

WAS? WANN? WO?

WIEN

21., 22. 11.: „Reparaturdienst für Zahnersatz“ – diensthabendes zahntechnisches Labor Ivo Kolodziej, 10, Buchengasse 131. Bitte nur nach telefonischer Vereinbarung: ☎ 0664/338 54 59

25. 11.: „Zusätzliche Unterstützung“ – Die Cancer School des Comprehensive Cancer Center (CCC) der MedUni Wien und des AKH Wien bietet Betroffenen und Interessierten Krebswissen in kompakten Vorträgen. Jeweils mittwochs ab 16.30 Uhr finden die Vorlesungsblöcke an der MedUni Wien statt. Anmeldung auf: www.cancerschool.at

ANONYME ALKOHOLIKER

Jeden Sonntag findet das Selbsthilfegruppentreffen zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch statt. Beginn: 17 Uhr, 11., Kobelgasse 24. Infos unter: ☎ 0664/326 93 95.

KÄRNTEN

24. 11.: „Geburtsvorbereitungskurs der besonderen Art“ – Schwangere werden von Bettina Kriegl, Physiotherapeutin, und Melanie Kau, Hebamme, körperlich, aber auch organisatorisch auf die Geburt vorbereitet. Auch werdende Väter können an dem Termin teilnehmen, um zu lernen, wie sie ihre Frauen sowohl während der Schwangerschaft, der Geburt, aber auch im Wochenbett optimal unterstützen können. Beginn: 9 Uhr, 9020 Klagenfurt, Kumpfgasse 10H. Um Anmeldung unter: www.superactive.at wird gebeten

ONLINE

21. & 22. 11.: „Die neuesten Erkenntnisse zu Corona“ – Im Rahmen der virtuellen Patiententagen informieren Experten über das wichtigste zum aktuellen Wissensstand zu Coronavirus & Herz-Kreislauf-Erkrankung, COPD oder Krebs, Behandlung einer Corona-Infektion, Umgang mit Angst und Einsamkeit und vielen weiteren Themen. Das Programm und alle Vortragenden finden Sie hier: www.selpers.com/live/corona-patiententage/

23. 11.: „Babys erstes Löffelchen!“ – Nach den ersten Lebensmonaten ist die Zeit für den ersten Brei gekommen! In dem Webinar erfahren Sie Wichtiges rund um das Thema Beikost und erhalten

konkrete Tipps für die Zubereitung der Nahrung. Am Beginn und am Ende des Online-Termins findet jeweils eine Liveübertragung statt. Beginn: 17.30 Uhr. Nähere Infos unter der Nummer: ☎ 05 0766-14 10 35 24 oder auf der Homepage: www.gesundheitskasse.at/erstes-loeffelchen

23. 11.: „Alleskönner Antibiotika? Was sie tun und was nicht“ – Das Thema Antibiotika ist ein schwieriges. Viele Menschen nehmen sie zu häufig ein, andere setzen sie viel zu früh ab und auch der Einsatz in der Nutztierhaltung ist umstritten. Erfahren Sie in diesem Webinar, wie Antibiotika eigentlich funktionieren, wann sie wirklich verschrieben werden sollten und wie real die Gefahr einer Resistenz ist. Anlässlich der Weltantibiotikawoche räumt OA Dr. Oskar Janata, Facharzt für Innere Medizin und Experte auf dem Gebiet der Infektiologie, außerdem mit gängigen Vorurteilen und Mythen auf. Beginn: 19 Uhr. Näheres unter: www.minimed.at/webinare

26. 11.: „Männergesundheit im Fokus“ – Ein Online-Vortrag von Dr. Karl F. Diehl, Facharzt für Urologie und Andrologie zum Thema „Standfest in die Zukunft - Sexuelle Leistungsfähigkeit des Mannes“. Beginn: 19 Uhr. Anmeldung: www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben

ECHT FETT – ÖLE UND ANDERE FETTQUELLEN

Fett und gesunde Ernährung – das waren in früheren Zeiten zwei Dinge, die absolut nicht vereinbar schienen. Heute ist das anders. Während bis in die 2000er Jahre fettarm als empfehlenswerteste Ernährungsform galt, rückt das flüssige Gold nun mehr und mehr ins Rampenlicht. Vielfältig sind die positiven Wirkungen, die Fette auf unsere Gesundheit haben können, wenn wir sie nur richtig nutzen! Wozu brauchen wir Fett bei einer gesunden Ernährung? Wie viel Fett braucht unser Körper? Kritische Beobachtung von Fettquellen – Fett ist nicht gleich Fett. Den Vortrag finden Sie unter: www.gesundheitskasse.at

TIME4FRIENDS

Telefon- und Onlineberatung vom österreichischen Jugendrotkreuz für junge Menschen, die sich Sorgen und Probleme anonym von der Seele reden möchten. Kostenlose Hotline: ☎ 0800/700 144.

Verbogen

Wo findet man spezialisierte Ärzte und Therapeuten, wenn man an Wirbelsäulenverkrümmung leidet? Es gibt ein Netzwerk!



Im Verdachtsfall nutzen Ärzte auch bildgebende Verfahren

Bereits als Kind musste Daniela Hohenwarter aus dem Bezirk Hartberg, Stmk., aufgrund ihrer Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) regelmäßig zu

Kontrollen ins Spital. Dort bekam sie – gleichsam als „Nebenbefund“ – im Alter von 6 Jahren plötzlich auch zu hören: „Mit deiner Wirbelsäule passt etwas nicht.“ Dahinter steckte beginnende Skoliose, also eine Verkrümmung der Wirbelsäule.

Charakteristisch ist, dass diese nicht nur seitlich „verbogen“, sondern zusätzlich auch verdreht ist. Im frühen Stadium verursacht Skoliose meist keine Beschwerden oder Schmerzen. Erste Anzeichen wie eine schiefe bzw. schlechte Körperhaltung werden daher leicht übersehen oder nicht ernst genom-

ANZEIGE

FÜR NATÜRLICHE LEISTUNGSKRAFT

biovital

• EISEN
• KRÄUTER
• B-VITAMINE

Energie Elixier

STÄRKT!

Mittags nur kurz dösen

Nicht mehr als 20 Minuten und nicht nach 15 Uhr sollten wir ein Mittagsschlafchen halten. Wer sich länger hinlegt, gleitet in den sogenannten REM- oder Traumschlaf ab, nach dem Aufwachen fühlen sich die meisten dann antriebslos und weniger leistungsfähig. Zudem gelingt das Einschlafen am Abend schwerer.

und verdreht



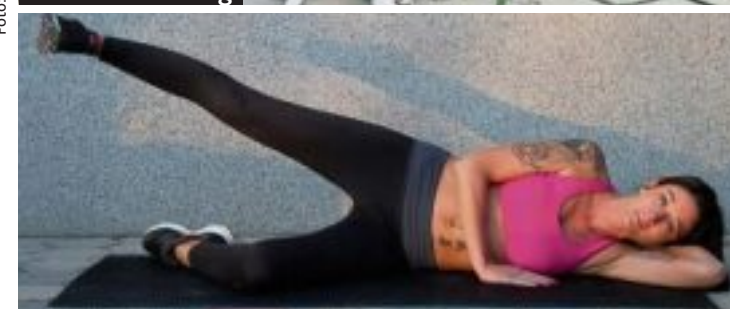
Bei Kindern Rücken prüfen!

men. Das ist fatal, denn je älter die Kinder werden, desto schwieriger wird es, die Fehlstellung zu korrigieren.

Zur 6-jährigen Daniela und ihren Eltern sagten die Ärzte anfangs auch nur „Beobachten wir das“. Aus einer leichten Krümmung wurde aber bis zum 10. Lebensjahr eine starke, Schmerzen traten nicht auf. „Erst dann ist es bei mir so richtig mit der Therapie losgegangen“, berichtet die heute 44-Jährige. Neben Physiotherapie wurde ihr zum Tragen eines Korsetts geraten. „Für 23 Stunden am Tag, bis ich ausgewachsen war“, ergänzt die Steirerin, die das „Plastikding“ unter weiter Kleidung zu verstecken versuchte. Was das für Jugendliche bedeutet, kann sich wohl jeder vorstellen: Sie werden gehänselt und ziehen sich zurück. Die erste große Liebe (entspannt) erleben? Fehlanzeige.



Netzwerk-Gründerin D. Hohenwarter mit ihren Hunden und beim Training.



Viele Jahre später verschlechterte sich die Krümmung wieder durch ihre Schwangerschaft. „Ein Rippenbuckel bildete sich und ich fühlte mich immer unwohler in meiner Haut“, so Daniela Hohenwarter. „Aber wohin sollte ich mich wenden? Muss ich operiert werden und wer ist dafür wirklich Experte?“, fragte sie sich. Gerne hätte sie schon in ihrer Jugend mit anderen Betroffenen gesprochen, aber eine Selbsthilfegruppe kam ihr auch Anfang der 2000er-Jahre selbst im Internet nicht unter. „Ich hatte das Gefühl, dass ich in der Steiermark die

Einzige bin, die an Skoliose leidet.“ Durch Zufall lernte sie im Alter von 27 Jahren zum ersten Mal eine andere Betroffene kennen, die ihr einen Arzt empfahl, der sie schließlich operierte, weil ihr Übungen alleine nicht mehr geholfen haben. „Hätte ich länger damit zugewartet, hätten bei einer so starken

ANZEIGE

DATEN & FAKTEN

Mit dem „Skoliose Netzwerk Österreich“ möchte Daniela Hohenwarter Betroffene, Ärzte und Therapeuten zusammenbringen. Im Moment ist sie besonders auf der Suche nach weiteren Therapeuten, die sie auf der Homepage nennen möchte. Betroffene erwarten Informationen, Online-Treffs, Live-Talks, Buchtipps sowie eine Experten-Liste auf www.skoliosenetzwerkoesterreich.com Erreichbar ist Frau Hohenwarter auch per Mail: skoliosenetzwerkoesterreich@gmail.com und ☎ 0664/3947663



Form, wie ich sie hatte, irgendwann meine Organe wie Herz und Lunge gelitten“, so die Steirerin. Durch den Eingriff wurde die Krümmung minimiert und ihr Rippenbuckel beseitigt. Seitdem macht sie regelmäßig Sport und stärkt vor allem ihre Rumpfmuskulatur täglich mit speziellen Übungen („während ich vier gute Lieder höre“).

Die Idee für eine Selbsthilfegruppe reifte heran. „Ich wollte endlich Betroffene zusammenbringen, aber auch jedem einen Arzt oder Therapeuten in seiner Wohnortnähe empfehlen können“, erklärt Hohenwarter. 2018 gründete sie schließlich das „Skoliose Netzwerk Österreich“ (siehe Info-Kasten). Für nächstes Jahr plant sie – wenn es das Coronavirus dann zulässt –, dass sich Therapeuten jedes Bundeslandes live zum Austausch treffen. Im Anschluss daran sollen dann die Betroffenen dort die Chance haben, mit den Experten zu reden.

Abschließend möchte sie allen Eltern einen Tipp geben: „Da die Früherkennung so wichtig ist, sollten Sie – v. a. wenn es Skoliose in der Familie gibt – in regelmäßigen Abständen den Rücken Ihres Kindes überprüfen. Lassen Sie es nach vorne neigen und betrachten Sie die Wirbelsäule. Ist sie nicht ganz gerade, bitte rasch mit ihm einen Arzt aufsuchen.“

Mag. Monika Kotasek-Rissel