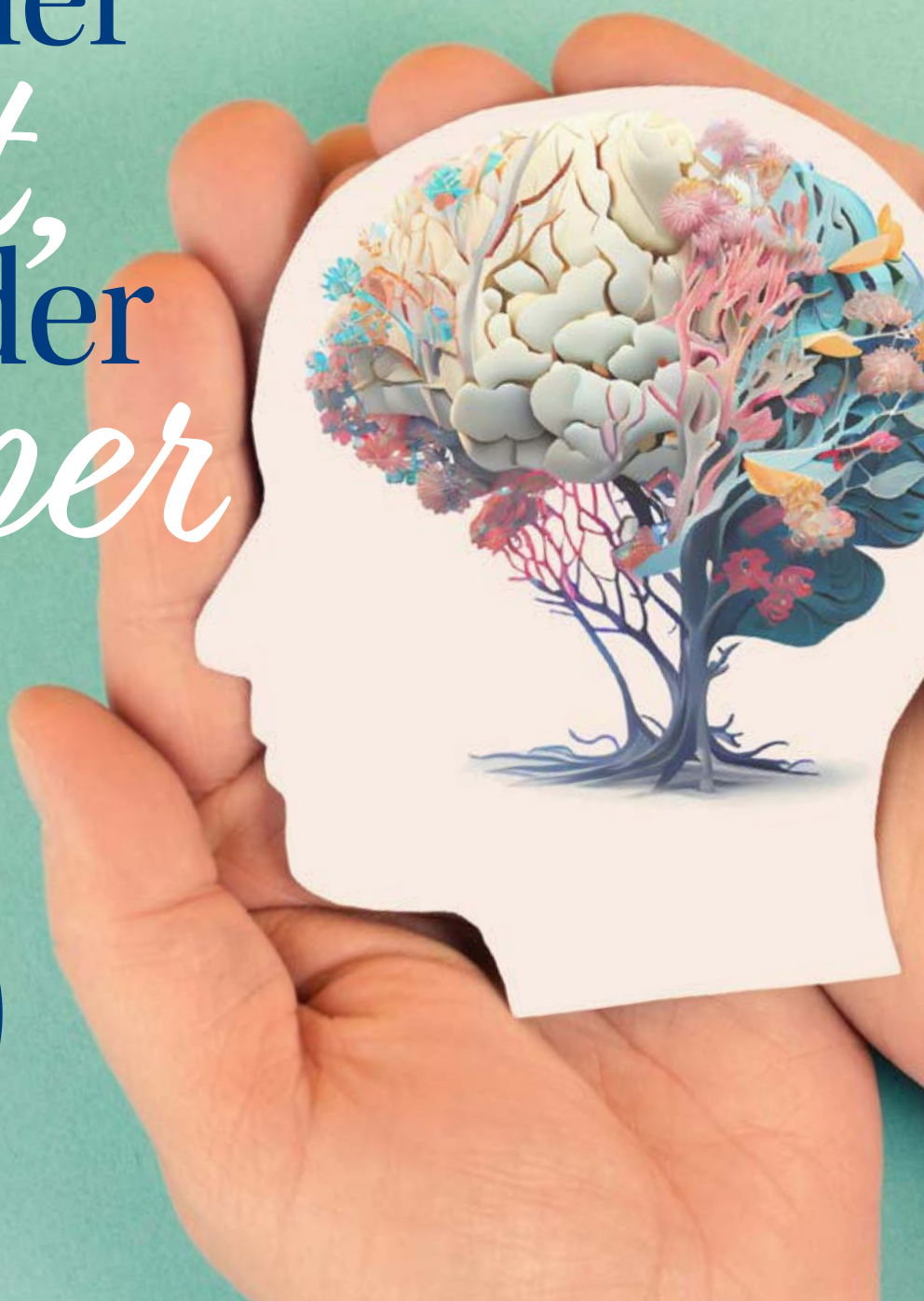


GESUND & LEBEN

Gesunder *Geist,* gesunder *Körper*



**MACHT
STRESS KRANK?**
Neueste wissenschaftliche
Erkenntnisse können
für mehr Gesundheit
sorgen

EIN FÜHLENDES ORGAN

Wie Haut und Psyche
miteinander verwoben sind

GESUNDHEIT IM BLICK

Wie man seine Augen
ein Leben lang gesund hält

GENUSS VOM BIOHOF

Vorteile und Schattenseiten
einer Biolandwirtschaft

SELBSTWIRKSAM HANDELN

Mit Bedacht und Bauchgefühl
die richtige Entscheidung treffen



- Medizin einfach erklärt – einfach zu verstehen
- Neue Erkenntnisse zu Diagnose, Therapie & Nachsorge
- Expertentipps aus erster Hand
- Pflanzenheilkunde & Phytotherapie
- Zahngesundheit
- Tierisch gesund

10 Ausgaben
€ 26,-

DIE PERFEKTE KOMBI FÜR Ihre Gesundheit

- Tipps für die mentale Gesundheit
- Neue Impulse für Bewegung & Sport
- Gesundes Familienleben
- Leserinnen & Leser hautnah
- Nachhaltigkeit
- Gesunde Rezepte



EINFACH MIT NACHSTEHENDEM BESTELLSCHEIN ODER UNTER WWW.GESUNDUNDLEBEN.AT

- ☐ Ja, ich bestelle ein 1-Jahresabo von GESUND & LEBEN und MEDIZIN POPULÄR zum Preis von € 26,-
- ☐ Ja, ich bestelle ein 2-Jahresabo von GESUND & LEBEN und MEDIZIN POPULÄR (20 Ausgaben) zum Preis von € 43,-
- ☐ Ja, bitte schicken Sie mir die kostenlosen wöchentlichen Newsletter

Vorname _____ Name _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon _____ E-Mail _____

BITTE SENDEN AN:
ÄrzteVerlag GmbH
Währinger Straße 65
1090 Wien
oder per
Fax: 01/96 11 000-66
oder per E-Mail:
abo@gesundundleben.at



WUSSTEN SIE, DASS ...

... sich der Klimawandel auf die psychische Gesundheit auswirkt?

Wissenschaftliche Daten zeigen, dass das Risiko für psychische Erkrankungen mit jedem Grad Celsius Temperaturanstieg um 0,9 Pro-

zent steigen könnte. Zudem vermuten Forschende einen Zusammenhang zwischen Hitze und Aggressivität, was durch Berichte über vermehrte Zwischenfälle in psychiatrischen Kliniken bestätigt wird. Psychische Erkrankungen zählen zu den wichtigsten Risikofaktoren für hitzebedingte Todesfälle und können das Sterbe-

risiko während Hitzewellen verdreifachen – stärker als Herz- oder Lungenerkrankungen. Besonders hoch ist das Risiko bei Menschen mit substanzbezogenen Süchten und organischen psychischen Störungen wie Demenz, die sich aufgrund ihrer Erkrankung häufig nicht selbständig und effektiv vor Hitze schützen können. ■



Zahl des Monats

4 ...

... Jahre reichen, um die Gefahr von diabetischen Folgeerkrankungen zu reduzieren. Das zeigte nun eine chinesische Studie. Prädiabetes, eine Vorstufe von Typ-2-Diabetes, zeigt sich durch leicht erhöhte Blutzuckerspiegel schon Jahre vor dem Ausbruch der Krankheit. Die Forschenden verfolgten, welche langfristigen Auswirkungen es hatte, ob die Studienteilnehmenden ihren Prädiabetesstatus zwei, vier oder sechs Jahre lang halten konnten, bevor sie an Typ-2-Diabetes erkrankten. Das Ergebnis: Bei Personen, die vier Jahre nach ihrer Prädiabetesdiagnose noch nicht an Diabetes erkrankt waren, verringerte sich das allgemeine Sterberisiko Jahrzehnte später um 26 Prozent. Das Risiko für Nerven- und Gefäßschäden ging um 40 Prozent zurück. Eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung können das Erkrankungsrisiko senken oder verzögern ■

Erdäpfel FÜR EIN LÄNGERES LEBEN



GESUNDHEITSTIPP DES MONATS

Obwohl Erdäpfel in der Vergangenheit fixer Bestandteil der Ernährung waren, wurden sie bislang nicht in der „Fünf an einem Tag“-Empfehlung, in der man verschiedene Obst- und Gemüsesorten findet, angeführt. Das könnte sich jetzt ändern, denn ein norwegisches Forschungsteam hat in einer Langzeitstudie mit 77.000 Teilnehmenden herausgefunden, dass jene Menschen, die in den 1970er- und 1980er-Jahren täglich zumindest zwei Erdäpfel aßen, in den vier Jahrzehnten darauf eine um zwölf Prozent geringere Sterblichkeitsrate aufwiesen. Laut den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern sind Erdäpfel vor allem deswegen gesund, weil sie eine Quelle für Vitamin C und Kalium sowie faserreich sind. Die positiven Effekte sind jedoch vor allem Erdäpfeln in gekochter Form zuzuschreiben, nicht Pommes frites oder Püree, die viel Fett aufweisen. ■

Gang kann Depressionen verraten

Schweizer Forschende konnten in einer Gangstudie zeigen, dass depressive Menschen mit etwas kürzeren Schritten und langsamer gehen als Gesunde. Zudem sei ihr Gang störungsanfälliger, sie fallen also schneller aus dem Rhythmus, wenn sie gleichzeitig eine andere Aufgabe erledigen mussten. Dass sich der Gang von Personen bei Depressionen



verändert, zeigt, dass ein starker Zusammenhang zwischen Motorik und Depression besteht, so die Forschenden. Dieses Potenzial könnte in Zukunft stärker genutzt werden. Nun soll herausgefunden werden, ob sich eine Verbesserung der Depression im Zuge einer Therapie bei den Patientinnen und Patienten auch in einer Veränderung der motorischen Parameter widerspiegelt. ■

6

Mutig
Entscheidungen
treffen

12

Gesunde Rezepte
zum Nachkochen

44

Wie Duft
Beschwerden
lindert

WOCHE FÜR WOCHE MEHR GESUNDHEIT!

Der GESUND & LEBEN-
Newsletter ist da!

Jeden Donnerstag die besten Gesundheits-
tipps auf Ihrem Computer, Ihrem Laptop oder
auf Ihrem Handy erhalten!

Der GESUND & LEBEN-Newsletter
liefert Ihnen Woche für Woche gesunde
Impulse für mehr Wohlbefinden: frische,
saisonale Rezepte zum Nachkochen,
Vorschläge für Trainingseinheiten zwischen-
durch und spannende neue Fakten aus der
Medizin.

Melden Sie sich jetzt an unter
www.gesundundleben.at/newsletter
oder scannen Sie den QR-Code.

Der Newsletter ist für
Sie natürlich gratis!



26

Was
die Haut
stresst

35 Brustkrebsmonat Oktober

Alles, was Sie zu Vorsorge und Früherkennung
wissen müssen

36 Neue Kraft tanken

Brustkrebs: Wie geht es nach der Behandlung
samt möglicher Nebenwirkungen weiter?

38 Gesundheit im Blick

Am 10. Oktober ist Welttag des Sehens –
warum Augenerkrankungen weltweit zunehmen

LEBENSNAH

44 Die Kraft des Duftes

Aromapflege kann bei vielen Beschwerden
unterstützend eingesetzt werden. Aber auch
auf die Psyche wirken Düfte – egal, ob
anregend oder entspannend

48 Ein Gefühl mit Signalwirkung

Sich einsam zu fühlen, kann sich negativ auf
die Gesundheit auswirken. Oft reichen kleine
Schritte, um der Einsamkeitsdynamik zu
entkommen

50 Gesundheits-Kreuzworträtsel

Lösen Sie unser Rätsel – und gewinnen Sie!

GEMEINSAM STATT EINSAM

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Es gibt Momente im Leben, die uns verdeutlichen, wie wichtig Zusammenhalt ist. Einmal mehr wurde uns das in den letzten Wochen vor Augen geführt, als weite Teile des Landes von schweren Hochwassern heimgesucht wurden und die betroffenen Regionen kaum vorstellbare Herausforderungen meistern mussten. In solchen Zeiten zeigt sich, wie entscheidend gegenseitige Unterstützung und Solidarität sind: Nachbarn helfen einander, Freiwillige leisten unermüdlichen Einsatz, und die Gemeinschaft rückt enger zusammen, um die Folgen einer Katastrophe zu bewältigen.



Dieses Miteinander ist auch in anderen Lebensbereichen von großer Bedeutung. In dieser Ausgabe von **GESUND & LEBEN** berichtet beispielsweise eine Mutter über den tragischen Verlust ihres Sohnes und darüber, was sie in dieser schwierigen Situation gebraucht hätte. Ein weiteres Thema, dem besonders rund um Allerheiligen und Allerseelen besondere Beachtung gebührt, ist Einsamkeit: Ab Seite 48 erfahren Sie, welche Wege es gibt, dieser entgegenzuwirken und wie es gelingt, neuen Anschluss zu finden.

Doch natürlich soll es in dieser Ausgabe nicht nur um schwierige Themen gehen. Sie finden auch Artikel, die Hoffnung schenken und Kraft spenden. So erhalten Sie etwa Tipps, wie Sie wichtige Entscheidungen leichter treffen können. Außerdem erfahren Sie, wie eng unser Immunsystem mit der Psyche verknüpft ist und wie Sie Ihre Vitalität bis ins hohe Alter bewahren. Und nicht zuletzt widmen wir uns der Frage, warum unsere Haut als Spiegel der Seele gilt und wie Sie diese optimal pflegen können, um sowohl innerlich als auch äußerlich zu strahlen.

Ich wünsche Ihnen einen gesunden Oktober, passen Sie auf sich auf!

Herzlichst, Ihre

Michaela Neubauer, Chefredakteurin

Die nächste
Ausgabe von
GESUND & LEBEN
erscheint am
04.11.2024.

LEBENSFREUDE

03 Medizin kompakt

06 Die Qual der Wahl

Entscheidungen beeinflussen unser
Lebensglück. Warum Ausweichmanöver
langfristig schaden

12 Zwischen Ministerium, Uni und Biohof

Zu Besuch auf dem oberösterreichischen
Biohof Krammer-Pinter

18 Ein Rätsel am Felsen

Sie ist eine der erfolgreichsten Sport-
kletterinnen der Welt: Angela Eiter

LEBENSKRAFT

20 Gesunder Geist, gesunder Körper

Wie sich die Psyche auf unser Immunsystem
auswirkt, zeigt das Forschungsfeld der
Psychoneuroimmunologie

24 Psychotest

Wie empathisch sind Sie?

38

Die Augen im
Blick behalten

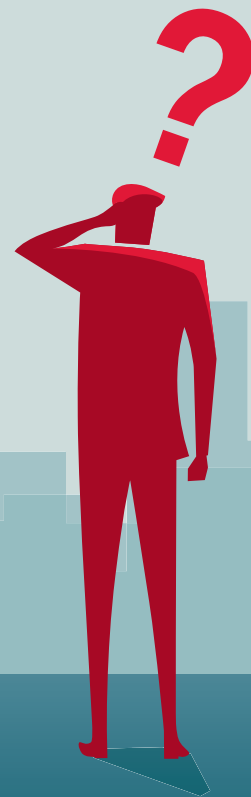
IMPRESSUM: Medieninhaber, Verlag, Redaktion: ÄrzteVerlag GmbH, 1090 Wien, Währingerstraße 65. **Herausgeber:** Komm.-Rat Axel C. Moser, Mag. Philipp Ita. **Chef-
redakteurin:** Michaela Neubauer, MA. **Chefin vom Dienst:** Mag. Karin Schrammel, Yesim Seiler (Kabane 13 MedienGesmbH). **Artdirektion:** Verena Ohnewas, BSc (LtG.),
DI Lissa Weissenbacher (Kabane 13 MedienGesmbH). **Coverfoto:** iStock_BeritK. **Redaktion:** Mag. Jacqueline Kacetl, Daniela Rittmannsberger, Mag. Carolin Rosmann,
Dr. Doris Simhofer, Lisa Schoißengeier, BEd BA MA. **Key Account:** Natascha Fial, Gerlinde Taferner. **Medieninhaber:** ÄrzteVerlag GmbH, 1090 Wien, Währingerstraße 65.
Hersteller: Druckerei Berger, 3580 Horn. **Aboservice:** Tel.: 01/9611000-230, abo@gesundundleben.at. **Einzelpreis:** Euro 2,40 **Abopreis:** Euro 19,90/Jahr. **GESUND &
LEBEN** erscheint 10x/Jahr. Seiten, die mit „Werbung“ oder „Advertorial“ gekennzeichnet sind, sind entgeltliche Einschaltungen gemäß §26 Mediengesetz. Alle Rechte
vorbehalten, auch die Übernahme, vollständige oder auszugsweise Weiter- oder Wiedergabe, gem. §44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz. **Zielgruppe &
Richtung des Magazins:** Gesundheitsrelevante und medizinische Informationen für alle gesundheitsbewussten und gesundheitsinteressierten Österrei-
cherinnen und Österreicher. P.b.b. **Erscheinungsort:** Wien. **Verlagspostamt:** 1090 Wien. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.gesundundleben.at. Die Angaben und Äußerungen in Anzeigen, Inseraten, Advertorials & Promotions geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion und/oder des
Medieninhabers wieder. Für diese wird keine Haftung übernommen. Weiterführende Details finden Sie unter www.gesundundleben.at



FOTOS: ISTOCK_ERHUI1979, MELANEMAYA, ZASTAVKIN, VOYAGERIX, GEORGE PETERS, BARBARA NIDETZKY

Die Qual der Wahl

Entscheidungen beeinflussen unser Lebensglück. Betreffen sie wichtige Fragen, werden sie aus Angst gerne auf die lange Bank geschoben. Warum Ausweichmanöver langfristig schädlich sind und wie man eine gute Entscheidung trifft, ohne sie nachher zu bereuen.





Wir treffen jeden Tag viele Entscheidungen. Meist fällt es nicht sonderlich schwer, nach dem Aufstehen die passende Kleidung auszuwählen, die Abendgestaltung festzulegen oder sich für ein Gericht auf der Speisekarte zu entscheiden. Eine wesentlich größere Herausforderung stellen Entscheidungen dar, die langfristige Veränderungen nach sich ziehen und nicht leicht rückgängig gemacht werden können. Die Wahl des geeigneten Studiums, des passenden Berufs oder die Fragen, ob man den Arbeitsplatz wechseln oder sich von seinem Partner trennen soll, sind meist mit der Angst verbunden, eine falsche Entscheidung zu treffen und in eine missliebige Lebenssituation zu geraten. Vor allem, wenn zwei Alternativen gleichermaßen attraktiv sind oder Verstand und Gefühl in einem inneren Widerstreit stehen, erschwert und lähmt das den Entscheidungsprozess.

ENTSCHEIDUNGSVERHALTEN

Wie wir in der Regel Entscheidungen fällen, erklärt Psychologin Mag. Natalia Ölsböck: „Der renommierte Psychologe und Nobelpreisträger Daniel Kahneman beschreibt zwei Denksysteme, die beim Treffen von Entscheidungen eine große Rolle spielen. Das erste Denksystem arbeitet schnell, ohne willentliche Steuerung und weitgehend mühelos. Das zweite Denksystem ist langsam. Es beinhaltet mentale Verarbeitungsprozesse, mit denen wir bewusst abwägen, neue Informationen zusammentragen und daraus eine Strategie ableiten. Das braucht Zeit. Wir tendieren zu dem Glauben, dass vor allem das rationale System unsere Entscheidungen steuert. Kahneman zeigte jedoch auf, dass das unbewusste, intuitive System einen wesentlich stärkeren Einfluss hat, weil es schnell und mühelos arbeitet.“

SOMATISCHE MARKER

Für den portugiesischen Neurowissenschaftler Antonio Damasio war der Fall eines Mannes, der nach der Entfernung eines Gehirntumors keine Emotionen mehr hatte, aufschlussreich. Der Mann konnte Gefühle wie Wut oder Trauer nicht mehr

empfinden und hatte größte Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen. Selbst die Wahl eines Schreibstifts nahm für ihn mehrere Stunden in Anspruch. Damasio schloss daraus, dass die Entscheidungsfähigkeit stark mit unseren Emotionen verbunden ist. „Zudem geht er davon aus, dass alle unsere Erfahrungen im Körper abgespeichert werden“, erläutert Ölsböck. „Der Körper reagiert auf diese Erfahrungen mit neuronalen und hormonellen Prozessen sowie Muskelspannung und Entspannung. Wenn wir ähnliche Erlebnisse haben oder uns bestimmte Dinge fokussiert vorstellen, antwortet unser Körper durch somatische Marker, die in Bruchteilen von Sekunden als Gefühl oder Intuition in Erscheinung treten.“

EMOTIONEN BEACHTEN

Wie können wir uns diese Erkenntnisse zunutze machen? „Das vielfach unbewusste Wissen kann bewusstseinsfähig gemacht werden, indem wir nicht nur im Kopf abwägen, sondern auch in uns hineinspüren, was unser Inneres und unser Körper dazu weiß. Wenn man plötzlich ein wohliges Gefühl im Bauch hat und einem das Herz aufgeht, sprechen wir von positiven somatischen Markern. Sie zeigen uns deutlich, was gut für uns ist. Natürlich kann auch ein ungutes Gefühl auftauchen, wie ein Engegefühl im Hals oder ein Verkrampfen der Muskeln. Solche Signale verweisen auf Dinge,

„Man stellt sich vor, welche Auswirkungen eine Entscheidung hat, spürt in sich hinein und achtet auf die aufsteigenden Emotionen und somatischen Marker.“

Mag. Natalia Ölsböck



Was soll ich tun?
Vor wichtigen Entscheidungen sollten Sie auf den Verstand und das Bauchgefühl hören.



Tipps: Entscheiden leicht gemacht

- 1. Plan machen:** Beginnen Sie mit einem Zeitplan: Bis wann soll die Entscheidung getroffen sein? Lassen Sie sich dabei nicht unter Druck setzen und nehmen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen. Erst wenn Sie gut informiert sind, können Sie eine Entscheidung treffen.
- 2. Informationen einholen:** Was muss ich wissen, um ein klares Bild von der Sache zu bekommen? In einem ersten Schritt beispielsweise Infos über die relevanten Studiengänge, den auszuwählenden Berufszweig oder die Wohnung einholen.
- 3. Unterstützung suchen:** Vielleicht gibt es Menschen in Ihrer Umgebung, die Erfahrung haben und gute Ratgeber sein können.

Achtung: Nicht zu viele Leute um Rat fragen, denn viele unterschiedliche Meinungen können verwirrend sein.

- 4. Möglichkeiten erweitern:** Vielleicht gibt es auch ganz andere Optionen, die Sie noch gar nicht bedacht haben. Schreiben Sie Möglichkeit 1 und Möglichkeit 2 je auf ein Blatt. Also beispielsweise 1. Job kündigen 2. Job nicht kündigen. Dann fragen Sie sich: Gibt es noch andere Möglichkeiten, wie mich woanders bewerben, die Arbeitszeit reduzieren und in zwei Jobs arbeiten?

- 5. Alternativen eingrenzen:** Sollten Sie sich aufgrund der enormen Menge an Möglichkeiten überfordert fühlen, nehmen Sie jeweils die vier ersten und wählen Sie eine aus. Dann die vier nächsten und wählen sie wieder nur eine aus. Bis am Ende maximal sieben übrig sind, die Sie am meisten ansprechen. Und nun beginnen Sie, rational abzuwägen.
- 6. Vor- und Nachteile gewichten:** Bewerten Sie, wie wichtig die jeweiligen Aspekte für Sie sind. Bei der Auswahl einer Wohnung kann beispielsweise ein fehlender Balkon eine weniger große Rolle spielen, wenn sie in der Nähe eines Parks liegt. Auf der Liste mit Vor- und Nachteilen kann man jeden Aspekt gewichten, indem man auf einer Skala von 0 (völlig unwichtig) bis 10 (sehr wichtig) Punkte vergibt. Wenn Sie am Ende den Punktwert der Vor- und Nachteile vergleichen, wird das Bild klarer.
- 7. Mit Herz und Hirn entscheiden:** Spüren Sie in sich hinein, hören Sie auf Ihre Intuition und Ihren Körper. Was sagt Ihr Bauchgefühl zur jeweiligen Möglichkeit? Am besten dazu Notizen machen, denn oft vergisst man das zuerst aufsteigende Gefühl, wenn man über eine Sache zu intensiv nachdenkt. Man kann auch jede Alternative auf einen Zettel notieren und sich mit beiden Beinen nacheinander auf die jeweiligen Zettel stellen. Konzentrieren Sie sich dabei ganz auf Ihre Gefühle und die auftauchenden körperlichen Empfindungen.

FOTOS: ISTOCK_ERHUI1979, THE ATTICO STUDIO

PHARMIG-Präsident
Mag. Ingo Raimon



LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Medizinisch gut versorgt zu werden ist für viele von uns selbstverständlich. Doch bei Arzneimitteln, die aus menschlichem Blutplasma hergestellt werden, sieht die Lage anders aus. Wer auf diese lebensrettenden Medikamente angewiesen ist, braucht die Unterstützung seiner Mitmenschen, die Plasma spenden.

Seit der Corona-Pandemie wird jedoch etwa ein Drittel weniger Plasma gesammelt als in den Jahren zuvor. Plasma kann nicht künstlich erzeugt werden – und so steigt die Gefahr täglich, dass nicht genug davon für dringend benötigte Arzneimittel bereitsteht.

Wenn weiterhin zu wenig Plasma gespendet wird, betrifft uns das alle. Denn die daraus hergestellten Produkte gehören zum Standardinventar in Krankenhäusern, Unfallkliniken und Intensivstationen. Darüber hinaus werden Plasmaprodukte bei modernen Therapien zur Behandlung von Krebs, Immunerkrankungen und anderen schweren Krankheiten eingesetzt. Dementsprechend wächst der Bedarf.

Trotz modernster Technik dauert die Produktion vom Ausgangsstoff bis zum fertigen Präparat bis zu zwölf Monate. Diese lange Vorlaufzeit macht kontinuierliches Spenden umso wichtiger. In Österreich ist dies bundesweit in vielen Spendezentren möglich. Wer sein Plasma spendet, trägt dazu bei, die medizinische Versorgung zu sichern – für sich selbst und für uns alle.

PHARMIG

Eine Initiative der Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs

„Jede selbstwirksame Entscheidung ist ein kleines Erfolgserlebnis. Es stärkt unseren Selbstwert, führt zu Spannungsabbau und fördert unser Wohlbefinden.“

Mag. Natalia Ölsböck

die nicht gut für uns sind.“ Die Psychologin rät, vor großen Entscheidungen auf den Verstand und das sogenannte Bauchgefühl zu hören. „Man stellt sich vor, welche Auswirkungen eine Entscheidung hat, spürt in sich hinein und achtet auf die aufsteigenden Emotionen und somatischen Marker“, rät Ölsböck. Die aufsteigenden Gefühle liefern die Hinweise, welche Entscheidung für uns richtig ist. Das ist dann der Fall, wenn Gefühl und Verstand im Einklang stehen. Schon im Vorfeld des Entscheidungsprozesses könne man sich mental stärken, meint die Psychologin: Man hält schriftlich fest, welche Entscheidungen man in seinem Leben erfolgreich gemeistert hat, auf welche Weise diese zustande gekommen sind und was dabei hilfreich war.

Melanie Wolfers
ENTSCHEIDE DICH UND LEBE!
VON DER KUNST, EINE KLUGE WAHL ZU TREFFEN.



Nichts beeinflusst unser Lebensglück so sehr wie die Entscheidungen, die wir treffen. Die Autorin vermittelt anhand eines innovativen Konzepts die Kunst, eine kluge Wahl zu treffen: Die Leserinnen und Leser können je nach aktuellem Bedürfnis entscheiden, ob sie es in einem Stück als allgemeinen oder als individuell abgestimmten Ratgeber für mehr Klarheit in einer konkreten Entscheidungsfrage lesen wollen.

ISBN: 978-3-963401176

FLUCHTSTRATEGIEN

Es gehört zu den besonders schwierigen Entscheidungen, sich von einer Partnerin, einem Partner zu trennen. Manchmal verharren Menschen lieber jahre- oder sogar jahrzehntelang in einer unglücklichen Beziehung, als den längst notwendigen Schritt zu vollziehen. In solchen Fällen kann es hilfreich sein, sich therapeutische Unterstützung zu suchen, um innere Blockaden zu erkennen und diese zu überwinden. „Should I stay or should I go now?“, sang die britische Punkband The Clash. Der Song verdeutlicht jenes Gefühl der Verunsicherung, mit dem Entscheidungen in Beziehungsfragen gerne auf die lange Bank geschoben oder an das Gegenüber delegiert werden. Wer keine Verantwortung für seine Entscheidung übernehmen muss, vermeidet Stress und etwaige Angstgefühle, die mit einer Entscheidung verbunden sein können. Ein weiterer Vorteil ist, dass die negativen Folgen einer missglückten Entscheidung auf eine andere Person abgewälzt werden können.

SELBSTWIRKSAMKEIT STEIGERN

Wer sich vor Entscheidungen drückt, flüchtet oft in erhöhte Aktivität oder extrem passives Verhalten: Das können ständiges Unterwegssein, die Flucht in die Arbeit und andere Erledigungen, übermäßiger Schlaf oder intensive Mediennutzung sein. Entscheidungen auszuweichen, bringt aber nur kurzfristig Entlastung. Der längst fällige Klärungsprozess und die bisweilen unangenehme Auseinandersetzung mit sich selbst werden vermieden. Psychologinnen und Psychologen halten es für langfristig unklug, ein ständiges Vermeidungsverhalten an den Tag zu legen. Das Vertrauen in die Fähigkeit, das Leben in die eigene Hand zu nehmen, werde auf Dauer geschwächt. Warum es gut ist, sich zu entscheiden, betont auch Psychologin Ölsböck: „Jede selbstwirksame Entscheidung ist ein kleines Erfolgserlebnis. Es stärkt unseren Selbstwert, führt zu Spannungsabbau und fördert unser Wohlbefinden. Solche positiven Erfahrungen machen uns mutiger und erleichtern es, neue Entscheidungen zu treffen.“

JACQUELINE KACETL ■

FOTOS: ISTOCK_ERHUI1979, MARTIN TOELTSCH

INTERVIEW

Selbstwirksam statt fremdbestimmt

Welchen Einfluss hat die Vielzahl von Wahlmöglichkeiten auf die Entscheidungsfähigkeit?

Je mehr unser menschliches Gehirn mit Informationen und Möglichkeiten überflutet wird, desto überforderter fühlen wir uns. Das kann zu enormem Stress führen. Wir reagieren dann gereizt und ablehnend. Das ist etwa der Fall, wenn man sich vor den Computer oder das Smartphone setzt, um sich über ein bestimmtes Produkt zu informieren. Aufgrund der enormen Menge an unterschiedlichen Informationen hat man nach einer Stunde das Gefühl, gar nichts mehr zu wissen. Man fühlt sich völlig verwirrt und überreizt. Deshalb ist es im Entscheidungsprozess sinnvoll, für uns selbst eine Vorauswahl zu treffen und sich auf maximal sieben Optionen zu beschränken. Das gelingt am besten ganz rasch, also ohne viel nachzudenken, indem wir unsere Intuition anzapfen.

Welche Folgen hat es, sich nicht entscheiden zu können?

Manchmal ist es unumgänglich, eine Entscheidung zu treffen. Wer das ewig hinauszögert, hat das Risiko, dass sie ihm von äußeren Gegebenheiten oder anderen Menschen abgenommen wird. Das bedeutet, sich fremdbestimmt seinem Schicksal zu ergeben, statt selbstwirksam zu handeln. Eine Entscheidung nicht zu treffen heißt, die eigene Unsicherheit und unvorteilhafte Muster zu verstärken. Künftig wird es dann immer schwieriger, Entscheidungen zu treffen. Die Folge kann sein, dass man noch mehr versucht, an Gewohntem festzuhalten und bei Veränderungen völlig aus dem Konzept gerät. Das kann extreme Überforderung verursachen und im schlimmsten Fall zu innerem Rückzug und Depression führen.

Wie geht man mit einer missglückten Wahl um?

Machen Sie sich bewusst, was bei selbstwirksamen Entscheidungen gilt: Es gibt kein richtig oder falsch, weil in dem Moment, in dem man sie getroffen hat, genau das für einen richtig war. Man kann nie jede Entwicklung bis ins Detail vorhersehen, sondern lediglich gut abwägen und mit Bedacht und

Bauchgefühl zu einem Ergebnis kommen. Erweist sich die eingeschlagene Richtung im Nachhinein als unvorteilhaft, ist es wichtig, die Konsequenzen daraus zu ziehen und einen neuen Weg einzuschlagen und sich zu fragen: Was kann ich daraus lernen? Wie würde ich mit dem neuen Wissens- und Erfahrungsstand die Entscheidung treffen? Selbstvorwürfe verschlimmern das Problem, weil man sich dadurch noch schlechter fühlt. Das hindert uns daran, erneut handlungsfähig zu sein. Es ist besser, zu reflektieren, daraus zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Und dann einen neuen Anlauf wagen, um das Leben in die Hand zu nehmen. ■



Psychologin
Mag. Natalia
Ölsböck

Gent maximus quis
aut excerio. Nem
fugitam elicillupta
doluptur sum illori
vid quaspedi

Monika und Kurt
Krammer-Pinter
betreiben einen
Biohof.



GESUND & LEBEN besucht
den oberösterreichischen
Biohof Krammer-Pinter. Und
geht dort den Vorteilen
und Schattenseiten
einer Biolandwirtschaft
auf den Grund.

Zwischen MINISTERIUM, UNI und B/HOF

An einem heißen Freitagmorgen im August besucht **GESUND & LEBEN**-Redakteurin Lisa Schoissengeier den Biohof Krammer-Pinter im oberösterreichischen Lasberg, nahe Freistadt. Bereits beim Einparken winkt die Herrin des Hauses, Monika Pinter, vom Eingang des 500 Jahre alten Mühlviertler Gutshofs aus freundlich zu: „Komm rein, darf ich dir einen frischen Heidelbeer-Topfen-Strudel und Kaffee anbieten?“ Abgelenkt von der großen biozertifizierten Produktvielfalt im Krammerhof – Bio-Getreide von den eigenen Feldern, selbstgemachte Müslis, eine eigene Abfüllstation mit Porridge-Mischungen, Lebens- und Reinigungsmittel, Geschenkkörbe und Naturkosmetika – fällt die Entscheidung auf einen schwarzen Kaffee, der in der Hitze des Gefechts gleich vergessen wird. Denn es geht raus auf die Felder.

VIelfALT AUF DEN FELDERN

Nur wenige Schritte vom Gutshof entfernt fängt Monika Pinter stolz zu erzählen an. „Hier auf der rechten Seite gedeihen Gurken und Tomaten. Bio natürlich.“ Begeistert von der gekringelten Form der Gurken liefert Monika auch schon eine Erklärung dazu. „Das ist eine besondere Art der Schlangengurke. Sie ist sehr robust und weist deswegen eine dicke Schale mit kleinen Stacheln auf. Leider muss man sie schälen; aber weil sie mir so gut schmecken, bauen wir sie an.“

Bevor wir weitergehen, grüßen wir noch Gemüseflüsterer Michal, der sich zwischen den Tomatenranken versteckt und seinen Lebensunterhalt lieber über die Mitarbeit am Hof statt als studierter Kulturanthropologe im Büro verdient. „Michal kommt ursprünglich aus Tschechien. Er war auf der Suche nach einem für ihn sinnvollen und erfüllenden Job, bei dem er mit

den eigenen Händen etwas schaffen kann. Seine Arbeit macht er so gut, dass wir ihn Gemüseflüsterer nennen.“

Wir gehen ein paar Meter weiter hinauf. „Auf der linken Seite haben wir die Süßlupine und den Nackthafer, auf der rechten Seite Fenchel und Leinsamen. Den Lein werden wir heute oder morgen noch dreschen.“ Monika nimmt einen Stiel des Leins, bricht eine Kapsel ab, öffnet diese und reicht mir vier frische Leinsamenkörner zum Kosten. Sehr geschmackvoll! Schließlich treibt uns der verspielte Hofhund Timmy aufgrund Hitze in den gekühlten Lagerraum. Beim Eintreten strömt uns aromatischer Brotgeruch entgegen. Kein Wunder: „Hier lagern bereits geerntete, gereinigte und getrocknete Gewürze wie Kümmel und Fenchel, Getreide wie Nackthafer, Dinkel und Roggen. Alles beschriftet und datiert, damit wir effizienter arbeiten können.“

ALLES AUF ANFANG

Zurück im wunderschönen Innenhof und bei dem aufgrund der hohen Lufttemperatur immer noch heißen Kaffee erzählt Monika, wie sie und ihr Mann Kurt zur Landwirtschaft kamen. „Vor über 15 Jahren haben wir den Hof von meinen Eltern übernommen. Damals war es noch ein reiner Milchbetrieb mit konventioneller Viehhaltung. Da wir hauptberuflich aber in Wien arbeiten und unsere Jobs nicht aufgeben wollten, war von Anfang an klar: Die Tiere müssen weg. Der Hof wird nur eine Nebenbeschäftigung.“ 30 Stunden pro Woche ist Monika im Landwirtschaftsministerium angestellt, wo sie sich im Förderbereich unter anderem für Urlaub am Bauernhof engagiert. Ihr Mann Kurt ist Gewässerökologe an der Universität für Bodenkultur – sogar Vollzeit. Auch wenn die Koordination und das Pendeln teilweise herausfordernd sind, überwiegt die Liebe zur Natur und Nachhaltigkeit; und das nicht erst seit ihren Studien an der BOKU, verrät Monika: „Kurt wuchs eher städtisch auf, wusste aber bereits in jungen Jahren, dass er Bauer werden will“.

BIO STATT KONVENTIONELL

Ebenso von Anfang an klar war, dass sie nicht konventionell, sondern biologisch wirtschaften werden. „Unsere Philosophie und Ideologie gebührt gänzlich dem Biolandbau. Die Frage, ob bio oder nicht, stellte sich gar nicht. Wir erkennen so viele Zusammenhänge zwischen der Art des Anbaus und der Gesundheit, dass wir uns niemals vorstellen könnten, konventionell zu wirtschaften oder uns zu ernähren.“

Eine biologische Landwirtschaft wirkt sich dreierlei positiv aus: auf die Gesundheit von Mensch und Tier, auf die Pflanze sowie auf Boden und Umwelt. „Biolandwirtschaft ist so viel mehr als gutes Tierwohl, draußen grasende Kühe mit mineralstoffreicher Milch oder der Verzicht auf Kunstdüngemittel oder Pestizide. Im Kern geht es vor allem um die Gesundheit der Pflanze und des Bodens.“ Monika erklärt, dass Kunstdünger

und Pestizidbekämpfungsmittel die Bodenstruktur ruinieren, den Boden viel anfälliger für Erosion machen, die Pilzfauna sowie essenzielle Bodenlebewesen zerstören und die Erde für die Pflanze somit weniger nährstoffreich machen. Die Probleme, die mit einer solch zerstörten Humusschicht einhergehen, beobachtet die Biohofbesitzerin regelmäßig selbst: Ihre naturbelassenen und gesunden Felder sind bei Starkregen wie ein Schwamm imstande, das Wasser aufzunehmen, während konventionell bewirtschaftete Nachbarmäcker aufgrund fehlender Bodendiversität und intakter Bodenstruktur regelmäßig überfluten und erodieren. „Prinzipiell wirtschaften wir nicht viel anders als unsere konventionellen Kollegen. Natürlich achten auch sie auf ihre Felder und pflegen diese. Aber im Endeffekt sind es die Kunstdünger und Pestizide, die den großen Unterschied machen, was auch die Ergebnisse der Bodenproben unserer Felder bestätigen“, weiß Monika. Auf Nachfrage erzählt sie, dass sie Teil des EU-Projekts PLASBO (Plastik und Mikroplastik in Boden) sind, bei dem EU-weit unterschiedliche Bodenarten auf ihre Mikroplastikbelastung hin untersucht werden. „Die Mikrobiologen, die die Proben entnehmen, haben von der Lebendigkeit des Bodens und der großen Vielfalt an – teils nur noch selten vorhandenen – Würmern geschwärmt. Dieses Ergebnis freut Kurt und mich. Denn wir leben von dieser dünnen Humusschicht; es ist die



Im Krammerladen
des Biohofs kann
man selbstgemachtes
Müsli und andere
bio-zertifizierte
Köstlichkeiten
kaufen.



An der Abfüllstation
gibt es verschiedene
Bio-Getreidesorten
vom Hof und von
Händlern der Region.



Biohof
KRAMMER-PINTER/
KRAMMERLADEN

Grub 4, 4291 Lasberg
Mittwoch und Samstag:
09:00–12:00 Uhr
Freitag:
14:00–18:00 Uhr
www.krammerladen.at

FOTOS: MARA HOHLA; GUTENTHALER PHOTOGRAPHY; MONIKA PINTER; FOODMEDIA; BUTTER & SALT PHOTOGRAPHY

Schicht, die uns ernährt; und wenn wir diese zerstören, haben wir irgendwann ein Problem“, ist sich Monika sicher.

BIO IN DER ERNÄHRUNG

Ziel des Ehepaars ist es, mit dem Biohof die Gesundheit der Menschen zu fördern und die Gesellschaft über Bewusstseins-schaffung wieder zurück zu jener natürlichen Ernährung zu bringen, die vor der Einführung von Kunstdüngern in den 1950er-Jahren selbstverständlich war. „Mit einer mikro-nährstoffarmen Ernährung, die durch die aufstrebende Lebens-mittelindustrie im letzten Jahrhundert sowie die veränderten Anbauprozesse die Norm wurde, gehen so viele gesundheit-liche Probleme einher. Seien es Unverträglichkeiten und Allerg-ien, chronische Erkrankungen oder sogar Krebs – sie alle sind zu einem Teil auf die hohe Pestizid- und Schadstoffbelastung durch chemische Düngemittel und Umweltgifte zurückzuführen“, erklärt Monika Pinter, was auch Kundinnen und Kunden des Hofladens beklagen: „Ganz viele kommen und erzählen von ihren gesundheitlichen Problemen, unter denen sie auf-grund von konventionellen Lebensmitteln leiden. Eine Dame verträgt beispielsweise nur unser Dinkelbrot, jenes vom Bäcker aber nicht. Das ist deshalb, weil unser Dinkelmehl von einer reinen Dinkelsorte stammt, wohingegen der moderne Dinkel mit Weizen gekreuzt wird, um den Ernteertrag zu erhöhen und die Backeigenschaften zu verbessern. Wer also unter einer Weizenunverträglichkeit leidet, verträgt mit großer Wahr-

Der Gemüseflüsterer
Michal kümmert sich
um die Pflege der
Gemüsefelder.



scheinlichkeit nicht alle Dinkelprodukte. Was noch hinzu-kommt: Unser Dinkel wird nicht gespritzt und sollte allein des-wegen schon besser bekömmlich sein.“ Betrübt fährt Monika fort, dass viele Menschen auch nicht wissen, dass konventionel-les Mehl bis zu zwanzig Zusätze enthalten darf, die nicht dekla-riert werden müssen; bei biologischem ist dies sowohl verboten als auch nicht notwendig.

AUSSEHEN IST NICHT ALLES

Wie so vieles im Leben birgt auch die Biolandwirtschaft ihre Schattenseiten, gibt Monika zu: „Natürlich ist Unkraut da und das Feld sieht wild aus. Bespritzen dürfen und wollen wir es nicht, was den Anbau und die Feldpflege komplex machen kann. Immerhin müssen wir uns damit auseinandersetzen, was im Boden wirklich passiert.“ So ist Unkraut ein Indikator dafür, dass dem Boden etwas fehlt. Wächst beispielsweise viel Wilde Kamille, ist der Boden zu sauer. „Die Ursachenforschung statt Symptombekämpfung ist zwar etwas aufwändiger, aber ein top-fitter Boden ist uns den Mehraufwand wert“, so die Landwirtin. Ebenso mehr Aufwand bedürfen die Vorarbeiten vor der Aus-saat. Die alten Getreidesorten, die die beiden kultivieren – Din-kel (Ebners Rotkorn), Roggen, Weizen, Nackthafer und Brau-gerste –, sind schimmelfälliger als neuere Sorten. In der konventionellen Landwirtschaft werden sie daher vor der Aus-saat mit Beizmittel behandelt, die in der biologischen Landwirt-schaft verboten sind. „Das Saatgut unserer Braugerste wird stattdessen erst mit heißem Wasser gewaschen, anschließend getrocknet und dann erst ausgesät. Schimmelbefall bei der Braugerste konnten wir bisher nicht verzeichnen“, freut sich Monika über ihre wirksame Alternative zum Beizen.

ZURÜCK IM HOFLADEN

Nachdem der letzte Schluck Kaffee getrunken ist, begeben wir uns zurück in den Hofladen. Unterwegs erzählt Monika, dass die Müsliproduktion nie intendiert war, sondern sich seit 2019 schleichend zu einem Herzensprojekt etabliert hat. Mittlerweile versendet das Paar die zuckerfreien Müslis mit Biozutaten vom Hof bzw. von Bauern und Händlern der Region bis nach Ham-burg – „wahrscheinlich, weil wir in dem riesigen Müslimarkt, der von ungesunden, günstigen Zutaten und viel zu viel Zucker durchzogen ist, eine Nische bedienen.“

LISA SCHOISSENGEIER ■

FOTOS: ISTOCK_LURINGUSS_RANASUJ; MONIKA PINTER; KRAMMER DAVID

FOTOS: ISTOCK_KATESMIRNOVA_NATALY MAYAK



- 450 g Bio-Dinkelmüsli (z. B. Apfel- oder Himbeermüsli)
- 80 g Butter
- 100 g Honig
- 1 Prise Vanillepulver
- 2 Eier
- ½ TL Backpulver



■ MÜSLIKESE

FOTOS: ISTOCK_BUTENKOW; BIOHOF KRAMMER-PINTER



Zutaten für
4 Portionen

- 1 kg mehliges Erdäpfel
- 200 g Mehl
- 1 Ei
- ½ kg Grünkohl
- 1 Zwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- gewürfelter Speck
- gewürfelter oder geriebener Käse (nach Belieben)
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten



■ GRÜNKOHL-ERDÄPFEL-LAIBCHEN

FOTOS: ISTOCK_MELANIE MAYA_ANTAGAIN

- 250 g Reis
- 2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 cm frischer Ingwer
- 3 EL Öl
- 100 g Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 g Süßlupinenschrot
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Petersilie
- 200 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer

Zutaten für
4 Portionen



■ LINSEN-SÜSSLUPINEN-DAL

Jetzt gewinnen!

GESUND & LEBEN verlost
5x1 450 g Bio-Apfel-Dinkelmüsli
vom Biohof Krammer-Pinter!
Senden Sie dazu ein E-Mail mit dem
Betreff „Müsli“ und Ihrer Anschrift
an redaktion@gesundundleben.at
Einsendeschluss ist der
31. Oktober 2024.

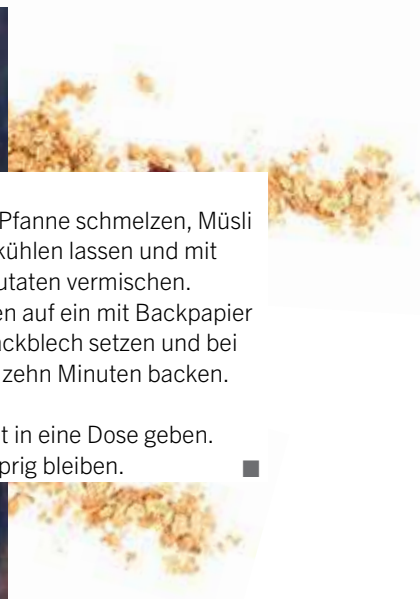
MÜSLIKEKSE



Zubereitung:

Butter in einer Pfanne schmelzen, Müsli einrühren, auskühlen lassen und mit den anderen Zutaten vermischen. Kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und bei 175 Grad zirka zehn Minuten backen.

WICHTIG: Nicht in eine Dose geben. Sie sollen knusprig bleiben.



GRÜNKOHL-ERDÄPFEL-LAIBCHEN



Zubereitung:

Grünkohl waschen, in leicht gesalzenem Wasser kurz überkochen, abseihen, abschrecken, gut ausdrücken und fein schneiden. Zwiebel fein hacken, Knoblauch zerdrücken und gemeinsam mit dem Speck in Öl in einer Pfanne anrösten. Erdäpfel kochen, heiß schälen und pressen. Mit Salz und Pfeffer, Ei und Mehl, Grünkohl und Zwiebel-Speck (und nach Belieben Käse) zu einem Teig verkneten. Aus der Masse flache Laibchen formen und auf beiden Seiten in Öl goldgelb backen. Mit Salat und einem Dip aus Sauerrahm, Joghurt und Knoblauch servieren.

LINSEN-SÜSSLUPINEN-DAL



Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken und in einem Topf mit Öl andünsten. Die Linsen und Gemüsebrühe dazugeben und für zehn Minuten köcheln lassen. Nun Süßlupinenschrot, Gewürze und Tomatenmark einrühren. Kurz aufkochen lassen. Kokosmilch hinzufügen und umrühren. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.

FOTOS: ISTOCK_KATESMIRNOVA_GIMVOZD_BUTENKOW_NUNING20_FRANCOIS-EDMOND

EMPFEHLUNGEN des Monats

„PINK RIBBON“ – DIE ROSA SCHLEIFE

Sie ist der sichtbare Ausdruck für:

- Erinnerung an die Wichtigkeit der Mammografie
- Solidarität mit Patientinnen und Enttabuisierung der Erkrankung
- Direkte und rasche Hilfe für Brustkrebspatientinnen

Informationen zum Brustkrebsmonat Oktober finden Sie auf:

www.pinkribbon.at



BUCHTIPPS



Olaf Dupke: Tagebuch eines Vogels

Autor Olaf Dupke teilt seine persönliche Odyssee durch die Dunkelheit einer Leukämie-Diagnose. Von Anfang an fest entschlossen, den Kampf gegen den Krebs aufzunehmen, entfaltet er eine Erzählung von Resilienz, Mut und Glauben an den Sieg. Dieses Buch ist nicht nur eine Chronik seiner eigenen Reise durch die Wirren der Chemo-Immuntherapien und die ständige Konfrontation mit der eigenen Mortalität. Dupkes ungeschönte Schilderungen seines Kampfes und seiner Strategien zur Bewältigung der Krankheit – geprägt von der Überzeugung, dass die innere Einstellung über Sieg oder Niederlage entscheidet –, bieten wertvolle Einblicke und praktische Ratschläge.

ISBN: 978-3986310769, 84 Seiten, € 19,70, YessYessVerlag



Univ.-Prof. Ronald Dorotka: Hilfe bei Knorpelschäden und Arthrose

Vor allem Knieschmerzen sind ein weit verbreitetes „Volksleiden“, das im Laufe des Lebens immer schlimmer werden kann und letztlich auch einen operativen Eingriff notwendig macht. Neben einer Arthrose sind häufig Knorpelschäden ursächlich, die durchaus individuelle Behandlungspläne erfordern. Dieser Ratgeber von Univ.-Prof. Ronald

Dorotka zeigt, wie die moderne Medizin die tatsächlichen Gründe für Gelenkschmerzen identifizieren kann, und stellt die entsprechenden Behandlungswege vor. Schmerzfremie und größtmögliche Mobilität stehen dabei im Vordergrund. ISBN: 978-3990522851, 136 Seiten, € 21,90, Verlagshaus der Ärzte

SPRECHENDES BLUTDRUCKMESSGERÄT

Tipp der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen:

Das sprechende Blutdruckmessgerät von Beurer kann fünf Sprachen, die Lautstärke ist regulierbar. Der Blutdruckwert wird auch durch eine Farbskala angezeigt. Es kann zudem einen Durchschnittswert der letzten sieben Tage berechnen. Ideal für die Messung am Handgelenk. Zu haben über den Hilfsmittelshop für Mitglieder der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen.



Die Hilfsgemeinschaft unterstützt ihre Mitglieder kostenlos und kompetent bei Anträgen (z. B. Pflegegeld), berät zu Hilfsmitteln und gibt Tipps für den Alltag. Außerdem bietet sie ein großes Freizeitangebot in Wien, Linz und Graz. Die Mitgliedschaft bei der Hilfsgemeinschaft ist für blinde und sehbehinderte Menschen kostenlos.

www.hilfsgemeinschaft.at

GÜRTELROSE: BETROFFENE ERZÄHLEN



Fast alle Erwachsenen ab 50 tragen das Virus, das Gürtelrose auslöst, in sich. Jede/r Dritte erkrankt einmal im Laufe des Lebens. Auf dem YouTube-Kanal „gürtelrose-info“ geben Betroffene einen

Einblick in die teils schweren Verläufe der Erkrankung. Zu Ihrem persönlichen Gürtelrosrisiko befragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

gürtelrose-info.at

In Zusammenarbeit mit GSK. NP-AT-HZU-ADVR-240021 09/2024

FINGER EINGESCHLAFEN? SCHMERZEN IN DER NACHT?



Diese Beschwerden können Hinweis auf ein Karpaltunnelsyndrom sein!

In unserem spezialisierten Zentrum erfolgt die Abklärung mittels hochauflösendem Nervenultraschall rasch und schmerzfrei.

Sollte eine OP notwendig werden, wird diese in minimal-invasiver Technik ambulant, in schonender örtlicher Betäubung und OHNE Oberarmblutsperrung durchgeführt.

Karpaltunnelsyndrom-Zentrum Wien, Billrothstr. 85, 1190 Wien, Tel: 01/402 18 81, www.karpaltunnelzentrum.at

EIN RÄTSEL AM FELSEN

Sie ist eine der erfolgreichsten Sportkletterinnen der Welt: Angela Eiter. Die Tirolerin erkletterte zahlreiche Weltmeistertitel, ehe sie in die Natur und an den Felsen wechselte.



Angela „Angy“ Eiter zählt zu den erfolgreichsten Kletterinnen weltweit. Die Tirolerin sicherte sich unzählige Europa- und Weltmeistertitel. Vor mehr als einem Jahrzehnt wechselte sie vom Wettkampf zum Felsklettern und löst seither die Rätsel der Natur.

ZWISCHEN DEN ZÜGEN

Angela Eiter wächst mit dem Klettern in Imst in Tirol auf. Gemeinsam mit ihrem Vater ist sie von klein auf in den Bergen unterwegs. Als die heute 38-Jährige von der Volksschule in die Hauptschule wechselt, schlägt ihr eine Pädagogin vor, das Freifach Sportklettern zu wählen. Die damals Elfjährige entdeckt bereits in der ersten Stunde ihre Liebe und Faszination für den Sport, denn er fordert von ihr weit mehr als nur körperliche Stärke: „Beim Wandern gehe ich monoton dahin. Beim Klettern muss ich viel überlegen: Wo greife ich hin? Wo steige ich hin? Es ist wie ein Kreuzworträtsel für mich“, beschreibt Eiter. Mit elf Jahren bestreitet sie ihren ersten Wettkampf bei den Westtiroler Meisterschaften in Landeck. Nach der Hauptschule wechselt sie an das Sportgymnasium in Innsbruck. Dort bekommt Eiter nicht nur einen neuen Trainer, sondern trainiert auch intensiv mehrmals am Tag. 2001 – mit 15 Jahren – wird sie zur Jugendvizeweltmeisterin gekürt. Ein Jahr später feiert sie bereits Erfolge als Tiroler Meisterin, Staatsmeisterin und Jugendeuropacup-Gesamtsiegerin. Es folgen der Sieg im Lead-Weltcup, bei den Weltmeisterschaften in München sowie bei den World Games. Doch dann ein Schicksalsschlag: Eine schwere Schulterverletzung wirft die Sportlerin zurück. Sie wird operiert und erfährt von den Ärztinnen und Ärzten: Im Hochleistungsbereich kann sie nicht mehr klettern. Doch Angela Eiter lässt sich nicht entmutigen und beweist das Gegenteil mit Unterstützung des Red-Bull-Athletenteams: 2012 holt sie in Paris ihren vierten Weltmeistertitel. 14 Jahre lang klettert Angela Eiter erfolgreich bei Wettkämpfen mit. Mit 27 Jahren beschließt sie: Ich höre auf. Aber nicht ganz, denn die Tirolerin wechselt in die Natur – und an den Felsen. Das hat einen besonderen Reiz für sie, denn jeder Felsen ist anders beschaffen: „Keine Route ist mit einer anderen vergleichbar. Manche Felsen sind komplexer als andere. Ich muss nicht zwischen den Zeilen lesen, sondern zwischen den Zügen“. 2017 gelingt Angela ein Rekord: Mit der Route „La Planta de Shiva“ in Andalusien in Spanien klettert sie als erste Frau eine Route mit dem Grad 9b.

FOTOS: GUENTER DURNER/WWW.AM-BERG-VERLAG.DE; BERNIE RUECH



Angela Eiter ist eine der erfolgreichsten Sportkletterinnen und vierfache Weltmeisterin.

ZEHEN BIS FINGERSPITZEN

Vor einigen Jahren gründete Angela Eiter eine Kletterschule in ihrer Heimatgemeinde Imst. Jung und Alt möchte sie dort ihre Begeisterung für den vielseitigen Sport mitgeben. In den Kletterhallen in Imst nutzt sie das fertige Routenangebot. Am Felsen entwickelt sie jedoch gelegentlich selbst neue Routen. Mit Haken und Bohrmaschine ausgestattet, überlegt sie sich immer wieder neue Routen. „Es macht für mich einen großen Reiz aus, am nackten Felsen eine Route zu finden.“ Und noch etwas beweist Angela Eiter: Dass auch kleine, zierliche Frauen dieselben Routen schaffen können wie größere Frauen und Männer. Denn sie selbst ist mit 1,54 m Körpergröße vergleichsweise klein. Dass das Klettern für viele Menschen der ideale Sport ist, davon ist Angela Eiter überzeugt: „Klettern ist gesund, weil es den ganzen Körper trainiert – von den Zehen bis zu den Fingerspitzen. Man baut überall Muskeln auf und schult seine Beweglichkeit.“ Doch nicht nur der Körper wird gefordert: Es ist ein kopflastiger Sport, bei dem man im Vorfeld die Route planen und jeden Schritt gut überlegen muss. Und auch eine soziale Kompetente hat das Klettern: „Ich muss Verantwortung übernehmen für meinen Partner, den ich sichere.“ Beim Klettern spürt sie intensiv, wie sie sich in Routen bewegt. Man muss abwägen, wann es gefährlich wird. Durchhaltevermögen und Konsequenz sind gefragt. Wenn Angela Eiter einen Felsen hinaufklettert, vergisst sie Zeit und Raum und konzentriert sich nur auf diese eine Sache. Menschen, die mit dem Klettern beginnen möchten, empfiehlt Eiter, zunächst eine Stunde bei einem Klettertrainer zu buchen. Dabei lernt man die Grundtechniken und das Sichern. Dann eignet sich im nächsten Schritt eine Kletterhalle am besten dafür, das erste Mal die Wände hochzuklettern.

BUCHTIPP



Angela Eiter
ALLES KLETTERN IST PROBLEMLÖSEN – WIE ICH MEINEN WEG NACH OBEN FAND.

Die Tirolerin Angela Eiter erzählt in einem autobiographischen Buch ihre Lebensgeschichte zwischen großen Erfolgen an der Weltmeisterspitze und Verletzungen und wirft einen Blick hinter die Kulissen des boomenden Klettersports.

ISBN: 978-3-702238063

KLETTERN IST PROBLEMLÖSEN

Auch wenn Angela Eiter schon auf der ganzen Welt geklettert ist, ist sie gerne zuhause in Imst. Die Mutteköpfhütte ist jener Ort, an dem sie sich besonders wohlfühlt. Wohin sie reist, um zu klettern, überlegt sich Angela Eiter der Umwelt zuliebe gut. In naher Zukunft gibt es ein Projekt in der Nähe von Imst, das sie gerne klettern möchte. Und auch Kurse möchte Eiter wieder vermehrt anbieten. Über ihre große Leidenschaft hat Eiter auch ein Buch geschrieben: 2019 veröffentlichte sie ihre Biografie „Alles Klettern ist Problemlösen – Wie ich meinen Weg nach oben fand“.

DANIELA RITTMANNBERGER



Dominik Heinrich, BSc,
Bewegungsexperte bei „Tut gut!“

„Zwischendurch einfach einmal aufzustehen
macht tatsächlich intelligenter.“



GESUNDER GEIST, GESUNDER KÖRPER

Körper und Geist sind eng miteinander verbunden. Doch wie genau wirkt Stress auf unser Immunsystem? Und wie kann man sich neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zunutze machen, um die eigene Gesundheit zu fördern?

Sobald die Tage kürzer werden, die Temperaturen fallen und die Viren wieder Hochsaison haben, ist unser Immunsystem ordentlich gefordert. Häufiges Händewaschen, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf – spätestens seit der Corona-Pandemie sind diese Schutzmaßnahmen, um Erkältungen und Grippe abzuwehren, fest in unserem Bewusstsein verankert. Zusätzlich rücken aber auch die komplexen Wechselwirkungen zwischen Nervensystem, Immunsystem und psychologischen Prozessen immer stärker in den Fokus von Forschung und Gesundheitsvorsorge. Zwar ist die Idee, dass Körper und Geist eng miteinander verbunden sind, keineswegs neu – so wurde bereits in der antiken Medizin der Zusammenhang zwischen mentalem Zustand und körperlicher Gesundheit erkannt. Doch erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts entwickelte sich mit der Psychoneuroimmunologie (PNI) ein eigenständiges Forschungsfeld. Die PNI untersucht nicht nur die Kommunikation zwischen Immun- und Nervensystem, sondern zwischen allen Systemen des menschlichen Körpers (Stoffwechsel, Endokrinologie, Bewegungsapparat usw.). Diese Kommunikation erfolgt über Botenstoffe wie Hormone, Neurotransmitter und Zytokine, die in beiden Systemen eine Rolle spielen, betont „Tut gut!“-Bewegungsexperte Dominik Heinrich, BSc: „Viel zu oft betrachten wir nur einen kleinen Ausschnitt des Gesamtbildes unseres Körpers, indem jedoch alles mit allem verbunden ist. So haben

wir schon oft von den Auswirkungen von chronischem Stress auf die Herzgesundheit, vom Einfluss des Darms auf unser Gehirn oder von der positiven Wirkung von Eisbädern und Saunagängen auf das Immunsystem gehört. Doch da gibt es noch viel mehr. Genau diese spannenden Verbindungen erforscht die klinische Psychoneuroimmunologie, um Menschen durch integrative, praktische Lösungsansätze bei ihren gesundheitlichen Anliegen zu unterstützen.“

MACHT STRESS KRANK?

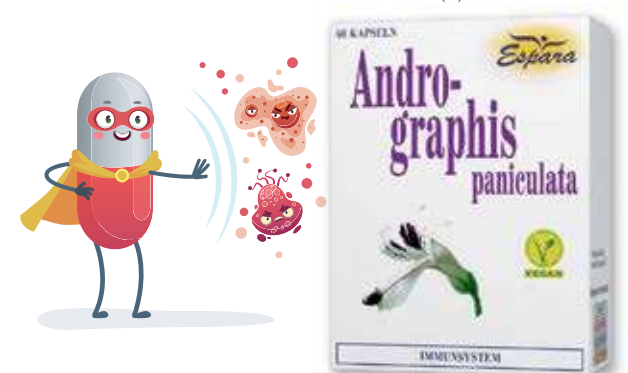
Eines der am besten untersuchten Themen innerhalb der Psychoneuroimmunologie ist der Einfluss von Stress auf unser Immunsystem. So kann chronischer Stress, wie er durch anhaltende berufliche oder persönliche Belastungen entsteht, das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit für Infektionen und Krankheiten erhöhen. Dies geschieht, weil das Stresshormon Cortisol langfristig die Immunantwort unterdrückt und entzündungshemmende Mechanismen aus dem Gleichgewicht bringt. Umgekehrt konnte allerdings auch belegt werden, dass akuter, kurzfristiger Stress eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem haben kann, indem er vorübergehend die Anzahl der Immunzellen im Blut erhöht und so den Körper auf potenzielle Bedrohungen vorbereitet. Neben Stress spielen auch andere psychologische Faktoren eine Rolle: So werden etwa positive Emotionen und starke soziale Bindungen mit einer besseren Immunfunktion in Zusammenhang gebracht, während negative Emo-

FOTOS: ISTOCK_JANIEBROS STUDIO_EVRANO

Ein Superheld für's Immunsystem

Espara

PZN(A): 3492417



Erhältlich in Apotheken,
Fachdrogerien und Reformhäusern

350 mg Andrographis paniculata-
Extrakt pro Kapsel

Hergestellt in Österreich

Espara GmbH • 5020 Salzburg, Austria

Tel.: +43 662 43 23 62 • Fax: +43 662 43 28 58

office@espara.com • www.espara.com

VEGAN
GLUTENFREI
LACTOSEFREI
FRUCTOSEFREI

tionen wie Angst und Depressionen das Immunsystem schwächen können. Soziale Unterstützung kann wiederum die Freisetzung von Oxytocin fördern, einem Hormon, das nicht nur emotionale Bindungen stärkt, sondern auch entzündungshemmende Wirkungen hat und das Immunsystem somit positiv beeinflusst.

PRAKTISCHE ANWENDUNG

Wie kann man sich nun aber die Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie im Alltag zunutze machen, um die eigene Gesundheit zu fördern und die Leistungsfähigkeit zu steigern? Dominik Heinrich sagt: „Mit pauschalen Ratschlägen sollte man natürlich vorsichtig sein, da jeder Mensch ebenso individuell ist wie seine Lebenssituation. Wenn wir uns allerdings ansehen, wie der typische westliche Lebensstil heutzutage aussieht, gibt es vor allem im Bereich der Prävention viel Luft nach oben – und das, obwohl es viele gut erforschte, zeitlich effiziente und vor allem kostenlose Möglichkeiten gibt, um nahezu jedem Aspekt der eigenen Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit etwas Gutes zu tun.“ Ein Punkt mit besonders großem Potenzial ist Heinrich zufolge Bewegung: Viele Menschen bewegen sich erwiesenermaßen zu wenig und verbringen einen Großteil ihres Tages sitzend. „Von jetzt auf gleich jeden Tag stundenlang Sport zu treiben, ist aber bei Weitem nicht die einzige Option, wenn man sich durch Bewegung im Alltag fit halten möchte. Jede halbe Stunde einmal aufzustehen und sich für eine Minute locker zu bewegen hat ähnliche, teilweise sogar höhere gesundheitsfördernde Effekte wie eine Stunde hochintensives Fitnesstraining pro Tag. Davon profitiert nicht nur die Gesundheit, sondern auch die kognitive Leistungsfähigkeit. Regelmäßige Bewegung, vor allem zwischendurch einfach mal aufzustehen, macht also tatsächlich intelligenter.“ Ob es also reicht, auf Sport zu verzichten, wenn man einfach nur regelmäßig aufsteht? „Natürlich nicht“, verneint Dominik Heinrich: „Den Körper immer wieder ordentlich zu belasten, hält ihn in vielerlei Hinsicht jung und fit – so wie Ausdauertraining positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem, den Stoffwechsel und vieles mehr hat, ist auch Krafttraining ein wahrer Jungbrunnen. Vor allem der Erhalt von leistungsfähiger Muskulatur, aber auch ausreichend Muskelmasse sind dabei entscheidend. Denn unsere Muskeln haben weit mehr Funktionen, als uns einfach nur



Um Gesundheit zu fördern und Leistung zu steigern, braucht es einen integrativen, ganzheitlichen Ansatz, der jede Facette des Menschen miteinbezieht.



5 TIPPS AUS DER

PSYCHONEUROIMMUNOLOGIE

1. Stress reduzieren durch Achtsamkeit

Regelmäßige Achtsamkeitsübungen wie Meditation oder Atemtechniken können helfen, den Stresspegel zu senken und damit das Immunsystem zu entlasten. Täglich zehn bis 15 Minuten reichen oft schon aus, um eine positive Wirkung zu erzielen.

2. Bewegung als Immunsystem-Booster

Körperliche Aktivität ist ein Schlüssel zur Stärkung des Immunsystems. Dabei muss es nicht immer intensiver Sport sein – schon regelmäßige moderate Bewegung wie ein Spaziergang oder Yoga kann das Immunsystem unterstützen und Stresshormone abbauen.

3. Gesunde Ernährung für einen gesunden Geist

Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst, Gemüse, Protein/Eiweiß und gesunden Fetten liefert nicht nur essenzielle Nährstoffe, sondern unterstützt auch die Kommunikation zwischen Nerven-

zu bewegen und unsere Gelenke zu unterstützen. Sie sind das größte Stoffwechselorgan des Körpers und produzieren große Mengen entzündungshemmender Hormone, die praktisch auf alle Organe des Körpers, inklusive des Gehirns, direkten positiven Einfluss ausüben.“

MIT GERINGEM AUFWAND ZUM ERFOLG

Dominik Heinrich empfiehlt, auf Übungen zu setzen, die so viele Muskeln wie möglich beanspruchen. „So ist die Bein- und Rumpfmuskulatur für die Stabilität und allgemeine Fitness natürlich sehr wichtig. Darüber hinaus sollten wir aber auch die großen Muskeln, also Hormondrüsen, unbedingt regelmäßig aktivieren und stärken. Und auch der Oberkörper darf nicht vernachlässigt werden. Hier finden wir insbesondere in den Armen sehr ‚hungrige‘ Muskeln, die besonders viel Energie verbrauchen, wenn wir sie ordentlich nutzen. Dadurch können sie uns gut dabei helfen, den Blutzuckerspiegel unter Kontrolle zu halten, was für die Prävention diverser Volkskrankheiten, wie zum Beispiel Diabetes Typ 2, von großer Bedeutung ist.“ Welche konkreten Übungen für welche Person geeignet sind, hängt jedoch von Alter, Leistungsniveau und Gesundheitszustand ab. „Ich rate all jenen, die anfangen möchten, Sport zu treiben, sich vorab ärztlich durchchecken zu lassen“, so der Experte. ■

FOTOS: ISTOCK, JAMIECEROS, BEGESTELLT

system und Immunsystem. Besonders Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien spielen eine wichtige Rolle.

4. Positive soziale Beziehungen pflegen

Soziale Bindungen und emotionale Unterstützung haben nachweislich positive Effekte auf die Immunfunktion. Pflegen Sie enge Beziehungen und nehmen Sie sich Zeit für Familie und Freunde – das stärkt nicht nur die Seele, sondern auch den Körper.

5. Schlaf als Heilmittel

Guter Schlaf ist unerlässlich für ein starkes Immunsystem. Achten Sie auf ausreichend Schlaf, um dem Körper die nötige Regenerationszeit zu geben. Schon kleine Rituale vor dem Zubettgehen, wie Lesen oder ein warmes Bad, können die Schlafqualität verbessern. ■

Grippale Infekte schwächen Ihr Immunsystem! Supamun® AKUT stärkt* es wieder!

Neuer Geschmack nach Johannisbeere

Supamun® AKUT Sticks wurde speziell entwickelt, um das Immunsystem mit hochdosiertem

- Vitamin C
- Vitamin D₃
- Zink und
- Coenzym Q10

bei grippalen Infekten zu unterstützen.

Für Schwangere und Stillende geeignet.

*) Vitamin C, Vitamin D₃ und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Hochdosierte Unterstützung Ihres Immunsystems im Akutfall. In nur 5 Tagen.



Erhältlich in Ihrer Apotheke!

www.supamunakut.at

SupamunOesterreich

supamun_oesterreich

Hersteller:

richterpharma

Versorgt mit Vorsprung

Vertrieb:

ERWO PHARMA

Supamun® AKUT Sticks ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten). Zum Diätmanagement bei grippalen Infekten. Die Einnahme von Supamun® AKUT Sticks über einen Zeitraum von mehr als 5 Tagen ist nur nach Rücksprache mit dem Arzt empfehlenswert.

Wie empathisch sind Sie?

Unser Psychotest hilft Ihnen, Ihre Empathiefähigkeit besser einzuschätzen.



Empathie, die Fähigkeit, sich in die Gefühle und Perspektiven anderer Menschen hineinzuversetzen, spielt eine wichtige Rolle in zwischenmenschlichen Beziehungen. Doch wie empathisch sind Sie wirklich?

1 Wie reagieren Sie, wenn Ihnen eine Freundin oder ein Freund von einem Problem erzählt?

- a** Ich höre aufmerksam zu, stelle gezielte Fragen, um die Situation besser zu verstehen, und versuche, mich in ihre bzw. seine Lage zu versetzen. Ich möchte ihr bzw. ihm das Gefühl geben, nicht allein zu sein.
- b** Ich höre zu, aber dränge oft schnell darauf, Lösungen anzubieten, weil ich glaube, dass das die beste Hilfe ist. Manchmal übersehe ich dabei vielleicht die emotionalen Aspekte des Problems.
- c** Ich höre zwar zu, aber mein Kopf ist oft schon bei anderen Dingen. Es fällt mir schwer, mich voll und ganz auf das Problem der Freundin oder des Freundes einzulassen, besonders wenn ich selbst gerade viel um die Ohren habe.

2 Wie verhalten Sie sich, wenn Sie jemanden weinen sehen?

- a** Ich fühle sofort den Drang, auf die Person zuzugehen, sie zu trösten und herauszufinden, was sie so traurig macht. Es berührt mich tief, wenn ich jemanden leiden sehe und möchte unbedingt helfen.

- b** Ich fühle mich unwohl und weiß oft nicht genau, wie ich reagieren soll. Ich möchte der Person helfen, bin aber unsicher, welche Reaktion angebracht ist und habe Angst, etwas falsch zu machen.
- c** Ich versuche, die Situation zu vermeiden, weil ich mich unwohl fühle. Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll, also gehe ich oft auf Distanz.

3 Wenn Sie einen Film mit einer traurigen Szene sehen, wie fühlen Sie sich?

- a** Ich bin oft tief berührt und finde mich selbst in Tränen wieder. Die Emotionen der Charaktere wirken so real auf mich, dass ich sie fast selbst miterlebe.
- b** Ich finde die Szene bewegend, aber ich bleibe emotional relativ gefasst. Ich erkenne die Traurigkeit an, aber sie zieht mich nicht völlig in ihren Bann.
- c** Ich sehe die Szene eher distanziert, analysiere vielleicht die Handlung oder die Schauspielerei, ohne dabei emotional involviert zu werden. Für mich bleibt es eine fiktive Geschichte.

4 Wie reagieren Sie, wenn jemand Sie um Hilfe bittet?

- a** Ich bin sofort bereit zu helfen und lege alles andere beiseite, um für die Person da zu sein. Es gibt mir ein gutes Gefühl zu wissen, dass mein Handeln etwas bewirken kann.
- b** Ich helfe gerne, wenn ich kann, aber ich achte auch darauf, meine eigenen Grenzen zu respektieren. Manchmal muss ich abwägen, ob und wie viel ich geben kann, ohne mich selbst zu überfordern.
- c** Ich überlege zunächst, ob es mir gerade passt und entscheide dann, ob ich helfe. Wenn es zu viel Aufwand bedeutet, zögere ich oft, mich zu engagieren.

5 Sie sind mit einer Gruppe unterwegs und die Stimmung ist eigenartig. Wie reagieren Sie?

- a** Ich merke das sofort und versuche, die Situation für alle angenehmer zu gestalten. Es ist mir wichtig, dass sich jeder wohl und gehört fühlt.
- b** Ich nehme die Stimmung wahr, aber reagiere nur, wenn es nötig scheint. Ich möchte niemandem zu nahe treten, aber auch niemanden ignorieren.

- c** Ich konzentriere mich mehr auf mich selbst als auf die Gefühle der anderen. Solange die Stimmung nicht extrem negativ ist, reagiere ich nicht darauf.

6 Wie reagieren Sie, wenn eine Kollegin oder ein Kollege am Arbeitsplatz gestresst ist?

- a** Ich biete sofort meine Unterstützung an und frage, wie ich helfen kann. Ich möchte zur Entlastung beitragen.
- b** Ich zeige Verständnis und lasse die Person wissen, dass sie auf mich zukommen kann, wenn sie Hilfe braucht. Ich versuche, eine Balance zu finden zwischen Unterstützung und Respekt vor den Grenzen des anderen.
- c** Ich nehme den Stress zur Kenntnis, aber es betrifft mich nicht besonders. Ich konzentriere mich lieber auf meine eigenen Aufgaben und vermeide es, mich in die Situation hineinziehen zu lassen.

7 Wie gehen Sie mit Konflikten um?

- a** Ich versuche immer, die andere Seite zu verstehen und den Konflikt einvernehmlich zu lösen. Es ist mir

wichtig, dass wir eine Lösung finden, die für alle akzeptabel ist.

- b** Ich höre zu, aber verteidige auch klar meine eigenen Standpunkte. Ein guter Kompromiss ist für mich das Ziel, aber ich scheue mich nicht, meine Meinung zu vertreten.
- c** Ich konzentriere mich darauf, meinen Standpunkt durchzusetzen. Für mich ist es wichtiger, das zu bekommen, was ich will, als mich um die Gefühle der anderen zu kümmern.

8 Wie fühlen Sie sich, wenn Sie von einem schweren Schicksalsschlag einer Ihnen unbekannten Person hören?

- a** Ich habe tiefes Mitgefühl und stelle mir vor, wie schwer es für die Person sein muss. Das beschäftigt mich oft noch lange, und ich denke darüber nach, was ich tun könnte, um zu helfen.
- b** Ich finde es traurig, aber da ich die Person nicht kenne, berührt es mich nicht so sehr und beeinflusst meinen Tag nicht wesentlich.
- c** Das Schicksal einer fremden Person löst bei mir keine starken Gefühle aus. Ich betrachte es eher aus einer distanzierten Perspektive und denke nicht weiter darüber nach.



Auswertung

Überwiegend a: DER EMPATHISCHE TYP

Sie haben ein starkes Einfühlungsvermögen und sind sehr sensibel für die Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen. In schwierigen Situationen spenden Sie gerne Trost und helfen anderen, ihre Probleme zu bewältigen. Ihre starke Empathie ist ein Geschenk, aber achten Sie darauf, dass Sie sich selbst dabei nicht vergessen und Ihre eigenen Grenzen respektieren.

Überwiegend b: DER AUSGEGLICHENE TYP

Sie haben eine gute Balance zwischen Empathie und persönlichem Abstand gefunden. Sie können sich gut in andere hineinversetzen, behalten aber auch Ihre eigenen Bedürfnisse im Blick. Diese Ausgewogenheit ermöglicht es Ihnen, in vielen Situationen effektiv zu handeln, ohne emotional überwältigt zu werden. Ihre Fähigkeit, Mitgefühl zu zeigen, ohne sich selbst zu verlieren, ist eine große Stärke.

Überwiegend c: DER RATIONALE TYP

Sie neigen dazu, die Dinge eher aus einer distanzierten Perspektive zu betrachten. Gefühle anderer Menschen nehmen Sie zwar wahr, aber sie beeinflussen Sie nicht stark. In emotional aufgeladenen Situationen behalten Sie meist einen klaren Kopf und lassen sich nicht leicht aus der Ruhe bringen. Achten Sie jedoch darauf, dass Ihre rationale Herangehensweise nicht als Gleichgültigkeit missverstanden wird. Manchmal kann es hilfreich sein, etwas mehr Mitgefühl zu zeigen, um zwischenmenschliche Beziehungen zu vertiefen.

Wenn die Haut spricht

Unsere Haut verrät oft klar und deutlich, ob wir uns wohlfühlen oder nicht. **GESUND & LEBEN** zeigt, wie stark unsere emotionalen Zustände das größte Sinnesorgan beeinflussen, welche Erkrankungen dadurch verstärkt werden können und wie Sie sich wieder ein „dickes Fell“ aneignen.

Die Haut ist mit etwa eineinhalb bis zwei Quadratmetern nicht nur das größte, sondern auch eines der komplexesten Organe des menschlichen Körpers. Sie umhüllt uns dank Zellen, Nerven und Gefäßen nicht nur mit einem schützenden Mantel gegen Umwelteinflüsse und reguliert unseren Wärmehaushalt, sondern ist auch ein sensibles Barometer für unser emotionales Wohlbefinden: Unserer Haut können wir daher nichts vormachen. Stress, ungesunde Lebensgewohnheiten und seelische Belastungen hinterlassen auf ihr Spuren: Von Augenringen über einen fahlen Teint bis hin zu Hauterkrankungen wie Akne oder Neurodermitis – viele Menschen kennen diese sichtbaren Folgen eines angespannten Lebensstils nur allzu gut.

„Die Haut ist eine lebenswichtige Hülle, die die Grenzfläche unseres Organismus sowohl nach außen als auch nach innen darstellt. Sie erfüllt zahlreiche essenzielle Funktionen als Schutz-, Immun-, Sinnes-, Schmuck- und Kommunika-

tionsorgan“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Josef Auböck, Facharzt für Dermatologie in Wien. „Als Sinnesorgan nimmt die Haut eine Vielzahl von Eindrücken aus der Außenwelt auf, die im zentralen Nervensystem komplex verarbeitet werden und somit die Prägung sowie die ständige Modulation der Psyche beeinflussen.“ Gleichzeitig offenbart die Haut fortwährend Gefühle, Emotionen, Stimmungen und Affekte, sowohl in ihrem gesunden als auch in ihrem kranken Zustand, was ihr den Namen „Spiegel der Seele“ eingebracht hat. „Den genauen biochemischen Ablauf kennen wir noch nicht, aber es ist eine

Die Haut in Zahlen

Gewicht: ca. 16% des Körpergewichts
Fläche: 1,8 m²
Zellenzahl: 3 Millionen/cm²
Schweißdrüsen: 100/cm²
Kältesinnesorgane (Hand): 5/cm²
Wärmesinnesorgane (Gesicht): 25/cm²
Tastsinnesorgane (Hand innen): 25/cm²
Talgdrüsen: 15/cm² (keine auf der Handinnenseite)
Schmerzpunkte: 50–200/cm²
Nerven: 4 m/cm²
Blutgefäße: 1 m/cm²
pH-Wert (gesunde Haut): zu 90% im sauren Bereich bei ca. 5,0
Fettschicht-Dicke: zwischen 1 und 10 cm

Quelle: Meduni Wien

empirische Tatsache, dass Gemütszustände Einfluss auf unser Hautbild haben“, so Univ.-Prof. Dr. Hubert Pehamberger, Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten in Wien. „Psychische Faktoren üben einen erheblichen Einfluss auf unser Blutgefäßsystem aus. Wer beispielsweise vor Schreck erblasst, ist mit einer Art Schocksymptomatik konfrontiert. Die Blutgefäße kontrahieren und rufen Gesichtsrötungen hervor.“

EIN FÜHLENDES ORGAN

Wir erblassen aber nicht nur vor Schreck, sondern erröten, wenn wir uns ärgern bzw. schämen, bekommen vor lauter Angst eine Gänsehaut oder fühlen uns wohl, wenn wir gestreichelt werden. Auch sprichwörtliche Redewendungen spiegeln die enge Verflechtung zwischen Haut und Psyche wider, denn oftmals gehen Erlebnisse „unter die Haut“, bewältigte Probleme „jucken uns nicht mehr“, besonders robuste Menschen haben „ein dickes Fell“ und die Gemüthlicheren legen sich oft „auf die faule Haut“.

Die enge Verwobenheit zwischen Haut und Empfindung zeigt sich übrigens schon beim Embryo: Im Mutterleib entwickeln sich verschiedene Haut- und Nervenzellen aus demselben Keimblatt, dem Neuroektoderm. „Schon in der sechsten Schwangerschaftswoche ist das Tastempfinden des Fötus entwickelt. Auf diese Weise empfängt dieser Fötus und später der Säugling Zeichen von der Außenwelt und ‚begreift‘ allmählich, was sie bedeuten“, betont Auböck. „Babys brauchen Berührung und Körperkontakt, um psychisch und physisch zu gedeihen.“ Körperlicher Kontakt vermittelt somit ein Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen, was entscheidend das Selbstbild, das Selbstwertgefühl und die Persönlichkeit eines Menschen beeinflusst. Wenig verwunderlich also, dass wir uns „in unserer Haut nicht mehr wohlfühlen“, wenn Körper, Geist und Seele aus dem Gleichgewicht geraten sind.

STRESS SUCHT SICH EIN VENTIL

Seit einigen Jahrzehnten beschäftigt sich ein eigenes medizinisches Fachgebiet, die sogenannte Psychodermatologie, mit Hautveränderungen bzw. -erkrankungen, bei denen neben organischen vor allem psychische Ursachen eine Rolle spielen. Es gibt eine Reihe an Hauterkrankungen, die unter Stress oder psychischer Belastung neu oder verstärkt auftreten. Dazu gehören unter anderem chronisch-entzündliche Hauterkrankungen, welche schubweise verlaufen, wie etwa Neurodermitis, atopische Ekzeme, Akne, Nesselsucht oder die Schuppenflechte.

Die Haut offenbart Gefühle, Emotionen, Stimmungen und Affekte – sie gilt als Spiegel der Seele.

„Psychologischer Stress ist unbestreitbar ein wesentlicher Triggerfaktor für entzündliche Dermatosen. Viele Neurodermitis-, Psoriasis- bzw. Akneschübe scheinen durch Stressfaktoren ausgelöst zu werden“, erläutert Auböck. Auch bei der Nesselsucht, deren Symptome Flüssigkeitsansammlungen in der oberen Dermis sind, spielt die psychische Komponente eine große Rolle. Verstimmungen, Wut und Ärger suchen sich hier auf der Haut ein Ventil; sie „schlägt“ im wahrsten Sinn des Wortes „aus“.

Aktuelle Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass anhaltender Stress die Immunantwort des Körpers schwächen kann. Stress führt zu einer verringerten Aktivität von Immunzellen, einer Abnahme der Lymphozytenzahl und einer sinkenden Produktion von Antikörpern, was die Anfälligkeit für Krankheiten erhöhen kann. „Es zeigt sich häufig, dass Hauterkrankungen wie Ausschläge oder Entzündungen sich verschlimmern, wenn

Für Schönheit, Muskeln, Knochen und Zähne

Bewährte Qualität jetzt in neuem Design



DER KLASSIKER VON TWARDY

Kieselerde enthält hohe Anteile des Spurenelements Silicium, das für die Haut wichtig ist. Calcium ist der mengenmäßig bedeutendste Mineralstoff im Körper und wird für die Aufrechterhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt. Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Twardy Kieselerde + Calcium.

twardy.de

Patientinnen und Patienten akuten belastenden Lebensereignissen ausgesetzt sind, etwa einer Kündigung, dem Verlust eines geliebten Menschen oder Mobbing. Auch die Verschlechterung bereits bestehender psychischer Erkrankungen, wie Depressionen, kann spürbare negative Auswirkungen auf das Hautbild haben“, erläutert Mag. Ursula Oos-Steinmaurer, Klinische Psychologin an der Universitätsklinik für Dermatologie am AKH Wien.

Bei gesunden Frauen konnte gezeigt werden, dass akuter psychosozialer Stress und Schlafmangel die Hautbarriere beeinträchtigen. Auch moderne Stressfaktoren, wie das Spielen von bestimmten Videogames oder ständige Ablenkungen durch das Handy, können – aktuellen Studien zufolge – ebenfalls messbare Auswirkungen auf die Haut haben. „Bei Menschen mit atopischer Dermatitis wurden deutlich stärkere Hautreaktionen nach stressigen Erfahrungen festgestellt. Ein weiteres bekanntes Beispiel für den Einfluss von Stress ist die Reaktivierung von Herpes-simplex-Viren, die oft durch emotionalen Druck ausgelöst wird“, so Auböck.

Stress ist aber nicht gleich Stress. Vielmehr spielen die Intensität und die Dauer von belastenden Situationen eine große Rolle. Besonders hochstressige Ereignisse, wie psychische Traumata, haben nachweislich negative Auswirkungen auf die Krankheitsentstehung und den Verlauf. „Zudem spielt die individuelle Resilienz eine entscheidende Rolle: Haben Personen das Gefühl, widerstandsfähiger gegenüber Stressoren zu sein, sind sie besser geschützt, während Gefühle von Überforderung und Hilflosigkeit den Gesundheitszustand stark belasten können“, sagt Oos-Steinmaurer.

LEIDENSDRUCK FÜR BETROFFENE

Zerbrach man sich früher oft den Kopf, was die Henne und was das Ei war, weiß man heute, dass psychischer Stress einerseits zu Hauterkrankungen führen kann und diese andererseits wiederum psychische Belastungen hervorrufen können. „Kranke Haut‘ provoziert am häufigsten die Furcht vor Ansteckung und damit Antipathie, Ablehnung, Widerwillen oder gar Ekel“, erklärt Auböck. „Schuld- und Schamgefühle begleiten Hautkranke oft ein Leben lang. Sie fühlen sich stigmatisiert und abgelehnt. Sichtbare – vor allem entstellende – Hautveränderungen verursachen nicht selten unerträglichen Leidensdruck.“ Die tatsächliche oder empfundene Ablehnung durch Mitmenschen kann gravierende Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl haben und führt oft zu Kontaktscheu sowie depressivem Rückzugsverhalten. Besonders stark betroffen sind Menschen mit chronischen Hauterkrankungen wie Ekzemen, Schuppenflechte und Akne. Diese Erkran-

kungen schränken nicht nur soziale Kontakte und Freizeitaktivitäten ein, sondern können auch zu Nachteilen im Berufsleben führen. Eine Studie aus England zeigt, dass unter 625 Personen mit Akne eine deutlich höhere Arbeitslosenquote von 14 bis 16 Prozent zu verzeichnen war als im Vergleich zu hautgesunden Menschen (neun Prozent).

PSYCHOHYGIENE KANN HELFEN

Wenn eine organische Ursache ausgeschlossen werden kann, besteht der Verdacht, dass hinter einer Hauterkrankung psychische Gründe liegen. In solchen Fällen empfehlen Dermatologinnen und Dermatologen oftmals, ein psychologisches Beratungsgespräch in Anspruch zu nehmen. Neben der Anamnese helfen bei der „Spurensuche“ etwa psychodermatologische Testverfahren, die mittels standardisierter Fragebögen und einer begleitenden Gesprächstherapie durchgeführt werden. „Werden bestimmte Emotionen wie zum Beispiel Wut, Angst oder Trauer unterdrückt oder gar verleugnet, hat die Seele die Möglichkeit, dies über den Körper und hier oft über die Haut zum Ausdruck zu bringen. Diese Zusammenhänge sind der betroffenen Person oftmals gar nicht bewusst und können im Rahmen einer Psychotherapie oder klinisch-psychologischen Behandlung aber er- und bearbeitet werden“, ist Oos-Steinmaurer überzeugt. In diesem Kontext ist es von großer Bedeutung, die Bedürfnisse zu erkennen, die hinter den häufig intensiven Emotionen verborgen liegen. Diese zu erkennen und die eigene Lebensweise optimal darauf abzustimmen, ist essenziell. Andernfalls könnte das, im

DAS stresst!

Im Überblick: Einige Hauterkrankungen, die durch Stress beeinflusst werden können.

Akne:

Typisch sind Mitesser, entzündete Eiter-Bläschen und Knoten. Die leidlich bekannten Pickel sind harmlos, aber verursachen seelisches Leid. Unter Akne leiden nicht nur Teenager, auch im Erwachsenenalter kann sie – nicht zuletzt durch Stress – auftreten.

Gürtelrose:

Sie kündigt sich meist mit heftigen Schmerzen an, die auf eine Stelle beschränkt sind. Dazu gesellen sich ein Taubheitsgefühl, Juckreiz und allgemeine Abgeschlagenheit. Nach einigen Tagen entwickelt sich an dieser Stelle ein Ausschlag mit entzündlich roten Flecken



und Bläschen, die stark schmerzen. An Gürtelrose können alle Menschen erkranken, die schon einmal an Windpocken gelitten haben, denn die Viren bleiben lebenslang im Rückenmark bestehen und werden bei einer Schwächung des Immunsystems (Stichwort: Stress) reaktiviert.

Nesselausschlag (Urtikaria):

Allen Formen dieser Erkrankung gemeinsam ist die Bildung sogenannter Quaddeln (weiß bis hellrot), die Handtellergröße erreichen können. Urtikaria entsteht in Schüben, die

oft Stunden bis Tage andauern, zu starkem Juckreiz und zu Schwellungen führen können. Es besteht Erstickungsgefahr, daher ist eine ärztliche Behandlung unumgänglich.

Neurodermitis (endogenes/atopisches Ekzem):

Typische Merkmale sind Rötungen und Ekzeme, die in Schüben auftreten und die Haut im wahrsten Sinn des Wortes durchbrechen. Hinzu kommen ein starker Juckreiz, trockene Haut und eine erhöhte Allergiebereitschaft.

Schuppenflechte (Psoriasis):

Charakteristisch sind unterschiedlich große, rote, runde, schuppige und mitunter entzündliche Hautveränderungen – vor allem an Ellbogen, Knie, auf der Kopfhaut, am Rücken und in den Hautfalten. Die Erkrankung tritt in Schüben auf, die oft wochen- und monatelang dauern. Auf den Nägeln können Vertiefungen entstehen, die bis zur Nagelablösung führen können.



Mag. Ursula Oos-Steinmaurer, Klinische Psychologin an der Universitätsklinik für Dermatologie am AKH Wien

„Zwischen den körperlichen und psychischen Aspekten des Wohlbefindens besteht ein sehr enger Zusammenhang.“

schlimmsten Fall, krankmachende Spannungsfeld weiterhin bestehen bleiben. Ob eine zusätzliche Betreuung benötigt wird, entscheidet der sogenannte psychopathologische Befund. „Die Behandlung eines Dermatozoenwahns etwa, also die Überzeugung, zum Beispiel von Parasiten auf der Haut befallen zu sein, ohne dass solche nachgewiesen werden können, ist ohne die gleichzeitige Behandlung mittels Psychopharmaka nicht von Erfolg gekrönt“, weiß Oos-Steinmaurer.

In den meisten Fällen werden Hauterkrankungen medikamentös oder mit entsprechender Hautpflege und/oder Vitamin-Präparaten behandelt. Sind überwiegend psychische Ursachen für eine Hauterkrankung verantwortlich, empfehlen sich (zusätzlich) Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Yoga oder Meditation. Auch gesunde Ernährung, Sport, guter Schlaf, kreative Betätigung oder das Führen eines Tagebuchs über Beobachtungen des Hauterscheinungsbildes können krankhafte Hautsymptome reduzieren.

Eine Besserung des Hautbilds wirkt sich fast immer positiv auf das seelische Wohlbefinden aus. „Zwischen den körperlichen und psychischen Aspekten des Wohlbefindens besteht ein sehr enger Zusammenhang. Geht es dem Körper besser, wirkt sich das in der Regel positiv auf die Psyche aus. Verbessert sich das psychische Befinden, so zeigen sich oft auch Linderungen der körperlichen Beschwerden oder zumindest eine höhere Toleranz ihnen gegenüber“, sagt Oos-Steinmaurer abschließend.

CAROLIN ROSMANN

Waren Sie heuer schon bei der Hautkrebsvorsorge?



HAUTKREBS CHIRURGIE
Zentrum Wien

Billrothstraße 85, 1190 Wien

Tel: 01-402 83 78

www.hautkrebschirurgie.at

- schnelle Termine für die Muttermalkontrolle
- computergestützte Analyse & Archivierung von Hautveränderungen
- interdisziplinäres & erfahrenes Ärzteteam
- im Bedarfsfall erfolgt eine rasche Operation durch Fachärzte für Plastische Chirurgie – für ein optimales ästhetisches Ergebnis
- mit Schnellschnitt-Kontrolle während der OP für die vollständige Tumorentfernung
- Wahlärzte – keine Kassen



KNOCHENSTARK BIS INS HOHE ALTER



Bis zum 30. Lebensjahr ist die beste Zeit, um die Knochen effektiv zu stärken.



Jede dritte Frau und jeder fünfte Mann ist von Osteoporose betroffen“, betont Dr. Kerstin Klimt, Ärztliche Leiterin im Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof. Durch den übermäßigen Abbau von Knochenmasse wird der Knochen weniger belastbar und kann leichter brechen. Zur Prävention empfiehlt es sich bereits in der Kindheit und dem Jugendalter sportlich aktiv zu sein. Regelmäßige körperliche Aktivität, insbesondere Gewicht tragende Übungen wie Laufen, Tanzen, Trampolinspringen sowie auch Krafttraining, stimuliert und fördert eine starke Knochenmasse.

URSACHEN UND RISIKEN

Zu den häufigsten Knochenkrankungen zählen neben Osteoporose auch Osteomalazie (Knochenweichung) und Morbus Paget (abnormales Knochenwachstum). Sie entstehen durch verschiedenste Faktoren wie Hormonstörungen, Ernährungsdefizite, Bewegungsmangel oder chronische Erkrankungen. Betroffene mit Arthritis im Bereich der Fingergelenke berichten häufig über Steifigkeit oder eingeschränkte Beweglichkeit in diesen kleinen Gelenken. Osteoporose unbehandelt kann zu Kompressionsfrakturen der Wirbel, Rückenschmerzen, Rundrückenbildung und abnehmender Körpergröße führen. Auch hormonelle Veränderungen, wie der Abfall des Östrogenspiegels in der Menopause, beschleunigen den Knochenabbau und machen Frauen anfälliger für Osteoporose.

RAUS AUS DER SCHONHALTUNG

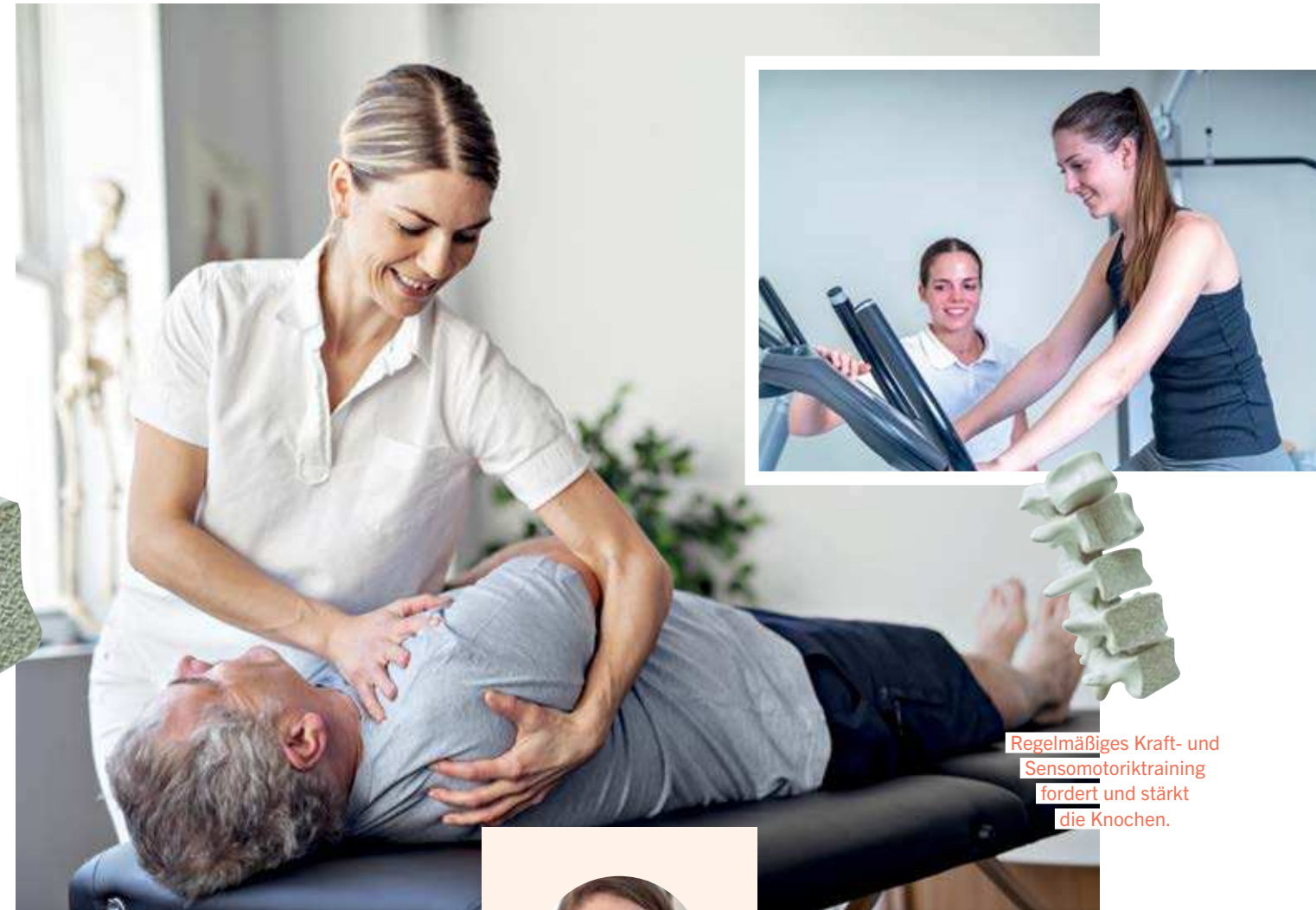
Bei Patientinnen und Patienten mit rheumatologischen Erkrankungen ist neben der medikamentösen Behandlung insbeson-

deredie Mobilisation wichtig, um den Teufelskreis aus Schmerzen und Schonhaltung zu durchbrechen, betont die Ärztin: „Regelmäßiges Kraft- oder Sensomotorik-Training – am besten dreimal pro Woche für 20 Minuten – stärkt und fordert unsere Knochenstruktur.“ Besonders geeignet hierfür sind Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Gleichgewichtstraining oder das Training mit Gymnastikbändern sowie Krafttraining mit kleineren Gewichten.

Bewegung im Alltag, etwa das Benutzen von Treppen statt des Aufzugs, und Dehnungs- sowie Entspannungsübungen, beispielsweise durch Yoga oder Qigong, verbessern die Flexibilität und schaffen eine gute Balance der körperlichen und seelischen Gesundheit. Auch Schwefel, wie er in der Med.Vital Baden in Form von Bädern, Packungen und Trinkkuren zum Einsatz kommt, kann eine positive Wirkung auf die Knochen haben. Das Heilmittel verbessert die Kalziumaufnahme, wirkt entzündungshemmend, bindet freie Radikale im Körper und unterstützt nachweislich die Regeneration des Gewebes.

KALZIUM UND VITAMIN D

Neben Bewegung trägt vor allem die Ernährung maßgeblich zur Erhaltung der Knochengesundheit bei. Eine ausgewogene



Regelmäßiges Kraft- und Sensomotoriktraining fordert und stärkt die Knochen.

Zufuhr von Kalzium, Magnesium, Vitamin D, Vitamin K und Eiweiß ist unerlässlich, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben, weiß Diätologin Roswitha Scholler aus dem niederösterreichischen Neulengbach: „Kalzium ist der wichtigste Baustein für starke Knochen. Es findet sich in Milchprodukten, grünem Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und kalziumreichem Mineralwasser. Damit der Körper Kalzium jedoch optimal verwerten kann, benötigt er Vitamin D. Dieses Vitamin wird durch Sonnenlicht in der Haut gebildet, aber in Mitteleuropa reicht die Sonneneinstrahlung vor allem in den Wintermonaten nicht aus. Daher ist es oft notwendig, Vitamin D in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu supplementieren.“ Da Knochen zu einem großen Anteil aus Eiweiß in Form von Kollagen bestehen, ist auch eine ausreichende Eiweißzufuhr von Bedeutung. Mit zunehmendem Alter funktioniert die Eiweißaufnahme im Darm jedoch nicht mehr so gut wie in jungen Jahren. „Daher sollten ältere Menschen besonders auf ausreichend Eiweiß achten – idealerweise auf mindestens vier bis fünf Mahlzeiten verteilt. Empfehlenswert ist eine eiweißreiche Spätmahlzeit. Das kann ein Naturjoghurt, eine Topfcreme oder ein Grießbrei sein“, betont Diätologin Scholler.



Dr. Kerstin Klimt,
Ärztliche Leiterin im
Gesundheits- und
Kurhotel Badener Hof



Roswitha Scholler,
Diätologin in Neulengbach,
www.genuss-essen.at

KNOCHENRÄUBER VERMEIDEN

Umgekehrt gibt es jedoch auch sogenannte „Knochenräuber“, die den Knochenabbau beschleunigen. Dazu zählen ein hoher Konsum von Zucker, Fleisch- und Fleischprodukten, Alkohol und phosphatreichen Lebensmitteln. „Besonders die Schmelzsalze im Käse sind sehr phosphatreich – davon betroffen sind der klassische Toastkäse oder der bei älteren Menschen beliebte ‚Eckerlkäse‘. Diese sollten nicht oft am Speiseplan stehen“, rät Scholler. Und was ist zu tun, wenn der Appetit mit dem Alter abnimmt und dadurch ein Nährstoffmangel droht? „Während Hunger ein körperliches Signal ist, ist der Appetit stark an die Sinne gebunden. Geruch, Aussehen, Geschmack und Temperatur der Speisen sind wichtig, um Appetit zu entwickeln“, sagt Scholler. Ein alkoholfreier Aperitif vor dem Essen

wie frisch gepresster Orangen- oder Grapefruitsaft sowie ein bitterstoffhaltiger Tee wie Salbei- oder Ingwertee kann den Appetit anregen. Eine angenehme Essumgebung, nette Gesellschaft und appetitlich angerichtete Speisen können den Gusto auf Essen zusätzlich positiv beeinflussen. Und: „Die Portionen sollten nicht zu groß sein. Besser ist es, häufiger kleinere Mahlzeiten anzubieten“, rät Scholler.

MICHAELA NEUBAUER ■

Wenn dein Kind unerwartet geht ...

... und deine Welt von einem Moment auf den anderen zusammenbricht. Eine Mutter erzählt.

Es war ein Dienstagmorgen. Ich war mit den Kindern allein, mein Mann war für ein paar Tage auf Dienstreise. Ich klopfte an Aarons Zimmertür, um ihn zu wecken. Er machte gerade eine Lehre und sollte nicht zu spät in die Arbeit kommen. Er wollte nicht aufstehen, blieb noch etwas in seinem Bett, hüpfte dann in sein Gewand und eilte bei der Tür hinaus. Mühselig versuchte er sein Moped zu starten. Endlich gelang es ihm, er winkte noch einmal zum Küchenfenster, wo ich stand und ihm die ganze Zeit zusah, und dann fuhr er los.

Ich war mit dem Herrichten des Frühstücks beschäftigt, wir hatten noch zwei Schulkinder und den kleinen Max, der gerade 13 Monate alt war. Plötzlich ertönte die Sirene und ich verspürte einen unbeschreiblichen Schmerz in meinem Herzen, hatte plötzlich Aarons Bild vor meinem geistigen Auge. Unruhe stellte sich bei mir ein, ich versuchte ihn anzurufen, doch er hob nicht ab. Immer wieder probierte ich es von Neuem, jedoch erfolglos. In der

Zwischenzeit gingen unsere zwei Schulkinder zur Bushaltestelle. Ich nahm den kleinen Max und ging mit ihm ins Obergeschoß, um ihn zu wickeln. Da sah ich durch das Fenster, dass unweit von unserem Haus zahlreiche Einsatzfahrzeuge standen: Rettung, Feuerwehr, Polizei – auch ein Hubschrauber war gerade im Landeanflug. Panik überrollte mich. Ich steckte den kleinen Max in einen Overall und lief mit ihm zur Tür hinaus. Ich lief so schnell ich konnte. Völlig außer Atem kam ich zur Unfallstelle: Ich sah, wie der Hubschrauber gerade wieder abhob. Neben Polizisten, Sanitätern und Feuerwehrmännern standen Schau-

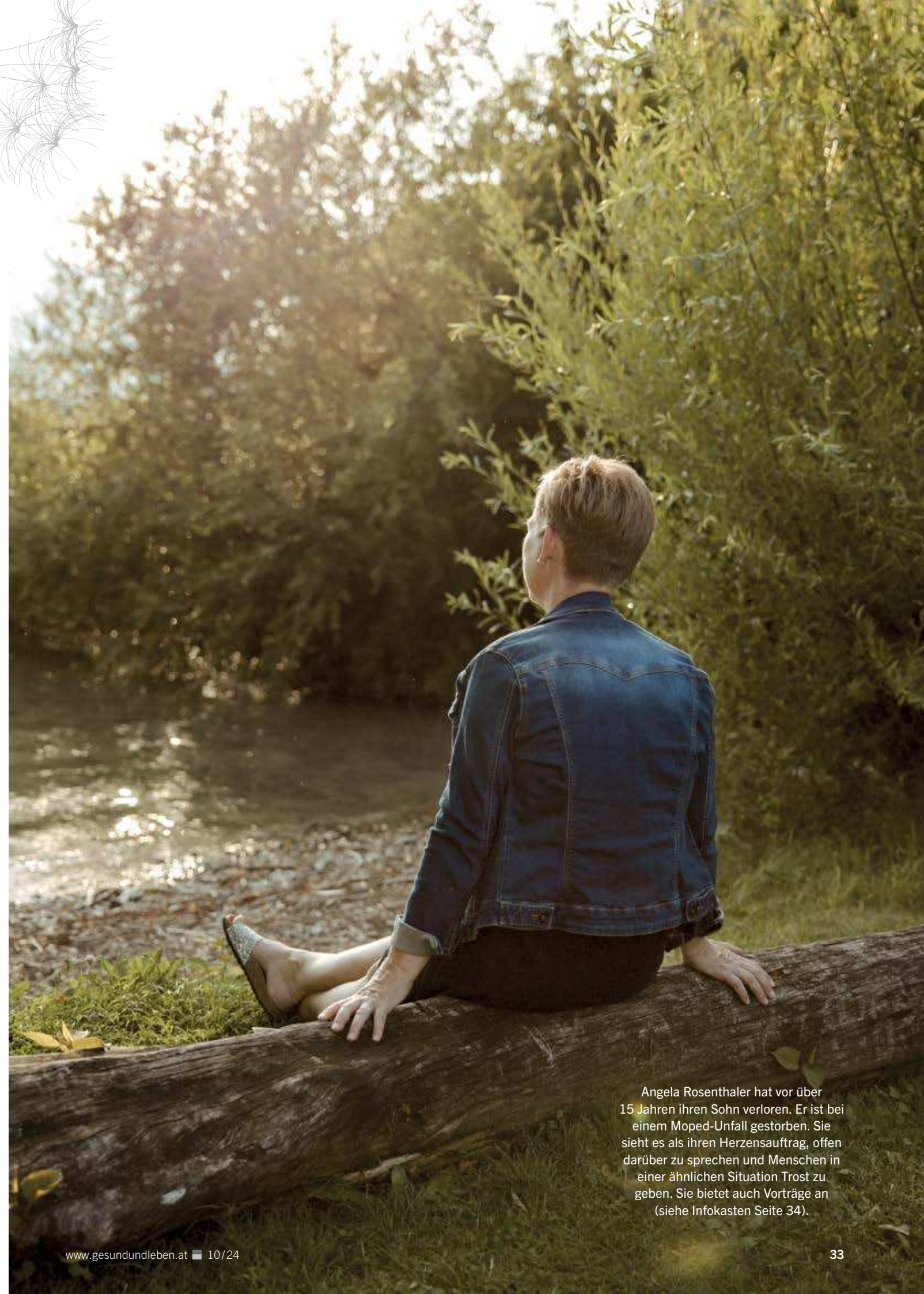
lustige, darunter auch Leute aus unserem Ort. Hektisch suchte ich mit meinen Blicken die Unfallstelle ab. „Ah, da ist er ja“, dachte ich mir erleichtert und lief auf einen jungen Mann zu, bis ich merkte, dass dieser gar nicht Aaron war. Dann sah ich es: Aarons Moped lag völlig zerstört auf der Straße, man sah Blutlachen und ein Stück entfernt lag ein Schuh von ihm. Allmählich begann ich zu realisieren, was da passiert war. Ich war völlig außer mir. Ich wusste nicht, ob ich überhaupt noch atmen konnte, ob ich aufrecht stehen bleiben konnte oder ob es mich im nächsten Moment mit dem Kleinen auf dem Arm umhaut. Irgendwann ist dann der Notarzt zu mir gekommen und hat mir mitgeteilt, dass Aaron eine schwere Verletzung hätte und es sehr schlecht um ihn stünde. Ich konnte das Ausmaß dieser Worte gar nicht erfassen. Ich weiß, dass ich dann wieder mit dem Kleinen auf der Hand alleine da stand. Dann hörte ich jemanden sagen: „Kümmert euch um die Mutter des Unfallopfers.“ In der Zwischenzeit tauchte ein Mann von der Presse auf und fotografierte alles, was es an diesem schrecklichen Unfallort zu fotografieren gab: das kaputte Fahrzeug, das Blut, den Schuh... Mich überkam eine unbeschreibliche Aggression und ich schrie diesen Presse-Menschen an, wie geschmacklos das sei, was er gerade mache. Er schaute zu mir her und meinte: Das sei sein Job, genau das wollen die Leute sehen. Gott sei Dank kamen ein paar Menschen zu Hilfe und baten den Presse-Fotografen zu gehen, bevor die Situation völlig eskalierte. Als Nächstes tauchte ein Mann von einem Notfall-Team auf, dieser dürfte schon längere Zeit an der Unfallstelle gewesen sein. Er teilte mir mit, dass er jetzt fahren müsse, weil er Lehrer ist und bald der Unterricht beginne. Er wird jedoch im Laufe des Vormittags im Krankenhaus anrufen und sich nach dem Wohlergehen meines Sohnes erkundigen und mir dann Bescheid geben. Außerdem wird sich jemand aus seinem Team bei mir melden. Dann waren alle weg. Ich habe keine Erinnerung mehr daran, wie ich es geschafft habe, mit meinem kleinen Kind auf dem Arm nachhause zu gehen und wie lange ich tatsächlich dafür gebraucht habe.

Anlaufstellen

Für Menschen in akuten Krisensituationen

- **Kriseninterventionszentrum:**
Tel.: 01/4069595,
kriseninterventionszentrum.at
- **Psychiatrische Soforthilfe:**
Tel.: 01/31330
- **Sozialpsychiatrischer Notdienst:**
Tel.: 01/3108779
- **Telefonseelsorge:**
Tel.: 142
- **Rat auf Draht** (für Kinder und Jugendliche):
Tel.: 147
- **Notrufnummern und Hilfe bei Suizidgedanken:**
www.suizid-praevention.gv.at

FOTOS: 2024 TIMINA ROSENTHALER, ISTOCK, LOCKIECURRIE



Angela Rosenthaler hat vor über 15 Jahren ihren Sohn verloren. Er ist bei einem Moped-Unfall gestorben. Sie sieht es als ihren Herzensauftrag, offen darüber zu sprechen und Menschen in einer ähnlichen Situation Trost zu geben. Sie bietet auch Vorträge an (siehe Infokasten Seite 34).

Völlig unter Schock saß ich mit dem kleinen Max auf der Couch im Wohnzimmer – ich saß da, überrollt von dem, was gerade passiert war. Dann kam der Anruf aus dem Krankenhaus. Ein Arzt bat mich, ins Krankenhaus zu kommen. Ich wollte wissen, wie es Aaron geht. Er gab mir jedoch keine Auskunft, er sagte nur: „Bitte kommen Sie her“. Die Tatsache, dass ich jetzt in diesem Zustand eine weite Strecke mit dem Auto fahren sollte, überforderte mich. Ich lief zu den Nachbarn rüber, da war keiner erreichbar. Mein Mann war mehrere Autostunden von zuhause entfernt auf Dienstreise – auch er konnte nicht so schnell da sein. Dann fiel mir mein Schwager ein, seine Firma befand sich in der Nähe. Da ich immer nur auf die Mailbox kam, suchte ich die Festnetznummer in einem Telefonbuch. Es war mir in meinem Schockzustand aber schier unmöglich, den Firmennamen und die dazugehörige Telefonnummer zu lesen. Ich war so verzweifelt, ich musste jemanden finden, der mit mir ins Krankenhaus fuhr. Ich legte dann ein Lineal zu dem Telefonbucheintrag, damit ich es endlich schaffte, in der richtigen Zeile zu bleiben und die richtige Nummer zu wählen. Ich erreichte dann zum Glück die Sekretärin meines Schwagers. Dieser fuhr mit mir und dem kleinen Max ins Krankenhaus. Die Unfall-Ambulanz war voll von wartenden Menschen – das Personal der Ambulanz hat scheinbar gehaut, dass wir die Angehörigen von Aaron sind und wir wurden gleich in einen Nebenraum gebeten. Dort wurde uns mitgeteilt, dass Aaron verstorben ist.

DIE ANGST, ÜBER DEN TOD ZU REDEN

Ich konnte nicht verstehen, warum mich keiner an die Unfallstelle geholt hat. Da waren so viele Leute – von den Einsatzkräften bis zu den Schaulustigen, das waren Leute aus unserem Ort, die genau wussten, wo die Familie des Unfallopfers wohnt. Ich konnte ihnen das lange nicht verzeihen. Jetzt, nach vielen Jahren, kann ich es, weil ich weiß, dass es ganz viel Mut braucht, so eine Nachricht zu überbringen. Und es braucht noch ein Stück mehr Mut, über den Tod eines Kindes zu reden. Nach etwa zehn Jahren kam eine Nachbarin auf mich zu und entschuldigte sich bei mir, weil sie es nicht geschafft hat, zu mir zu kommen und einfach „nur“ für mich da zu sein.

Ich selbst bin in einem Dorf aufgewachsen, wo der Tod ein Bestandteil des Lebens war. Die Verstorbenen wurden von den Dorf-Älteren gewaschen, angezogen und bis zum Begräbnis zuhause aufgebahrt. Jeder hatte die Möglichkeit, die Verstorbenen anzuschauen, auch die Kinder. Das gehörte so dazu, das war normal. Ich selbst habe mir als Kind kein „Trauma“ geholt, weil ich mir die verstorbenen Nachbarn und Verwandten angeschaut habe. Traumatisch war für mich eher die Tatsache, dass Leute die Straßenseite wechselten, aus Angst vor der Begegnung mit einer trauernden Mutter – es könnte ja sein, dass sie in Tränen ausbricht oder mitten auf der Straße zu schluchzen beginnt. Da



FOTOS: 2024 TIMINA ROSENTHALER, ISTOCK/LOCKECURRIE

Als ich plötzlich mit dem Tod konfrontiert war

Vortrag und anschließendes Ritual zum Gedenken an liebe Verstorbene

- 8. November 2024, 13:30–18:00 Uhr, St. Pölten
- 23. November 2024, 13:30–18:00 Uhr, St. Pölten
- 7. Dezember 2024, 13:30–18:00 Uhr, St. Pölten
- 14. Dezember 2024, 13:30–18:00 Uhr, St. Pölten

Max. Gruppengröße von acht Personen, Anmeldung erforderlich

Kosten: 100 Euro

Kontakt: Angela Rosenthaler, meinleben@meingutesleben.info

wechselt man vorsichtshalber die Straßenseite. Solche Situationen wurden mir auch von anderen trauernden Eltern erzählt, ich bin da kein Einzelfall.

DIE GUTEN MOMENTE

Gut tat mir, dass es Menschen in meinem Umfeld gab, die mich und meine Ausnahmesituation so nahmen, wie sie war. Die mir nicht erklärten, was mir guttäte und was ich in dieser Situation zu tun hätte, sondern einfach nur da waren – geduldig und mit offenem Herzen. Gute Momente waren auch die Besuche von Aarons Freundinnen und Freunden. Diese jungen Menschen hatten überhaupt keine Scheu, sie riefen an und fragten, ob es okay wäre, wenn sie kommen würden. Sie waren einfach da und das tat so gut. Ich fand das überaus mutig von ihnen. Nicht nur ich habe mein Kind verloren, auch sie haben einen Freund verloren und waren selbst in tiefster Trauer. Einmal sprach mich die Mutter einer Freundin unseres Sohnes an, sie fragte mich, was die Jugendlichen da überhaupt bei uns machen, was wir da so reden. Sie meinte, sie selbst würde sich so etwas nie trauen.

Jetzt, nach so vielen Jahren und einer intensiven Zeit der Traueraufarbeitung, sehe ich es als schönen Herzensauftrag, ganz offen über meine Geschichte zu sprechen, Menschen dadurch Trost zu geben und das Tabu-Thema Tod ein Stück weit aufzubrechen. ■

Je früher Brustkrebs entdeckt wird, desto besser stehen die Heilungschancen. Doch wie oft sollten Frauen zur Vorsorge gehen und was gilt es dabei zu beachten? Prim. Univ.-Prof. Dr. Paul Sevelda, Präsident der Österreichischen Krebshilfe, und Doris Kiefhaber, Krebshilfe-Geschäftsführerin, klären auf.



BRUSTKREBSMONAT OKTOBER: FRÜH ERKENNEN, BESSER HEILEN

Wie häufig sollte frau zur Brustkrebsvorsorge gehen?

Prim. Univ.-Prof. Dr. Paul Sevelda: Die Österreichische Krebshilfe empfiehlt, so wie auch im Brustkrebsfrüherkennungsprogramm vorgesehen, die Mammografie ab 40 in einem Abstand von zwei Jahren. Diese Empfehlung richtet sich an die – vermeintlich – gesunde Frau. Für Frauen mit einem erhöhten familiären Risiko, für Brustkrebspatientinnen oder aus anderen medizinischen Gründen wird die Ärztin bzw. der Arzt des Vertrauens einen anderen Untersuchungsintervall empfehlen. Dies gilt auch für Frauen unter 40 Jahren, für die generell die Mammografie nicht empfohlen wird, es jedoch medizinische Gründe geben kann, warum bereits in einem jüngeren Alter damit begonnen werden sollte.



Prim. Univ.-Prof. Dr. Paul Sevelda, Präsident und Doris Kiefhaber, Geschäftsführerin der Österreichischen Krebshilfe

Wohin können sich Betroffene wenden?

Doris Kiefhaber: Menschen, die von Krebs betroffen sind, sind eingeladen, sich vertrauensvoll an eine der über 60 Krebshilfe-Beratungsstellen in ganz Österreich zu wenden. Die Krebshilfe-Beraterinnen und -Berater nehmen sich Zeit, hören zu und helfen mit konkreten Informationen, Beratung und Unterstützung. Dieses Angebot gilt auch für An- und Zugehörige von Krebspatientinnen und -patienten. (Kontaktinformationen zu den Krebshilfe-Beratungsstellen unter www.krebshilfe.net). Frauen, die von Brustkrebs betroffen und auf der Suche nach Austausch mit Gleichgesinnten sind, laden wir ein, Mitglieder in einer der von uns empfohlenen geschlossenen Facebook-Gruppen zu werden („Brustkrebs“, „Brustkrebs Österreich“, „Meta Mädels“).

Was ist heuer im Rahmen der „Pink Ribbon“-Aktion der Österreichischen Krebshilfe geplant?

Kiefhaber: Wir starten offiziell am 1. Oktober, dem internationalen Brustkrebstag. Wie jedes Jahr wird es eine Reihe von Veranstaltungen in ganz Österreich geben, bei denen wir über die Wichtigkeit der Brustkrebs-Früherkennung und das Hilfsangebot informieren. Dankenswerterweise haben wir auch heuer wieder großartige Unterstützung von offiziellen Pink-Ribbon-Partnern, -unterstützerinnen und -unterstützern, die Pink-Ribbon-Produkte auflegen und an uns spenden oder Pink-Ribbon-Charity-Events organisieren. Mit diesen Spenden können wir die finanzielle Soforthilfe und unser Beratungsangebot für Brustkrebspatientinnen finanzieren.

Termine & Infos: www.pinkribbon.at

Welche Untersuchungsmethoden stehen derzeit für die Brustkrebsfrüherkennung zur Verfügung?

Sevelda: Die Mammografie ist immer noch die einzige Untersuchungsmöglichkeit, die sich für ein Screening zur Früherkennung von Brustkrebs bewährt hat. Dabei können Knoten und Veränderungen, bevor sie tastbar sind, gut erkannt werden. Frauen mit dichtem Brustgewebe wird ergänzend zur Mammografie eine Ultraschalluntersuchung empfohlen und auch im Rahmen des Brustkrebsfrüherkennungsprogramms angeboten. Die MRT ist eine ergänzende Untersuchung bei bestimmten Fragestellungen aber derzeit als generelle Früherkennungsuntersuchung nicht empfohlen.

Welche Bedeutung hat die Früherkennung von Brustkrebs für die Heilungschancen?

Sevelda: Wie bei vielen Krebserkrankungen gilt auch bei Brustkrebs: Je früher mit der Behandlung begonnen werden kann, umso besser. Daher ist es wichtig, dass die Mammografie regelmäßig in den empfohlenen Intervallen erfolgt.

FOTOS: MARINA PROBSTEIFFE, STARMA/ISTOCKPHOTO/PROSTOCK-STUDIO



Neue Kraft tanken

Brustkrebs: Wie geht es nach der Behandlung samt möglicher Nebenwirkungen weiter? Eine onkologische Rehabilitation unterstützt am Weg zurück in den Alltag.

Brustkrebs ist in Österreich die häufigste Krebserkrankung bei Frauen: Jedes Jahr erhalten etwa 6.160 Patientinnen die Diagnose. Jede siebente bis achte Frau ist einmal im Leben damit konfrontiert. Bei Männern ist Brustkrebs sehr selten und betrifft ungefähr 65 Personen pro Jahr. Das Durchschnittsalter der Erkrankten liegt bei 64 Jahren, weiß Oberärztin Dr. Mira Sofie Witek, Onkologin am Landeskrankenhaus Wiener Neustadt: „Das Risiko steigt mit dem Alter. Daher sollte man regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gehen, die ab dem 45. Lebensjahr empfohlen wird. Bei familiärer Häufung schon früher.“ Wie hoch das individuelle Erkrankungsrisiko ist, lässt sich schwer einschätzen, denn Brustkrebs entsteht bei den meisten Menschen ohne erkennbaren Auslöser. „Es gibt jedoch Faktoren, die das Brustkrebsrisiko steigern“, sagt Onkologin Witek: „Ein höheres Alter, dichtes oder verändertes Brustgewebe, bestimmte Vorerkrankungen und Vortherapien, erbliche Veranlagungen, hormonelle Risikofaktoren sowie gewisse Lebensgewohnheiten erhöhen das Risiko. Eine Krebserkrankung ist immer die Summe vieler Einzelfaktoren – manche kann man beeinflussen, manche nicht.“ Daher empfiehlt die Onkologin einen ausgewogenen Lebensstil: gesunde Ernährung, viel Bewegung, kein übermäßiger Alkoholkonsum und Verzicht auf Rauchen.

Je früher der Krebs erkannt wird, desto besser sind die Chancen auf Heilung. Wegen der vielen Therapiemöglichkeiten und der intensiven Forschung in



diesem Bereich ist Brustkrebs heute gut behandelbar. Zur Therapie wird das Tumorgewebe im Rahmen einer Operation möglichst vollständig entfernt. Begleitend gehören zur Behandlung Bestrahlungen, Chemotherapie, Hormonblockade- und Immuntherapien. Welche dieser Methoden zum Einsatz kommen, hängt vom speziellen Typ des Brustkrebses ab.

LEBENSQUALITÄT VERBESSERT

Die Erkrankung, die Diagnose, die Therapie und die Folgen der Behandlung von Brustkrebs können die Betroffenen erheblich belasten. Eine onkologische Rehabilitation kann dabei helfen, die körperlichen und seelischen Folgen einer Tumorerkrankung zu mildern oder zu beseitigen – entweder ambulant oder stationär. „Das Ziel der Reha ist, die Betroffenen wieder in den Alltag zu integrieren“, erklärt Prim. Dr. Stefan Vogt, Leiter der onkologischen Rehabilitation im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach. Das Spektrum an Folgeerscheinungen und Nebenwirkungen der Krebsbehandlung kann äußerst vielfältig sein – angefangen bei Erschöpfung über Haarverlust bis hin zu körperlichen Schmerzen. „Durch gezielte Therapien gelingt es, die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern“, sagt der Experte. Die tragenden Säulen der Rehabilitation sind Bewegungstherapie, psycho-onkologische Betreuung und Schulung der Gesundheitskompetenz. Ein gesunder Lebensstil kann die onkologische Prognose verbessern und die Lebenszeit verlängern. „Bei Bewegung nach Brustkrebs gibt es klare Daten – wenn man einen aktiven Lebensstil pflegt, kann man das Risiko eines Rückfalls relevant reduzieren“, sagt Onkologe Vogt.

BEWEGUNGSTHERAPIE

Die Bewegungstherapie beinhaltet die Hauptkomponenten Ausdauer, Koordination und Kraft – die Belastbarkeit wird gestärkt. Sport und Bewegung nehmen einen positiven Einfluss auf viele Symptome, die durch die Krebserkrankung und ihre Behandlung

auftreten – beispielsweise Müdigkeit, Depressivität, Schlafstörungen oder Libidoverlust. Gerade beim Mammakarzinom können durch Operation und Bestrahlung starke Narbenschmerzen entstehen, die die Bewegung einschränken. Nach der Behandlung von hormonabhängigem Brustkrebs kommt es oft zu Gelenkschmerzen und Hitzewallungen. Auch hier hilft Bewegung. Eine weitere Nebenwirkung der Chemotherapie ist Polyneuropathie, eine Schädigung der Nerven, die starke Schmerzen verursacht. Diese werden mit physikalischen Maßnahmen gelindert.

Das allgemeine Ziel der Reha ist, dass die Patientinnen die Motivation zur Fortsetzung des Bewegungsprogrammes mit nach Hause nehmen. Dafür werden ebenfalls konkrete Empfehlungen und Übungen an die Hand gegeben.

„SEELISCHE“ NACHSORGE

Es braucht jedoch auch eine „seelische“ Nachsorge, denn das Erlebte muss auch psychisch verarbeitet werden. Daher wird in der onkologischen Rehabilitation neben der Behandlung der körperlichen Symptome ein besonderes Augenmerk auf die psycho-onkologische Betreuung gelegt. Sie geht auf die psychischen Belastungen ein, die



Oberärztin
Dr. Mira Sofie Witek,
Onkologin am
Landeskrankenhaus
Wiener Neustadt



Prim. Dr. Stefan Vogt,
Leiter der onkologischen
Rehabilitation im
Lebens.Med Zentrum
Bad Erlach

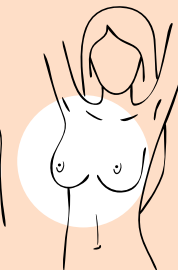
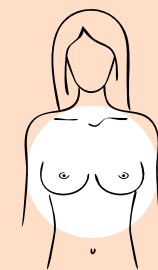
mit einer Krebserkrankung einhergehen können, erklärt Vogt: „Bei Brustkrebs gehen wir auf das veränderte Körperbild ein, wenn die Brust entfernt wurde oder wenn man durch die Chemo die Haare verloren hat. Dazu kommt das Thema der Sexualität und Partnerschaft.“ Mit gezielten Strategien wird vermittelt, wie man mit Belastungen besser umzugehen lernt. Mit einer individuell abgestimmten Therapie soll die Rückkehr in den privaten sowie in den beruflichen Alltag unterstützt und erleichtert werden.

Eine Rehabilitation eignet sich grundsätzlich für alle onkologischen Patientinnen und Patienten. Man sollte aber eine gewisse stabile körperliche und geistige Belastbarkeit mitbringen, um von den Reha-Maßnahmen optimal zu profitieren. Eine Rehabilitation ist im Anschluss an eine Krebstherapie oder unter laufender Erhaltungstherapie möglich. Auch in einer stabilen palliativen Therapiesituation kann mit der Rehabilitation zum Erhalt der Lebensqualität beigetragen werden. „Jede Patientin und jeder Patient kann von der Reha profitieren. Es lohnt sich, das zu machen. Man findet leichter in Alltag zurück“, fassen Mira Sofie Witek und Stefan Vogt zusammen.

KARIN SCHRAMMEL ■

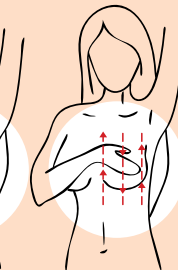
DIE BRUST abtasten

Das regelmäßige Abtasten der Brust ist eine wichtige Maßnahme, um frühzeitig Veränderungen oder Knoten zu erkennen. Es sollte einmal im Monat – am besten eine Woche nach der Menstruation – durchgeführt werden. Hier erfahren Sie, wie es richtig geht.



Vor dem Spiegel

Betrachten Sie Ihre Brust auf Veränderungen in Form, Größe oder Hautbeschaffenheit. Achten Sie auf eingezogene Brustwarzen oder ungewöhnliche Rötungen.



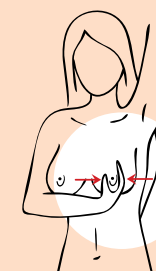
Kreis- und linienförmiges Abtasten

Ertasten Sie die Brust mit den Fingerkuppen. Bewegen Sie sie kreisförmig von außen nach innen oder in geraden Linien von oben nach unten. Üben Sie dabei unterschiedlich starken Druck aus.



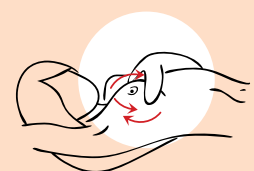
Achselhöhle

Untersuchen Sie auch die Achselhöhlen auf Knoten oder Verhärtungen. Lymphknoten können auf Veränderungen hinweisen.



Drücken

Drücken Sie sanft auf die Brustwarze, um festzustellen, ob Flüssigkeit austritt. Ungewöhnlicher Ausfluss muss ärztlich abgeklärt werden.



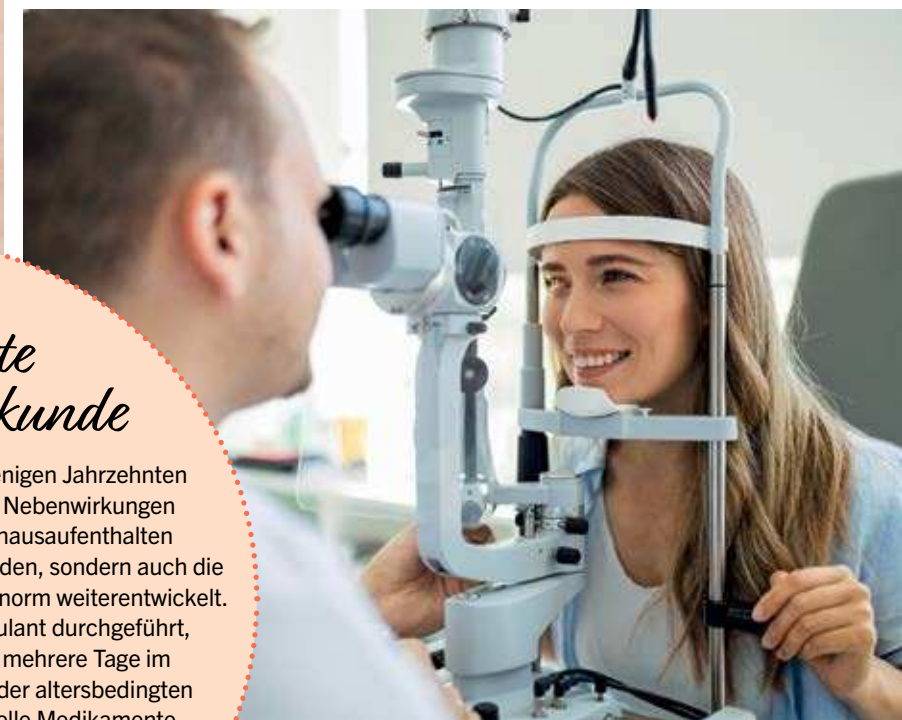
Im Liegen

Legen Sie sich hin und tasten Sie die Brust erneut ab. Das Brustgewebe verteilt sich gleichmäßiger und kann leichter untersucht werden.

Gesundheit im BLICK

Fortschritte der Augenheilkunde

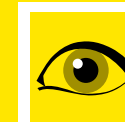
Viele Augenerkrankungen waren vor wenigen Jahrzehnten gar nicht oder nur mit unangenehmen Nebenwirkungen behandelbar und mit langen Krankenhausaufenthalten verbunden. Nicht nur die Operationsmethoden, sondern auch die diagnostischen Möglichkeiten haben sich enorm weiterentwickelt. Ein Katarakt-Operation wird heute ambulant durchgeführt, vor 20 Jahren musste man dazu noch mehrere Tage im Krankenhaus bleiben. Auch im Bereich der altersbedingten Makuladegeneration verhindern spezielle Medikamente das Erblinden. Im Bereich der Glaukomchirurgie wurden in den letzten 15 Jahren viele OP-Verfahren und Implantate entwickelt, die eine Erblindung mit einem minimal-invasiven Eingriff verhindern.



weit häufiger „schuld“ sind Computer, Tablet oder Handy. Bei der Bildschirmarbeit sind die Augen starr auf ein Display fixiert, ein unterschiedliches Fokussieren der Augen auf Nähe und Weite und damit eine Bewegung der Augenmuskeln, wie sie etwa im Freien gefordert ist, bleibt aus. Hinzu kommt, dass beim Starren auf Display und Monitor auch natürliches Licht fehlt. Aufgrund dieser verschiedenen Faktoren brauchen bereits viele Kinder eine Brille. „Eine Fehlsichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen bedeutet ein mit dem Grad der Kurzsichtigkeit exponentiell steigendes Risiko für ernsthafte Augenerkrankungen wie Glaukom, Makuladegeneration und Netzhautablösung. Voranschreitende Kurzsichtigkeit bei Kindern sollte daher unbedingt behandelt werden, um lebenslange Sehbeeinträchtigungen zu verhindern“, sagt Dr. Gabriela Seher, Fachärztin für Augenheilkunde & Optometrie und Präsidentin der Österreichischen Ophthalmologischen Gesellschaft (ÖOG).

Unsere Augen sind das Tor zur Welt – gutes Sehen ist daher ein Teil der Lebensqualität. Am 10. Oktober ist Welttag des Sehens. Zeit, um die Augengesundheit im Blick zu behalten.

Ein Blick wie ein Adler, und den bis ins hohe Alter: Wer wünscht sich das nicht? Die Basis für gutes Sehen wird bereits im Kindheitsalter gelegt. Doch die Statistik zeigt, dass immer mehr Kinder und junge Menschen fehlsichtig sind, vor allem die Kurzsichtigkeit nimmt zu. Die Ursache dafür ist zum Teil genetisch bedingt,



Hilfsgemeinschaft
der Blinden und Sehschwachen Österreichs

Nimm
Dir
einen **Augen**blick

und
spende für
blinde und
sehschwache
Menschen.



ZVR-Nr.: 075310318

www.hilfsgemeinschaft.at/helfen
IBAN AT18 6000 0000 0754 4002





Dr. Gabriela Seher, Fachärztin für Augenheilkunde & Optometrie und Präsidentin der Österreichischen Ophthalmologischen Gesellschaft

„Eine Fehlsichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen bedeutet ein mit dem Grad der Kurzsichtigkeit exponentiell steigendes Risiko für ernsthafte Augenerkrankungen wie Glaukom, Makuladegeneration und Netzhautablösung.“

Übungen für gesunde Augen



Palmieren

Setzen Sie sich bequem hin, reiben Sie die Hände aneinander, schließen Sie die Augen und legen Sie die Hände locker über die Augen. Dabei ein bis zwei Minuten oder 20 bis 50 Atemzüge lang entspannt und tief durch den Bauch atmen. Mehrmals wiederholen.

Augenmuskel dehnen

1. Setzen Sie sich bequem hin, mit dem Einatmen bewegen Sie die (offenen oder geschlossenen) Augen nach oben, Atem anhalten, beim Ausatmen die Augen nach unten bewegen.



2. Bewegen Sie im gleichen Atemrhythmus die Augen nach rechts und links. „Zeichnen“ Sie eine stehende 8 oder liegende 8 mit den Augen.

3. Sitzen oder stehen Sie bequem. Decken Sie ein Auge mit der Hand ab, in der anderen Hand halten Sie einen Gegenstand zum offenen Auge und bewegen diesen hin und zurück. Dadurch wird das Fokussieren und damit der Augenmuskel gestärkt.



RAUS INS FREIE

Viele Studien bestätigen, dass täglich zwei Stunden Aufenthalt im Freien eine deutliche Reduktion der Steigerung der Dioptrienstärke bewirken kann. „Kinder gehören ins Freie“, sagt Gabriela Seher, „wirksam dürfte der Einfall des vielfarbigen Tageslichtes auf die Netzhaut sein, der das Längenwachstum des Auges, das für die Kurzsichtigkeit verantwortlich ist, hemmt“, so die Fachärztin. Vor allem im Herbst und Winter ist es aber nicht einfach, Tageslicht zu tanken, wenn Kinder erst bei Dunkelheit aus der Schule kommen. Die gute Nachricht: Es gibt mittlerweile spezielle Behandlungen, Brillengläser und Kontaktlinsen, mit denen Kurzsichtigkeit korrigiert und gleichzeitig das Fortschreiten verlangsamt werden kann.

PUPILLENWEITUNG LÄSST IM ALTER NACH

Regelmäßige Untersuchungen bei der Augenärztin oder beim Augenarzt sind für Jung und Alt gleichermaßen zu empfehlen. Im Kleinkindalter geschieht der Auftakt mit den Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen. Bei normalsichtigen Jugendlichen können diese Kontrollen nach Rücksprache mit der Augenärztin, dem Augenarzt auf drei Jahre ausgedehnt werden, so Gabriela Seher. Mit zunehmendem Alter steigt auch das Risiko

Kinder sollten so oft wie möglich im Freien spielen. Die Luft draußen ist feuchter und besser für die Augen.



5 Tipps

für guten Durchblick

DIE 20-20-20-BILDSCHIRM-REGEL

Trockene, gereizte und müde Augen sind oft ein Resultat von zu langer Bildschirmarbeit. Abhilfe schafft die 20-20-20-Regel: Alle 20 Minuten für 20 Sekunden ein Objekt fokussieren, das mindestens 20 Fuß (etwa sechs Meter) entfernt ist. Dadurch erhöht sich die Lidschlagfrequenz, die Tränenfilmproduktion wird verstärkt und die Augen werden besser befeuchtet.

ZEIT DRAUSSEN

Studien zeigen, dass Tageslicht die Dopamin-Produktion anregt und so das Wachstum des Augapfels hemmt. Verbringt ein Kind hingegen viel Zeit in Innenräumen, wird dadurch das Längenwachstum des Auges gefördert und das Risiko einer Kurzsichtigkeit steigt. Die Luft draußen ist feuchter – und hilft auch Erwachsenen bei müden und trockenen Augen.

VERFALLSDATUM BEACHTEN

Wimperntusche, Eyeliner oder Tropfen gegen Augentrockenheit: Sie alle haben ein Ablaufdatum, sind aber direkt mit den Augen in Kontakt. Wenn sie abgelaufen sind, können Keime entstehen und empfindliche Augen irritieren.

REGELMÄSSIGER SEHTEST

Kopfschmerzen, Schwindel, müde, brennende Augen: All das können Symptome einer Verschlechterung des Sehvermögens sein. Ein Sehtest sollte daher alle ein bis zwei Jahre durchgeführt werden, bei älteren Personen häufiger. Auch bei Kindern mit Sehschwäche oder den genannten Symptomen muss eine Kontrolle engmaschig erfolgen.

HILFE AUS DER NATUR

Augenumschläge sind bei geschwollenen, überarbeiteten Augen eine Wohltat. Aber nicht jeder Tee ist dafür geeignet. So etwa kann Kamillentee feine Härchen enthalten, die das Auge reizen. Idealerweise verwenden Sie einen Biotee-Beutel, umwickeln ihn mit Watte und legen den lauwarmen Umschlag auf die geplagten Augen.

für diverse Augenerkrankungen. Eine 2024 veröffentlichte neurowissenschaftliche Studie zeigt, dass die Fähigkeit der Pupille, sich zu öffnen und auf unterschiedliche Lichtsituationen einzustellen, mit zunehmendem Alter nachlässt. Pro Lebensjahrzehnt nimmt die Pupillenweite um 0,4 Millimeter ab, so die Studienautorinnen und -autoren vom Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik und von der Technischen Universität München. Ähnlich einer Kamerablende schließt sich die Pupille bei Lichteinfall, um die reizempfindlichen Lichtrezeptoren der Netzhaut im Augeninneren zu schützen. Bei schwachem Licht weitet sie sich auf bis zu acht Millimeter, so dass die Helligkeits- und farbempfindlichen Zellen der Netzhaut mit mehr Licht versorgt werden können. Ältere Menschen können auf diese Lichtreize weniger stark reagieren, der Lichtimpuls wirkt im Auge wie die Überbelichtung bei einer Kamera. Im Wohnbereich oder am Arbeitsplatz kann die abnehmende Sehfähigkeit aufgrund der geringeren Pupillenweite eine Rolle zulasten der allgemeinen Lebens- und Arbeitsqualität spielen. Muss das Auge schnell auf sich verändernde Helligkeiten reagieren, kann zum Beispiel eine zu kontrastierende Beleuchtung im nächtlichen Außenbereich eines Hauses oder auf einem Treppenaufgang zu Stolperfallen führen. Am Arbeitsplatz hilft ein gut ausgeleuchtetes Umfeld ohne Blendwirkung, wenn man schnell handeln muss oder hohe Konzentration erforderlich ist.

Eine weitere Herausforderung ist die zunehmende Kurzsichtigkeit (Myopie), betont Gabriela Seher: „Bis 2050 wird voraussichtlich die Hälfte der Weltbevölkerung kurzsichtig sein, wobei bei zirka einer Milliarde Menschen mit einer hohen Kurzsichtigkeit gerechnet werden kann, die zu einer Netzhauterkrankung mit erhöhtem Erblindungsrisiko führen kann.“

Die gute Nachricht: Jede und jeder hat es selbst in der Hand. Eine einfache Untersuchung beim Augenarzt, der Augenärztin kann Komplikationen vermeiden.

DORIS SIMHOFFER

FOTOS: ISTOCK_SOLIDCOLOURS, SKYNESHER, PEOPLEIMAGES, OLEKSANDR SLOBODIANIUK, ARMIN ARMANO

NIEREN- UND HARNLEITERZENTRUM · ÜBERGEWICHTSCHIRURGIE

SPEZIALEINSATZ FÜR IHRE GESUNDHEIT

Es hat sich herumgesprochen: Die ATOMOS Klinik Währing hat in kürzester Zeit seit ihrem Bestehen ein beachtliches medizinisches Portfolio für ihre Patientinnen und Patienten aufgestellt. Nun gibt es **weitere Meilensteine** für die Privatmedizin der Zukunft: Die Klinik eröffnete im September Wiens erstes privates Nieren- und Harnleiterzentrum. Ebenfalls neu ist das Zentrum für Übergewichtschirurgie.

VIENNA STONE CENTRE [VSC]



Monatelange Wartezeiten auf eine Behandlung von **Nieren- und Harnleitersteinen** sind leider keine Seltenheit. Nicht so im hochspezialisierten Zentrum im Haus in der Wiener Kreuzgasse. Im neuen Vienna Stone Centre können **Termine innerhalb von zehn Tagen** angeboten werden. Für akute Beschwerden steht die Ambulanz jederzeit zur Verfügung. Goldstandard für die Entfernung von Steinen, die zu erheblichen Schmerzen führen können, ist die **Laserbehandlung**. Sie ist ab sofort in der ATOMOS Klinik möglich.

VORTEILE DER LASERBEHANDLUNG

Die Behandlung von Steinen mittels Laser hat wesentliche Vorteile: Der **minimal-invasive Eingriff** ohne große Schnitte oder Narben führt zu einer **schnelleren Genesung**. Der Laser bietet eine hohe Präzision, ohne das umliegende Gewebe zu beschädigen. Die meisten Steine können **schon in einer einzigen Sitzung** vollständig entfernt werden. Die Behandlung ist in der Regel **weniger schmerzhaft** als andere Methoden. Patienten können oft am selben Tag

oder am nächsten Tag nach Hause gehen und schneller zu ihren normalen Aktivitäten zurückkehren.

MEDIZIN IN DER ATOMOS KLINIK WÄHRING

ALLGEMEINMEDIZINISCHE- INTERNISTISCHE AMBULANZ

- Montag – Freitag bis 23:00
- Termine jeweils am gleichen Tag

KOMPETENZZENTREN + SCHWERPUNKTE

- Orthopädie
- Übergewichtschirurgie
- Urologie
- Neurologie
- Hernien, Proktologie
- Endoskopie
- Ästhetische, Plastische und Rekonstruktive Chirurgie und Handchirurgie
- Venenerkrankungen
- Gynäkologie und Menopause
- Schilddrüsenchirurgie
- Weitere Fachbereiche:
 - Augenchirurgie
 - allgemeine Schmerztherapie
 - integrative Medizin



Kreuzgasse 17-19 · 1180 Wien
Terminvereinbarungen: T +43 1 261 66-2222
ordination@ak-waehring.at
www.atomos-klinik-waehring.at



HERZLICH WILLKOMMEN

UNIV. PROF. DR. GERHARD PRAGER

Facharzt für Allgemeinchirurgie und Bauchchirurgie

LEICHTER LEBEN



Im **Kompetenzzentrum für Übergewichtschirurgie** finden Menschen Hilfe, die seit vielen Jahren unter krankhaftem Übergewicht (Adipositas), den daraus resultierenden gesundheitlichen Folgen wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit etc. und gesellschaftlichen Nachteilen leiden. Vertrauen Sie auf die **fachliche Kompetenz und die Erfahrung** von Univ. Prof. Dr. Gerhard Prager, Facharzt für Allgemeinchirurgie und Bauchchirurgie. Er ist seit 1996 auf Adipositas-Chirurgie spezialisiert und hat über 4.000 Operationen in diesem Bereich durchgeführt.

IN UNSERER KOMPETENZZENTRUM FÜHREN WIR FOLGENDE MEDIZINISCHE LEISTUNGEN DURCH:

- Voruntersuchungen:
 - internistisch-endokrines Konsil
 - Oberbauch-Sonographie

- Gastroskopie
- klinisch-psychologische Begutachtung
- diätologisches Konsil
- Individuelle Beratung – auf Wunsch auch gemeinsam mit Angehörigen
- Festlegung der optimalen chirurgischen Therapie

Nach Entscheidung für einen chirurgischen Eingriff sind wir um einen ehest möglichen Operationstermin für Sie bemüht.

IN DER NÄCHSTEN AUSGABE

»Fast Track Chirurgie« für Orthopädie (Knie-, Fuß- und Hand-Operationen), Varizen, Hernien, Magen- und Darmspiegelungen.

GANZHEITLICHE MEDIZIN IN DER ATOMOS KLINIK WÄHRING.

Die Kraft des Duftes

Aromapflege kann bei vielen Beschwerden unterstützend eingesetzt werden. Aber auch auf die Psyche wirken Düfte – egal, ob anregend oder entspannend.

Gerüche wecken Erinnerungen. Egal, ob positiv oder negativ – die meisten Düfte sind mit Emotionen verbunden.

Selbst wenn man seinen Geruchssinn verloren hat, wirkt ein Duft immer noch über den Stoffwechsel auf den Menschen. Die Wirkung der ätherischen Öle macht sich die Aromapflege zunutze, die so auf verschiedene Arten bei Beschwerden unterstützend wirkt und das Wohlbefinden der Menschen verbessern kann.

WIRKUNG IM GANZEN KÖRPER

Aromapflege und Aromatherapie gilt es zu trennen, sagt Andrea Hochgerner, Aromapflegeverantwortliche beim Hilfswerk Niederösterreich. Für die Aromatherapie sind Ärztinnen und Ärzte verantwortlich. Hier werden gezielt Krankheiten oder andere Beschwerden mit ätherischen Ölen behandelt. Die Aromapflege hingegen wird oft bereits vorbeugend angewendet und unterstützt die jeweilige Therapie: „Die Aromapflege ist eine komplementäre Pflege. Dieses alte Wissen wird ergänzend zur Behandlung angewendet.“ Zum Einsatz kommen bei der Aromapflege ausschließlich pflanzliche Produkte. Dabei geht es aber nicht einfach nur ums Riechen: So werden unter anderem auch ätherische Öle mit Pflanzenölen wie Sonnenblumen-, Raps- oder Mandelöl gemischt und auf die Haut aufgetragen. Jeder Duft hat auch eine bestimmte körperliche Wirkung, sagt Hochgerner. Wenn die Aromapflege auf der Haut angewendet wird, verteilt sich die Wirkung der jeweiligen Pflanze im ganzen Körper. So kann bei Bauchschmerzen der Bauch mit einer kleinen Menge Öl eingecremt werden und so Beschwerden

„Die Aromapflege ist eine komplementäre Pflege. Dieses alte Wissen wird ergänzend zur Behandlung angewendet.“

Andrea Hochgerner,
Aromapflegeverantwortliche
beim Hilfswerk Niederösterreich

FOTOS: ISTOCK, STEFAN TOMIC, GEORGE PETERS, SIMARIK

gelindert werden. Bei Schlafstörungen kommt häufig Lavendel zum Einsatz: Wird das Öl auf die Fußsohlen einmassiert, wirkt es beruhigend und schlaffördernd. Generell kann die Aromapflege bei verschiedenen Beschwerden unterstützend wirken: Bei blauen Flecken etwa helfen ätherische Öle bei der Heilung. Wird der Wirkstoff auf die umgebende Haut einer Wunde aufgetragen, unterstützt das ebenfalls die Wundheilung. Aromapflege wirkt appetitanregend, regt den Speichelfluss an, fördert die Organe im Körper und stärkt die Immunabwehr. Auch bei der Hautpflege spielt sie eine große Rolle. Und auch auf die Psyche wirken die unterschiedlichen Gerüche: Menschen mit einer depressiven Verstimmung können Düfte verwenden, die den Antrieb steigern. Bei Kindern wird die Aromapflege häufig bei Lernschwierigkeiten und Ängsten eingesetzt.

BERATUNG GEPLANT

Beim Hilfswerk Niederösterreich widmet man sich Anfang 2023 das erste Mal dem Thema Aromapflege. Andrea Hochgerner und fünf weitere Kolleginnen – allesamt diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegekräfte – absolvierten die Ausbildung Aromapflege. Alle Pflegekräfte des Hilfswerkes werden daraufhin in Aromapflege geschult. Seither kann jedes Pflegeteam diese Form der Pflege anwenden. Vor allem, wenn bei Klientinnen und Klienten Wunden durch langes Liegen entstehen oder die Haut Probleme macht, wenden Andrea Hochgerner und ihre Kolleginnen und Kollegen die Aromapflege an. Auch im Bereich der Demenz kann mit Düften viel erreicht werden, erzählt Hochgerner. In jedem Fall aber gilt: Für Aromapflege benötigt man viel Wissen. Werden ätherische Öle leichtfertig angewandt, kann man vieles falsch machen. Vor allem bei Kindern und schwangeren Frauen ist Vorsicht geboten. Als Mischung mit reichhaltigen Ölen wenden die Expertinnen und Experten vom Hilfswerk die Aromapflege bei Hautproblemen an: Etwa bei juckender und schuppender Haut oder generell, um die dünne Haut im Alter zu stärken und so Verletzungen vorzubeugen. Egal, ob als sogenannte „Raumbeduftung“, auf der Haut oder



Naturreine ätherische Öle, Pflanzenöle und Hydrolate können auf verschiedenste Weise eingesetzt werden.



als Fußbad: Die Aromapflege sorgt in jedem Fall für ein verbessertes Wohlbefinden. Das Hilfswerk möchte künftig nicht nur die Klientinnen und Klienten mit der Aromapflege verwöhnen, sondern auch jenen Menschen, die Interesse an der Aromapflege haben, beratend zur Seite stehen. Geplant ist, dass man sich bei Interesse an ausgewiesene Standorte des Hilfswerks NÖ wenden kann, um dort Beratung zu erhalten. Ein Informationssystem rund um die Aromapflege ist ebenfalls in Planung. Denn Aromapflege kann man auch selbst zuhause anwenden – wichtig ist aber vor allem, dass man sich mit der Thematik auseinandersetzt, um Fehler zu vermeiden. Einen einfachen Trick verrät Andrea Hochgerner dann noch: Feuchtes Toilettenpapier kann man einfach selbst herstellen. Dafür mischt man in einer Sprühflasche Mandelöl mit Rosenhydrolat und stellt das Fläschchen auf das WC. Bei Bedarf schüttelt man die Flasche, um beide Stoffe zu verbinden und spritzt ein paar Sprüher auf das Toilettenpapier. Die pflegende Wirkung beugt wunden Stellen vor. Bei einem Rosenhydrolat handelt es sich um eine wässrige Lösung, die entsteht, wenn aus der Rose ätherisches Öl produziert wird. Andrea Hochgerner ist begeistert davon, wie Aromapflege den ganzen Körper beeinflussen kann. Für sie gehören ätherische Öle und ihre Wirkung zum Leben dazu: „Wir Menschen leben schon immer in Symbiose mit den Pflanzen. Aromatherapie gibt es, seit es Menschen gibt. Bereits in Urzeiten haben die Menschen gewusst, welche Pflanzen ihnen guttun. Dieses Wissen möchte ich weitergeben.“

DANIELA RITTMANNBERGER



Andrea Hochgerner ist Aromapflegeverantwortliche beim Hilfswerk Niederösterreich.



TAUCHEN SIE EIN IN DIE WELT VON GESUND & LEBEN!



WEBSITE

Entdecken Sie unsere brandneue Website! Von inspirierenden Menschen und Themen, die Sie bewegen, über knifflige Rätsel bis hin zu exklusiven Gewinnspielen finden Sie all unsere Inhalte auf einen Blick auf www.gesundundleben.at.



E-PAPER

Verpassen Sie mit unserem **e-Paper** nie wieder eine unserer Ausgaben und genießen Sie die Freiheit, Ihre Lieblingszeitschrift überall und jederzeit zu lesen. Jetzt über unsere Website aufrufbar!



NEWSLETTER

Melden Sie sich noch heute für unseren **GRATIS-Newsletter** an und erhalten Sie regelmäßig gesunde Updates direkt in Ihr Postfach, um keine Neuigkeiten mehr zu verpassen.



FACEBOOK & INSTAGRAM

Werden Sie Teil unserer wachsenden Community auf **Facebook** und **Instagram**. Teilen Sie interessante Artikel, Wissenswertes rund um Gesundheit oder aktuelle Job-Ausschreibungen.



Besuchen Sie uns auf www.gesundundleben.at

Facebook: **Ärzteverlag**
Instagram: **aerzteverlag**

Ein Gefühl mit Signalwirkung

Sich einsam zu fühlen, kann belastend sein und sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Die gute Nachricht: Oft reichen kleine Schritte, um der Einsamkeitsdynamik zu entkommen.



Das ist die ältere Dame, die erst kürzlich in die Stadt gezogen ist, um in der Nähe ihres Sohnes zu wohnen. Sie kennt hier kaum jemanden. Oder die junge Frau aus Lateinamerika, die gerade dabei ist, Deutsch zu lernen. Und der Mann, der seinen Job und damit auch eine Reihe seiner sozialen Kontakte verloren hat. Sie alle eint: Sie fühlen sich einsam – und sie haben einen Schritt gesetzt, um wieder mehr unter Leute zu kommen. Im „offenen Wohnzimmer“ in Wiener Neustadt, einer Initiative der Caritas, haben sie einen Ort gefunden, an dem sie andere treffen, an Aktivitäten teilnehmen und einander unterstützen können. „Das offene Wohnzimmer gibt es seit einem Jahr. Mittlerweile waren uns schon rund tausend Menschen besuchen“, erzählt Birgit Gumpinger-Prieler, die das Projekt leitet. „Die Leute, die zum ersten Mal kommen, sind anfangs oft zögerlich und zurückhaltend. Nach ein oder zwei Besuchen öffnen sie sich, und viele bringen sich und ihre Talente ein.“



Birgit Gumpinger-Prieler, Projektleiterin „Offenes Wohnzimmer“



Mareike Ernst, Psychologin an der Universität Klagenfurt



Katrin Weber, Projektleiterin „Plattform gegen Einsamkeit“

FAST JEDER BETROFFEN

Gemeinsame Stadtführungen, Kuchen essen und Kaffee trinken, Unterstützung bei organisatorischen Angelegenheiten: Im offenen Wohnzimmer treffen einander Menschen jeden Alters, zwanglos und niederschwellig. Und sie reden mitunter ganz offen über ihre Einsamkeit. „Bei uns wird niemand gefragt, warum er kommt“, sagt Gumpinger-

Prieler, „viele sprechen es aber irgendwann von selbst an. Sie erzählen, dass sie niemanden haben, mit dem sie sich austauschen können oder dass sie sich an anderen Orten nicht willkommen fühlen.“ Es ist nicht selbstverständlich, dass Menschen offen sagen, wie einsam sie sich fühlen. Einsamkeit gilt als gesellschaftliches Tabu. In einer Welt, in der Extrovertiertheit, Geselligkeit und Vernetzung hohe Werte sind, fällt es schwer zuzugeben, dass man einsam ist. Dabei ist fast jeder in bestimmten Phasen des Lebens davon betroffen. „Einsamkeit gehört zum Leben dazu“, sagt Mareike Ernst, Psychologin an der Universität Klagenfurt. „Es handelt sich nicht um eine psychische Erkrankung, sondern um ein normales menschliches Gefühl.“

ISOLIERT NACH GEBURT DES KINDES

Einsamkeit entsteht in unterschiedlichen Situationen. Sie kann durch Ereignisse wie einen Jobverlust oder eine Krankheit begünstigt werden. Auch Menschen mit Migrationshintergrund, die sich in einer fremden Kultur und Sprache zurechtfinden müssen, sind davon betroffen. Selbst freudige Ereignisse wie die Geburt eines Kindes können Einsamkeitserfahrungen mit sich bringen. Viele Mütter, die mit einem Baby zu Hause sind, fühlen sich von der Welt abgeschnitten und klagen über Isolation. Darüber hinaus gibt es zwei besonders betroffene Risikogruppen, sagt Mareike Ernst:

alte Menschen und junge Erwachsene. Zwar leide nicht jeder im Alter an Einsamkeit, das Risiko dafür steige aber mit dem Alterwerden, sagt die Psychologin. „Ältere Menschen sind besonders betroffen, weil sich in ihrem Leben Verlusterlebnisse wie Krankheiten oder der Tod von Angehörigen häufen. Junge Erwachsene zwischen 18 und 29 hingegen befinden sich häufig in einer Findungsphase. Anders als früher ist es heute üblicher, in dieser Phase den Job zu wechseln und mehrere Partnerschaften zu beginnen und wieder zu beenden. Das kann Einsamkeit verstärken.“

ALLEIN ODER EINSAM?

Aber auch äußere Faktoren wie Geld oder Zeit spielen eine große Rolle. Menschen mit finanziellen Sorgen tun sich eher schwer, abends mit anderen etwas trinken zu gehen. Wer wenig Zeit hat – zum Beispiel, weil er mit der Pflege eines Angehörigen beschäftigt oder alleinerziehend ist –, fühlt sich ebenfalls schneller isoliert. Unabhängig von den Ursachen: Einsamkeit ist ein unangenehmes Gefühl. Darin liegt der Unterschied zum bloßen Alleinsein. Dieses wird nicht notwendigerweise negativ erlebt. Allein zu leben, den Abend ohne Gesellschaft zu Hause zu verbringen, sich mit einem Buch allein ins Café zu setzen: All das kann für Menschen beglückend sein. Etwa wenn sie eher introvertiert oder wenn sie aufgrund eines herausfordernden Berufes oder von Lebensumständen froh über Zeit allein sind. Sobald allerdings eine Diskrepanz zwischen den tatsächlichen sozialen Kontakten und den erwünschten besteht, entsteht Einsamkeit. Die kann es auch geben, wenn man eigentlich von vielen Menschen umgeben ist. Dann, wenn es niemanden gibt, von dem man sich verstanden fühlt oder wenn Beziehungen oberflächlich bleiben.

NEUES HOBBY ODER EHRENAMT?

Auch wenn es nicht angenehm ist, sich einsam zu fühlen, es handelt sich um ein wichtiges Gefühl. „Man kann Einsamkeit ähnlich wie Hunger oder Durst zuerst einmal als wertvolles Signal wahrnehmen“, sagt Mareike Ernst. „Es vermittelt uns, dass uns etwas fehlt und dass wir uns wieder um unsere Beziehungen kümmern sollen.“ Den meisten Menschen gelinge das auch bei anfänglichen Schwierigkeiten ganz gut, kaum jemand bleibe sein Leben lang einsam. „Wenn jemand aber chronisch einsam ist, kann das psychische und physische Auswirkungen haben.“ Körper und Psyche befinden sich dann in einer Stresssituation – und andauernder Stress ist schädlich. Umso wichtiger ist es, Schritte zu setzen, um der negativen Dynamik entgegenzuwirken. Das können Kleinigkeiten sein, wie einer Freundin wieder einmal eine Nachricht zu schreiben oder mit dem Nach-

barn ein Gespräch zu beginnen. „Man kann ein neues Hobby oder ein Ehrenamt starten“, schlägt Mareike Ernst vor.

PLATTFORM GEGEN EINSAMKEIT

Wer Ideen sucht, um unter Leute zu kommen, kann sich auch auf der Homepage der „Plattform gegen Einsamkeit“ schlau machen. Dort findet man unterschiedliche Angebote, bei denen das Miteinander im Mittelpunkt steht. „Je nach Zielgruppe wählen diese Angebote einen anderen Zugang“, sagt Katrin Weber, Projektleiterin der Plattform. Von der Nachbarschaftshilfe, über den Begleitedienst beim Einkaufen und Veranstaltungen im Grätzl bis zur Einzelberatung ist alles dabei. „Nicht alle Angebote tragen das Label ‚gegen Einsamkeit‘. Das ist sinnvoll“, sagt Weber. „Gesellschaftlich ist es wichtig, über das Thema zu sprechen und es zu enttabuisieren. Wir wollen für Einsamkeit und die damit einhergehenden Probleme sensibilisieren. Bei den Veranstaltungen muss es aber nicht explizit angesprochen werden.“ Beim offenen Wohnzimmer in Wiener Neustadt kommt der Begriff „Einsamkeit“ auch nicht vor. Das würde die Menschen wohl eher abschrecken, sagt Projektleiterin Birgit Gumpinger-Prieler. Vernetzung, gegenseitige Unterstützung und ein Miteinander bei Kaffee und Kuchen stellen sich auch so ein. SANDRA LOBNIG ■



Gemeinsam statt einsam: Plattformen und Projekte unterstützen beim Weg aus der Einsamkeit.

www.plattform-gegen-einsamkeit.at



GESUND & LEBEN RÄTSEL

MITMACHEN
UND GEWINNEN!

JETZT IHR GEHIRN TRAINIEREN

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie mit etwas Glück eines von drei Haarpflegesets von INGRUBAR. www.ingrubar.at

FÜR IHR GESUNDES HAAR:

Der Gesamtwert eines vierteiligen Haarpflegesets beläuft sich auf rund 75 Euro.



Stadt am Inn	Begleitung	dickköpfig	Schalter	Akustik	gefeierte	Knochen	zu keiner	schmutzig	Bund für's	Faible
	sächsl. Fürwort	Abk.: Kilo-gramm	am Computer	Maß	Künstlerin	gerüste	Zeit	Abk.: Operations-code	Leben	
						Stütze des Körpers			13	
Mamma-karzinom	runde geometrische Form			Garantie		Laubbaum			5	hetzen
		gepöbelt (Dialekt)	Verdauungsflüssigkeit					Ab-schnitt des Korans		Keimzelle
Heiterkeit	8. griechischer Buchstabe	öst. Hausenkech, Reinhard				Fremdwortteil: unter	heißfroh, beglückt			8
ärztliche Bescheinigung			Wanderfisch		kleinste Schmutzpartikel			Abk.: laut Untersuchung Kfz.Kz.f. Tulln		
		Vorname d. kanad. Sängers Adams	militärischer Ehrengruß				10	Kult-handlungen		
Stille	Empfindung von Umgebungsreizen	Nord-europäer			sportliche Betätigung					
Anfang			Abk.: Österr. Hochschülerschaft Gewässer-rand							
		geogr. Begriff, ... und Breite	germanischer Wurf-spieß							
kurz für Beatrix	Depot, Magazin, Speicher				brit. Rockband					
Rufname Connerys			von genannter Zeit an		Blut-gefäß					
Fruchtgetränk	Abk.: Anlage	Stillstand im Verkehr								
Abk.: Ingenieur		Einfall								
steigen, klimmen										14

DIE PERFEKTE KOMBI FÜR IHRE GESUNDHEIT



- ☐ Ja, ich bestelle ein 1-Jahresabo von GESUND & LEBEN und MEDIZIN POPULÄR zum Preis von € 26,-
- ☐ Ja, ich bestelle ein 2-Jahresabo von GESUND & LEBEN und MEDIZIN POPULÄR (20 Ausgaben) zum Preis von € 43,-

Vorname _____

Name _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

BITTE SENDEN AN: ÄrzteVerlag GmbH, Währinger Straße 65, 1090 Wien
oder per Fax: 01/96 11 000-66 oder per E-Mail: abo@gesundundleben.at

**LÖSUNGS-
WORT**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

SENDEN SIE DAS LÖSUNGSWORT MIT IHRER ANSCHRIFT BIS 31.10.2024 AN: ÄrzteVerlag GmbH; Kennwort: **KWR 10/24**, Währinger Straße 65, 1090 Wien oder per E-Mail an gewinnspiel@gesundundleben.at oder geben Sie das Lösungswort unter www.gesundundleben.at/raetsel-gewinnspiel ein.

WERBUNG

99 € FRÜHBUCHER
PREIS
gültig bis 31. Oktober 2024

80.
BALL DER
PHARMAZIE

BALL DER PHARMAZIE



18. Jänner 2025

HOFBURG WIEN

Jetzt Tickets sichern!



www.ballderpharmazie.at

ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERMAMMER

GESUND & LEBEN NEWSLETTER ABONNIEREN, GRATIS MAGAZIN ERHALTEN & GEWINNEN

Bestellen Sie jetzt mit dem Bestellschein
oder unter www.gesundundleben.at den
GRATIS-NEWSLETTER von GESUND & LEBEN
und erhalten Sie die nächsten drei
Printausgaben kostenlos per Post dazu.



☐ Ja, bitte schicken Sie mir bis auf Widerruf den kostenlosen wöchentlichen Newsletter von GESUND & LEBEN

Vorname	Name
Adresse	
PLZ	Ort
Telefon	E-Mail

BITTE SENDEN AN:

ÄrzteVerlag GmbH
Währinger Straße 65
1090 Wien

oder per Fax:

01/961 1000-66

oder per E-Mail:

abo@gesundundleben.at

Abo-Bestellungen
GESUND & LEBEN
c/o ÄrzteVerlag GmbH
Währinger Straße 65
1090 Wien
abo@gesundundleben.at
Tel.: 01/961 1000-230

QR-Code scannen



Österreichische Post AG, MZ 05Z036363 M | ÄrzteVerlag GmbH,
Währinger Straße 65, 1090 Wien, Retouren an PF 100, 1350 Wien