

Gesund

STUDIE

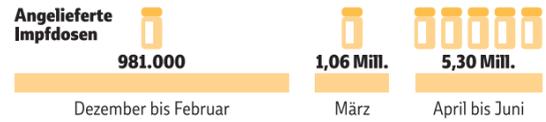
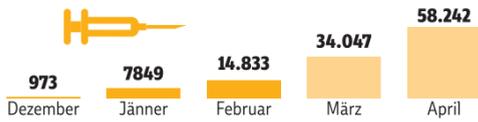
Balance nützt auch dem Wohlbefinden

Pflegende Angehörige, die gut auf sich selbst schauen, sind insgesamt zufriedener. »F8



Impftempo in Österreich

Impfungen pro Tag durchschnittlich durchgeführt bis Februar bzw. nötig ab März



QUELLE: APA/
GESUNDHEITS-
MINISTERIUM

Dem Körper eine Erholung gönnen

Suchterkrankung belastet auch das Familiensystem.

FELDKIRCH Den eigenen Alkoholkonsum einzuschränken und zu überdenken, ist in der Fastenzeit für viele Menschen eine fixe Tradition. Gerade in Coronazeiten macht das noch mehr Sinn, haben sich schlechte Angewohnheiten doch bei vielen schon manifestiert. Monika Chromy ist Fachbereichsleiterin der Caritas Suchtarbeit. Sie bestätigt, dass im vergangenen Jahr die Anfragen von hilfeschreitenden Angehörigen zugenommen haben. „Durch den Lockdown mussten Familien oft auf engstem Raum zusammenleben, dadurch sind auch Verhaltensweisen wie ein hoher Alkohol- oder Cannabiskonsum oder auch Essstörungen mehr aufgefallen.“ Auch wenn der suchtkranke Mensch keinen Wunsch nach Veränderung verspürt, können Angehörige dennoch etwas bewirken.



Im Gespräch mit den Klienten versucht Monika Chromy zu eruieren, welche Möglichkeiten der Betreuung bzw. Therapie am besten passen.

Angehörige im Blick

Eine Suchterkrankung belastet das familiäre System enorm. „Angehörige leiden oft stärker als die Betroffenen selbst. Sie müssen in erster Linie darauf schauen, dass sie für sich selbst und ihre Kinder gut sorgen, unabhängig vom Alkoholkonsum des Partners. Damit beginnt die Veränderung“, beschreibt Monika Chromy an einem Beispiel: „Wenn Angehörige etwa die leerge-trunkenen Flaschen wegräumen, dem Chef melden, dass ihr Mann/Frau krank ist, oder versuchen, die Frucht des Partners bzw. der Partnerin vor Nachbarn zu verstecken, ist das eine sehr große Bürde. Ziel-führender ist es, dass Betroffene auf ihre eigenen Probleme zurückgeworfen werden und die Konsequenzen ihres Alkoholkonsums selbst tragen müssen.“

Was nicht weiterhilft: „Ständige Vorwürfe oder das Verstecken des Alkohols führen dazu, dass suchtkranke Menschen im Geheimen trinken. Zudem laufen diese Dro-

hungen oft ins Leere.“ Auch von radikalen Maßnahmen, wie die Androhung der Scheidung, hält Chromy wenig: „Der Wunsch nach Veränderung muss vom Betroffenen kommen.“

Angehörige sollten sich auf sich selbst konzentrieren und Hilfe

„Der Wunsch nach Veränderung muss vom Betroffenen kommen.“

Monika Chromy
Caritas Suchtarbeit

sowie Gesprächspartner suchen. Schwierig sei die Einflussnahme von Eltern auf ihre Kinder mit bedenklichem Suchtverhalten insbesondere in der Pubertät: „Während dieser Zeit ist der Zugang oft schwieriger, weil Freunde in dem Moment für die Jugendlichen wichtiger als Eltern sind“, gibt Chromy

zu bedenken. In den Suchtfachstellen der Caritas in Feldkirch, Dornbirn, Bludenz, Bregenz und Egg wird in einem Erstgespräch geklärt, welche Hilfe die passende für die Klienten ist: „Manchmal können dies Beratungsgespräche sein, für andere ist eine psychotherapeutische Unterstützung oder Angehörigengruppe hilfreich. Es gibt auch eine Gruppe, in der sich ausschließlich Mütter austauschen. Ende April 2021 planen wir den Start einer zusätzlichen Angehörigengruppe in Dornbirn“, ermutigt Monika Chromy, sich Hilfe zu holen. Wiewohl das Thema nur allzu gerne verharmlost werde: „Alkohol ist schlussendlich ein Gift“, stellt die Suchtexpertin klar. „Mit jedem Verzicht tue ich dem Körper etwas Gutes.“

Weitere Infos: Suchtfachstelle der Caritas Vorarlberg, Tel. 05522/200-1700, E-Mail: suchtfachstelle@caritas.at und www.caritas-vorarlberg.at/

MEINUNG VON MARLIES MOHR

Mitmachen!



Fit mach mit: Vielleicht erinnern sich einige von Ihnen noch an die im Radio ausgestrahlte und zum Kult gewordene Morgengymnastik mit Ilse Buck. Lang, lang ist's her. Inzwischen hat Corona dem angestaubten Slogan zu neuen Höhenflügen verholfen. Man braucht nur die Suchmaschinen im Netz zu bemühen, und schon schlagen die Fitness-Angebote auf wie Wellen an eine Kaimauer. Mitunter liegen sie aber auch buchstäblich vor der Haustüre. Das Vorarlberger Kinder-

dorf beispielsweise sucht Menschen, die nicht nur Körper und Wohlbefinden, sondern ebenso benachteiligten Kindern etwas Gutes tun wollen. Da die herkömmliche Haussammlung aus bekannten Gründen nicht möglich ist, soll es eine kontaktlose Form richten. Dafür wurden gut 70.000 Türanhänger fabriziert, die nun von sportlichen Leuten und solchen, die es noch werden wollen, unters Volk gebracht werden müssten.

Eine coole Idee, meine ich. Sammler zu finden ist schon ohne Corona schwierig. Nicht jeder klingelt gerne an fremden Haustüren, und wer mag es schon, abgespeist zu werden, womöglich noch mit ein-

paar dummen Sprüchen. Der Versuch, Solidarität und Bewegung zu verbinden, soll Frische, Leichtigkeit und neue Zielgruppen bringen. Es kann gelingen, jetzt, wo es viele nach draußen drängt, nicht nur wegen Corona. Es ist der Frühling, der uns lautstark ruft. Warum also nicht die Aufbruchsstimmung noch mit einer guten Tat verbinden? Das tut uns gut und den Kindern, für die sie gedacht ist, erst recht. Glauben wir an Vorarlberg und daran, gemeinsam ein starkes Zeichen für Kinder setzen zu können.

MARLIES MOHR
marlies.mohr@vn.at
05572 501-385

Mehr Harndrang, weniger Manneskraft?

Das kann Mann tun!

Keiner spricht gerne darüber – und dennoch betrifft es viele Männer. Schon ab 50 können häufiger Harndrang oder Potenzprobleme zum Thema werden. Wir haben uns angesehen, was Mann tun kann ...

Mit dem Älterwerden beginnt bei vielen Männern die Prostata zu wachsen. Dieser Prozess ist im Grunde harmlos, allerdings bringt er unangenehme Begleiterscheinungen mit sich. Die vergrößerte Prostata engt nämlich die Harnröhre ein. Dadurch kann der Harn nicht mehr ungehindert fließen und es bleibt ein Rest davon in der Blase zurück. Genau dieser Rest sorgt dann schnell erneut für das Gefühl, auf die Toilette zu müssen. Was oft noch dazu kommt, sind Potenzprobleme sowie eine reduzierte Spermienbildung.

Ist bei mir noch alles normal?

Diese Frage lässt sich nicht allgemein beantworten. Spätestens aber, wenn die nächtlichen Kloänge wieder und wieder den Schlaf stören oder die Manneskraft spürbar nachlässt, ist für die meisten Männer der Punkt erreicht, an dem sie etwas tun wollen. Dies geschieht lieber früher als später, denn gerade die nächtlichen Toilettenbesuche können an-

sonsten schlechend mehr werden. Zu Beginn lassen sich mit pflanzlichen Wirkstoffen aber noch sehr gute Ergebnisse erzielen. Zum Beispiel mit einem Extrakt aus dem Steirischen Ölkürbis.

Kürbis-Extrakt für normalen Harnfluss

Eine aktuelle Studie zeigt, dass mit Hilfe eines hochdosierten Extraktes aus dem Steirischen Ölkürbis der nächtliche Harndrang und die damit verbundene Anzahl nächtlicher WC-Besuche spürbar verringert werden können. Der Grund: Bei regelmäßiger Einnahme bleibt weniger Restharn in der Blase zurück. Der spezielle Kürbis-Extrakt wurde federführend von der Dr. Böhm® Forschungsabteilung in Zusammenarbeit mit der Universität Graz entwickelt. Im Produkt **Kürbis superplus** wurde er um vitalisierenden Ginseng zur Unterstützung der Manneskraft und Selen für eine normale Spermienbildung erweitert.

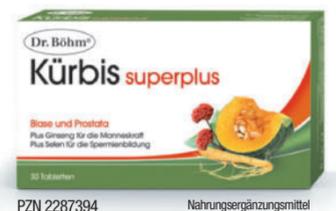
ANZEIGE

UNSER TIPP AUS DER APOTHEKE



Dr. Böhm® Kürbis superplus

- Bei nächtlichem Harndrang
- Ginseng wirkt vitalisierend und unterstützt die Manneskraft
- Selen für eine normale Spermienbildung



Kostenlose Online-Schulungen für Schmerzpatienten

WIEN Interaktiven Online-Schulungen unterstützen Schmerzpatienten dabei, ihre Erkrankung besser zu verstehen. In Form von Video-Interviews mit Schmerzmediziner, Texten, Animationen und Checklisten wird wissenschaftlich fundierte Information vermittelt und gezeigt, wie Betroffene aktiv gegen ihre Schmerzen vorgehen und was sie damit selbst für die Verbesserung

ihrer Lebensqualität tun können. Die Schulungen zu den Themen „Schmerzen verstehen“, „Kopfschmerzen verstehen“ und „Nervenschmerzen verstehen“ wurden mit der Patientenplattform Selpers.com und Schmerzexperten entwickelt, sind kostenlos und können ohne Anmeldung unter <https://selpers.com/schmerzen-erfolgreich-bewaeltigen/> abgerufen werden.