



Foto: Lawensstockpart

Im Mittelpunkt des Geschehens: der Tannenbaum

... dass eine stille Nacht plötzlich zur lauten Angelegenheit wird, ist auch nicht unbegründet. Die Stellen für Familienberatung registrieren nach den Feiertagen einen Ansturm von Scheidungswilligen oder psychisch angeschlagenen Familienmitgliedern.

Das liegt an einer Mischung aus überhöhten Erwartungen und strapazierten Nerven. Wenn dann das mit viel Aufwand zubereitete Weihnachtsessen nicht schmeckt, die Geschenke nicht gefallen oder der Opa mit ausgesprochen deplazierten Geschichten aus dem Krieg daherkommt, gerät der viel zitierte Hausgesen oftmals in gefährliche Schiefelage. Für zart besaitete Gemüter wird das Fest der Liebe und des Friedens so zum Gesundheitsrisiko, das Stresshormone und Blutdruck in ungeahnte Höhen schießen lässt.

Dazu kommt der allgemeine Winterblues: Das Wetter ist selbst auf den Kanaren oft trüb, die Tage kurz – die Stimmung düster. Schuld ist ein Mangel an Licht: Ist es hell, schüttet der Körper vermehrt das Gute-Laune-Hormon Serotonin aus. In Dunkelheit bleibt es bei dessen Vorstufe, dem Schlafhormon Melatonin. Es macht müde und schlapp.

Abhilfe schafft logischerweise Licht. Deshalb raten Ärzte und Psychologen, gerade über die Weihnachtsfeiertage viel an die frische Luft zu gehen. Die Bewe-

gung bietet zugleich ein körperliches Kontrastprogramm, da die meisten Menschen an Weihnachten und selbst Silvester mehr sitzen als sich zu bewegen.

Körper und Seele brauchen im Urlaub Zeit, um abzuschalten. Das gilt auch für die meist etwas ruhigeren Weihnachts-



Foto: Martin Hurn/stockphoto

Für Kinder auch an Feiertagen wichtig: Bewegung an der frischen Luft

tage. Man kann schlecht von 180 auf null herunterfahren. Körper und Seele brauchen auch eine Art langsamer Abkühlung. Am besten ist es, bereits ein paar Tage vor dem Fest Urlaub zu nehmen und diese zu strukturieren. Man kann diese Zeit beispielsweise nutzen, um noch Kleinigkeiten für das Fest zu besorgen. Aber auch kleine Ausflüge machen den Wechsel zwischen Job und Weihnachten leicht.

Weil Weihnachten häufig auch ungewollt ein Fest des Familienstreits ist, sollte man auch da die typischen Stressfallen beseitigen. Vor allem, wenn man längere Zeit nahe beieinander sitzt, aber nichts Konkretes vorhat, kann es zu Auseinandersetzungen kommen. Deshalb sollte man auch in der Familie auf kleine Auszeiten achten, in denen jeder nach Lust und Laune etwas unternehmen kann. Während ein Teil der Familie vielleicht einen langen Spaziergang machen möchte, wollen die anderen gemeinsam etwas spielen. Wichtig ist dabei die Freiwilligkeit. Übrigens führt auch die zu Alleingängen: Denn auch wenn man einige Familienmitglieder nur selten sieht, kann man ruhig einmal für zwei Stunden verschwinden und so dem Trubel entgehen. Das Schöne daran ist ja, dass man anschließend wieder zusammenkommt und sich erzählen kann, was man in der Zwischenzeit erlebt hat.

Positiv ins neue Jahr

Die Zeit zwischen Weihnachten und Silvester ist traditionell die Jahreszeit, in der man zurückblickt auf das vergangene Jahr und neue Vor-

sätze fasst. Psychologen sagen: Die Ruhe und Zeit dafür sollte man sich nehmen. Allerdings ist es dabei wichtig, positiv zurückzusehen, um so neue Kraft für die kommenden zwölf Monate zu schöpfen. Eine Bilanz der persönlichen Krisen dagegen hemmt eher. Wer sich dagegen damit auseinandersetzt, was er im vergangenen Jahr alles geschafft hat, bekommt Optimismus für die Zukunftsplanung. ■

Atlas- und Heiltherapiezentrum Silke Lambeng

In ihrem Heiltherapiezentrum bietet Silke Lambeng Atlasregulierung, Akkupunktur, Bachblütentherapie, Hot Stone Massage und eine Reihe weiterer alternativer Behandlungsmethoden und Therapien an.

wird abgebaut, Muskelverspannungen lösen sich und Schmerzen werden gelindert. Die Wärmezufuhr fördert außerdem die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Die Haut wird durch die ätherischen Öle zart und weich.

Wärme an die Muskulatur abgeben.

Atlasregulierung

Silke Lambengs „Spezialität“ ist die Atlasregulierung, die großen Anklang bei ihren Kunden findet, weil eine einzige Behandlung schon zum erwünschten Ergebnis führt. Bei der Atlasregulierung wird der erste Halswirbel, der Atlas, in seine korrekte Position gebracht. Bei vielen Menschen befindet sich der Atlas von Geburt an in einer Fehlstellung, was schwere Gesundheitsprobleme zur Folge haben kann. Migräne, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Nackenbeschwerden, eingeschränkte Beweglichkeit des Kopfes, Schulterschmerzen, permanente Muskelverspannungen, Hüftprobleme, kalte Hände und Füße, Magen-Darmbeschwerden, Ohrgeräusche und Ischiasschmerzen sind nur einige von vielen Beschwerden, die eine Fehlstellung des Atlas verursachen können.



Die Hot Stone Massage ist wohltuend und sorgt für Entspannung

Hot Stone Massage – die Heilkraft heißer Steine

Die Hot Stone Massage ist eine uralte Methode, die indianische Naturvölker seit jeher angewendet haben. Sie nutzten die Kraft von erwärmten Steinen zu Heilzwecken. Heute nutzt man die Hot Stone Massage, um den gesamten Organismus des Menschen zu regenerieren und zu entspannen; das physische und psychische Gleichgewicht soll dadurch wieder hergestellt werden. Die entspannende Wirkung der heißen Steine wird durch das tiefe Eindringen der Wärme erzeugt. Muskelverspannungen werden gelöst, die Blutzirkulation stimuliert und damit die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und der Abtransport von Schlacken gefördert.

Der Körper wird mit ätherischem Öl eingerieben, dann wird darauf mit erhitzten hawaiianischen Vulkansteinen massiert. Die Wärme der Steine entspannt, Stress

Insgesamt ist diese alte, widerentdeckte Massagemethode sehr beliebt, weil sie das Wohlbefinden steigert und dem Patienten ein völlig neues Körpergefühl gibt.

Aktivierung der körpereigenen Energiequellen

Silke Lambeng legt bei der Hot Stone Massage großen Wert darauf, dass sich alle Sinne des Patienten entspannen. Sie nimmt die Therapie deshalb bei ruhiger Entspannungsmusik und Kerzenschein vor. Das ätherische Öl ist wohl temperiert und duftet. Die Steine werden entlang der Energielinien gelegt – auf die Stirn, den Bauch, den Rücken, auf die Hände und Füße. Dann wird der Körper damit sanft massiert, um oberflächliche Verspannungen zu lockern. Die rund geschliffenen Lavasteine sorgen für eine wohlige Wärme, die sich über den ganzen Körper ausbreitet; sie wirken entspannend, da sie kontinuierlich

Hinweis:

Es wird keine Therapie im medizinischen Sinne angewandt oder verordnet! Die Therapie ersetzt nicht den Arzt oder Heilpraktiker. ■

**Atlas- und Heiltherapiezentrum
Silke Lambeng**

Calle el Lomo 16
38400 Puerto de la Cruz
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9.00-14.00 Uhr
und nach Vereinbarung
Am Wochenende auch im Süden der Insel nach telefonischer Terminvereinbarung
Telefon:
+34 678 723 013

Susanne Laug
Achim Schmidt
Laura Barreto

**Zentrum für Massage und Kosmetik
Ihre Wohlfühloase in Puerto de la Cruz**

Gesichtspflege
Med. Fußpflege/Maniküre
Byonic Lasertechnik

Osteopathie
Chromassage
Sakro-Craneale Therapie

Apparative Kosmetik
Multi-Power & Anti-Aging
Profi Make-Up

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter
922 37 68 03
Öffnungszeiten Mo-Fr- 10-14h & 16-19h - Sa nach Vereinb.
Carretero del Botánico No. 4,
Edif. Palmeras, Puerto de la Cruz (Nähe La Paz)

Pflege-Kompetenz-Zentrum
www. .de

Hilfe rund um die Pflegeversicherung?!

- Einstufungsberatung
- Antragstellung
- Widerspruch
- Pflegeeinsatz nach 37 Abs. 3 SGB XI

Ihr Partner in Sachen Pflege

Calle Aceveño 2b, Urb. La Paz, neben SM 2000,
38400 Puerto de la Cruz, Tel.: +34 922 38 61 04

Medizinische Fußpflege

schmerzfremde Heilbehandlung von

- Hautpilz • Nagelpilz • Warzen
- Hühneraugen • eingewachsene Nägel

Behandlungserfolge durch modernste Geräte + Nasstechnik.

Anne Ziebold · Canary-Center Nr. 5 · La Paz
Puerto de la Cruz · Tel.: 617 805 769

Atlas- und Heiltherapiezentrum

Silke Lambeng

- Atlasregulierung · HWS-Regulierung · Akupunktur · Bachblütentherapie · Hot-Stone-Massagen · Gesprächstherapie ·

Behandlung von:
Schmerzzuständen, Wirbelsäulenproblemen, allen orthopädischen Krankheiten und den daraus resultierenden Folgeerscheinungen, Infekten und Entzündungen, funktionellen und psychogenen Störungen, Allergien, Tinnitus, Schwindel, Migräne, Sucht, Übergewicht und Essstörungen.

C/Lomo, 16 - Puerto de la Cruz - Teneriffa
Mobiltelefon: 678 723 013
Montag - Freitag: 9 - 14 Uhr und nach Vereinbarung