

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 – zum Dauerzustand werden?

ZELL AM SEE. Wie man sein Potenzial zur Besserung oder Heilung aktivieren und ausbauen kann, erfahren Besucher am 14. November ab 19 Uhr im Expertenvortrag von Dr. Josef A. Egger in der WIFI-Wirtschaftskammer Zell am See.

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 allgemein gültige 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. „Man kann bei vielen chronischen Krankheiten einiges in Eigenverantwortung an Therapien beitragen, um die



Josef A. Egger. Bild: SW/privat

Symptome zu bessern oder in manchen Fällen durch Veränderung des Lebensstils auch Krankheiten zum Ausheilen bringen“, sagt Josef A. Egger.

Im Rahmen der Vortragsreihe **Gesundes Salzburg**, des **GIZ**, der **Salzburger Gebietskrankenkasse** und des **Kuratoriums für psychische Gesundheit**, der **Salzburger Nachrichten** und der **Salzburger Woche** informieren Experten konkret über Möglichkeiten zur Selbsthilfe bei chronischen Krankheitsverläufen. Sich immer wieder aufs Neue zu motivieren, ist bei langem Krankheitsverlauf gewiss nicht immer ein einfaches Geschehen. Deshalb sind körperliche Maßnahmen, der Aufbau des Immunsystems und eine optimale Ernährung besonders wichtig. „Einige konkrete Beispiele und Methoden werden im Vortrag vorgestellt“, verrät der Experte. Im Anschluss an den Vortrag werden die Fragen der Besucher beantwortet. Eintritt frei!

Medium:
Pinzgauer Nachrichten

Datum:
7. November 2013

Auflage:

9 000