



***Wir sollten unsere Gefühle nicht im Regen stehen lassen.
Sie gehören überdacht.***

(Ernst Ferstl österr. Lehrer, Dichter u. Aphoristiker, geb. 1955)

Newsletter Ausgabe Mai 2012

***** Dr. Google weiß nicht alles ! *****

"DAS INTERNET ERSETZT KEINE ÄRZTLICHE DIAGNOSE"

(Von Birgit BAUMANN)

Internetseiten mit medizinischen Informationen boomen. Sie sind leicht zugänglich, kostenlos und geben viele Antworten auf Fragen von Patienten. Um an seriöse Informationen zu gelangen, sollte man einige Qualitätsmerkmale beachten.

Es zwickt im Kreuz, die Nase rinnt oder das Knie tut weh. Kein Problem, wenn gerade kein Arzt erreichbar ist, denn es gibt ja das Internet. Immer mehr Menschen informieren sich zuerst einmal dort, wenn sie Schmerzen verspüren. "Das ist grundsätzlich nichts Schlechtes. Wenn einem etwas wehtut, erkundigt man sich ja auch im Bekanntenkreis, ob jemand Abhilfe weiß oder bereits eine ähnliche Krankheit hatte", sagt Raimund Dehmlow von Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem (afgis) e. V., Hannover. Hier werden Qualitätssiegel für medizinische Seiten im Internet vergeben. Allerdings ist das Internet ein sehr weites Feld, nicht jede Information ist hilfreich. afgis empfiehlt daher, einige Merkmale zu überprüfen, bevor man sich den Rat einer Internetseite zu Herzen nimmt. Zunächst sollte man schauen, wie alt die dargebotenen Inhalte sind. "Es nützt wenig, wenn die Seite schon fünf Jahre lang nicht mehr aktualisiert worden ist. Auf solche Informationen kann man sich nicht verlassen", meint Dehmlow.

Quellenangaben

Wichtig sind auch Quellenangaben. Auf einer seriösen Seite sollte ersichtlich sein, wer die Informationen anbietet, und woher er sie hat. Gibt ein Mediziner einen Rat, so kann man davon ausgehen, dass dieser über die entsprechende Qualifikation und Erfahrung verfügt. Auf der Seite einer Selbsthilfegruppe hingegen sollten Schilderungen als Erfahrungsberichte gekennzeichnet sein. "Auf keiner ernstzunehmenden Seite wird man den Rat eines Mediziners finden, man möge vom Medikament X drei Tabletten täglich nehmen und dann werde alles gut", warnt Dehmlow. Denn auch wenn viele Seiten und Portale umfassende und gute Informationen bieten, ein Krankheitsverlauf ist immer individuell, und die vielen Faktoren, die ihn beeinflussen, kann nur ein Arzt richtig einschätzen. Wenn ein bestimmtes Medikament einer Person hilft, heißt das noch lange nicht, dass es auch bei jemand anderem positiv wirkt. Der Arzt wird auf Nebenwirkungen und Kontraindikationen achten - das kann das Internet nur begrenzt. Sauber getrennt müssen bei medizinischen Informationen Werbung und redaktionelle Beiträge sein. Eine vermeintlich objektiv-informative Seite zum Thema Haarausfall, die von einem Hersteller von Haarwuchsmitteln gesponsert wird, ist unseriös - erst recht, wenn die "Experten" auf der Seite die Information geben, bloß das Mittel Y könne gegen Glatzenbildung helfen, und man auch gleich zur Bestellmöglichkeit weitergeleitet wird. Dehmlow: "Das ist plumpe Werbung, man sollte sich daher immer gut ansehen, wer überhaupt etwas ins Internet stellt und von wem es finanziert wird."

Grundsätzlich sollte man es bei der Suche nach medizinischen Informationen im Internet so halten wie im "richtigen Leben auch - also im Fall der Krankheitsfälle eine Zweitmeinung einholen. das bedeutet: nicht alle Tipps auf der Seite eins zu eins als Handlungsanleitung verstehen, sondern sich zu einem Thema bei verschiedenen Anbietern informieren. Und schon beim Verdacht auf eine ernsthafte Erkrankung einen Arzt aufsuchen. Gesundheit kommt immer öfter auch auf das Handy. All jene, die ein Smartphone haben, können sich aus dem Internet Apps herunterladen. App, das ist die Abkürzung für Application und bezeichnet ein Programm, das man über einen Onlineshop direkt auf das Handy laden kann. Natürlich gibt es mittlerweile auch jede Menge medizinische Apps, die man entweder gratis oder für ein paar Euro bekommt. "Der deutschsprachige Markt steckt allerdings noch in den Kinderschuhen", sagt Sebastian

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ Lichtblick Stopp Suizid ! ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

"WECHSELBAD DER GEFÜHLE!"

(Von Karin ROHRER)

Wer unter einer so genannten Bipolaren Störung leidet, kann mit Psychotherapie und Medikamenten das Leben wieder meistern.

"Ich bin so glücklich und könnte Bäume ausreißen", sagt Sabine S. zu ihrer Freundin. Doch dieser Hoch-Zustand hält nicht lange an. Bald schon fällt Sabine wieder in eine tiefe Depression - sie ist von einer bipolaren Störung betroffen. Erkrankte leiden unter extremen, in Phasen verlaufenden Stimmungsschwankungen, die zwischen einem Gefühl des Glücks sowie von Trauer und Verzweiflung wechseln. Durch dieses ständige Auf und Ab lässt sich kaum ein normaler Alltag bewältigen.

Das erstmalige Auftreten der Krankheit kann in jedem Alter geschehen. Die ersten Symptome zeigen sich jedoch meist zwischen 15 und 30 Jahren. Häufigkeit und Dauer der einzelnen Phasen sind sehr unterschiedlich.

Generell lässt sich jedoch sagen, dass manische in der Regel etwas kürzer dauern als depressive Episoden. Die Intervalle zwischen den Phasen werden im Laufe der Zeit kürzer und mit zunehmendem Lebensalter treten häufiger Depressionen auf und dauern auch länger an.

>> Viele Menschen glauben dass ihre "Hochs" und "Tiefs" unvermeidlich sind. Dabei kann man die Erkrankungen gut in den Griff bekommen.

Symptome der Manie sind unter anderem übertriebenes Selbstbewusstsein oder Größenwahn, verringertes Schlafbedürfnis, rastlose Aktivität und Unruhe, Rededrang, Verlust sozialer Hemmungen, unkontrollierter Umgang mit Geld, Alkohol- und Drogenkonsum.

In der depressiven Phase hingegen zeigen sich oft Schwermut, Freud- und Mutlosigkeit, Interessensverlust, gesteigerte Ermüdbarkeit, Grübeln, sinkendes Selbstvertrauen, Konzentrationsschwierigkeiten, Ängste, Pessimismus, Schuldgefühle und sogar Selbstmordgedanken.

"Bipolare Störungen treten nicht von heute auf morgen auf, sie entwickeln sich schleichend. Oft wird durch Unwissenheit aber auch Scham vor dem Umgang mit psychischen Erkrankungen die Diagnose sehr spät gestellt. Dabei kann der Verlauf durch frühzeitige, regelmäßige Gesprächstherapie sehr positiv beeinflusst werden", erklärt Univ.-Prof. Dr. Christian Simhandl vom Bipolar Zentrum in Wiener Neustadt (NÖ).

In den meisten Fällen ist aber eine Behandlung mit Medikamenten notwendig, weil alleine durch Gespräche die krankhafte Veränderung des Botenstoffhaushaltes im Gehirn ausreichend beeinflusst werden kann. Regelmäßige Kontrollen und Gespräche unterstützen die medikamentöse Therapie.

Was erwartet die Patienten bei der Therapie einer bipolaren Störung?

Prof. Simhandl: "Die Erkrankung wird meistens mit drei aufeinander aufbauenden Therapieverfahren behandelt. Im Akutfall wird versucht, den Betroffenen aus seiner derzeitigen Phase herauszuholen und den Leidensdruck zu nehmen. Hat sich die Stimmungslage normalisiert, folgt die Erhaltungstherapie."

Mit der so genannten Rückfallvorbeugung kann das Rückfallsrisiko gesenkt werden. Dabei wird dem Betroffenen auch geholfen, sich wieder ins soziale Umfeld und in den Beruf einzugliedern.

Welche nicht medikamentösen Behandlungen sind möglich?

Kognitive Verhaltenstherapie, auf Familie bezogene Psychotherapie, soziale Rhythmustherapie (fixe Mahlzeiten, Arbeitszeiten oder Schlafgewohnheiten) und das Führen eines so genannten Handlungsplan für erste Anzeichen von Depression oder Manie, um einen Rückfall abzuwehren (siehe auch Kasten unten).

-> Tipp - Was kann ich tun?

Die Behandlung der **BIPOLAREN STÖRUNG** gehört in die Hände eines Facharztes. Doch man kann auch selbst einiges zur Besserung beitragen. Zum Beispiel eine **SELBSTHILFEGRUPPE** besuchen: Im gemeinsamen Gespräch bei den regelmäßigen Treffen werden Betroffenen einige Verhaltensweisen oft erst bewusst gemacht, auf die man selbst gar nicht achtet. Ideal ist auch die **FÜHRUNG EINES VERLAUFKALENDERS**, um schon leichte Veränderungen der Stimmung oder des Tages-Nacht-Rhythmus (Schlafstörungen) rechtzeitig zu erkennen und mit geeigneten Maßnahmen gezielt gegensteuern zu können.

Quelle **KRONEN ZEITUNG** - „GESUND Ihr Magazin für praktische Lebenshilfe“!

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ Lichtblick Stopp Suizid ! ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

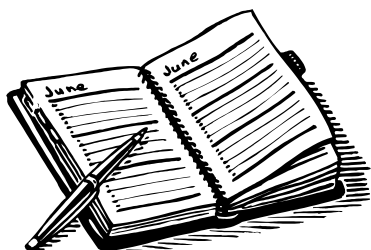
+++++++ ETWAS ZUM LACHEN ! ++++++

Wenn ich der liebe Gott wäre, würde ich eine einzige Sprache für alle Menschen machen. Dann müsste ich nicht mehr Englisch und Lateinisch pauken.
(Aus einem Kinderaufsatz)



+++++++ ETWAS ZUM LACHEN ! ++++++

TERMINE



Nächste Gruppentreffen:

Donnerstag, 10. Mai 2012

„VORTRAG“

Donnerstag, 24. Mai 2012

Donnerstag, 14. Juni 2012

Donnerstag, 28. Juni 2012

„VORTRAG“

um 18:30 Uhr

im Landesklinikum Waldviertel HORN

Festsaal - 5.Stock

WORKSHOP:

„Mal- und Gestalttherapie bei psychischer Erkrankung“

Frau Gerlinde HÖRMANSDORFER

(Mal- und Gestalttherapeutin und Lebens- und Sozialberaterin)

Landesklinikum Waldviertel Horn um 18:30 Uhr Festsaal im 5.Stock

VORTRAG: „Kinesiologie“

Frau Kerstin FUCHSBAUER

(Energetische Begleitungen Energosophie Kinesiologie Cranio Sacrale Körperarbeit)

Landesklinikum Waldviertel Horn um 18:30 Uhr Festsaal im 5.Stock

"FRÜHLINGSWANDERUNG"

Wanderung im Rahmen des FIT-Wandertages in Mold

Veranstalter - Wanderverein Maria Dreieichen-Mold

Treffpunkt: 09:30 Uhr Feuerwehrhaus Mold

Um Voranmeldung bis 15.05.2012 bei Johann Bauer wird gebeten!

(Telefon: 02985/ 302 05 - Mobil: 0664/ 270 16 00)

"KAFFEEKRÄNZCHEN"

Tratsch und Klatsch bei einem gemütlichen Treffen

(Selbsthilfegruppe für seelisch Gesundheit HORN)

Beginn: 13:00 Uhr

Pfarrhof Horn - Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt!

VORTRAG "WWW ...was ich wissen will"

Internet - nur Abzocke oder doch seriöse Infos?

Referent: Johann BAUER

Landesklinikum Waldviertel Horn um 18:30 Uhr Festsaal im 5.Stock

KOBV (Kriegsopfer- und Behindertenverband) - **SPRECHTAGE**

Donnerstag, 10.05. und Donnerstag, 24.05.2012

von 13:00 Uhr bis 14:30 Uhr

Kammer für Arbeiter und Angestellte NÖ (AK-NÖ)

Bezirksstelle Gmünd - 3950 Gmünd, Weitraerstraße 19

Donnerstag, 03.04.2012

von 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr

Bezirksbauernkammer Hollabrunn

2020 Hollabrunn, Raiffeisenplatz 1

Dienstag, 08.05. und Dienstag, 22.05.2012

von 13:00 Uhr bis 14:30 Uhr

Kammer für Arbeiter und Angestellte NÖ (AK-NÖ)

Bezirksstelle Horn - 3580 Horn, Spitalgasse 25

Dienstag, 08.05. und Dienstag, 22.05.2012

von 09:00 Uhr bis 10:30 Uhr

Kammer für Arbeiter und Angestellte NÖ (AK-NÖ)

Bezirksstelle Waidhofen/Thaya - 3830 Waidhofen/Thaya, Thayastraße 5

Donnerstag, 10.05.. und Donnerstag, 24.05.2012

von 09:00 Uhr bis 10:30 Uhr

Kammer für Arbeiter und Angestellte NÖ (AK-NÖ)

Bezirksstelle Zwettl - 3910 Zwettl, Gerungser Straße 31

Donnerstag, 12.04.2012

Donnerstag, 10.05.2012

Sonntag, 20.05.2012

Samstag, 23.06.2012

Donnerstag, 28.06.2012

GMÜND

HOLLABRUNN

HORN

Waidhofen/Thaya

ZWETTL

**SYMPOSIUM ZUM THEMA „GESCHLECHTSPEZIFISCHE MRDIZIN“ (NÖGKK)
„PSYCHOSOZIALE ENTWICKLUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN AUS
GESCHLECHTSSPEZIFISCHER SICHT“**

Freitag, 27.04.2012 von 08:30 Uhr bis 16:30 Uhr

KREMS/DONAU

Kloster UND

3500 Krems/Donau, Undstraße 6

Anmeldung und Informationen unter: Telefon: 05 0899 6206 und

www.noegkk.at

**KINDERBEWEGUNGSTAGE FÜR SCHULEN (NÖGKK)
„NÖGKK-KINDBEWEGUNGSTAG KREMS“**

Donnerstag, 10.05.2012 von 08:00 Uhr bis 13:00 Uhr

KREMS/DONAU

Sporthalle Krems/Donau

3500 Krems/Donau, Strandbadstraße 3

Informationen erhalten Sie im NÖGKK Service-Center Krems

unter: Telefon: 05 0899 1054

Für Schulklassen ist eine Anmeldung erforderlich!

Veranstaltungen "BILDUNGS- und HEIMATMETZWERK NÖ

DAMENTURNEN

BRUNN/WILD

jeden Mittwoch ab 19:30 Uhr - Turnsaal der Volksschule

(Neueinsteiger sind jederzeit gerne gesehen!)

Anmeldung: Margit ANDRÄ - Telefon: 02989/ 22 19 - 12

MÄNNERTURNEN

BRUNN/WILD

jeden Montag ab 19:30 Uhr - Turnsaal der Volksschule

(Neueinsteiger sind jederzeit gerne gesehen!)

Anmeldung: Norbert ALLRAM - Telefon: 02989/ 22 32

WIRBELSÄULEN-TURNEN

POIGEN

jeden Mittwoch ab 19:00 Uhr - Kulturhaus

(Neueinsteiger herzlich willkommen!)

Anmeldung/Information: Gertraud SLAVIK - Telefon: 02982/ 40 16

COMPUTER- UND INTERNETSTAMMTISCH

WEITERSFELD

Treffpunkt von IT-Interessenten (Selbsthilfegruppe)

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 16:30 Uhr

Bibliothek des Rathauses - freier Eintritt

Anmeldung/Information: Georg KEFER - 02948/ 850 89

**KRÄUTERWANDERUNG und anschließendes KOCHEN mit
WILDKRÄUTERN**

Samstag, 05.05.2012

Treffpunkt Oberhöflein - Birkensiedlung Bgm. Neubert um 14:00 Uhr

Anmeldung/Information: Silvia NEUBERT - Mobil: 0650/ 601 28 04 oder

silvie_neubert@gmx.at

WIE PFLEGE ICH MICH SELBST

Mittwoch, 16.05.2012

Psychohygiene für pflegende Angehörige und alle Interessierten

Weitersfeld - Rathaus um 19:30 Uhr - Eintritt: freie Spende

Referentin: Dr. Helena FITZTHUM

Information: OSR Leo NOVAK - Mobil: 0664/ 761 95 57

MITTEN IM FRÜHLING

Samstag, 19.05.2012

Musik und Dichtung mit der Mödringer Hausmusik

Gasthaus Schmiedl Brunn/Wild um 17:00 Uhr - Eintritt: freie Spenden

Information: DI Bettina POMMERENKE - Telefon: 02989/ 214 86

(BHW und Seniorenbund Brunn/Wild)

**VORSORGE und PFLEGEMASZNAHMEN bei PROSTATA- und
BLASENPROBLEMEN - Was auch Männer wissen sollten!**

Donnerstag, 24.05.2012

Weitersfeld - Rathaus um 19:30 Uhr - Eintritt: freie Spende

Referent: Dr. Dieter TSCHONER

Information: Leo NOVAK - Mobil: 0664/ 761 95 57

TREFFPUNKT Gesundheit Vortragsreihe

Auch 2012 gibt es wieder diese Vortragsreihe in den niederösterreichischen Landeskliniken.

Besuchen Sie diese kostenlose Vortragsreihe in Ihren niederösterreichischen Landeskliniken.

Nähere Informationen sowie Termine gibt es unter der Hotline Telefonnummer 02742/22655

und unter www.gesundesnoe.at!

Termine !

