

.... aber in Ihrer Stellenanzeige steht doch, dass Sie einen Vertreter suchen, der ein „Nein“ als Antwort niemals akzeptiert!“



WITZ :-)

Dem Schmerz keine Chance geben

Eine neue Broschüre bietet einen Leitfaden für Ärzte ebenso wie für Rheuma-Patienten.

Rheuma ist zwar nicht heil- bei rechtzeitig-er Diagnose und Therapie aber jedoch sehr gut behandelbar. Die Broschüre „Kenne Deinen Schmerz“ soll Betroffenen wie Ärzten hier als Leitfaden dienen.

„Noch vor wenigen Jahren führten chronisch-entzündliche Rheumaerkrankungen zu dauerhaften Schäden und Deformationen an Gelenken und Wirbelsäule. Das bedeutete in manchen Fällen pflegebedürftig zu werden“, berichtete der Rheumatologe Klaus Machold, einer von drei Autoren der Broschüre und Medizinischer Direktor des Waldsanatorium Perchtoldsdorf, bei der Präsentation. Mittlerweile gäbe es jedoch eine große Auswahl an wirksamen Therapiemöglichkeiten, „vorausgesetzt allerdings die Erkrankung wird richtig diagnostiziert“.

Ein wichtiger Indikator für rheumatische Erkrankungen sind chronische Schmerzen. „Rund 440.000 Österreicher sind chronische Schmerzpatienten. Davon leiden bis zu zwei Prozent an rheumatischen Erkrankungen. Leider vergehen in Österreich im Schnitt über zwei Jahre bis die richtige Diagnose gestellt wird“, bedauerte der Universitätsprofessor. Hier setzt auch die Broschüre an: „Wir wollen damit rechtzeitig für die Schmerzsymptomatik sensibilisieren, denn je früher die Betroffenen einen Rheumatologen aufsuchen oder an einen Rheumatologen überwiesen werden, umso besser ist der Therapieerfolg.“

Ist die Diagnosestellung erfolgt, sollte die Rheumatherapie, um möglichst erfolgreich zu sein, an verschiedenen Stellen ansetzen. „Die besten Therapie-Ergebnisse erzielt man, wenn unterschiedliche Fachdisziplinen ineinandergreifen. Wir empfehlen daher eine Kombination aus Medikamenten, Bewegungs-, Verhaltens- und physikalischer Therapie sowie einer psychologischen Beratung“, betonte Klaus Machold.



Bei rechtzeitiger Diagnose und Therapie lässt sich Rheuma heute gut behandeln.

„So früh wie möglich sollte auch ein Spezialist für Orthopädie beigezogen werden“, ergänzte Co-Autor Peter Zenz, Facharzt für Orthopädie, orthopädische Chirurgie und Rheumatologie. Zum einen, weil ergänzend zur medikamentösen Behandlung Maßnahmen wie Greifhilfen, Schienen und Gehbehelfe notwendig werden könnten. Und zum anderen, weil durch operative Maßnahmen –

sofern die Möglichkeiten der medikamentösen Therapie bereits ausgeschöpft sind – die Krankheitsaktivität beeinflusst oder die Lebensqualität verbessert werden könnte.

Initiiert wurde die Broschüre von Sabine Waste, Gründerin der Selbsthilfeorganisation „help 4 you company“, die selbst vor 20 Jahren an rheumatoider Arthritis (chronischer Polyarthrit) erkrankt ist. „Ich habe alles erlebt, was ein chronischer Schmerzpatient durchmachen kann und bin durch die sprichwörtliche Hölle gegangen“, berichtete die ehemalige Managerin. Ereilt habe sie die Krankheit ohne Vorwarnung: „Eines Abends konnte ich nicht mehr von meinem Schreibtisch aufstehen.“ Nachdem ihr der herbeigerufene Arzt eine Spritze gegeben hatte, war der Spuk zwar sofort wieder vorbei, doch die Anfälle kamen wieder: zuerst monatlich, dann wöchentlich. „Ich verbrachte ganze Wochenenden im Bett und trotzdem musste ich mich montags ins Büro ‚schleppen‘“, erzählte Waste. Erst nach vier Jahren wurde die richtige Diagnose gestellt: Schwere rheumatoide Arthritis. Mittlerweile ist die gebürtige Kärntnerin zwar wieder fast vollkommen schmerzfrei und dank Gelenksimplantaten (das aggressive Rheuma hatte unter anderem ihre rechte Schulter vollkommen zerstört) auch sehr beweglich, aber: „Einen Leidensweg, so wie ich ihn erleben musste, möchte ich anderen Betroffenen mit diesem Leitfaden für eine richtige Diagnose und rechtzeitige Therapie ersparen“, sagte sie.

DIE BROSCHÜRE

„Kenne Deinen Schmerz. Bei Rheuma rasch zur richtigen Diagnose und Therapie“ ist kostenlos.

Bestellt werden kann sie unter

Tel. 0676/40 20 831 oder

per E-Mail: info@help4youcompany.at

D

ie Amerikaner fliegen zum Mond. Plötzlich eine Meldung an die NASA: „Ihr da unten, die Russen sind vor uns gelandet und malen jetzt gerade den Mond rot an!“ Daraufhin die Meldung der NASA: „Wartet, bis sie fertig sind, und schreibt dann ‚Coca Cola‘ drauf!“

E

in Mann kommt in ein Lokal und sieht in der Ecke wurde die richtige Diagnose gestellt: Schwere rheumatoide Arthritis. Er schaut eine Weile zu, dann sagt er: „Donnerwetter, Sie haben aber einen klugen Hund!“ „Klug?!“ schreit der Besitzer, „blöd ist er! Jedesmal, wenn er gute Karten hat, wedelt er mit dem Schwanz!“

SPRÜCHE

Das Gewissen funktioniert nicht so präzise, wie flache Theologen meinen.“

Alfred Andersch

Die Dicken können abnehmen – aber was machen die Dummen?“

Ottfried Fischer

Am ärgsten fällt der Größenwahn oft grad die kleinen Leute an.“

Eugen Roth

Kräuter Tomatensaft hält jung!

Bei uns sagt man „Paradeiser“. Hoppla – nicht in ganz Österreich, in den westlichen Bundesländern ist auch die „Tomate“ geläufig. Wie auch immer – sie ist eine sehr gesunde Gartenfrucht. In den Büchern von Kräuterpfarrer Weidinger gibt es unzählige Hinweise darauf.

In seinem 800-Seiten-Buch „Sprich mit deiner Haut“ findet man ein Säfte-ABC (betitelt „Blut hat viele Farben“) mit 50 Säften, vom Apfel- bis zum Zwiebelsaft, darunter auch den Tomatensaft – als wertvolle Hilfe gegen Wachstumsstillstand in den Zellen, als Aufbaumittel für Jung und Alt, besonders aber für Kinder, werdende Mütter und Rekonvaleszenten, bei Schwäche- und Mangelzuständen verschiedenster Art.

Eine 3-Wochen-Kur (möglichst aus vollreifen Freilandfrüchten hergestellt), täglich je 1/8 vor jeder Hauptmahlzeit getrunken, wobei dem „Frühstücksachter“ größte Bedeutung zukommt, sollte besonders nach dem 50. Lebensjahr jährlich im Herbst durchgeführt werden.

Dadurch bleibt nicht nur die Jugendfrische des Körpers erhalten, auch der Alterungsprozess verzögert sich, und die Widerstandskraft wird gestärkt. Heiserkeit, Grippe, Brustbeschwerden finden keinen günstigen Nährboden.

Der Tomatensaft beinhaltet ein großartig abgestimmtes Zusammenspiel von Vitaminen und Mineralstoffen, wie z.B. Kupfer, welches zur Blutbildung unentbehrlich ist. Bleiche Gesichter werden wieder „blühend“: Das in der Tomate enthaltene



Lycopin ist mit dem roten Blutfarbstoff chemisch verwandt und wird vom Körper als Ergänzung akzeptiert. Achtung: Kranke mit Nierendiät dürfen eine Tomatensaftkur nur mit Erlaubnis des Arztes durchführen!

Es ist hinlänglich bekannt, dass unsere Nahrung übersäuert ist. Wie viele Gemüse ist die Tomate basisch, ein guter Gegenpol zur Säure. Basische Ernährung gibt der Haut mehr Abwehrkräfte, macht sie widerstandsfähiger. „Basenreiche Lebensmittel liefert der Gärtner, säuerliche hingegen der Metzger“, sagt Weidinger, der in seinen 15 China-Jahren wohl wenig Fleisch zu sich genommen hatte und so im vorgeschrittenen Alter zum konsequenten Vegetarier wurde. Daher werden im Mittags-Restaurant des Karlsruher Kräuterpfarrer-Zentrums ausschließlich vegetarische Vollwertmenüs angeboten. „Ich habe (auswärts) noch nie so gut vegetarisch gegessen“, schrieb eine Kräuterseminar-Teilnehmerin diesen Sommer ins Gästebuch.

Damit soll aber Fleischnahrung nicht generell verdonnert werden, wir essen nur zu viel davon. Vielmehr sei es ein Plädoyer für die Tomate!



Kräuterpfarrer-Weidinger-Zentrum
Hauptstraße 16-17, 3822 Karleins/Thaya
Tel. 02844 7070-12; Fax 02844 7070-20
info@kraeuterpfarrer.at www.kraeuterpfarrer.at