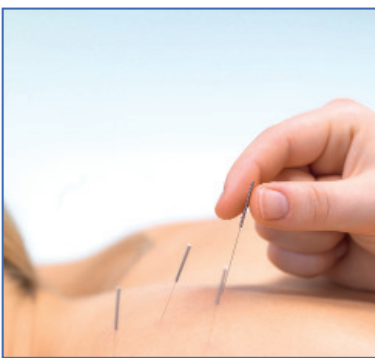




Biografie in Passform

Ein Menschenleben ist viel mehr als eine Reihe nüchterner biografischer Daten. Was einen Menschen ausmacht, ist eine Melange aus Prägungen, Erfahrungen und Erlebnissen. Besondere Vorlieben und Abneigungen gehören zu einer Person wie ihr ganz persönlicher Fingerabdruck. Nicht jeder hat jedoch die Gelegenheit, Tagebuch zu führen oder sein Leben in einer pro-

fessionellen Biografiearbeit darzulegen. Der ICH-PASS, eine ansprechende 24-seitige Broschüre zum Selbstauffüllen, schließt diese Lücke „zwischen dem Ichbewusstsein und der Fremdwahrnehmung“, wie dessen Erfinderin Sigrig Hofmaier aus Freiburg sagt. Er hält fest, was im Alltag oft zu kurz kommt. Der ICH-PASS regt an, sich Gedanken über sich selbst zu machen, zu reflektieren, wer man ist, worüber man sich definiert, was einen ausmacht. In Kurzform gibt der er Auskunft über Vorlieben und Abneigungen: Was man gerne isst, welchen Duft und welche Menschen man mag, wohin man gerne reist und welche Leidenschaften man hat – all das ist Teil dessen, was die Persönlichkeit ausmacht. Der ICH-PASS sollte bei den persönlichen Dokumenten aufbewahrt werden. Die heraustrennbare Karte gibt an, wo er zu finden ist. Und diese Karte sollte man immer bei sich tragen, so die Idee. Den eigenen ICH-PASS kann man unter www.ich-pass.de für 8 Euro erstellen.



Akupunktur lindert Kopfschmerzen

Zur Wirksamkeit der Akupunktur gibt es eine neue Studie aus Amerika: Um zu klären, ob die Nadeln bei Kopfschmerzen helfen,

wurden elf Studien mit 2300 Teilnehmern ausgewertet. Es zeigte sich, dass Akupunktur besser als Schmerzmittel wirkt. In der Studie berichten 47 Prozent der Patienten mit Kopfschmerz, dass sich die Zahl der Beschwerdetage halbiert habe – unter Patienten, die medikamentös behandelt wurden, waren es nur 16 Prozent. Zudem wurde klassische mit sogenannter Scheinakupunktur verglichen. Dazu werden Nadeln falsch gesetzt oder durchdringen nicht die Haut. Die Unterschiede zwischen beiden Techniken erwiesen sich als marginal: Bei 50 Prozent der Patienten waren die Schmerzen nach klassischer Nadelung deutlich gelindert. So sagt Iven Tao vom Lehrstuhl für Naturheilkunde in Essen auch, dass die Akupunkturpunkte eben nicht eindeutig zu lokalisieren seien und dass es vielmehr „reaktive Areale“ gäbe. „Im Vergleich zur medikamentösen Standardtherapie gegen heftige Kopfschmerzen ist die Akupunktur in Studien sogar überlegen“, sagt Klaus Linde vom Zentrum für naturheilkundliche Forschung der TU München. Er ist sich aber nicht sicher, wie die Wirkung zu erklären ist.

Wenn der Nachbar Laune macht

Glück ist offenbar ansteckend wie Schnupfen. Amerikanische Forscher haben es jetzt in Studien festgestellt: Demnach erhöht ein glücklicher Freund die Chance eines Menschen, ebenfalls glücklich zu werden, um 25 Prozent, ein glücklicher Ehepartner um 8 Prozent, ein glücklicher Bruder oder eine glückliche Schwester um 14 Prozent. Direkte Nachbarn beglücken einen Menschen sogar mit einer Wahrscheinlichkeit von 34 Prozent. Möglicherweise seien zufriedene Menschen anderen gegenüber hilfsbereiter und großzügiger als unzufriedene, so die beiden Wissenschaftler Fowler und Christakis.



SCHREIBEN SIE ?

Wir suchen neue Autorinnen und Autoren

Romane, Erzählungen, Biografien, Gedichte, Sach-, Tier- und Kinderbücher u. a. Kurze Texte passen vielleicht in unsere hochwertig ausgestatteten Anthologien.

Schicken Sie uns Ihr Manuskript; es kommt in gute Hände.

R. G. FISCHER VERLAG

Orber Str. 30 • Abt. BLS • 60386 Frankfurt/Main

Tel. 069/941 942 - 0 • Fax 069/941 942 - 98 / -99

www.verlage.net • E-Mail: lektorat@edition-fischer.com