

# LEBEN

Österreichs Gesundheits-Magazin

## Burnout

Stress keine  
Chance geben

## VIP-Fitness

Stars und ihre  
Personal Trainer

## Relaxguide

Wunderbare  
Berührungen

# Gesundheit schenken

- Ihr Xmas-Guide
- Die 100 besten Geschenke



# Reiten auf den Alphawellen

Das Glück im Wasser finden. Delfine können Kindern mit Handicap helfen.

**K**inder mit Behinderung können von einer neuartigen Form der Therapie mit Delfinen – der sogenannten Alpha-Therapie – enorm profitieren. „Bei der Alpha-Therapie ist der Patient mit dem Delfin ständig in Interaktion“, erklärt Therapiebegründer und Psychologe Mag. Norbert Trompisch. Die konventionellen, delfingestützten Therapien basieren hingegen auf einem verhaltenstherapeutischen Modell, das die zutraulichen Tiere als Belohnung einsetzt.

Allein durch ihre Anwesenheit bewirken die schwimmenden Säugetiere wahre Wunder beim Menschen. Der Ultraschall, den sie aussenden, spricht die rechte Gehirnhälfte an und versetzt uns in einen entspannten Zustand – den Alphazustand. Das ist ein besonderer Bewusstseinszustand, in dem die Neurotransmitter Serotonin und Endorphin vermehrt ausgeschüttet werden. Das bewirkt einerseits starke Glücksgefühle und andererseits erhöhte Leistungsbereitschaft, außerdem werden das parasympathische Nervensystem und das Immunsystem angeregt.

„Das Gehirn kann neue Informationen besonders gut aufnehmen. In Kombination mit einer begleitenden Therapie sind Weiterentwicklungen in vielen Bereichen möglich“, so Trompisch. Diese Erkenntnisse seiner langjährigen Arbeit mit Delfinen setzt der gebürtige Kärntner bei seiner Arbeit mit behinderten Kindern ein – und zwar auf der Halbinsel Krim. Der Diplompsychologe mit dem Forschungsschwerpunkt Mensch-Delfin-Kommunikation und Kulturpsychologie ist zudem als Coach und Mediator ausgebildet.

**Hilfe für behinderte Kinder.** Gute Ergebnisse erzielt die Alpha-Therapie z. B. bei autisti-

schen Kindern. Ihre sozialen Kompetenzen können verbessert werden. „Sie lassen mehr Blickkontakt zu. Auch Berührungen von der eigenen Mutter werden möglich“, beschreibt Trompisch. Kindern mit Downsyndrom hilft die Therapie, sich sozial adäquater zu verhalten. Das Kind versteht, dass es Verwandte umarmen kann, aber wildfremden Personen nur die Hand gibt und nicht umgekehrt. Kleine Patienten, bei denen Cerebralparese diagnostiziert wird, verbessern deutlich ihre motorischen Fähigkeiten. „Durch die Delfine werden neue funktionale Areale im Gehirn erschlossen“, erläutert Trompisch. ▶

**PATIENT MICHAEL, ACHT JAHRE** Der kleine Michael aus Dorfgastein machte heuer erstmals die Alpha-Therapie mit den Delfinen auf der Halbinsel Krim. Der Achtjährige befindet sich auf dem Entwicklungsstand eines Dreijährigen, die Ursache dafür ist den Ärzten nach wie vor unbekannt. Im Kontakt mit den Tieren hat er große **Fortschritte** gemacht. Seine Mutter Rosa-Maria Holleis ist begeistert: „Michael kann sich jetzt viel besser konzentrieren und länger bei einer Sache bleiben. Er ist nicht mehr so teilnahmslos und interessiert sich viel mehr für das, was um ihn passiert.“



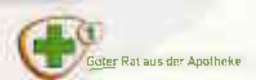
## Neue Mundspül-Lösung bekämpft Bakterien bis tief in die Zahnzwischenräume

Ein Teil der Zahnoberfläche wird beim täglichen Zähneputzen nur schwer erreicht, da sie sich in den Zahnzwischenräumen befindet. Dies hat zur Folge, dass sich dort zahlreiche Bakterien ablagern, die für Karies, Zahnfleischprobleme und Mundgeruch verantwortlich sein können.

In einer aktuellen klinischen Studie konnte nun gezeigt werden, dass mit einer neuen Mundspül-Lösung (Odol-med 3 Extreme Plus) die Bakterien in den schwer zu erreichenden Zahnzwischenräumen bekämpft werden können. Bei den Testpersonen, die diese Mundspül-Lösung zusätzlich zu einer Zahncreme verwendeten, konnte, im Vergleich zu den Testpersonen, die nur eine Zahncreme verwendeten, eine deutlichere Reduzierung der Bakterien in den Zahnzwischenräumen festgestellt werden.

Die neue Odol-med 3 Extreme Plus Mundspül-Lösung enthält einen in der Zahnmedizin akzeptierten antibakteriellen Inhaltsstoff, der bis tief in die Zahnzwischenräume eindringt und dort die Bakterien reduziert.

Neben den Bakterien in den Zahnzwischenräumen bekämpft die Mundspül-Lösung mit der 4Z-Formel auch die Bakterien auf den Zähnen, am Zahnfleischrand und auf der Zunge. Somit wird Karies, Zahnfleischproblemen und Mundgeruch effektiv vorgebeugt. Die Odol-med 3 Extreme Plus bietet die Tiefenhygiene für den gesamten Mundraum und ist die ideale Ergänzung zum täglichen Zähneputzen.



### PATIENTIN LYDIA, ZEHN JAHRE

Lydia aus Wiener Neudorf leidet an tuberöser Hirnsklerose. Auch sie profitierte von der Delfin-Therapie. Ihre Mutter Karin Schmid freut sich über die Veränderungen: „Lydia redet jetzt viel mehr und ist offener. Das ist sogar dem Taxifahrer aufgefallen, der sie jeden Tag in die Schule bringt.“



► Das macht kleine Wunder möglich. Kinder, die die „notwendige Rumpfstabilität besitzen und wo bereits eine erste Ganganbahnung“ sichtbar ist, verlassen den Rollstuhl und machen die ersten Schritte.

**Interaktion zwischen Mensch und Tier.** Beim ersten Kontakt mit den Delfinen reagieren viele Kinder mit Angst. Auch wenn die Tiere noch so freundlich und verspielt sind, ihre Größe und die Situation im Swimmingpool sind ungewohnt und gewöhnungsbedürftig. Diese Angst kann jedoch therapeutisch genutzt werden. Trompisch: „Delfine helfen den See der eigenen Angst zu überqueren.“ Mit viel Einfühlungsvermögen führen die geschulten Psychologen die Kinder bis an ihre Grenzen und helfen ihnen, Ängste zu überwinden. Die Angst vor den Tieren ist stellvertretend für Ängste, die diese Kinder in Alltagssituationen empfinden – wie etwa die Angst davor, sich einem fremden Menschen zuzuwenden oder aufrecht zu gehen, wenn der Körper einen immer wieder im Stich lässt. Mit viel Liebe gelingt es, den Kindern diese Angst, die sie in ihren Potenzialen einschränkt, schrittweise zu nehmen. Wichtig ist dabei, dass die Kinder nie in Stress kommen und zu etwas gezwungen werden. Sie behalten die Kontrolle und können selbst entscheiden, wie weit sie gehen wollen. Das Handeln wird von der Interaktion zwischen Mensch und Tier bestimmt, der Therapeut hält sich im Hintergrund, er bietet lediglich den Rahmen für die Begegnung mit dem Delfin. In anschließenden Sitzungen wird daran angeknüpft und weitergearbeitet. Der Aufenthalt auf der Krim sieht auch Ergo- und Physiotherapie, Unterwassergymnastik und Massagen vor.

Integriert in das ganzheitliche Konzept der Alpha-Therapie ist die gesamte Familie.

Auch Geschwisterkinder finden Beachtung und ihren Spaß in eigens ausgearbeiteten erlebnispädagogischen Konzepten, die sowohl Picknicks am Strand als auch Malabenteuer vorsehen. Zudem erfahren die Eltern psychologische Betreuung. Denn für sie ist das Leben mit ihrem behinderten Kind nicht einfach. Oft genug taucht die schicksalsschwere Frage auf: „Warum ist mein Kind anders?“ Diese Frage wird im Delfinarium dann zum Thema, wenn sich alle Kinder schon im Wasser mit den Delfinen tummeln, nur das eigene sitzt noch immer verängstigt am Beckenrand. Geschickt fangen die ausgebildeten Therapeuten in Trompischs Team solche Situationen auf. Die Eltern lernen, ihre Gefühle wie Trauer, Wut und Zorn wahrzunehmen und damit besser umzugehen.

**Delfine coachen Manager.** Die geheimnisvollen Meerestiere sind vielseitig einsetzbar. Der Kontakt mit den beliebten Säugetieren verbessert auch unsere Selbsteinschätzung und sorgt für Inspiration und neue Visionen, wie Norbert Trompisch am eigenen Leib erfuhr. Als der damalige Student mit dem wild lebenden Delfinweibchen Olin am Sinai schwamm, hatte er ein einprägsames Erlebnis: „Es hat mir meinen Weg aufgezeigt. Ich habe meine Ziele plötzlich ganz klar vor Augen gesehen und ganz tief innen gefühlt, dass es gut so ist.“ Diese Erkenntnisse fließen auch in das jüngste



**THERAPEUT TROMPISCH:** „Delfine halten einem auf humorvolle Weise den Spiegel vor“

Projekt des Psychologen und Therapeuten ein: Coaching für Führungskräfte. „Auf höchster Ebene ist die Luft sehr dünn, und man bekommt kaum mehr ein ehrliches Feedback. Delfine halten einem auf humorvolle und liebevolle Weise den Spiegel vor und helfen, neue Ziele zu finden.“

Mag. Edda Schach-Untarberger ■

Infos über die Alpha-Therapie mit Delfinen und das Delfin-Coaching für Führungskräfte: [www.dolphinsswim.net](http://www.dolphinsswim.net)