

Positive Einstellung

„Ich bin müde“, „das Wetter macht mich schlapp“, „habe keine Lust“, diese Sätze kommen häufig in unser Gedankengut oder wir sprechen sie sogar aus. Diese Gedanken hemmen unseren Antrieb, sie machen sogar depressiv. Studien belegen, dass die innere Einstellung zu 80 Prozent bestimmt, ob Sie auf der Siegerstraße sind. Erfolg muss nicht immer Wissen sein, auch die Einstellung zur Arbeit, zum Leben und zu sich selbst machen Menschen erfolgreich. Sie werden keine Müdigkeit oder Abgeschlagenheit mehr verspüren, Sie werden nur noch am Abend glücklich einschlafen, weil Sie müde geworden sind. Werden Sie mit sich selbst erfolgreich. Schaffen Sie sich ein Lebensgefühl, Lebensplanung, Selbstvertrauen und Motivation.

1. Erkennen Sie Probleme, sehen Sie diese realistisch. Durch eine positive Grundeinstellung können sie diese angehen und eine Lösung erarbeiten.
2. Planen Sie ihr Leben. Setzen Sie sich Ziele. Behalten Sie diese im Blick und Sie werden sie auch erreichen.
3. Rückschläge gibt es immer. Zweifeln Sie nicht an Ihrem Selbstvertrauen, gehen Sie mutig den eingeschlagenen Weg. Er bringt Sie zum Ziel.
4. Hören Sie auf Ihre innere Stimme. Gehen Sie damit sachlich um und tun Sie ihren Gefühlen keinen Zwang an. Zeigen Sie diese.
5. Begeistern Sie andere Menschen, dann werden auch Sie begeistert sein. Leben Sie in allen Bereiche Ihres Lebens mit Leidenschaft.
6. Seien Sie ein guter Zuhörer und haben Sie vor allem Humor. Gehe Sie mit den Argumenten des Anderen freundlich um. Die Grundeinstellung soll positiv sein.



(Manuela Torka, nächste Ausgabe: Taping, das Wundermittel ?)

Reisethrombose

Bevor Sie sich auf die Reise machen, sollten Sie an Ihre Venen denken. Durch langes sitzen im Flugzeug, Bus, Bahn oder im Auto kann eine Reisethrombose hervorgerufen werden. Bei einer Thrombose bildet sich ein Blutgerinnsel in den tiefen Beinvenen.

Wie können Sie vorbeugen?

- **Bewegung** ist die beste Vorbeugung gegen Thrombose. Machen Sie **Fußgymnastik**, strecken und beugen Sie sich, alle 30 Minuten Zehen bewegen, Fußgelenke kreisen lassen rhythmisch die Wadenmuskeln anspannen. Im Flugzeug und in der Bahn aufstehen, im Mittelgang auf und abgehen, auf den Zehenspitzen wippen und den Körper ganz durchstrecken. Alle 2 Stunden eine Pause machen, wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind und die Beine bewegen.
- **Ziehen Sie bequeme, legere, nicht beengende Kleidung und bequeme Schuhe an**
- **Übergeschlagene Beine sind Gift für die Blutzirkulation**, da sie die Venen im Kniegelenk zusätzlich abknicken.
- Wichtig ist auch genügend Flüssigkeit aufzunehmen. Kaffee und Alkohol sollten Sie vermeiden.



Besonders gefährdet sind Menschen, die eine Venenschwäche, Krampfadern haben oder die früher eine Beinvenenthrombose oder Lungenembolie hatten, bei familiärer Thromboseneigung, bei Übergewicht, Raucher, bei Ruhigstellung der Beine durch einen Gipsverband, bei Tumorerkrankung, bei Einnahme der Pille oder Hormonersatzpräparate. Gehören Sie zu den besonders gefährdeten Personen, sollten Sie sich vor einer längeren Reise wegen einer **Thromboseprophylaxe** in der Praxis beraten lassen. (C.Konnerth)

Kritik der Religionen und Kriege anprangern

Von den letzten Ereignissen in der Welt sind zwei Elemente, Kriege und Religionen, die in einem dialektischen Zusammenhang stehen.

Es wird dringend erforderlich, dass wir konsequent die wissenschaftliche Kritik der Religion/en vorantreiben, denn ohne diese Kritik können wir nicht vorankommen.

Eine Kritik der Religionen ist eng verbunden mit der Kritik des wirtschaftlichen, gesellschaftlichen Systems. Zuerst waren die Sklavenhalter im Gewand der Religionen, die Unterdrückung der Sklaven sanktionierten. Die Religionen in der Geschichte der Menschheit sind und waren ein Instrument der Ausbeuter, die die Ausbeutung der Arbeiter, der Menschen und der Massen rechtfertigten und rechtfertigen. Sie haben als Grundlage ihrer Prinzipien die idealistischen Philosophien, die von der Existenz einer außerirdischen Welt träumen. Durch sie betonen die Machtlosigkeit der Menschen gegenüber ihres Schicksals, sie verschleiern die Weltsicht der Menschen, ihre Ansprüche auf die Früchte ihrer Arbeit, die sie in einer späteren Welt, des Himmel, der es nicht gibt, verbannen und dadurch werden sie noch machtloser, damit die Herrscher den Himmel auf Erden weiter besitzen dürfen.

Die Religionen der Welt durchliefen Anpassungsphasen, wie die, die wir im Westen kennen. Die Religionen des Nahen Osten heute, wie früher die Alten, nehmen die Gefühle, die Hoffnung, die Verzweiflung, die Unerträglichkeit dieses Lebens, der entrechteten Menschen in Anspruch. Sie sollten das Böse in der Welt vernichten, ein Reich des Guten, des Glücks und der Gerechtigkeit in dieser Welt errichten. Aber sie führen in die Zurückbesinnung auf sich, in die Religiosität, auf der Grundlage des Idealismus und Skeptizismus. Vermeidung oder Ablenkung der Mobilisierung der Entrechteten gegen ihren Ausbeuter. Noch brutaler: Diese Religionen instrumentalisieren die Menschen für den

aussichtslosen Aufbau einer rücksichtslosen Macht des Terrors. Der Terror ist das Mittel für den Aufbau der Macht einer Irrationalen Ideologie, frauenverachtend, menschenverachtend. Sie schrecken nicht zurück vor medienwirksamen Enthauptungen oder Massenvergewaltigungen von Frauen. Menschen, die nicht ihres Glaubens sind, die restlichen Millionen, Milliarden von Menschen, die 'sündigen Ungläubigen' dieser Welt vernichten werden sollten, die 'das Leben nicht verdienen'. Dafür instrumentalisieren Menschen der zerbombten Regionen, missbrauchen den Tatendrang der Jugend, schicken Verzweifelte in den 'freiwilligen' Tod. Kinder, Jugendliche mit dem Versprechen auf das Heil im Paradies, wo hundert Jungfrauen warten, jagen sich in die Luft und reißen unschuldige Menschen, Kinder, Frauen, Männer in den Tod. Die religiösen Phantasten sind in ihren Macht- und Herrschaftsansprüchen in der Perspektive aussichtslos, auch wenn sie weiterhin in der verbrannte Erde, die die Imperialisten hinterlassen haben, noch fruchtbare Boden finden. Einerseits.

Andererseits decken wir konsequent den dialektischen Zusammenhang mit den anderen Kriegen auf. Die Herrschaftsansprüche des Imperialismus und ihren erbitterten Kampf untereinander haben und führen Kriege mit der Farse 'Freiheit' zu bringen, die nur Elend, Tod, verbrannte Erde hinterlassen, wie in Afghanistan, Lybien und Syrien. Für diesen Zweck haben religiöse Fanatiker aufgerüstet und werden weiter aufrüsten. Diese finden in der verbrannten Erde ihren fruchtbaren Unterschlupf.

In diesem Sinne ist Rojava ein Leuchtturm, ein Funke für die Selbstbefreiung, für den Kampf einer neuen Gesellschaft. Deswegen brauchen sie unsere Solidarität.

Dr.POLOLEON

Lieber Patient, liebe Patientin!

Um chronische Beschwerden zu mindern, die im Wirbelsäulen-Bereich sind, bieten wir am 19.08.2016, Einzelbehandlungen im Rahmen der Chirotherapie/Osteopathie in der Praxis an. Diese Behandlung wird von den Krankenkassen übernommen.

Sollten wir Ihr Interesse damit geweckt haben, bitten wir Sie sich einfach telefonisch anzumelden unter der **0911/335569**.

(C.Holzheimer Azubi)

