

EXPERTENTIPP:

TILMAN KECK

Vorstand der Abteilung für HNO-Heilkunde
am Krankenhaus der Elisabethinen Graz**FRÜHJAHRSSALLERGIEN –
WIE BEHANDELN?**

»Der Pollenflug macht Allergikern wieder stärker zu schaffen: Niesattacken, wässriger Nasenausfluss, verstopfte Nase, Jucken in Nase und Rachen, Bindehautentzündung, Atembeschwerden, trockener Husten oder Nebenhöhlenbeschwerden können auftreten. Durch gestörten Schlaf und Beeinträchtigungen bei alltäglichen Aktivitäten ist die Lebensqualität erheblich reduziert. Gerade bei Patienten, die in der Kindheit oder im frühen Jugendalter das Vollbild des allergischen Schnupfens entwickeln, besteht die Gefahr, dass sich ein allergisches Asthma entwickelt. Das zu verhindern, ist, neben der Behandlung der Akutbeschwerden, eine wichtige Aufgabe des klinisch tätigen Allergologen. Mittlerweile sind immuntherapeutische Tropfen und Tabletten (Sublinguale Therapie) für die Therapie verfügbar. Die Behandlung muss über drei bis fünf Jahre durchgeführt werden. Saisonal auftretende Akutbeschwerden zu verhindern, ist bei der Pollenallergie manchmal schon nach einem Behandlungszyklus vor der Pollensaison möglich. Das allergische Asthma kann bei längerfristiger Behandlung meist zuverlässig verhindert werden. Wichtig ist bei obigen Beschwerden eine allergische Beratung. «

www.elisabethinen.at oder www.hno-keck.at

**MEINE MEDIZIN
AUSGEBRANNT**

GÜNTER NEBEL

Inhaber und GF der SANLAS Holding



Unter einem „Burn-out-Syndrom“ wird ein Zustand fortgeschrittener körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit verstanden. Das Gefühl des „Ausgebranntseins“ ist ein Problem der Lebensbewältigung. Ein chronisches Missverhältnis zwischen (persönlichen und beruflichen) Belastungen und individuellen Bewältigungsmöglichkeiten kann zu emotionaler Erschöpfung führen. Anzeichen des Burn-out-Syndroms sind emotionale Distanzierung, Abkapselung, Erschöpfung, quälende innere Leere und das permanente Gefühl zu versagen. Um Burn-out zu verhindern, geht es um die Verbesserung des eigenen Umgangs mit Stress. Bewusste und gekonnte Selbststeuerung sowie die ernsthafte Beantwortung der Fragen Wer bin ich?, Was will ich?, Wie kann ich meine Ziele effektiv erreichen? sind wirksame Techniken zu Prophylaxe und Behandlung von Burn-out. Nach Bewilligung durch die PVA, die in Österreich für die Rehabilitation zuständig ist, wird in speziellen Kliniken, wie zum Beispiel in den Privatkliniken St. Radegund und Hollenburg, die psychische Rehabilitation durchgeführt. Das Motto „Die Kunst, das Leben zu meistern“ und die Erarbeitung von allgemeinen und individuellen Strategien zur Stärkung des Vertrauens auf die eigenen Handlungsmöglichkeiten und der Willenskraft stehen im Mittelpunkt.

www.sanlas.at

GEFUNDENBEI DER ERÖFFNUNG DER
KULT LOUNGE!25.4.2012, 18 UHR
GLOCKENSPIELPLATZ 6
8010 GRAZHUBERT SUSCHNIG UND
ALEX RITTER
FREUEN SICH AUF
IHR KOMMEN!

HUBERT SUSCHNIG



ALEX RITTER