

health matters

N°16 DÉCEMBRE 2011

Editorial

La fin d'année et ses fêtes approchent à grands pas! Le temps de faire un bilan, le temps de faire de nouveaux projets pour 2012!

L'activité augmente aussi bien dans la partie diagnostic (photo de l'équipe page 2) que dans la partie thérapeutique (photos de nos «coach» ci dessous)

Nos partenaires externes et collaborations diverses augmentent également ce qui prouve que l'intérêt de la prise en charge préventive de la santé commence à se faire son chemin dans les mentalités des dirigeants d'entreprises et de leurs employés. Nous nous réjouissons d'ores et déjà de pouvoir vous aider pour optimiser votre santé en 2012.

Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes de fin d'année et surtout une bonne santé.

Dr Marc Keipes

www.gesondheetszentrum.lu/blog/

SOMMAIRE

Meditation	2
Sommeil et poids	3
Autogenes Training	3
Recette du Dr Knock	4

Douleurs du dos: les effets du yoga

Une étude récente a ciblé 313 adultes ayant des douleurs de dos de façon chroniques actuelles ou de façon récidivants et ceci durant les 10 dernières années. Ces personnes ont été réparties aléatoirement en deux groupes, le premier participait à des cours de yoga (1 séance par semaine sur une durée de 12 semaines) et le groupe contrôle recevait une brochure sur les lombagos et sciatiques.

Aux cours de yoga, des techniques de respiration, de relaxation mais aussi de renforcement musculaire ainsi que d'assouplissement ont été transmises.

Pour cette étude, les participants devaient évaluer par questionnaire, avant et après les 12 séances de yoga, leurs problèmes par rapport aux tâches quotidiennes (score de gêne), leur degré de douleur et indiquer leur état de santé en général.



Au départ un « score » de gêne en moyenne de 8 pour les 2 groupes sur une échelle de 0-24 a été relevé. Après 12 semaines le score des participants ayant suivi les cours de yoga était tombé à 5,5 alors que le groupe contrôle restait à 8.

Le score de la douleur (entre 0 et 100) n'a pas changé significativement entre les 2 groupes.

Il n'y a pas eu d'effets secondaires dans le groupe yoga.

Des études au plus long cours seront probablement nécessaires pour avoir plus d'effet sur la douleur chez ces patients gênés depuis 10 ans ! Le coût par séance de yoga de 20€ était jugé moins cher que les autres alternatives thérapeutiques.

Source : Ann Intern Med 2011.

Dans une deuxième étude, 228 adultes ont été réparties en 3 groupes (cours de yoga, cours de stretching, groupe contrôle auquel les auteurs ont distribué un livre avec des exercices à réaliser à domicile).

Le questionnaire « d'invalidité » allait de 0 à 23 et la moyenne dans les 3 groupes initialement était entre 9 et 10. Les 3 groupes ont amélioré leur score après 12 semaines à des valeurs entre 4 et 5 pour le yoga ou les étirements, respectivement à 7 pour le groupe contrôle.

Soixante % des personnes du groupe yoga ont signalé

avoir ressenti une amélioration de la douleur, par rapport à 46% des personnes suivant les cours de stretching et seulement 16% des personnes du groupe contrôle.

Source : Arch Intern Med 2011.

En conclusion : une activité physique simple, sans effets secondaires, apprise régulièrement par un coach formé peut améliorer la mobilité, la capacité à réaliser ses tâches quotidiennes voire réduire la douleur d'un handicap fréquent dans notre population et à moindre frais que les thérapies alternatives.



Die Kunst der Meditation Sich dem Bewusstsein öffnen

Es gibt ein unentdecktes Land voller faszinierender Möglichkeiten.

Du selbst

Wir haben die ganze Welt bereist (oder fast)

Eine Reise zu uns selbst ist die grösste Entdeckung, die wir im Leben machen können.

Erkenne dich selbst

Die Meditation weist uns den Weg zur Entspannung und ermöglicht es uns, inmitten der Schwierigkeiten und Freuden des Alltags gelassen zu bleiben.

Konfrontiert mit der Unordnung der eigenen inneren Welt mit Sorgen, Erlebnissen, Wünschen, lernen wir, Gedanken ziehen zu lassen wie Wolken am Himmel.

Lob und Kritik, Top und Flop, Freude und Leid, Freund und Feind, kommen und gehen wie der Wind.

Um glücklich zu sein, ruhe wie ein grosser Baum mitten unter ihnen allen.

Dahinter steckt die Erkenntnis, dass wir in jedem Augenblick in einer neuen Situation sind.

Nichts ist genauso, wie es vorher war.

Alles fließt, (Panta Rhei) alles geschieht, alles verändert sich.

Die Meditation ist ein Vehikel, mit dessen Hilfe wir diese Reise zu uns selbst antreten.

Wie nutze ich die 24 Stunden eines jeden Tages? Wieviel von dieser Zeit ist reserviert für Selbstbesinnung?

Wieviel Zeit befasse ich mich mit mir selbst?

Wieviel Zeit verwende ich für ganz unwesentliche Dinge? Meditation ist eine Übung, bei der wir uns intensiv auf eine einzige Sache konzentrieren.

Der im Alltag meist ruhelose Geist entspannt sich, Denken und Fühlen kommen in Einklang, wir werden gelassener und friedlicher. Warum sollten wir meditieren? Verspannungen werden gelöst. Stress und stressbedingte Krankheiten werden vorgebeugt

In einem Zwiegespräch mit unserer Seele finden wir Lösungen, kommen zur Ruhe, Heilungsprozesse können beschleunigt werden und wir finden Inneres Gleichgewicht

Termine und Zeitumfang

6 oder 12 Kurse à 60 Minuten immer
Mittwochs, von 19.00 – 20.00 Uhr

Sprache: Luxemburgisch, Deutsch, Français

Anmeldung

Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

Ort

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock

36, rue Ste Zithe L-2763 Luxembourg

Preis : 6 Kurse für 120 € oder 12 Kurse für 220€
wird nicht von der Krankenkasse (CNS) erstattet

ENCORE PLUS DE LIENS ENTRE SOMMEIL ET POIDS

Deux nouvelles études confirment le lien entre manque de sommeil et risque de prise de poids chez les ados.

Dans une première étude sur 351 enfants âgés de 8 ans en moyenne, Dr Spruyt a pu mettre en évidence une corrélation entre manque de sommeil, des mauvais résultats lors d'acquisitions de connaissances ainsi que du surpoids. Les enfants les plus lourds avaient aussi le plus de troubles de sommeil comme l'apnée du sommeil ce qui à son tour influence négativement la concentration, la flexibilité mentale et le traitement de l'information.



Dans une autre étude sur 255 garçons, le BMI des 108 qui dormaient en moyenne moins de 7 heures par nuit était 3.8% plus élevé que chez leurs copains avec plus d'heures de sommeil. L'effectif des jeunes filles était moins important mais les mêmes tendances se sont montrées chez elles. Cette différence pourrait également être due au fait que les climats hormonaux ne sont pas les mêmes.

D'autres hormones pourraient intervenir comme par exemple la Leptine qui diminue en cas d'insuffisance d'heures de sommeil et qui est responsable du degré de satiété. Le manque de sommeil fait par contre augmenter le taux de Ghrelin, une hormone qui stimule l'appétit. Donc deux changements qui prédisposent à manger plus et ainsi à grossir.

L'hygiène du sommeil semble donc aussi bien importante pour les capacités intellectuelles que pour une stabilité pondérale, d'où l'importance de préserver le sommeil au maximum en bannissant le GSM au chevet et télévisions des chambres à coucher.

Source : Am. J. Respir. Crit. Care Med. 2011 et Am. College of Chest Physicians annual meeting,

WAS IST AUTOGENES TRAINING?

Autogenes Training (AT) ist eine Technik zur Selbst-entspannung (autos = griech. selbst), die in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts von dem Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz entwickelt wurde.

Es handelt sich dabei um eine autosuggestive Methode, bei der man durch wiederholtes inneres Sprechen von sogenannten Formelversätzen und die konzentrierte Vorstellung auf die damit verbundenen Empfindungen einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Entspannung erzeugt.

Das regelmäßige Üben des AT ermöglicht den Teilnehmer sich (1) schneller, (2) tiefer und (3) in praktisch allen Lebenslagen (d.h. im Büro, Zug, Wartezimmer des Arztes usw.) entspannen zu können.

Der durch das AT herbeigeführte vertiefte Entspannungszustand fördert zudem die Selbstregulation vegetativer Körperfunktionen, wie Blutkreislauf, Atmung und Verdauung.

AT gehört neben Progressiver Relaxation (PR; siehe „Aktiv Entspannen – Stress abbauen“ Teile 1 und 2) zu den wissenschaftlich am besten untersuchten und erprobten Entspannungsverfahren. AT ist vor allem bei schwereren Unruhezuständen und kardiovaskulären Störungen (z.B. Morbus Raynaud) sowie als Alternative zur PR, wenn beispielsweise starke Muskel- oder Gelenkschmerzen vorliegen, zu empfehlen.

Typische Anwendungsbereiche sind:

- Vorbeugung von stressbedingten Erkrankungen und chronischer Erschöpfung.
- Verbesserung der geistigen Konzentration in Sport, Studium und Beruf.
- Begleitende Behandlung von Unruhezuständen und psychosomatischen Beschwerden (z.B. Herz-Kreislauf- und periphere Durchblutungsstörungen, Ein- und Durchschlafstörungen).

Programm, Didaktik & Methodik

Praktische Übungen
Eingangs- und Prozessevaluation
Anleitungen zum häuslichen Üben

Termine und Zeitumfang

6 zusammenhängende Seminare à 60 Minuten
Dienstags, 12:00-13:00 Uhr (außer Schulferien).
Sprache : Luxemburgisch
Anmeldung : Die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt.
Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949 Email: pia.michels@zitha.lu
Ort ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock
36, rue Ste Zithe L-2763 Luxembourg
Preis: 95€ wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet



LES RECETTES DU DR KNOCK

GRATIN DE CANNELLONI EN NID D'ABEILLE

PROPORTIONS POUR 8 PERSONNES

Pour un plat allant au four de la hauteur des cannelloni mis VERTICALEMENT ! donc en moyenne haut de 10cm !

J'ai utilisé un plat de 5.5 litre

1.5 kg d'épinards congelés, 5 gousses d'ails, 3 oignons, 750 g de cannelloni, 1.5 kg de bœuf haché, 2 boîtes de 800g de tomates pelées, 500g de crème épaisse, 400 g de fromage râpé pour gratiner (Conté ou Beaufort) sel et poivre, noix de muscade fraîchement râpée, un bouquet garni.



PREPARATION

Confectionner une sauce tomate bolognaise comme vous le ferez pour un plat de spaghetti : Faites revenir ail et oignon puis la viande dans une poêle haute, ajoutez le bouquet garni et faites mijoter avec les tomates pelées jusqu'à obtenir une sauce légèrement plus liquide que pour vos pâtes cuites habituelles. Dans cette recette les cannelloni vont absorber ce liquide par la cuisson au four.



Impressum Herausgeber: ZithaGesondheetsZentrum
Verantwortlich: Dr. Marc Keipes
Erscheinungsweise 4/Jahr | 36, rue Ste Zithe | L-2763 Luxembourg
Tel. +352 49776-6363 | Fax: +352 49776-4949 | www.zitha.lu



Les épinards doivent être décongelés et assaisonnés selon goût (avec de l'ail, sel, poivre noix de muscade,...) puis posé au fond du plat. Les cannellonis sont plantés ensuite verticalement dans l'épinard pour former vue d'en haut une ruche d'abeille. Les épinard « farcissent » ainsi les cannelloni d'en bas. Des épinards en branches sont moins pratiques car ne remontent pas aussi facilement dans les cannellonis.

Maintenant la sauce bolognaise est versé par en haut pour finir de farcir les pâtes.

Ensuite mélangez la crème épaisse avec le fromage râpé et répartissez sur le plat. Enfourez à 200 degrés à chaleur tournante au milieu du four pendant 40 min pour terminer avec le grill pour bien gratiner si besoin.

KCAL PAR PERSONNE : 1000 Kcal, 67g de glucides, 50g de graisses et 68g de protéines !

ASTUCE

On peut faire une version light ou même végétarienne en utilisant au lieu de la bolognaise une sauce tomate aux légumes et herbes de provence.

Il faut faire attention que les cannellonis soient entièrement farcis, sinon la partie supérieure, près du grill risque de s'assécher, voire de brûler. La sauce doit être suffisamment liquide pour permettre aux pâtes de gonfler et de cuire. Une farce trop « sèche » risque de laisser des cannellonis insuffisamment cuits.

Bon appétit

