

# Was tun nach Spinnenbiss?

Keine Sorge, giftige Exemplare sind hierzulande selten zu finden

Angst vor Spinnen ist weit verbreitet, dabei „zwicken“ die Tierchen üblicherweise nur, wenn sie sich bedroht fühlen. Und meist verlaufen solche Attacken glimpflich. Vereinzelt treten starke Lokalreaktionen, seltener noch allergische Reaktionen oder Infektionen auf.

Nach dem Biss die Stelle mit kaltem Wasser abwaschen und kühlen. Etwaige Wunden nicht aufkratzen. Desinfektionsmittel ist sinnvoll. Der Tetanusimpf-schutz sollte zeitnah überprüft und gegebenenfalls aufgefrischt werden. Mögliche Rötungen und Schwellungen beobachten. Bei Anzeichen einer Infektion, z. B. Fieber, den (Haus)arzt konsultieren.

Vermutlich durch den Klimawandel wird etwa die rotgelbe Dornfingerspinne nun in besonders trockenen heimischen Gegenden (östliches und südliches Österreich) beobachtet. „Das Gift kann bei manchen ausgeprägte Beschwerden hervorrufen“, so Prim. Dr. Elisabeth Modler, Leiterin der Zentralen Notfallambulanz am Klinikum Wels-

Grieskirchen (OÖ). „Die Schmerzen werden ähnlich einem Wespenstich beschrieben. Das Brennen vermag sich auf die gesamte betroffene Gliedmaße auszuweiten. In seltenen Fällen treten Lymphknotenschwellungen, Kopfschmerzen, Schwindelanfälle, Schüttelfrost und Fieber auf“, so die Ärztin. „Nach ein bis zwei Tagen sollten die Symptome jedoch vollständig abgeklungen sein.“

### Es treten kaum schwere Symptome auf

Im Westen Österreichs, etwa in Vorarlberg, wird seit einigen Jahren immer wieder die Nosferatuspinne gesichtet. Ihr Biss ist für Menschen in aller Regel ungefährlich – die Beschwerden ähneln einem Mückenstich und äußern sich durch Brennen, Rötungen und Juckreiz. Auch die „Falsche Schwarze Witwe“ ist aus südlichen Ländern eingewandert. Hier sind auch Zeichen eines Wespenstichs und keine schweren Allgemeinsymptome zu erwarten.

Dr. Eva Greil-Schähs



Panik ist nicht angebracht, wenn ein Tierchen zubeißt

Foto: drawlab19 - stock.adobe.com



Fotos: Lebens.Resort Ottenschlag

Auch mentales Training ist wichtig.



Aktiv werden und auch bleiben!



Umfassende Beratung durch Experten.

## Stress, Belastungen, Druck – es gibt aber Wege aus der Erschöpfung!

Die Anforderungen des modernen Lebens stellen uns vor Herausforderungen, denen wir mitunter nicht gewachsen sind. Meist ist das ein schleichender Prozess. Wer die Zeichen nicht erkennt – oder nicht erkennen will, riskiert durch die Dauerbelastung psychische Probleme und körperliche Beschwerden.

### Die Symptome wahrnehmen

Regt sich Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen, könnte das bereits ein Hinweis auf Überlastung sein. Auch das Gefühl, nicht mehr richtig zu „funktionieren“, nicht zu entsprechen, stellen Warnhinweise

dar. Gefühle des Versagens, Schuld, Frustration oder Konzentrationsstörungen machen das (Arbeits)Leben zur Qual. Körperliche Signale wie bleierne Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, häufige Erkältungen oder Kopf- und Rückenschmerzen sind auch Hinweise auf ein „Überlastungssyndrom“. Prim. Dr. Johannes Püspök, Ärztlicher Leiter im Lebens.Resort Ottenschlag (NÖ), erläutert: „Etwa 20 Prozent der Menschen sind „Burnout“-gefährdet, fast neun Prozent leiden unter mehr oder minder starken Symptomen der Überlastung.“

### Am besten rasch Hilfe suchen

Bei ersten Symptomen kann ein vertrauensvolles Gespräch mit Ihrem Haus- oder Facharzt den Weg in

# Wenn der Alltag zur Belastung wird

eine fachliche Behandlung bahnen. Leider verzögert sich dieser Weg oft durch Vorurteile, die den psychischen Erkrankungen auch heute noch sehr anhaften. Der Leidensdruck wird somit immer größer. Desto früher aber mit einer Behandlung begonnen wird, umso besser kann geholfen werden.

### Psychische Gesundheit wiederherstellen

Zu Beginn steht die Gesundheitsvorsorge Aktiv als Maßnahme zur Verfügung, bei bereits längerfristigen Leistungseinbußen ist eine Rehabilitation ein guter Weg, die psychische Gesundheit und Widerstandskraft wieder aufzubauen. Der Einsatz von Psychotherapie zur Aufarbeitung der Auslöser und gegebenenfalls auch Antidepressiva zur Verbesserung der psychischen Symptoma-

tik führt in vielen Fällen zur Verbesserung der Beschwerden. Viele Patienten finden in dieser Zeit wieder Kraft und Lebensfreude. Das Lebens.Resort Ottenschlag im Waldviertel ist sowohl auf Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen als auch auf die Gesundheitsvorsorge Aktiv spezialisiert.

Zur Vorbeugung und Verhinderung von Erschöpfung, aber auch zur Verbesserung des Lebensstils bietet sich der 3-wöchige Gesundheitsvorsorge Aktiv-Aufenthalt an. Hier steht die Motivation zu einer eigenverantwortlichen gesunden Lebensführung im Vordergrund. Ein erfahrenes Team aus Ärzten und Therapeuten holt die Patienten genau dort ab, wo sie stehen und hilft, wieder Balance zu finden.

Frau Ursula H. über Ihren Aufenthalt: „Die drei Wochen im Lebens.Resort Ot-

tenschlag 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 nehme ich mir sehr viele Tipps und Anregungen für den Alltag zu Hause mit. So habe ich mir vorgenommen jeden Tag eine kurze Entspannungseinheit einzubauen.“ Versuchen Sie beim Auftreten der nächsten Belastungssituation Ruhe zu bewahren. Im entspannten Zustand kann man leichter neue Sichtweisen einnehmen.

### Praktische Übung zur Entspannung

Helfen kann Ihnen dabei die progressive Muskelentspannung. Hierbei forcieren Sie eine gezielte Anspannung einzelner Muskelgruppen, beispielsweise der Schulter-

oder Bauchmuskulatur und versuchen diese für fünf bis sieben Sekunden zu halten. Währenddessen ruhig und gleichmäßig atmen, dann eine 30-sekündige Entspannungspause einlegen. Mehrmaliges Wiederholen der Übung verhilft zu Stressabbau und der Reduktion von Unruhe.

Bestehen bereits starke psychische Beschwerden, ist ein 6-wöchiger Aufenthalt im Rahmen der psychiatrischen Rehabilitation sinnvoll. Psychotherapeutische Einzel- und Gruppengespräche bilden mit der fachärztlichen Begleitung den Kern des Programms. Ein umfangreiches multiprofessionelles Team bietet auch Kreativ- und Bewegungstherapien als Rehabilitationsmaßnahmen an.

Der Aufenthalt bietet Raum und Zeit, die eigene Situation zu analysieren und neue Lösungsstrategien zu finden, die für Ausgeglichenheit, Entspannung und Gesundheit sorgen.

## TIPPS FÜR MENTALE AUSGEGLICHENHEIT

- Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen.
- Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte, um Vereinsamung zu vermeiden.
- Unterstützung suchen, man muss nicht immer alles alleine machen.
- Achten Sie auf Ihr eigenes Tempo (auch privat).
- Erkennen Sie Ihre Probleme und handeln Sie. Verdrängen ist keine Lösung.
- Sich selbst wichtignehmen! Seien Sie zufrieden und stolz auf Geleistetes. Loben Sie sich!

## INFORMATIONEN

Die Kernkompetenzen des Lebens.Resorts Ottenschlag (im Waldviertel) liegen in den Bereichen Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen (Depressionen, Burnout), Stoffwechsel-Rehabilitation (Diabetes mellitus „Zuckerkrankheit“, Übergewicht) sowie „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (das neue Kurprogramm). Das Unternehmen ist Vertragspartner der Österreichischen Sozialversicherungen und Partnerbetrieb von Beste Gesundheit.

Info: Lebens.Resort Ottenschlag, Xundheitsstraße 1, 3631 Ottenschlag, ☎ 02872/20 0 20  
www.lebensresort.at, info@lebensresort.at

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG



Foto: Lebens.Resort Ottenschlag



## MITMACHEN UND GEWINNEN

Gewinnen Sie drei Wochenendaufenthalte für zwei Personen in einem Beste Gesundheit-Betrieb. Spielen Sie unter beste-gesundheit.at/gewinnspiel mit und beantworten Sie die Gewinnspielfrage. Teilnahmeschluss: 12. 11. 2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.