



**PROGRAMMVORSCHAU MÄRZ 2004**

Gesund und fit mit Dr. Günter Gerhardt in



**TELETIPPS VOM HAUSARZT**  
14täglich So 17.30 -18.00 Uhr



**PRAXIS MOBIL** jeden Dienstag und  
**BIOWETTER** jeden Freitag in  
**VOLLE KANNE SERVICE**  
zwischen 10.05 Uhr bis 10.30 Uhr

Wie das Wetter wird und wie es wirkt...

FREITAGS, 5.3., 12.3., 19.3., 26.3. - 10.05 UHR

**Das große Gähnen**

ZDF/Biowetter in „Volle Kanne Service“: Endlich Frühlingsanfang. Am 20.3. ist es wieder soweit. Obwohl die Winter schon längst ihre Härte und Grimmigkeit verloren haben, freuen wir uns doch jedes Jahr wieder auf die ersten Knospen und die erwachenden Frühlingsgefühle. Aber zuvor gilt es, eine kleine Hürde zu überwinden. Denn zwischen Winter und Frühling hat der liebe Gott die Frühjahrsmüdigkeit gesetzt. Das „große Gähnen“ geht einher mit schlappem Kreislauf, Wetterfühligkeit, Unlust, Erkältungsanfälligkeit, Schlaflosigkeit, Schwindel, Leistungsschwäche und Abgeschlagenheit. Ursache ist vor allem eine kräfteaubende Umstellung von Melatonin, dem Hormon der Nacht, zur verstärkten Produktion von Serotonin, dem Hormon des Lichts.



Wie wir uns am besten darauf einstellen können und was das Märzwetter sonst noch alles für Überraschungen zum Wochenende parat hat, werden uns jeden Freitag wieder Dipl.-Meteorologin Inge Niedek und ZDF-Arzt Dr. Günter Gerhardt verraten.

Mehr Infos, auch über Dr. Gerhardt, finden Sie im Internet im neuen Gesundheitszentrum: [www.doktor-gerhardt.de](http://www.doktor-gerhardt.de).

Angstphase, Pfeffermase...

DI 9.3. - 10.05 UHR

**Phobien - wirksam bekämpft**

ZDF/Praxis mobil in "Volle Kanne Service": Sie haben ein Händchen für jeden noch so großen Hund, aber eine süße Kreuzspinne lehrt Sie das Fürchten? Mit dem Auto meistern Sie brenzlige Situationen, aber in ein Flugzeug kriegen Sie keine zehn Pferde? Ein klarer Fall. Sie leiden unter einer Phobie. Davon gibt es viele Formen. Bei der Errötungsfurcht z. B. löst die übertriebene Furcht zu erröten oft erst roten Wangen aus. Bei der Platzangst haben Sie in Wahrheit Panik vor zu wenig Platz. Aber was tun? Zuerst einmal gilt es, das Problem genau einzukreisen. Ist es - bei Flugangst - die Furcht vor dem Absturz, die Enge in der Kabine, der Kontrollverlust, oder sind es Lebenskrisen? Mit Alkohol und Medikamenten lässt sich die Flugangst nicht sinnvoll bekämpfen. Sehr gute Erfolge - oft innerhalb weniger Wochen - verzeichnet die Verhaltenstherapie, auch mithilfe des Computers. Im Cyberspace wird man z. B. sehr realitätsnah über Computersimulationen an die persönlichen "Horrorsituationen" herangeführt, bis Sie (fast in echt) mit dem Flugzeug locker in den brasilianischen Urwald fliegen, um dort die Vogelspinnen zu streicheln. Die Psychoanalyse hingegen ist bei Phobien ein Kunstfehler.



**Klein, harmlos und nützlich:** Informationen über die tatsächlichen Eigenschaften des angstbesetzten Objekts sind bei Erwachsenen oft Teil der Therapie. Kinder dagegen bauen ihre Ängste häufig einfach spielerisch ab.



So serviert sind leckere Gelatine-Drinks auch was fürs Auge.

DI 2.3. - 10.05 UHR

**Delphintherapie**

ZDF/Praxis mobil in „Volle Kanne Service“: Über den kleinen Albert hatte Dr. Gerhardt mit seinem Team schon einmal berichtet. Albert hat nie eigenes Cholesterin produziert und ist dadurch geistig und körperlich behindert. Heute ist Albert sechs Jahre alt. Er kann nicht hören, nicht sprechen, nicht kauen. Er kann auch nicht laufen oder krabbeln. Die Familie ist rund um die Uhr für ihn da. Sie tut alles, um Albert zu fördern. Einen Entwicklungsschub gab es nach einer Delphintherapie in Florida. Jetzt macht Albert zum zweiten Mal eine Art Delphintherapie. Diesmal in Bremen. Hier wird er zwar nur Delphinlaute hören, die von frei lebenden Delphinen während der Interaktion mit Menschen aufgenommen wurden. Dafür ist eine ganzheitliche Therapie eingeschlossen, die auch die Familie mit einbezieht und den Zusammenhalt stärkt. Dr. Gerhardt ist mit dabei.

14.3. - 17.30 UHR

**Gelenkverschleiß**

3sat/Teletipps vom Hausarzt: Ursachen für eine Arthroseerkrankung gibt es viele. Zum Beispiel Fehlbelastung, Überanstrengung, erbliche Anlagen oder zu wenig Bewegung. Nach und nach verlieren dann die Gelenkknorpel ihre Elastizität und werden immer dünner. Irgendwann liegt Knochen auf Knochen. Wenn diese aufeinander reiben, ist das äußerst schmerzhaft. Doch es gibt Hilfe, aus der Schulmedizin und aus der Natur. So fördern Gelatine oder Extrakte aus der Grünlippmuschel von innen den Wiederaufbau des Knorpels, die Kernspinresonanztherapie oder Magnetfeldmatten können den Prozess durch Energieimpulse von außen unterstützen. Was wann gemacht wird und was es noch alles gibt, erklärt heute Dr. Günter Gerhardt.

DI 16.3. - 10.05 UHR

**Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik**

ZDF/Praxis mobil in „Volle Kanne Service“: Die Schwangerschaftsgymnastik macht frau ja noch gerne. Immerhin ist dies eine Möglichkeit, mit der Ungewissheit der nahenden Niederkunft klar zu kommen. Anders ist es mit der Rückbildungsgymnastik. Da ist man voll eingespannt durch den neuen Erdenbürger, und soll sich dann noch Zeit für Körperübungen nehmen? Ja, man soll! Schließlich geht es darum, den Körper dabei zu unterstützen, den strapazierten und ausgeleierten Halteapparat wieder in seine alte Form zu verhelpfen, damit einem später nicht Inkontinenz oder Schlimmeres ereilen. Worauf vor und nach der Niederkunft zu achten ist, erklärt Dr. Gerhardt, während er selbst einer Gymnastikgruppe beiwohnt.

Foto: Gehirnjogging: privat; Drinks: Gellia GmbH

DI 23.3. - 10.05 UHR

**Babyschwimmen**

ZDF/Praxis mobil in „Volle Kanne Service“: Neugeborene Babies fühlen sich im Wasser sehr wohl, schließlich kennen sie das Element bereits aus dem Mutterleib. Auch die neu gebackenen Eltern empfinden das Babyschwimmen als etwas ganz Besonderes. Und ganz nebenbei stimuliert das Wasser auch noch die Bewegungs- und Sinnesfähigkeit des Babys, vermittelt neue Eindrücke und fördert die geistige Aufnahmefähigkeit. Diesmal hält auch Dr. Gerhardt die Eindrücke fest.

28.3. - 17.30 UHR

**Heilerde**

3sat/Teletipps vom Hausarzt: Seit Menschengedenken wurde Lehm zur Behandlung und Hilfeleistung bei verschiedenen Krankheiten angewendet. Innerlich wie auch äußerlich. Für eine Lehmauflage sprechen traditionsgemäß Nerven-, Haut- und Gelenkentzündungen, die Einnahme soll gut sein bei Durchfall und zur Darmreinigung. Was dran ist an dem Heilfaktor Lehm, das erfahren Sie heute.

DI 30.3. - 10.05 UHR

**Gehirnjogging**

ZDF/Praxis mobil in „Volle Kanne Service“: Es ist paradox: Einerseits prasseln jeden Tag mehr Informationen auf uns ein, andererseits gerät unsere Fähigkeit, sich diese auch zu merken, zunehmend in Vergessenheit. Denn wir gewöhnen uns daran, dass sowieso alles irgendwo steht und nachlesbar ist. Aber manchmal wäre ein gutes Gedächtnis doch ganz gut. So etwa in Diskussionen, bei schnellen Entscheidungen oder in Prüfungen. Wie man sich fit im Kopf macht, das zeigt Dr. Gerhardt heute in der Bibliothek der Uni Mainz.

Beim Konditionstraining für die grauen Zellen: Dr. Gerhardt und Studenten.



Zuviel Aufhebens um die Seuchen?

Liebe Leserinnen und Leser, warum eigentlich dieses Aufhebens um SARS oder um die Vogelgrippe? Diese Frage höre ich immer wieder mit dem Argument, das seien exotische Krankheiten, die doch vergleichsweise wenig Todesopfer fordern. Und stimmt es nicht? Während alleine in Deutschland 500.000 Menschen pro Jahr einen Schlaganfall erleiden, machen wir uns Gedanken um Erreger, der weltweit nur einige hundert Menschen zum Opfer fielen? Natürlich ist jeder einzelne krankheitsbedingte Todesfall ein Schicksal. Allerdings kann die relativ geringe Anzahl an SARS- und Vogelgrippeopfern nicht mit der großen Anzahl an Schlaganfallopfern verglichen werden. Denn der Unterschied zwischen SARS und Schlaganfall besteht schlichtweg darin, dass das eine ansteckend ist und das andere nicht. Den SARS- und Influenzaviren sind wir ausgeliefert, wenn sich die Erreger in der Nachbarschaft ausbreiten. Der Schlaganfall hingegen ist zu einem großen Teil auf die eigene Lebensweise zurückzuführen. Hier können wir uns durch gesunde Ernährung, Sport, weniger Stress und Blutdruckregulation selbst schützen. Und wissen wir denn, ob SARS nicht alleine deshalb eine exotische Krankheit geblieben ist, weil weltweit alle Länder so schnell reagiert und z. B. Quarantänemaßnahmen durchgeführt haben? Auch AIDS hatte einmal als so genannte Randgruppenerkrankung begonnen. Heute sind weltweit heute etwa 40 Millionen Menschen mit HIV infiziert. SARS hat ebenfalls das Potential zu einer globalen Seuche, auch die Vogelgrippe.

Ich will keine Panik erzeugen. Ich meine nur, dass man auch einfach einmal dankbar sein soll, wenn es nicht zum Schlimmsten gekommen ist.

In diesem Sinne, machen Sie's gut und bleiben Sie mir gesund!

Ihr Dr. Günter Gerhardt

