

Über die Hälfte der Bevölkerung hat Probleme mit dem „Kreuz“. Oft sind Druck und Stress daran mitbeteiligt.

Wenn der Rücken schmerzt, weil die Seele leidet

60 Prozent der Österreicher haben phasenweise mit akuten oder chronischen Rückenschmerzen zu kämpfen. Meist sind mangelnde Bewegung, untrainierte Muskeln und Fehlbelastungen die Ursachen dafür. Aber: „Auch seelischer Druck sowie innerliche Anspannung, z. B. durch Stress im Arbeits- und Privatleben, können Rückenbeschwerden und die bekannten Verspannungen in Nacken oder Lendenwirbelbereich verursachen“, erklärt Prim. Dr. Johannes Püspök, Ärztlicher Leiter im Lebens.Resort Ottenschlag (NÖ).

Nicht selten greifen Betroffene dann regelmäßig zu Schmerzmitteln. In manchen Fällen kann eine Medikation oder auch Psychotherapie unter ärztlicher Kontrolle natürlich sinnvoll sein, um die Beschwerden zu lindern. Allerdings muss der Ursache unbedingt auf den Grund gegangen werden, und oft ist es notwendig, im Bereich der Psyche anzusetzen. „Hilfreich kann hier ein ‚Gesundheitsvorsorge Aktiv‘-Auf-



Foto: Lebens.Resort Ottenschlag. Diese Aufnahme entstand vor der Corona-Krise

Entspannungsmethoden können zu mehr Ausgeglichenheit verhelfen.

enthalt sein. Patienten, die unter beginnenden psychischen Belastungen leiden, werden dem Schwerpunkt ‚Mentale Gesundheit‘ zugeteilt. Neben einem umfangreichen Bewegungsprogramm erhalten sie Entspannungstrainings sowie

Schulungen und Beratungen durch Psychologen. Gemeinsam mit den Therapeuten werden die Belastungen analysiert und Ansätze besprochen, wie man gegensteuern kann“, erläutert Prim. Püspök.

Frau Ursula H. über ihren „Gesundheitsvorsorge Aktiv“-Aufenthalt: „Die drei Wochen im Lebens.Resort Ottenschlag waren für mich sehr positiv. Das umfangreiche aktive Therapieprogramm hat mir geholfen, den Kopf frei zu bekommen und gut abzuschalten. Aus den Vorträgen und Beratungen mit den Psychologen kann ich mir sehr viele Tipps

und Anregungen für den Alltag zu Hause mitnehmen. Zum Beispiel habe ich mir vorgenommen, jeden Tag eine kurze Entspannungseinheit fix einzubauen.“

Tipps zur Vorbeugung von Stress

Schalten Sie doch einmal einen „Gang zurück“, und bauen Sie nachfolgende Anregungen bewusst in Ihren Alltag ein:

• **Prioritäten setzen:** Erstellen Sie sich eine Liste der Aufgaben, die zu erledigen sind, und legen Sie die Zeit pro Aufgabe fest. Die Liste regelmäßig kontrollieren und jeden erledigten Punkt



Bewegung hilft Stress abzubauen und wirkt sich günstig auf die Psyche aus.

Foto: Lebens.Resort Ottenschlag

abhaken. Sie werden bemerken: Nach jedem Häkchen steigt die Motivation.

• **Kurze Pausen:** Schalten Sie in Abständen einfach kurz ab. Für sich Pausen festlegen. Diese auch bewusst einhalten!

• **Bewegung zwischendurch:** Planen Sie über den gesamten Tag hinweg immer wieder bewusst kurze aktive Pausen ein. Durch körperliche Bewegung können Stresshormone vom Organismus schnell und nachhal-

tig abgebaut werden. Wichtig: Hierfür brauchen Sie keineswegs Leistungssport zu betreiben – weniger ist oft mehr!

• **Denken Sie auch einmal an sich selbst:** Stress entsteht oftmals dadurch, dass

man ständig versucht, es jedem recht zu machen und für alle da zu sein. Hören Sie zur Abwechslung doch auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Und sagen Sie auch einmal „Nein“.

• **Planen Sie bewusst Zeit für persönliche Wünsche ein, und verwöhnen Sie Ihre Sinne:** Musik hören, wohlriechende Düfte genießen, sich mit der Lieblingsspeise verwöhnen ... 15 Minuten können schon dazu beitragen, den Stress hinter sich zu lassen und abzuschalten.

• **Machen Sie sich das Internet zunutze!** Suchen und probieren Sie Entspannungsmethoden, wie Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung.

• **Achten Sie auf Ihre Schlafhygiene:** Am besten täglich zur gleichen Zeit ins Bett gehen. Entwickeln Sie Abendrituale und nutzen Sie Tablet & Co. nicht direkt vor dem Schlafengehen.

Mit Telemedizin gegen „Zucker“

Gerade in Corona-Zeiten kommt digitalem Diabetesmanagement immer größere Bedeutung zu. So ist es durch den Einsatz neuer telemedizinischer Tools etwa gelungen, nicht nur den klinischen Routinebetrieb am LKH Graz, sondern auch die Forschung an der dortigen MedUni bestmöglich zu gewährleisten. „Dadurch, dass etwa viele schwangere Frauen mit Diabetes den Blutzucker kontinuierlich mittels Sensoren messen, können während virtueller Visiten die Blutzuckerkurven besprochen werden, da die Daten gleichzeitig für Arzt und Patientin einsehbar sind“, berichtet Endokrinologin Priv.-Doz. Dr. Gerlies Treiber von der Ambulanz für Diabetes, Lipid- und Stoffwechselerkrankheiten.

Über die vergangenen Monate als sehr hilfreich erwies sich ebenfalls das „GlucoTab“, ein digitales Diabetesmanagementsystem für Patienten in stationärer Betreuung. Viele direkte Kontakte konnten und können künftig somit vermieden werden.

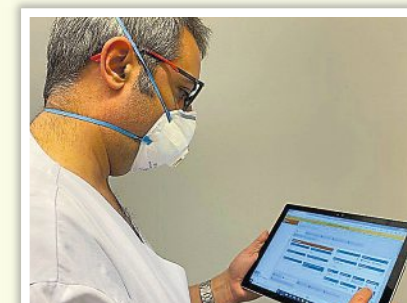


Foto: Uniklinik für Innere Medizin MedUni Graz

ANZEIGE

Coccinia D® – Natürliche Hilfe bei Diabetes

Coccinia indica mit Vitamin D3 senkt den Blutzucker auf natürliche Weise. Viele Diabetiker berichten von besten Ergebnissen. Bei regelmäßiger Einnahme werden Langzeitwerte deutlich gesenkt; Spätfolgen von Diabetes werden verhindert.

Verbesserung der Blutwerte

Neben Senkung des Langzeitwertes HbA1c berichten Patienten von Gewichtsreduktion, Normalisierung der Blutfettwerte, die bei Diabetes häufig erhöht sind.

Keine Angst mehr vor Spätfolgen von Diabetes

Coccinia D® wirkt auf ganz natürliche Art und ohne Nebenwirkungen, vor allem kommt es zu keinen Hypoglykämien (Unterzuckerung). Coccinia D® wurde nach streng wissenschaft-



lichen Kriterien für Diabetiker entwickelt.

Coccinia D® – in Ihrer Apotheke. Wissenschaftlich anerkannt – praktisch erprobt. Ein natürlich bewährtes Präparat von **Dr. AUER®**

www.coccinia.com

INFORMATIONEN

Die Kernkompetenzen des Lebens.Resort Ottenschlag (Waldviertel) liegen in den Bereichen „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (das neue Kurprogramm), Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen (Depressionen, Burn-out) sowie Stoffwechsel-Rehabilitation (Diabetes mellitus, Adipositas).

Das Lebens.Resort ist Vertragspartner der Österreichischen Sozialversicherungen und Partnerbetrieb von Beste Gesundheit. Lebens.Resort Ottenschlag, Xundheitsstraße 1, 3631 Ottenschlag ☎ 02872/200 20, www.lebensresort.at, info@lebensresort.at



UNSER EXPERTE



Prim. Dr. Johannes Püspök,
Ärztlicher Leiter im Lebens.Resort Ottenschlag