

Medizin kompakt

Kennenlerntag der Kopfweg-Gruppe

Die Selbsthilfegruppe „Kopfweg“ ÖÖ lädt am kommenden Samstag, 20. Juni, zu ihrem dritten Kennenlernntag ein. Bei dieser Gelegenheit können Betroffene mit anderen Leidensgenossen Erfahrungen austauschen. Das Treffen beginnt um 10 Uhr mit einer Wanderung von der Straßenbahn-Haltestelle Gründberg in Urfahr zum Gasthof Exenschläger. Der Ausflug findet nicht nur bei Schönwetter, sondern auch bei leichtem Regen statt.

Info: Christa Katerl, kopfweg@llwest.at, www.shgkopfweg.at



Kopfschmerzen belasten
Foto: colourbox

Textilhandschuh gegen Ekzeme

Das Tragen von speziellen Textilhandschuhen (mindestens acht Stunden pro Tag) verbessert bei chronischen Handekzemen bereits nach wenigen Wochen die Symptome um 43 Prozent. Das ergab eine neue Studie, an der sich das AKH Wien beteiligte. Zum Vergleich: Mit Kortisonsalbe (bei chronischer Dermatitis bisher Therapie der ersten Wahl) wurde in derselben Studie nur eine Reduktion der Beschwerden um 34 Prozent erreicht. Das neue allergen- und wasserabweisende Material ist atmungsaktiv und wirkt besonders gut in Kombination mit medizinischer Spezialseide.

Motivati

Sport tut gut. Doch wer in den Genuss von Erfolgserlebnissen, mehr Vitalität, Gesundheit und Selbstwertgefühl kommen möchte, braucht oft einen kleinen Motivationsschub.

- **Lassen Sie nicht locker.** Erst nach zirka drei Monaten festigen sich gesunde Gewohnheiten. Dann fällt weiteres Durchhalten leichter.
- **Erweitern Sie die Definition von körperlicher Aktivität.** Auch flottes Gassgehen mit dem Hund, Radeln zum Supermarkt oder Treppensteigen zählen.
- **Wählen Sie Aktivitäten, die Sie genießen und die zu Ihrem Lebensstil passen.** Eine der Hauptursachen, mit dem Training aufzuhören, ist Langeweile. Wer Einsamkeit bevorzugt, ist mit Radfahren oder Laufen besser bedient als gesellige Menschen, die sich vielleicht in einer Yoga-Gruppe wohl fühlen.
- **Üben Sie Disziplin.** Beginnen Sie mit kleinen Schritten. Nehmen Sie sich zum Beispiel vor,

MOTIVIEREN SIE SICH SELBST

Beim „Self Talk“ unterhalten Sie sich in Gedanken mit sich selbst. So können Sie schlechte Gewohnheiten ändern, Ihr Selbstvertrauen stärken und Botschaften eine positive Wendung geben. Negative Gedanken werden durch positive ersetzt. Hier einige Beispiele: Statt „Ich bin so müde“ besser