

Newsletter – JÄNNER 2009

Meine Wünsche 2009

Allerorts nutzten sehr viele Menschen die Silvesternacht, um auf ihre guten Vorsätze fürs Neue Jahr anzustoßen. 2009 wird alles anders – viele von uns besaßen (besitzen noch immer) die berühmte berüchtigte Liste aller möglichen und unmöglichen Neujahrsvorsätze: Mehr Sport, mehr gesunde Ernährung, weniger Stress, Rauchstopp,... Mangelnde Disziplin, Inkonsequenz und Zeitmangel sind oft die Ursachen, warum die guten Vorsätze selten in die Tat umgesetzt werden. Die meisten ernst gemeinten Wünsche sind bereits am Neujahrstag vergessen!

Tipp: Denken Sie kurz darüber nach, was Sie von ihrer „Liste“ erfolgreich umsetzen. Alles? Einiges? Wenig? Fast nichts? Nichts? Nehmen Sie sich weniger vor! Konzentrieren Sie sich auf ein konkretes Ziel und setzen Sie es Schritt für Schritt in die Tat um.

„Durch den Jahreskreis 2009 wollen wir vom Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik, Sie mit verschiedenen Tipps und Angeboten zur Verbesserung ihrer Lebens- sowie Genussqualität begleiten. Im Folgenden lesen Sie unsere Newsletter-Themenvorschau mit leicht im Alltag anzuwendenden Tipps,“ empfiehlt Prim. Dr. Olaf Rossiwall.

Februar – Psychosomatik im Jahr 2050. Gibt es eine Gleichstellung von „Körper- und Seelenmedizin“ im ökonomischen und sozialgesellschaftlichen Kontext? Gibt es eine psychosomatische Grundversorgung für jeden? Wohin entwickelt sich unsere Leistungsgesellschaft? Gibt es einen Anstieg der Mobbing- oder Burnout-Betroffenen? Wie sieht es mit dem Anstieg von Depressionen und Angsterkrankungen aus?

Tipp: Gönnen Sie sich regelmäßig fünf Minuten Urlaub von ihrer leistungsorientierten Berufswelt. Sie haben bestimmt einen Lieblingsgegenstand von ihrem letzten Urlaub in einer ihrer Schreibtischladen liegen. Betrachten Sie diesen regelmäßig und machen Sie damit einen kurzen mentalen Spaziergang.

März – Biofeedback in der Migränebehandlung. Biofeedback wird sehr häufig in der Behandlung von chronischen Schmerzen, insbesondere bei Migräne eingesetzt. Biofeedback ist eine psychophysiologische Behandlungsmethode und verwendet die Zusammenhänge zwischen Psyche und Körper als Basis für eine erfolgreiche Therapie. Durch die Rückmeldung über Sensoren via Computerbildschirm wird die eigene äußere sowie innere Wahrnehmung trainiert.

Tipp: Versuchen Sie zu spüren, was sich ihr Körper wünscht, welche unerfüllten Bedürfnisse in ihnen schlummern. Nehmen Sie sich Zeit dafür – Genuss geht nicht nebenbei!

April – Viel Lärm um mich. Alltagslärm kann für viele von uns zum Dauerstress werden. Am 29. April 2009 findet der nächste „Tag gegen Lärm - International Noise Awareness Day“ statt. Das Motto lautet: „Horch, was kommt von draußen rein!“ Wer ständig unter Lärm leidet, wird auf Dauer krank, denn der Körper steht unter Dauerstress. Es handelt sich um vegetative Störungen der Verdauung, der Herzaktivität, der Blutdruckregulation und des Schlafes. In der Folge kann es zu Nervosität, Aggressionen, Konzentrationsstörungen und Stimmungsveränderungen bis hin zur Ausbildung einer Depression kommen.

Tipp: Versuchen Sie ganz bewusst ihren nächsten freien Tag in der Natur ohne Verkehrslärm und ohne Ablenkung durch audiovisuelle Medien zu verbringen.

Mai – Alltagsneurose oder wann wird eine Neurose behandlungsbedürftig? Jeder von uns kennt das: Man hat eine ganz bestimmte Art – vielleicht von Kindesbeinen an – ein Stück Schokolade oder eine Haselnusswaffel zu essen, oder seinen Kugelschreiber auf dem Schreibtisch zu platzieren,... Jeder von uns hat seine Marotten und Spleens – einfach ausgedrückt: seine Eigenheiten. Jeder von uns hat seine unerfüllten Luftschlösser. Aber wann werden diese behandlungsbedürftig?

Tipp: Versuchen Sie sich heute einen Wunsch zu erfüllen.

Juni – Betriebliche Gesundheitsförderung. „Gesunde Mitarbeiter in gesunden Betrieben“ ist das oberste Ziel. Betriebliche Gesundheitsförderung zielt darauf ab, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen – einschließlich arbeitsbedingte Erkrankungen, Arbeitsunfälle, Berufskrankheiten und Stress sowie Gesundheitspotentiale zu stärken und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern. (Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der EU 1997).

Tipp: Versuchen Sie regelmäßig nach der Arbeit oder am Wochenende Bewegung/Ausdauersport zu machen. Beispielsweise 30 Minuten Laufen ist sehr viel mehr als nur erholsam für Körper und Geist.

Juli/August – „Ab in den Süden...“ oder doch in den Norden? Lange Strandspaziergänge, Sonne, Berge, Sonnencreme, Hüttenzauber, Cocktails, lange Schlafen, Koffer, einsame Insel, Sonnenuntergang, Wanderungen, Kultur, Kreuzfahrt, Museum, Campingplatz,...

Tipp: Versuchen Sie in diesem Jahr ihren Traumurlaub zu erleben. Planen Sie ihren Urlaub rechtzeitig und gestalten Sie ihn genau nach ihren Bedürfnissen und Wünschen.

September – Midlife-Crisis, die Chance in der Lebensmitte. Unter Midlife Crisis versteht man eine Krise, die in der Lebensmitte zwischen 35 und 50 Jahren auftritt. Die Midlife Crisis wird besonders mit Männern in Verbindung gebracht – es sind die „Wechseljahre der Männer.“ Wer kennt sie nicht, die Männer mit graumelierten Schläfen, die sich in enge Lederkleidung zwingen und auf einem Motorrad tüchtig Gas geben. Oder die Männer, die sich mit einer viel jüngeren Frau schweißtriend und außer Atem in einer Disco amüsieren?

Tipp: Erstellen Sie eine Liste: Welche Möglichkeiten haben Sie, mehr Zufriedenheit zu erreichen? Auch wenn Ihnen nicht gleich etwas einfällt, denken Sie immer einmal wieder darüber nach.

Oktober – Dysthymie. Die Dysthymie ist eine depressionsartige Negativstimmung, die die Betroffenen über viele Jahre quält. Sie betrifft rund 250.000 ÖsterreicherInnen, wird leider oft nicht erkannt und selten behandelt, obwohl der Leidensdruck der Betroffenen sehr hoch ist.

Tipp: Versuchen Sie es mit der Kraft des positiven Denkens. Das berühmte Glas ist nicht halbleer, sondern halbvoll. Versuchen Sie die positive Seite des Alltags, auch wenn sie noch so klein ist, zu entdecken.

November – Suizid: Meine Gedanken sind dem Tod sehr nahe. Nach Angaben der WHO sterben weltweit jedes Jahr zirka eine Million Menschen durch Suizid; bei jungen Menschen ist der Selbstmord weltweit die häufigste Todesursache. Suizidversuche mit geschätzten 20 bis 50 Millionen weltweit sind wesentlich häufiger, wobei es keine zuverlässigen Daten gibt. Ist Vorbeugung möglich?

Tipp: Schenken Sie dem nächsten Menschen, der ihnen begegnet, ein Lächeln.

Dezember – Meine Lieblingsfarbe Rot! Welche Lieblingsfarbe haben Sie? Die Kraft der Farben wirkt auf Körper und Psyche. Die Lieblingsfarbe kann unsere Ausstrahlung verstärken und unsere Stimmungen erhellen. Für den schwedischen Psychologen und Farbtherapeuten Karl Ryberg bedeutet die Farbe Rot folgendes: Aktivierung zu mehr Mut, Stärke, körperlicher Wärme und Sex. Wer sich ängstlich, schwach, deprimiert, scheu oder gehemmt fühlt und wer leicht fröstelt, braucht Rot.

Tipp: Denken Sie darüber nach, welche Lieblingsfarbe Sie haben? Tragen Sie heute ein Kleidungsstück ihrer Lieblingsfarbe?

Ausblick/Veranstaltungen Februar 2009

- **Newsletter – Februar 2009:** Psychosomatik im Jahr 2050
- **Privatärztliche Schmerzzambulanz – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall**
- **Neu!!! Ambulantes und stationäres Angebot von Psychodiagnostik sowie Gedächtnistraining mittels RehaCom.**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik – Anmeldung erforderlich**

Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik;
Martin-Hell-Straße7-11; 5422 Bad Dürrenberg; www.emco-klinik.at
Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: anemarie.pleininger@emco-klinik.at