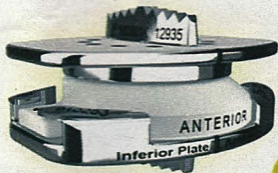


Margareta Stanek kann davon ein Lied singen. „Mehr als zehn Meter konnte ich zum Schluss nicht mehr gehen – ohne Hilfe sowieso nicht. Und dann schmerzte es dermaßen, dass ich mich für eine Weile hinsetzen musste“, erzählt die 92-jährige.

Um dem Rückenmark wieder Platz zu schaffen und dadurch diesen unzumutbaren Zustand zu ändern, wurden der Pensionistin kleine Keil-Stückchen an den betroffenen Wirbelkörpern der Lendenwirbelsäule herausgeschnitten. Zur Stabilisierung mussten in dem

## elsäule

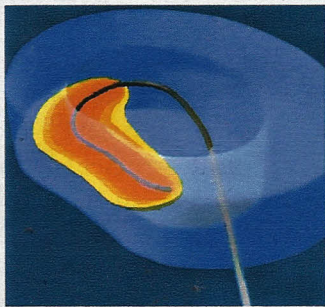


liches Zwischenwirbel-implantat ersetzt. So wird die Schmerzursache beseitigt und eine weitgehend normale Wirbelsäulen-Funktion erhalten. Prothesen sind verfügbar für die Hals- und Lendenwirbelsäule. Spitalsaufenthalt: drei bis sieben Tage.

### 4) Tagesklinische Behandlungen

Dauer: 30 Minuten

Bei geringgradigen Bandscheiben-Abnützungen, bei denen konservative Methoden erfolglos sind, aber eine operative Sanierung noch nicht sinnvoll ist, kann etwa die „intradiskale elektrothermale Therapie“, kurz IDET, helfen. Dabei wird die Bandscheibe punktiert und eine Sonde in den äußeren Faserring vorgeschoben. Nach Lagekontrolle im Röntgen wird kontinuierlich Hitze ansteigend bis 90 Grad abgegeben. Das lässt die Bandscheibe schrumpfen und lindert den Schmerz. Der Patient darf am selben Tag heim.



eineinhalbstündigen Eingriff in Vollnarkose anschließend die Wirbelkörper miteinander durch Schrauben verbunden werden.

Wenige Tage nach der Operation ist die Niederösterreicherin nun schon mit einem Rollwagen unterwegs. „Ich muss natürlich noch Medikamente einnehmen, aber die Schmerzen sind seit dem Eingriff wie weggeblasen“, sagt die rüstige Rentnerin, während sie flott einen Schritt vor den anderen setzt, um das Krankenzimmer in Richtung Aufenthaltsraum zu verlassen. Und das sind weit mehr als zehn Meter.

Zwei Wochen nach ihrer Operation wird Margareta Stanek nach Hause gehen dürfen. Nach weiteren vier Wochen ist ein dreiwöchiger Aufenthalt zur Rehabilitation geplant.

farm



## AROMatherapie

Düfte für Körper und Seele

Ätherische Öle tun Körper und Seele gut. Seit Jahrhunderten werden sie zum Heilen und zur Körperpflege verwendet. Auch heute finden die Öle in der Aromatherapie Anwendung – sie sollten aber zu hundert Prozent naturrein sein.



Aus 60–100 Kilo Samen wird etwa ein Liter Aromaöl der **KAROTTE** gewonnen, das erdig und waldig duftet.

### ● Eigenschaften:

stärkt die Nerven, wirkt leberreinigend, harntreibend und Lymphfluss-anregend. Zudem reinigt es die Haut und hilft bei Akne und Schuppenflechte.

● **Wirkung auf die Seele:** aphrodisierend, entspannend und beruhigend.

● **Anwendungsmöglichkeit:** 1. In der Duftlampe haben 3 Tr. Karottensamen-Öl, 3 Tr. Zeder und 3 Tr. Kiefer nervenstärkende Wirkung. 2. In Hautölen verbessern ein paar Tropfen des Öles die hautpflegende Wirkung, auch bei Akne und Schuppenflechte. 3. Öl für eine frische Gesichtsfarbe: 20 ml Weizenkeimöl, 30 ml Jojobaöl, 8 Tr. Karotte, 2 Tr. Johanniskraut.

Bis zu 150 Kilo **LAVENDEL** ergeben einen Liter bitter-süßes, krautig-frisches Aromaöl. Es gibt verschiedene Arten. Die beste Heilwirkung haben „echter Lavendel“ (heißt auch „Lavendel fein“) sowie „Lavendel extra“.

● **Eigenschaften:** gegen Schlaflosigkeit, beruhigt, entspannt und wirkt entzündungshemmend.

● **Wirkung auf die Seele:** löst Ängste, stärkt die Nerven und hellt die Stimmung auf.

● **Anwendungsmöglichkeit:** 1. Als Waschung bei Wunden eine Lösung von 20 Tr. und einem Glas abgekochtem Wasser zubereiten und die Wunde damit abtupfen. 2. In der Duftlampe hilft Lavendel Kindern beim Einschlafen. 5 Tr. „Lavendel fein“, 2 Tr. Kamille und 1 Tr. Clementine. 3. Massageöl gegen Kopfschmerz: 10 Tr. Lavendel, 4 Tr. Pfefferminze mit 10 ml Mandelöl mischen und sanft auf Stirn und Schläfen einmassieren.

