

MeinMed-Webinare: Neue Videos online

Lichen sclerosus und die Gefahren der Einsamkeit waren unlängst Themen zweier MeinMed-Webinare.

VON MARGIT KOUDELKA

Alexandra Ciresa-König von der Universitätsklinik für Gynäkologie und Geburtshilfe der Med Uni Innsbruck sprach über Lichen sclerosus vulvae, eine Hauterkrankung des äußeren Genitals, die für die betroffenen Frauen sehr belastend ist. „Diese Erkrankung stellt ein Stiefkind der Gynäkologie dar und wird häufig übersehen“, so die Referentin. Häufig wird sie mit einer Pilzinfektion verwechselt, weil die Symptome – Juckreiz, Brennen und Schmerzen – einander ähneln. Bei Lichen sclerosus kann es jedoch zudem zusätzlich zur Bildung von Hauteinrissen im Bereich der Vulva und im Analbereich sowie zur namensgebenden Sclerosierung, also Verlust der Hautelastizität und Straffheitsgefühl kommen. Weißliche Veränderungen und Verdickungen der Schleimhaut sind weitere Anzeichen für diese Erkrankung. Die Krankheit gilt als unheilbar. „Meine persönliche Erfahrung ist jedoch eine andere“, so die Gynäko-



Die Webinare, die MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltet, sind online nachzusehen.

Foto: Unsplash

login „Wenn wir die Krankheit früh genug entdecken, gut und ausreichend lange behandeln, können Frauen mit einer Frühform wieder vollkommen beschwerdefrei werden“.

Gefahren der Einsamkeit

„Einsamkeit und warum soziale Kontakte wichtig sind“ war Thema des Online-Vortrags von Johannes Gorbach von der „Plattform gegen Einsamkeit“. Das kurzzeitige Gefühl der Einsamkeit ist wohl den meisten Menschen bekannt. Es ist eine momentane, subjektiv empfundene Stimmung. „Wenn ich dieses Bedürfnis nach sozialen Kontakten wieder stillen kann, dann vergeht das Gefühl der Einsamkeit wieder. Evolutionsbiologisch ist das ähnlich wie Hunger zu betrachten“, so der Sozialwissenschaftler. Schwierig ist das Problem der anhaltenden Einsamkeit. Sie

bedeutet ein langfristiges Leiden ohne bestimmtes Ereignis als Auslöser. „Bei den Betroffenen entsteht eine sogenannte Hypervigilanz, also eine Überempfindlichkeit gegenüber sozialen Situationen. Diese werden als feindseliger oder negativer wahrgenommen, als sie vielleicht sind“, erklärt der Referent. Dann kann es zu einer gefährlichen Abwärtsspirale kommen. Einsame Menschen sind zudem häufig mit Scham, Tabuisierung und Stigmatisierung konfrontiert.

„Einsamkeit per se ist keine Krankheit, sie ist jedoch mit zahlreichen Krankheitsbildern eng verknüpft“, so Gorbach. Als erwiesen gelten Zusammenhänge von Einsamkeit unter anderem mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, Depressionen oder schädlichen Verhaltensweisen, wie Bewegungsmangel.

Vorsätze: Neues Jahr, neues Glück

Mehr Bewegung, gesündere Ernährung und bewusster leben: Das sind die Top 3 der guten Neujahrsvorsätze der Österreicher. Allzu oft scheitern die Pläne für ein gesünderes Leben allerdings bereits nach den ersten Jännerwochen. Häufig liegt das daran, dass sich Menschen zu hohe Ziele stecken. Wenn sich die erhoffte Veränderung dann nicht rasch genug einstellt, ist es mit der Motivation dann meist schnell vorbei.

Beispiel „mehr Bewegung“

Sinnvoller ist es, kleine Schritte zu machen und sich realistische Etappenziele zu setzen. Auch ist es wichtig, diese Vorhaben konkret auszuformulieren. „Mehr Sport“ beispielsweise ist zu unpräzise und nicht messbar. Besser wäre es etwa zu sagen: „Zwei Mal die Woche eine halbe Stunde Nordic Walking“. Hilfreich ist es oft auch, sich diese Bewegungseinheiten in den Kalender einzutragen. Zu zweit oder in einer Gruppe ist es einfacher, am Ball zu bleiben. Es kann also helfen, sich einen Verbündeten zu suchen und sich gegenseitig zu den geplanten Aktivitäten zu motivieren. (mak)



Dem inneren Schweinehund ein Schnippen schlagen.

Foto: Pixabay

Abführmittel beugen Hämorrhoiden nicht vor

Verstopfungen sind eine häufige Ursache für Hämorrhoidenleiden. Die Vermutung liegt daher nahe, dass die Einnahme von Abführmitteln diesen vorbeugen kann. Das ist aber ein Irrtum – langfristig führen viele solcher Präparate nämlich zu Darmträgheit und fördern Verstopfungen damit sogar. Auch bei der Behandlung mit

Abführmitteln sollte man vorsichtig sein. Für die Rückbildung vergrößerter Hämorrhoiden ist ein weicher Stuhl förderlich, häufiger Durchfallstuhl belastet diese aber und reizt den After. Auf natürlichem Weg kann die Verdauung mit ballaststoffreicher Ernährung, ausreichend Wasser und Bewegung angeregt werden. (fst)

Pflege in jeder POsition

Für die empfindliche Haut der Analregion

NEU

Für jeden Anwender der ideale Verschluss!

Mit präziser Dosierspitze

Die Nr.1

IN ÖSTERREICH*

1 Kühlend

2 Juckreizlindernd

3 Pflegend

* Insight Health MAT2024,01 Warengruppe Anti-Hämorrhoidenmittel ohne Corticoide Absatz in Stk. und Umsatz in €