jahren um etwa zehn Jahre gestiegen. So hatte eine 1980 geborene Frau eine mittlere Lebenserwartung von 63,7 Jahren (Männer: 59,6), wie eine im „The Lancet“ veröffentlichte Studie zeigt. 35 Jahre später waren es 74,8 Jahre (Männer: 69,0). Grund sei der erfolgreiche Kampf gegen Krankheiten wie HIV/AIDS, Malaria und Durchfall.

Heute Tag des Weißen Stocks in Bregenz

BREGENZ. Heute, Samstag, wird der Internationale Tag des Weißen Stocks begangen. Aus diesem Anlass lädt der Blinden- und Sehbehindertenverband Vorarlberg von 14 bis 17 Uhr am Kornmarktplatz in Bregenz zu einer Informationsveranstaltung. Mit einem Hindernisparcours und Dunkelbrillen soll Sehenden die Gelegenheit geboten werden, sich in die Situation von Sehbehinderten zu versetzen.

Meine Meinung
Marlies Mohr



Klebriges Problem

Die WHO will also Regierungen empfehlen, zuckerhaltige Getränke mit einer Sondersteuer zu belegen, „um Leiden zu reduzieren und Leben zu retten“. Die Ansage kommt nicht von ungefähr. Weltweit sollen bereits 42 Millionen Kinder unter fünf Jahren übergewichtig oder fettleibig sein. Alarmierend, aber nicht neu. Lange wird schon über dieses Thema geredet, viele Ernährungsprojekte laufen in Kindergärten und Schulen, Experten reden sich den Mund füllig, doch mit welchem Ergebnis?

Im Grunde sind wir in dieser Sache kaum weitergekommen. Stattdessen haben sich Übergewicht und Fettleibigkeit wie eine Seuche ausgebreitet. Nicht einmal dort, wo es diese Zuckersteuer gibt, ist der Konsum süßer Getränke auf Dauer zurückgegangen. Anfängliche Erfolge, ja. Aber nachhaltig? Fehlansage. Ein Beispiel gefällig? Fortschrittlich, wie die Nordlichter sind, kassiert Finnland seit den Vierzigerjahren eine Steuer für Erfrischungsgetränke und seit 2011 auch für Süßigkeiten. 2017 wird sie abgeschafft, weil sie laut EU gegen die Regeln des freien Marktes verstößt. Finnland entgehen damit 109 Millionen Euro. Mit Süßem scheint es wie mit dem Rauchen. Teuer schreckt nicht ab.

Um wirklich etwas bewegen zu können, bleibt wohl nur eines, und das ist auch nicht neu, dort mit Bewusstseinsbildung zu beginnen, wo ohnehin alles anfängt, nämlich in der Familie. Was Hänchen dort nicht lernt... Sie wissen schon. In späteren Jahren sind Lebensumstellungen immer schwieriger. Lieber die Zeit früh genug investieren. Dann klappt's auch mit der Nachhaltigkeit.

marlies.mohr@vorarlbergernachrichten.at

Heimatkunde-Lösung



Zwischenwasser

Salze für unsere Lebenskräfte

Vielbeachtet Vortrag von Margit Müller-Frahling bei Russmedia zu Schüßler-Salzen.

SCHWARZACH. (VN-mm) Auch abseits der reinen Medizin gibt es Möglichkeiten, sich und seinem Körper Gutes zu tun. Die Schüßler-Salze zählen dazu. Dass ihr Begründer, Wilhelm Heinrich Schüßler, selbst Arzt war, ist allerdings nur wenigen bekannt. Von ihm geblieben sind zwölf Salze, die nach wie vor die Grundlage jeder Schüßler-Anwendung bilden. Was am besten zusammenpasst und welches Salz wofür geeignet ist weiß Margit Müller-Frahling. Sie gehört zu den bekanntesten Expertinnen für Schüßler-Salze im deutschsprachigen Raum. Am Mittwochabend gastierte sie bei Russmedia in Schwarzach. Der Vortragssaal war bis auf den letzten Platz gefüllt.

Eigene Erfahrungen

Bevor sich Margit Müller-Frahling mit Schüßler-Salzen befasste, die jetzt ihr Leben ausmachen, hatte sie mit



Margit Müller-Frahling hat ihre Erfahrungen mit und ihre Kenntnisse über Schüßler-Salze auch in Büchern festgeschrieben.



Interessiert lauschten die Besucher den Ausführungen. Danach gab es noch eine ausgedehnte Fragerunde.

FOTOS: VN/PAULITSCH

dem Thema Gesundheit nichts zu tun. „Ich habe studiert, war politisch engagiert, habe in und mit Betrieben gearbeitet, über das Betriebsverfassungsgesetz gelehrt und Investitionsprojekte gemanagt“, erzählte sie. Doch dann begann sie, an Krämpfen zu leiden, für die es keine medizinische Erklärung gab.

Nach unzähligen Behandlungen, auch mit alternativen Heilweisen, war Müller-Frahling mit ihrer Kraft und ihrem Latein am Ende. Sie erwarb eine stationäre psychosomatische Therapie. In dieser schwierigen Situation empfahl ihr ihre Kosmetikerin das Schüßler-Salz Nr. 7, Magnesium phosphoricum. Mit wenig Glauben an die Sache ging sie dennoch in die Apotheke, um sich das Schüßler-Salz zu besorgen.

Funktionen unterstützen

Mit der Bemerkung „Kannst du nehmen, wie du willst. Ist sowieso nur Milchzucker“, wurde Margit Müller-Frahling nach Hause geschickt. Sie versuchte es trotzdem und war damit erfolgreich. Nach und nach verschwanden Krämpfe und Schmerzen. „Nun wollte ich mehr über diese Schüßler-Salze wissen“, schilderte Müller-Frahling ihren weiteren Zugang. Sie besorgte sich Literatur und absolvierte zahlreiche Ausbildungen. Heute ist sie

gefragte Referentin, Seminarleiterin und Buchautorin. Die Vorteile von Schüßler-Salzen liegen für Margit Müller-Frahling klar auf der Hand. „Sie sind seit 140 Jahren am Menschen erprobt, beeinträchtigen keine bestehende Therapie, sind auch für Schwangere geeignet und können auch als Kur zur Steigerung der Lebensqualität angewendet werden“, listete sie auf. Sie betonte jedoch, dass Schüßler-Salze keine Nahrung ersetzen. Ihre Qualität liege vielmehr darin, die Funktionen im Körper zu unterstützen.

Dosierung und Bedarf

Was Müller-Frahling gar nicht mag ist die Aussage, dass Schüßler-Salze gegen etwas eingenommen werden. „Es gibt Schüßler-Salze nur für etwas“, gab sie der Botschaft eine positive Richtung und nannte als Beispiel den Hunger auf Schokolade, der bekanntlich viele plagt. „Er sagt uns, was der Körper braucht.“ In diesem Fall wäre

es Magnesium phosphoricum. Jedem Schüßler-Salz wird eine besondere Eigenschaft zugeschrieben. So gilt Magnesium phosphoricum als Salz der Lebensenergie. Kalium phosphoricum ist das Salz der Lebensfreude, Kalzium phosphoricum jenes der Lebenskraft. Gemischt können Schüßler-Salze auch als Kur über vier bis sechs Wochen eingenommen werden. Die Dosierung wird laut Müller-Frahling vom Bedarf bestimmt. Einen kleinen Leitfaden hatte sie für die Besucher dennoch parat: Als Prophylaxe können drei bis fünf Tabletten täglich gelutscht werden, bei akuten Störungen sollte alle fünf Minuten eine Tablette eingenommen werden, in chronischen Fällen lautet die Empfehlung sieben bis zehn Tabletten pro Tag. Am besten sei es jedoch, selbst herauszufinden und zu entscheiden, was einem gut tue. Schüßler-Salze gibt es auch als Cremes und Lotionen, sind also innerlich und äußerlich anwendbar.

Berufsgruppen im Dialog

Erstmals Expertentage für Zahnarzt- und Prophylaxeassistentinnen durchgeführt.

LOCHAU. (VN-mm) Unter dem Titel „ZAss meets PAss“ wurden erstmals Expertentage für Zahnarzt- und Prophylaxeassistentinnen angeboten. Die Organisatorinnen, Dentalhygienikerin Petra Natter und Zahnarztassistentin Petra Niedermaier, scheinen damit eine Lücke gefüllt zu haben. Denn schon die erste Veranstaltung brachte 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Vorarlberg, Wien, Tirol und Süddeutschland nach Lochau ins Seehotel Am Kaiserstrand. „Auch für unsere Berufsgruppen ist es wichtig, ständig neues Wissen zu lukrieren“,

begründen Natter und Niedermaier ihr Engagement in Sachen Weiterbildung und Austausch.

Bedeutende Rolle

Ebenso soll das Berufsbild der Zahnarzt- und Prophylaxeassistentinnen geschärft werden. Denn sie spielen in den Zahnarztpraxen eine immer größere Rolle. Das bestätigte auch Klaus-Dieter Bastendorf, der sich in Deutschland für die Zahnpro-

phylaxe starkmacht und bei den Expertentagen referierte. „Schweden hat bereits mehr Dentalhygienikerinnen als Zahnärzte“, berichtete Bastendorf. In Deutschland hingegen würden nur etwa 20 Prozent der Zahnarztpraxen eine Prophylaxe anbieten. Die Zahnmedizin sei noch zu sehr auf Reparatur ausgerichtet, kritisierte er. In Alten- und Pflegeheimen gebe es überhaupt keine Prophylaxe. „Bei der Mundhygiene herrscht wirklich ein Pflege-notstand“, formulierte Klaus-Dieter Bastendorf plakativ.

Nachholbedarf

Auch für Vorarlberg sieht Petra Natter, die seit 20 Jahren in der Prophylaxe tätig ist, noch Nachholbedarf. Nach wie vor fehle es an einem flächende-



Aus der Praxis für die Praxis, so lautete das Motto der Expertentage für Personal aus Zahnarztordinationen.

FOTO: NATTER

ckenden Angebot. Dafür ist der Beruf der Prophylaxeassistentin seit 2013 gesetzlich geregelt. Inzwischen gibt es dreißig Prophylaxeassistentinnen und drei Dentalhygienikerinnen. Letztere wurden allerdings in Deutschland ausgebildet. Natter, die für die Prophylaxe brennt, wie sie selbst sagt, möchte ihr

umfassendes Wissen mit der Kollegenschaft teilen. „Nicht Zähne bohren, sondern das Bohren verhindern“ ist bei ihr Leitmotiv. Deshalb sollen auch künftig und vor allem regelmäßig praxisorientierte Fortbildungen angeboten werden. Die Expertentage in Lochau waren ein erster Schritt dazu.

Das Bohren von Zähnen zu verhindern muss Ziel sein.

PETRA NATTER

