

Flugangst überwinden

Schweißnasse Hände, zitternde Knie, ein trockener Mund. Genau das ist der Zustand in dem sich viele Menschen befinden, wenn sie in ein Flugzeug steigen. Der Hamburger Emotionscoach Marion Klimmer hat gemeinsam mit Pilot Mirko Miesen eine völlig neuartige Methode entwickelt, um Flugangst zu überwinden. In vier Einzelcoaching-Sitzungen werden die persönlichen Angstauslöser und Befürchtungen erarbeitet. Im zweiten Schritt besuchen die Klienten zwei Stunden lang einen Flugsimulator bei dem Kooperationspartner YOURcockpit in der Hafencity, um unter Anleitung die erlernten Selbstcoaching-Methoden und neues Wissen in einer realistischen Situation umzusetzen.

www.mentalcoaching.hamburg/anti-flugangst-coaching/de



Bekämpfen die Flugangst: Marion Klimmer, Mirko Miesen

Volkkrankheit Venenleiden



Foto: www.medi.de

So sehr wir den Sommer und die Sonne auch genießen - für Menschen mit z. B. Krampfadern sind die hohen Temperaturen oft eine Last. Die Beine schwellen an, schmerzen und spannen. Die Füße hochlegen und kalte Güsse helfen dann - und Kompressionsstrümpfe. Die neuen Modelle sind atmungsaktiv und zu heller und gebräunter Haut ganz unauffällig zu tragen. Damit

fühlen sich die Beine dann wieder leichter an und das Thromboserisiko kann gesenkt werden.

www.medi.de

Wenn der Akku leer ist

Heute bist du mal wieder „durch den Wind“ hat jeder schon einmal gehört. Gemeint ist ein Erschöpfungszustand oder eine Konzentrationsschwäche. Mit einigen Tipps lässt sich die energetische Balance jedoch bewahren. So rät Dr. Lobsang Dripatsang, von PADMA, dem einzigen deutschen Anbieter für tibetische Kräuterrezepturen, zu kurzen Meditationen, ganz bewussten Atemübungen oder Yoga. „Aus tibetischer Sicht sollte man auf Rohkost, kalte Speisen und Getränke sowie auf Koffein und Nikotin verzichten. Gut sind warme Suppen“ – so Dr. Dripatsang.

www.padma.de



Foto: Silvio Aghamiri/Fotolia

Entspannung im Alltag

Gesunder kalter Hotspot

In der Magdalenenstraße gibt es Hamburgs erste Eissauna, bei -160 Grad werden für 2–3 Minuten der Körper und sein Stoffwechsel richtig auf Touren gebracht. Der Organismus reagiert darauf mit ganzheitlicher Mobilisation aller Reserven. „Es kommt dann zur Erhöhung der Durchblutung und damit auch zur verbesserten Sauerstoffversorgung des Zellgewebes“, erklärt Tina Lüneburg, Inhaberin von COOL BODIES. Das neue Kälteinstitut ist auch bei Leistungssportlern und bei Menschen mit Systemerkrankungen wie Rheuma oder Neurodermitis sehr beliebt. Bei der Schmerztherapie werden Muskelverspannungen gelöst, die Schmerzlinderung setzt direkt ein und das Resultat ist sofort spürbar. Aus diesem Grund arbeitet die neue Einrichtung in Pöseldorf bereits mit vielen Ärzten zusammen.

www.niedermaier-pharma.de



Fotos: Cool Bodies

Nur 2- 3 Minuten reichen, um den Stoffwechsel zu aktivieren und gereizte Nerven zu desensibilisieren

