



Liebe Mitglieder!

Am 20. Oktober 2021 findet der Weltosteoporosetag statt. International werden verschiedene Aktivitäten gestartet. Die International Osteoporosis Foundation stellt das Thema „Take action for bone health“ in den Mittelpunkt.

In Österreich haben wir uns für das Thema: GESUNDE KNOCHEN AUS EIGENER KRAFT - WIR ZEIGEN WIE'S GEHT entschieden. Verschiedene Gruppen haben sich wieder sehr viele Aktivitäten für diesen Tag überlegt und freuen sich auf das Thema aufmerksam zu machen.

Etwa 600.000 – 700.000 Menschen in Österreich leiden bereits an Osteoporose bzw. haben ein hohes Osteoporoserisiko. Laut Statistik Austria gaben 2,8 Millionen ÖsterreicherInnen und Österreicher im Alter von 15 Jahren und mehr, eine dauerhafte Krankheit oder ein chronisches Gesundheitsproblem zu haben. Am wichtigsten hierbei ist der Umgang mit der Krankheit.

Testen Sie selbst.

Liebe Grüße

Osteoporose Selbsthilfe Österreich

Stress und chronische Erkrankungen

Stress ist eine Reaktion des Körpers auf Herausforderungen oder Belastungen. Auch Erkrankungen können „Stress“ verursachen. Kurzfristig setzt Stress Energien frei aber langfristig führt es zur Erschöpfung.

Bei unseren Vorfahren war die Stressreaktion überlebenswichtig – bei Gefahr löste dieser einen reflexartigen Flucht- oder Angriffsmechanismus aus. Diesen positiven Stress (Eustress) erleben wir zB bei sportlichen Herausforderungen. Ungünstig ist es jedoch, wenn er überhandnimmt (Distress).

Abhängig von der Erkrankung, ihrer Schwere und ihrem Verlauf, wird man unterschiedlichen Stresssituation ausgesetzt uA. Die Beschwerden, die Ungewissheit wie es weitergeht, Ängste das normale Leben meistern zu können, usw...

Hier ein kleiner Stresstest: Wie sehr belastet die Erkrankung:

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Ich schlafe schlecht und fühle mich nicht erholt, wenn ich morgens aufstehe | 0 | 1 | 2 |
| 2. Die Erkrankung ist mir sehr unangenehm, und mein Selbstwertgefühl leidet darunter. | 0 | 1 | 2 |
| 3. Seit ich die Erkrankung habe, sehe ich die Welt mit anderen Augen. Meine Lebenseinstellung hat sich grundlegend verändert. | 0 | 1 | 2 |
| 4. Wenn ich Stress habe oder es mir nicht gut geht, dauert es nicht lange und es geht mir schlechter oder die Erkrankung zeigt sich erneut. | 0 | 1 | 2 |
| 5. Die Erkrankung schränkt mich bei der Arbeit ein, ich kann meine beruflichen Ziele wegen ihr nicht wie geplant umsetzen. | 0 | 1 | 2 |
| 6. Ich ertappe mich immer wieder bei dem Gedanken, dass das Leben nur noch schwer ist. | 0 | 1 | 2 |
| 7. Wenn ich mit anderen zusammen bin, fühle ich mich oft außen vor und nicht gleichwertig. | 0 | 1 | 2 |
| 8. Mit der Erkrankung sind auch Probleme hinsichtlich Partnerschaft und Sexualität in mein Leben getreten. | 0 | 1 | 2 |
| 9. Auch wenn es mir gerade nicht gut geht, frage ich eigentlich nie nach Unterstützung. | 0 | 1 | 2 |
| 10. Mir ist es unangenehm, über die Erkrankung zu reden. Ich versuche eigentlich immer, mir nichts anmerken zu lassen und sie zu verbergen. | 0 | 1 | 2 |

Ergebnis:

- 0 – 6 : Sie haben für sich einen positiven Weg gefunden, mit der Erkrankung zu leben.
- 7-12: Die Erkrankung ist anscheinend eine Belastung für ihr Leben.
- 13-20: Die Erkrankung scheint ihr Leben erheblich zu belasten.

Wie auch immer das Ergebnis ausgefallen ist – es gibt unterschiedliche Strategien mit Stress besser umzugehen:

- Stressvermeidung
- Stressbewältigung

- eine positive Krankheitsverarbeitung

Ein wichtiger Schritt ist die Krankheitsakzeptanz:

Informieren: Informieren Sie sich über die Erkrankung, Behandlungsmöglichkeiten und darüber, was Sie selbst tun können um positiv auf die Krankheit einzuwirken.

Kommunizieren: Gehen Sie offen mit Ihrer Erkrankung um. Nicht immer ist es Ihnen anzusehen wie es Ihnen geht – fördert das Verständnis von anderen

Fokussieren: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Möglichkeiten. Manchmal ist es eine Frage des Blickwinkels. Wählen Sie den Fokus neu und setzen Sie Ihre Möglichkeiten in den Mittelpunkt, auch wenn sie nicht gleich ins Auge springen und neue Wege erfordern.

Austauschen: Erfahren Sie, wie es anderen geht.

Entspannen: Sorgen Sie für Stressabbau.

Alltagstipps für mehr Entspannung:

- Zeit für sich: Planen Sie einen fixen Termin für sich selbst ein
- Entspannte Körperhaltung: Recken und strecken Sie sich und lockern Sie ihre Muskeln
- Atmung: tiefe und bewusste Atemzüge
- Abschalten: Genießen Sie die Ruhe
- Entfliehen: Einen Moment nichts tun

und zum Schluß noch ein Rezept:

Gorgonzola-Risotto mit Lachsfilet

700 g Lachsfilet in 12 kleine Schnitzel schneiden und mit Meersalz, Pfeffer, Zitronensaft und ein wenig Olivenöl beträufeln. 50 g Zwiebeln schälen und fein würfeln. Eine Knoblauchzehe zerdrücken. Nun Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl dünsten und Reis hinzufügen – Oregano und Salbeiblätter hinzugeben. Anschließend 250 g Reis hinzufügen und glasig dünsten – mit 6 EL Weißwein ablöschen. Schneiden Sie 200 g Gorgonzola in Würfel und geben Sie 2/3 davon zum Reis und verrühren. Garen Sie den Risotto nun bei milder Hitze für ca. 16 min. Gießen Sie dabei 600 ml Hühnerbrühe nach und nach hinzu. Der Reist ist fertig, wenn er „al dente“ gekocht ist.

Bestäuben Sie die Lachsschnitzel mit etwas Milch und wenden Sie sie in aufgeschlagenen Eiern – in Olivenöl braten von beiden Seiten. Nun noch die restlichen Gorgonzolawürfel und 50 g Butter zum Risotto hinzufügen.. FERTIG – MAHLZEIT!

9. September 2021

(Literatur bei VerfasserInnen: Karin Malle-Suppan, Judith Mandl (office@osteoporose-selbsthilfe.org)).