

Für Ihr Wohlbefinden



Let's dance: Tanzen ist gesund

Möbel wegrücken, Musik aufdrehen und den Rhythmus ins Blut lassen. Tanzen macht nicht nur Spass, sondern ist auch noch gesund für Körper und Psyche.

Wie Tanzen auf Körper und Psyche wirkt

Tanzen ist so viel mehr als nur «ein schönes Hobby». Umfragen haben ergeben, dass 90 Prozent der Frauen gern tanzen. Gibt man hingegen online «Männer» und «Tanzen» in die Suchmaschine ein, schlägt sie den Kauf eines T-Shirts mit der Aufschrift «Ich hasse Tanzen!» vor. Häufig gehörte Worte in diesem Zusammenhang: «Ich kann es einfach nicht.» **Dabei ist die Fähigkeit, einem Rhythmus zu folgen, jedem in die Wiege gelegt.** Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge reagiert bereits das Gehirn von Neugeborenen auf plötzliche Taktunterbrechungen in der Musik, sie haben also schon ein Rhythmusgefühl.

Aber auf der nördlichen Erdhalbkugel halten sich viele Herren eher vornehm zurück, während zum Beispiel in Kolumbien als uncool gilt, wer nicht tanzt. In dieser Hinsicht sind die Südamerikaner für sie nicht nur cooler, sondern auch cleverer.

Weil das Tanzen nämlich eine ganze Reihe von Prozessen in Kopf und Körper anstösst, die Erkrankungen vorbeugen und Beschwerden lindern können. Weil es glücklich macht. Und sogar Konflikte lösen kann.

Tanzen als Stressabbau

Aber was genau macht «Links, zwei, drei, im Wiegeschritt» zur Formel des Gesundbleibens? **«Musik, Bewegung und Berührung»**, sind die drei wichtigsten Faktoren. Allein die Musik hat auf den Körper gleich eine doppelte Wirkung. Das Musikhören kann die Produktion von Antikörpern ankurbeln und so das Immunsystem stärken.

Tanzen ist effektiver Stressabbau, der Spass macht, und jedem als Mittel zur Verfügung steht:

Nur etwa 1,5 Prozent der Bevölkerung haben eine angeborene Störung, die sogenannte Amusie. Sie können Rhythmen nicht richtig einordnen oder in Bewegungen umwandeln. Der Rest kann tanzen. Ob Standard, Zumba oder Freestyle: **Wer tanzt, der begeben sich auf eine Art «Waldspaziergang für das Hirn».** Je komplexer die Schrittfolgen sind, desto mehr Neuronen verknüpfen sich im Gehirn. Erst ist es eine Art Trampelpfad, aber mit jeder Wiederholung bauen wir diesen Pfad aus, bis es sozusagen eine Autobahn ist.

Tanztherapie: Mit Tanzen mehr Lebensqualität

Auf diesen neu angelegten Autobahnen in unserem Kopf sind Neurotransmitter unterwegs, spezielle Botenstoffe, die unter anderem das Gedächtnis stärken und für eine bessere Konzentrationsfähigkeit sorgen. **Der Tango gilt dabei mit seinen anspruchsvollen Schrittfolgen als ein Therapietanz mit weitreichender Wirkung.** Das Rückwärtsgehen schickt dabei starke Impulse ans Gehirn. So kann Tanzen bei Parkinson und Demenz das Fortschreiten verlangsamen, sich im Laufe eines Jahres den Gang, die Balance und die Lebensqualität erheblich verbessern.

Quelle: www.aok.de

Pollenallergie mit Hypnose therapieren

In der Schweiz leidet jeder Fünfte an Heuschnupfen, und es werden immer mehr. Seit 100 Jahren wird zu Allergien geforscht – der grosse Durchbruch blieb jedoch bislang aus. Und so bleiben Entstehung und nachhaltige Behandlung des Heuschnupfens weiterhin weitgehend ein Rätsel. Für **Pollen-Allergiker hat der frühjährige Pollenflug bekannte und unliebsame Folgen.**



Gemäss Schulmedizin ist eine Allergie eine Fehlregulation und überschiessende Abwehrreaktion des Immunsystems. Medikamente können auf das Immunsystems nur Symptomwirkung haben und dürften weder langfristig noch nachhaltig einen Erfolg erzielen. Die meist auf Anti-Histamin beruhenden Medikamente, deren lindemde Wirkung oft weit hinter den Erwartungen zurückbleiben. Für viele medikamentöse Desensibilisierungs-techniken fehlen leider die fundierten Studien. Die Wirkung solcher Medikamente ist oft einem normalen Placebo gleich zu setzen.

Es stellt sich nun die Frage: Wodurch ist die Fehlregulation entstanden? Warum ist die Abwehrreaktion des Immunsystems entgleist?

In der Forschung der Psychoneuroimmunologie beschäftigt man sich mit den Folgen der wechselseitigen Beeinflussung von Körper und Seele auf die Gesundheit. Das Immunsystem reagiert auf Signale des Nervensystems und kann dieses beeinflussen.

Es ist nachgewiesen, dass bei psychischem und körperlichem Stress die Immunabwehr negativ beeinflusst wird und die Häufigkeiten für Infektionen steigen. Nicht nur die beruflichen oder privaten Belastungen, sondern auch Ängste und nicht verarbeitete Traumata können das Immunsystem negativ beeinflussen.

Solche Einflüsse und Belastungen können mittels Hypnose therapiert werden. In vielen Fällen zeigt es sich, dass schon allein durch das Praktizieren von Selbsthypnose, Symptome von Pollenallergien massgeblich und nebenwirkungsfrei gelindert werden können. Nach lediglich 2 Therapiesitzungen werden die Klienten in der Lage sein, die Selbsthypnose wirkungsvoll einsetzen zu können.

Weitere Informationen im persönlichen Gespräch mit René Meier, Westbahnhofstrasse 1, Solothurn oder unter www.hypnosetherapie-meier.ch.

Einladung Infoanlass

Kurzer Vortrag in meiner Praxis in Härkingen.

>>> **Thema Angststörungen** <<<

Termine 2024

Di 2. April

Di 2. Juli

Di 5. November

jeweils von 20–21 Uhr



Es sind alle herzlich Willkommen und ich freue mich auf Ihren Besuch.

Ohne Anmeldung

Gabriela Luppi
Regenata Institut

10254890-10072804

Postweg 19 · 4624 Härkingen · 079 297 98 48

Fusspflege PEARL

Rebekka Sägesser

Gösgerstrasse 1
4652 Winznau
062 295 44 44
079 926 62 25
rebi83033@gmail.com

10254401-10071786

BÄNNINGER
PODLOGIE

EINFACH
GESUNDE
FÜSSE

Tanja Bänninger dipl. Podologin HF und Team
Dorfstrasse 77, 4612 Wangen b. O
079 304 18 00 podologie-baenninger.ch

10254889-10072802

ever-coach.ch
für Vitalität und Gesundheit

Liebscher & Bracht®
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

«Profitieren Sie von meiner jahrzehntelangen Erfahrung in der ganzheitlichen Bewegungs- und Gesundheitstherapie.»

Faszientraining
für mehr Beweglichkeit und weniger Schmerzen

Die enorme Heilkraft des Bindegewebes nutzen und elastisch, beweglich, dynamisch und schmerzfrei sein im Alltag und Sport.

Nutzen Sie die Hilfe zur Selbsthilfe und erfahren Sie, wie Schmerzen zu 95 % Spannungszustände sind und, dass Sie sich aus eigener Kraft davon befreien, ganz ohne fremdes Zutun oder Medikamente.

Unterricht in kleinen Gruppen (im keyoga Studio, Hegi 36 in Oberbuchsiten) oder in Einzeltherapien (in meinen Praxisräumen in Niederbipp)
Schmerzfremübungen aus der Liebscher & Bracht® Schmerztherapie sowie dem fay® Faszientraining.

Für weitere Informationen und Trainingsdaten rufen Sie mich an oder finden Sie auf meiner Webseite.

Auskunft & Anmeldung | **Jolanda Gaberthuel** | ever-coach
Holzhäuserstrasse 48 | 4704 Niederbipp | Tel. 041 448 03 58 | Mobile 079 509 62 39
office@ever-coach.ch | www.ever-coach.ch

10254809-10072822

PIA MEDICAL
Kompetent · Individuell · Persönlich

Möchten Sie zu Hause betreut und gepflegt werden, und nicht ins Altersheim gehen?

Mit uns ist es möglich.
Wir bieten Ihnen

KURZFRISTIGE, FLEXIBLE:

- + **Vollzeitbetreuung 24 Stunden / 7 Tage auch an Festtagen**
- + **Nachtschichten**
- + **Entlastung der Angehörigen**
- + **Hausarbeit nach Ihrem Wunsch**

(0)78 892 01 36

kontakt@pia-medical-personnel.ch
www.pia-medical-personnel.ch

10255499-10073605

Nächste Erscheinung
«Für Ihr Wohlbefinden»
am 17. April 2024

Praxis für Hypnosetherapie

4500 Solothurn · 079 206 49 85 · www.hypnosetherapie-meier.ch

Die Hypnosetherapie geht den Ursachen auf den Grund, z. B. bei:
Burnout · Lernschwäche · Gewichtsreduktion · Allergien · Schlafstörungen · Raucherentwöhnung · Ängste und Phobien · Schmerzmanagement · ADHS/ADS

Freuen Sie sich auf ein Leben ohne Beschwerden und Einschränkungen.

René Meier
Dipl. OMNI Hypnosetherapeut

Finden Sie Ihre Balance ich helfe Ihnen dabei.

10255066-10073001

Ganzheitliches HEIL-SEIN
Für jeden die individuell abgestimmte Therapie.

Eidg. dipl. NaturHeilpraktikerin TEN
Eidg. dipl. KomplementärTherapeutin
MAS Mental Health

- Bioresonanz VITATEC
- Kinesiologie
- Massagen – Körperstatik
- Homöopathie
- Reflexzonen-Therapie

Denken – Fühlen – Handeln – Sein.
Im Fluss des Lebens sein.

Naturheilpraxis **ENERGETICA**
Maria Dobler
Steinackerstrasse 20
4625 Oberbuchsiten
Tel. 079 230 25 29

seit über 30 Jahren

Krankenkassen Zusatz
Komplementärtherapie

10254866-10072679