

GEORG FLEISCHMANN, EVA TERLER
Facharzt für Innere Medizin bzw. Diätologin
der Barmherzigen Brüder Graz-Eggenberg

IM KAMPF GEGEN DEN SCHOKO-OSTERHASEN



»Gerade jetzt, nach Ostern und den Sommer vor Augen, sind Gesundheit, Fitness und Ernährung in aller Munde – im wahrsten Sinne des Wortes. Die Experten des Ernährungsteams im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz-Eggenberg raten allen, sich nicht nur jetzt ausgewogen zu ernähren und regelmäßig zu bewegen. Ein bis zweimal pro Woche sollte Fisch auf dem Speiseplan stehen und maximal zweimal Fleisch. Im Optimalfall fünfmal pro Tag Salat, Obst oder Gemüse! Besonderer Wert wird im Krankenhaus im Grazer Westen auf den Einsatz hochwertiger Fette und Öle ebenso gelegt wie auf den größtmöglichen Verzicht an Süßigkeiten, was selbstverständlich für jeden Haushalt gilt. Pflanzliche Öle, sprich Olivenöl, Raps- und Kürbiskernöl, sind besonders wertvoll! Zur ausgewogenen Ernährung ist natürlich die Bewegung gut für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Fitness! Wir raten allen, sich dreimal pro Woche forciert zu bewegen, wobei wir vor allem gesundes Gehen, wie zum Beispiel „Nordic Walken“ oder Wandern, empfehlen. Solange man sich mit seinem Sportpartner dabei unterhalten kann, ohne außer Atem zu kommen, bewegt man sich im richtigen Tempo. Somit steht fest, dass man auf den doch sehr beliebten Schokoladegenuss nicht verzichten muss. <<

www.barmherzige-brueder.at

MEINE MEDIZIN PSYCHISCH ERKRANKTE

GÜNTER NEBEL
Inhaber und GF der SANLAS Holding



Trotz des heute verbesserten Bildungsstandards halten sich in der Öffentlichkeit hartnäckig zwei Vorurteile, die das Denken und Verhalten gegenüber psychisch schwer Erkrankten prägen: Psychische Erkrankungen sind unheilbar und unheilbar und psychisch Kranke sind unberechenbar und gewalttätig. Damit werden diese Patienten stigmatisiert, was zu zahlreichen Diskriminierungen und Ausgrenzungen führt. Wissenschaftlich sind beide Vorurteile längst widerlegt. Die Psychiatrie verfügt über wirksame psychopharmakologische, psycho- und soziotherapeutische Behandlungen und Rehabilitationsverfahren, durch die ein Großteil der psychisch Kranken genesen kann. Aus Scham beginnen die Erkrankten die Behandlung jedoch oft zu spät bzw. brechen diese zu früh ab. Diese Scham kann auch zu Entmutigung, Selbstentwertung und sozialem Rückzug führen und entwickelt sich so zu einer zweiten Erkrankung mit negativer Auswirkung auf Integration und Lebensqualität. Der individuellen Bewältigung dieser Brandmarkung kommt große Bedeutung zu und daher ist eine psychiatrische Rehabilitation zu empfehlen. Bei dieser werden vor allem die Stärken der Betroffenen berücksichtigt, um ihre Möglichkeiten im Hinblick auf gesellschaftliche Teilhabe und Lebensgestaltung zu erweitern – denn es sind soziale Netze, die am wirksamsten eine Stigmatisierung verhindern.

www.sanlas.at

DER MÖRDER IST NICHT DER GÄRTNER



EINE WAHRE GESCHICHTE

DER FEIND IN MEINEM BEET

**ZECKEN
IMPFUNG
JETZT**

FSME nach Zeckenbiss ist lebensbedrohlich. Schützen Sie sich und Ihre Familie. Jetzt um € 19,50 im Haus der Gesundheit, Graz oder in Ihrer Bezirkshauptmannschaft.

Alle Infos auf www.zeckenimpfung-jetzt.at
oder unter 0316 877-3577 (Mo, Mi, Fr von 8–12 Uhr)

