

Besser leben mit meiner chronischen Krankheit

Wenn wir krank sind, wollen wir möglichst schnell wieder gesund werden. Dafür ist uns (fast) jedes Mittel recht. Erfolgreiche Selbsthilfe beginnt immer mit dem Entschlüsseln der Botschaften.

Die Zahl der Betroffenen ist alarmierend. 64,8 Prozent der über 15-Jährigen in Österreich leiden an mindestens einer chronischen Krankheit.

Eine Krankheit wird durch die lang andauernde Überlastung der körperlichen, psychischen und sozialen Anpassungskräfte eines Menschen ausgelöst. Wenn sie nicht ausheilt, wird sie chronisch, so die allgemein gültige Definition.

Chronische Krankheiten müssen kein Schicksal sein. Doch was tun, wenn die Beschwerden immer wieder kommen – oder gar zum Dauerzustand werden?

Chronisch ist nicht generell gleichbedeutend mit unheilbar. Der Griff zur Tablette liegt (nicht nur) bei chronischen Krankheiten nahe und langwierige Krankheiten können Betroffene an den Rand der Verzweiflung bringen. Trotzdem lohnt es sich, Krankheiten genauer



SN-Couch
Psyche

ELFRIDA MÜLLER-KAINZ

anzuschauen. Denn sie sind Botschafter, die uns etwas sehr Wichtiges über uns selbst zu sagen haben. Wenn es uns gelingt, diese Botschaft einer Krankheit zu entschlüsseln, dann können wir dauerhaft gesund werden.

Krankheiten kommen nicht zufällig auf uns zu, sondern haben eine tiefe Bedeutung. Sie sind ein Teil unserer Lebensschule. Welche Möglichkeiten haben wir zur Selbsthilfe bei chronischen Krankheitsverläufen? Wir selbst können einen großen Beitrag dazu leisten, unsere Lebensqualität zu steigern. Dafür braucht es ein ganzheitliches Konzept und die

Kenntnis über die geistigen Naturgesetze, die unser Leben leiten. Ein Blick hinter die Kulissen des Lebens zeigt, wie das Potenzial der Fähigkeiten voll genutzt werden kann. Dazu gehören eine gesunde Lebensführung und die persönliche Weiterentwicklung.

Zusätzlich sind körperliche Maßnahmen wie Entgiftung und Entschlackung, der Aufbau des Immunsystems und eine optimale Ernährung wichtig. Viele meiner Patienten und Seminar Teilnehmer leben bereits erfolgreich mit den Natur- und Lebensgesetzen. Viele haben ihre Gesundheit wiedererlangt und führen jetzt ein erfülltes Leben.

Dr. Elfrida Müller-Kainz ist Psychologin in eigener Praxis in Starnberg, www.mueller-kainz.de. Psychologische Hilfe gibt es auch auf www.kuratorium-psychische-gesundheit.at. Die Hotline lautet 0664/1008001.

BESSER LEBEN MIT CHRONISCHEN KRANKHEITEN

Krankheiten kommen nicht zufällig, sie haben eine tiefe Bedeutung. Daher müssen auch chronische Krankheiten kein Schicksal sein. Doch was tun, wenn die Beschwerden immer wieder kommen – oder gar zum Dauerzustand werden?

Vortrag und Diskussion mit
Dr. Elfrida Müller-Kainz,
Psychologin in eigener Praxis

Dienstag, 12. November, 19.00 Uhr,
im SN-Saal, Karolingerstr. 40,
5021 Salzburg (Buslinie 10)

Eine gemeinsame Veranstaltung mit der
Salzburger Gebietskrankenkasse und
dem Kuratorium für psychische
Gesundheit. – Eintritt frei

Salzburger Nachrichten

DIE INTERESSANTESTE ZEITUNG ÖSTERREICHS

Medium:
Salzburger Nachrichten

Datum:
8. November 2013

Auflage:
61 899