

## 17.30 Meditation

3SAT

3 392 305

Magazin „vivo“ - Meditation kann sehr beruhigend wirken und wird auch in der Schulmedizin als Entspannungstechnik empfohlen

Die Meditation ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Durch Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde



Meditierender buddhistischer Mönch

Übung. Besonders im Hinduismus, Buddhismus und Taoismus besitzt die Meditation eine große Bedeutung, ähnlich wie das Gebet im Christentum. Als organisierte Überlieferung lässt sich die Meditation am weitesten zu den Upanishaden und in der buddhistischen Tradition in Indien zurückverfolgen. Aber dass Meditation eine stärkende und heilende Wirkung haben soll, wissen heute nicht nur Vertreter fernöstlicher Philosophien und Religionen, sondern auch westliche Manager und Ärzte. So wird Meditation auch zur Stressbewältigung oder zur Behandlung von Depressionen und Schmerzen eingesetzt. Gregor Steinbrenner begibt sich für „vivo“ auf eine spirituelle Spurensuche. Er besucht ein Meditationszentrum in Deutschland und fragt: Wie funktioniert Meditation, wie kann man den Zustand des Bewusstseins durch Meditation verändern und kann Meditation sogar strukturelle Veränderungen im Gehirn bewirken?

## 21.05 Andenvolk

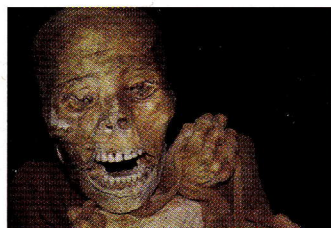
ARTE

9 619 657

Reportage „Die Geheimnisse der Wolkenkrieger“ - Der Film zeigt beeindruckende Bilder der untergegangenen Chachapoya-Kultur

Der indigene Stamm der Chachapoya lebte von circa 800 bis 1.500 n. Chr. in einem abgeschotteten Gebiet des heutigen Peru, mit schroffen Felsreliefs, hohen Bergen, mit Regenwäldern, tiefen Tälern und unüberwindlichen Pässen. Sie waren hochgewachsen und hellhäutig, deshalb wurden sie auch die „Weißen Indianer“ genannt. In der Geschichtsschreibung werden sie von spanischen Chronisten erstmals im Zusammenhang mit den Inkas erwähnt, die gegen Anfang des 15. Jahrhunderts die Jagdgründe der Chachapoya eroberten und sie nach langen, erbitterten Zermürungskämpfen durch zahlenmäßige Überlegenheit unterwarfen. Den letzten Feldzug gegen die Chachapoya führte um 1.475 der Inka Tupac Yupanqui an. Die Dokumentation begleitet ein Team aus Historikern, Archäologen, Höhlenforschern und Bergführern bei ihrer Suche nach Resten dieser präkolumbianischen, kaum bekannten Kultur. Vor einigen

Jahren fanden Archäologen Beweise dafür, dass die Chachapoya bereits zu Beginn unserer Zeitrechnung einen hohen Zivilisationsgrad erreicht hatten. Sie beherrschten eine ausge-reifte Textil- und Goldschmiedekunst und vor allem errichteten sie eine der beeindruckendsten Festungen des präkolumbianischen Perus. Die kolossale Ruinenanlage der Festung Kuelap ist noch heute zu sehen. Mit atemberaubenden Bildern bietet die faszinierende Reportage einen exklusiven Zugang zu den archäologischen Fundstätten dieser vor langer Zeit ausgestorbenen Kultur.



Die präkolumbianische Mumie eines Chachapoya-Indianers

## ORTHOPÄDIE

### Hammer- und Krallenzehen: einfach nur ein Hühnerauge?

**O**b Druckstelle oder Hühnerauge – viele Menschen messen derartigen Beschwerden keine besondere Bedeutung zu. Dabei kann es sich um Symptome für ernsthafte Erkrankungen wie die sogenannte Hammer- oder Krallenzeh handeln. Diese Leiden stehen für eine Beugefehlstellung am Zehnmittel- oder Endgelenk, wodurch es zu einer dauerhaften Verkrümmung kommen kann. „Daraus resultieren für Betroffene oftmals Probleme beim Schuhtragen und es können Entzündungen entstehen“, erklärt Adrian K. Wiethoff, zertifizierter Fußchirurg und Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie der Praxisgemeinschaft Ars Pedis in Düsseldorf. Neben dem jahrelangen Tragen von zu engem oder zu hohem Schuhwerk erweisen sich Spreiz- oder Plattfüße sowie neurologische und unfallbedingte Fußkrankungen als ursächlich. Generell gilt jedes Stadium eines Hammer- und Krallenzehs als behandlungsbedürftig, weshalb Betroffene bei einem Verdacht eine Expertenmeinung einholen sollten.

#### Implantat sichert Gelenk

Zu Beginn einer Hammer- oder Krallenzehenerkrankung helfen zunächst noch konservative Methoden, wie beispielsweise Zehngymnastik, Einlagen oder Schienen. Im fortgeschrittenen Stadium muss jedoch eine Operation erfolgen, bei der – abhängig vom Befund – eine Korrektur von Sehnen, Gelenkkapseln oder Knochen stattfindet. Lässt sich das Gelenk noch bewegen, besteht für Mediziner die Möglichkeit, es zu erhalten. Andernfalls wählen Experten zwischen zwei Vorgehensweisen: „Bei der älteren Methode wird das verformte und für den Abrollvorgang des Fußes unwichtige Mittelglied vollständig stillgelegt und der Zeh im Anschluss für vier bis fünf Wochen mit einem Draht geschient, der danach schmerzfrei wieder gezogen wird. Bis zu diesem Zeitpunkt tragen Patienten einen Verbandsschuh. Die neuere Methode hingegen bietet Betroffenen die Chance, die Knochen mittels eines kleinen Implantats zu schienen, das eine schnellere Heilung aufgrund höherer Stabilität ermöglicht“, erklärt Adrian K. Wiethoff. Zwei bis drei Wochen nach dem Eingriff können Patienten bei Anwendung des neuen Verfahrens bereits wieder normale Schuhe tragen. „Zusammenfassend handelt es sich bei der Operation einer Hammer- oder Krallenzeh aus fußchirurgischer Sicht eher um einen kleinen und komplikationslosen Eingriff, der jedoch umso größeren Nutzen für den Betroffenen bietet“, sagt der Düsseldorfer Experte.

Illustration: Fotolia.com - starry\_eyed