



EXPERTENTIPP

YVONNE ZÖLLINGER
Psychotherapeutin

**DIE AUFSTELLUNG:
STRATEGIE FÜR
FAMILIE UND BERUF**



2015 neigt sich dem Ende zu und wir planen schon Vorsätze für 2016. Wie kann ich beruflich und privat zielorientiert und nachhaltig Veränderungen in Gang setzen? Eine geeignete Strategie wäre die „Familienaufstellung“, die sämtliche Fragestellungen und Anliegen leicht beantworten und lösen kann. Sei es im Rahmen von Coachings, Psychotherapie, Supervision, Organisationsberatung oder Mediation. Die Familienaufstellung (eine Gruppe stellt Familie oder System dar) und das „Familienbrett“ (einzelne Person stellen mit Hilfe von Holzklötzen die Familie bzw. System dar) sind Systemaufstellungen, die komplexe Zusammenhänge im Denken und Erleben der Betroffenen durch eine räumliche Darstellung sichtbar und bearbeitbar machen. Diese können anschließend mittels adäquat geleiteter Prozessarbeit gelöst werden. Aufstellungen in der Gruppe haben den Vorteil, dass mehrere Repräsentanten (Stellvertreter) Rollen des jeweiligen Systems übernehmen und verschiedene geleitete Lösungsprozesse aufzeigen. Der Vorteil des Familienbretts liegt darin, dass jeder alleine unter adäquater Lösungsanleitung des Aufstellers und seinem eigenen Tempo entsprechend sein Anliegen aufstellen kann. — WWW.PSYCHOTHERAPIE-ZOELLINGER.AT

GESUNDHEITLICH

RICHTIG ERNÄHREN!

GÜNTER NEBEL

Inhaber und GF der SANLAS Holding



Ernährung spielt in der heutigen Zeit eine immer größere Bedeutung. In einer Zeit, wo Lebensmittel nicht mehr knapp sind, sondern wir eher im Überfluss leben, fragt man sich, was soll man eigentlich essen. Einen Überblick liefert uns die Ernährungspyramide. Diese ist die Basis einer gesunden Ernährung. Sie stellt stufenweise dar, dass wir abhängig von der Menge, alle Lebensmittel in unseren Speiseplan einbauen können. Das Fundament einer gesunden Ernährung bildet die Flüssigkeit. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte liefern lebensnotwendige Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Milchprodukte dienen der Erhaltung der Knochenstabilität. Fisch und Fleisch sind wichtige Eiweißträger, die nicht täglich am Speiseplan stehen sollten. Auch Genuss darf sein. In kleinen Mengen darf auch einmal genascht werden. Reich an Abwechslung und der Einbau von regionalen Produkten aus biologischem Anbau, die den Treibstoff für den Motor Mensch darstellen, ist die Philosophie bei der Gestaltung des Speiseplans durch den Küchenchef und der Diätologin in der Privatklinik Laßnitzhöhe. Daher kann ganz individuell auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Patienten eingegangen werden. — WWW.SANLAS.AT

NEUE THERAPIE

Dr. Christof Pabinger, Spezialist für Fuß- und Kniechirurgie behandelt mit körpereigenen Wachstumsfaktoren und am Computer.

Abnützungserscheinungen des Gelenksknorpels (=Arthrose) treten nach Unfällen oder im Alter auf. Die PRP-Therapie aus Amerika hilft in vielen Fällen: Körpereigene entzündungshemmende Faktoren und Botenstoffe werden aus Ihrem Blut gewonnen und leiten die Reparatur ein. Das Verfahren ist weltweit wissenschaftlich anerkannt durch Level A und Klasse I Studien (prospektiv, randomisiert). Daraus ergibt sich die „stärkste Empfehlung für eine Therapieintervention“.

Wenn die Abnützung sehr stark ist, aber Teile des Gelenks noch in Ordnung sind, hilft ein biomechanischer Trick: Dabei wird durch einen Eingriff die Kraft im erkrankten Anteil des Gelenks reduziert und in den gesunden Anteil verlagert. Bei Knie- und Fußbeschwerden (Hallux rigidus und Gonarthrose) lässt sich so in sehr vielen Fällen eine Prothese (Kunstgelenk) vermeiden und das Aktivitätsniveau deutlich steigern. Heute werden alle diese Eingriffe vorab am Computer geplant und besprochen.



▲ Spezialist für Fuß- und Kniechirurgie
Dr. Christof Pabinger

**NÄHERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE
BEI DIESEN VORTRÄGEN:**

20.01.16: Aktuelle Diagnostik und Therapie bei Hallux valgus und Hallux rigidus

24.02.16: Aktuelle Diagnostik und Therapie bei Kniebeschwerden

www.opz.at/veranstaltungen



▲ Die PRP-Therapie hilft bei schmerzhaften Entzündungen

www.OPZ.at
Tel: 0316.908204