

Besser leben mit der Krankheit

Wenn wir krank sind, wollen wir möglichst schnell wieder gesund werden. Dafür ist fast jedes Mittel recht. Doch was tun, wenn die Beschwerden immer wieder kommen und zum Dauerzustand werden?

TAMSWEG. Wie man sein Potenzial zur Gesunderhaltung oder Heilung aktivieren und ausbauen kann, erfahren Besucher am 12. November ab 19 Uhr im Expertenvortrag von Dr. Hans Gasperl beim Gambswirt in Tamsweg.

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. Heilt

eine Erkrankung nicht aus, wird sie chronisch“, lautet die allgemeingültige Definition. Doch chronische Krankheiten müssen kein Schicksal sein. Denn chronisch ist nicht generell gleichbedeutend mit unheilbar. Auch wenn der Griff zur Tablette (nicht nur) bei chronischen Krankheiten nahe liegt und langwierige Krankheiten Betroffene an den Rand der Verzweiflung bringen können, lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

„Denn unser Potenzial zur Gesunderhaltung oder Heilung können wir aktivieren oder



Hans Gasperl

Bild: SW/privat

se und des Kuratoriums für psychische Gesundheit, der Salzburger Nachrichten und der Salzburger Woche informieren Experten konkret über Möglichkeiten zur Selbsthilfe bei chronischen Krankheitsverläufen. Hans Gasperl ist überzeugt davon, dass „es ein Anliegen und eine Aufgabe zugleich sein soll, sich in Richtung Wohlbefinden zu entwickeln. Bei vorhandener Krankheit gewiss nicht immer ein einfaches Geschehen.“ Wichtig sind zusätzlich körperliche Maßnahmen wie Entgiftung und Entschlackung, der Aufbau des Immunsystems und eine optimale Ernährung. „Gesundheit ist sicher nicht das höchste, aber ein wertvolles Gut“ – so der Experte. Im Anschluss an den Vortrag werden die Fragen der Besucher beantwortet. Eintritt frei!

ausbauen. Diese Stärke müssen wir nützen, wobei Möglichkeit nicht unbedingt Machbarkeit heißt“ – sagt Hans Gasperl. Im Rahmen der Vortragsreihe „Gesundes Salzburg“ des GIZ der Salzburger Gebietskrankenkas-

Medium:

Lungauer Nachrichten

Datum:

7. November 2013

Auflage:

4 500