

Gesund

MEDKONKRET

Darmerkrankungen und ihre Behandlung

Über die operativen Möglichkeiten informierten Experten des LKH Bregenz. »F6



Rezeptfreie Medikamente

Geschätzter Pro-Kopf-Umsatz mit frei verkäuflichen Arzneimitteln (in Euro)



STAND: OKTOBER 2020

QUELLE: STATISTA



Meinung
Marlies Mohr

Gerade jetzt!

Ja, Sport bzw. Bewegung baut Stress ab. Da hat der Herr Sportminister schon recht. Fragt sich nur, ob zwischen Homeoffice und Homeschooling auch Zeit bleibt, um der Empfehlung zu folgen. Viele werden nach getaner Arbeit vermutlich nur noch und verständlicher Weise ihre Ruhe haben wollen. Was sich an Belastungen wie Schlacke in Körper und Seele festsetzt, werden wir, so besagt zumindest eine aktuelle Studie aus Tirol, erst in ein paar Jahren wissen. Dann nämlich, wenn die permanente Anspannung, in der wir leben, abfällt wie ein zu lange getragener Mantel.

Ich habe schon vor Längerem beschlossen, meine sportlichen Aktivitäten etwas konsequenter durchzuziehen, nachdem ich gemerkt habe, dass mir der Schlendrian nicht wirklich guttut. Seitdem absolvierte ich meine Laufrunden wieder sehr regelmäßig.

Es war einer dieser schönen Herbstmorgen, als ich mich ziemlich früh auf die Socken machte. Der Nebel hatte sich bereits verzogen, die Sonne blitzte schon durch das lichter gewordene Geäst. Plötzlich kam warmer Wind auf und wirbelte buntes Laub von den Bäumen. Wie Schneeflocken tanzten die Blätter durch die Luft, streiften mein Gesicht und verfangen sich in meinen Haaren. „Oh, wie schön!“, sagte ich laut zu mir selbst. Gleichzeitig breitete sich eine tiefe Zufriedenheit wie süßer Honig in mir aus. Es war ein gutes Gefühl. Holen Sie es sich auch, so oft es irgendwie geht. Gerade jetzt!

MARLIES MOHR
marlies.mohr@vn.at
05572 501-385

HOCHZEIT DER WOCHE

In nur 5 Schritten
in 5 Minuten
zur Veröffentlichung
Ihrer Traumhochzeit

www.vn.at/hochzeit

Die Kraft der Hoffnung

Hoffungsbarometer und Hoffnungswerkstatt sollen Hoffnung schüren.

SCHWARZACH Vor zehn Jahren etablierte Andreas Krafft, Dozent an der Universität St. Gallen, das Hoffnungsbarometer. An der über mediale Onlineplattformen verbreiteten Umfrage nehmen jährlich 5000 bis 7000 Personen teil. Inzwischen hat sich das Hoffnungsbarometer in 14 Ländern weltweit etabliert. Bislang war Österreich noch ein weißer Fleck, doch das hat sich nun geändert. Das Hoffnungsbarometer ist auch hier bzw. in Vorarlberg angekommen. Auf Vorarlberg Online (VOL) etwa können Interessierte den Fragebogen ausfüllen. „Ich möchte die Menschen schon bei den Fragen auf positive Gedanken bringen“, erklärt Krafft. Die sollen aber nicht nur Überlegungen anstellen, was ihnen Hoffnung gibt, sondern auch, was sie tun können, um anderen Hoffnung zu geben.

Vom Denken ins Tun

Im Sog des Hoffnungsbarometers ist deshalb die Hoffnungswerkstatt entstanden. „Um vom Denken ins Tun zu kommen“, wie es Bertram Strolz formuliert. Der Psychotherapeut und Mitbegründer der Akademie für Positive Psychologie, arbeit



Die Hoffnung stirbt zuletzt, sagt der Volksmund. Die Menschen brauchen sie in Zeiten der Krise mehr denn je.

ADOBE STOCK

tet bei beiden Projekten seit einigen Monaten mit Andreas Krafft zusammen. Coronabedingt hat er viel mit emotional erschöpften und mutlosen Klienten zu tun. „Nachdem die Menschen im Frühjahr noch voller Hoffnung waren, dass die Krise bald vorbei ist, zeigen sie jetzt Ermüdungserscheinungen“, erzählt Strolz. Umso wichtiger sei es, Zuversicht und Hoffnung in der Wahrnehmung zu halten. Aus die-

sem Grund wurde die Umfrage im Rahmen des Hoffnungsbarometers bis Weihnachten verlängert. Es zeigt sich nämlich, dass Hoffnung oft erst in der Not entstehe. Dann wird Hoffnung ein soziales Phänomen.

Hoffnungswerkstatt

Dieser Ansatz soll in der Hoffnungswerkstatt weiterbetrieben werden. „Es geht darum, die individuellen Fähigkeiten etwa von Jugendlichen

zu erkennen und zu stärken und sie dann in konkrete Projekte zu gießen, damit sie gesamtgesellschaftlich wirken können“, erklärt Andreas Krafft. Die meisten Leute zeigten sich zuversichtlich, was ihre individuelle Zukunft betrifft, aber nicht, was jene der Welt angeht. Sinnvolle Dienste an der Gemeinschaft, hat Krafft erfahren, schüren die Hoffnung am besten.

In der HAK Lustenau gibt es bereits eine Hoffnungswerkstatt. Sie findet jeden Mittwoch im Rahmen des Schulfachs „Glück“ statt. 25 Schüler nehmen teil, derzeit aus gegebenem Anlass digital. Bertram Strolz und Andreas Krafft wollen die Workshopunterlagen nun so bearbeiten, dass sie breit angeboten werden können. Strolz nennt unter anderem Lehrwerkstätten und Langzeitarbeitslose als Adressaten. Im Kleinen gibt es bereits Aktivitäten. Jugendliche gestalteten „Pictures of Hope“ und „Songs of Hope“. Alles das soll beim Kongress „Emotionale Hoffnung“ im Oktober 2021 präsentiert werden, ebenso Daten aus dem Hoffnungsbarometer. Der Kongress wird in der Bühne Am-Bach in Götzis stattfinden. **VN-MM**

Feldkircher Onkologietage auf virtuellen Pfaden

FELDKIRCH Die Vorarlberger Onkologietage haben zum dritten Mal stattgefunden und einen fundierten Wissensaustausch und Wissenstransfer geboten. 32 nationale und internationale Experten referierten über neueste Errungenschaften in der Hämatologie und Onkologie. „Eine gute, interdisziplinäre Vernetzung der Fachleute aus



Primar Thomas Winder, KHGB

onkologischen Schwerpunktkrankenhäusern sowie des intra- und extramuralen Bereichs ist wesentlich, um Vorarlberger, die an Krebs erkrankt sind, bestmöglich behandeln zu können“, betont Primar Thomas Winder, Organisator der Onkologietage und Leiter der Inneren Medizin II im LKH Feldkirch. Aufgrund der aktuellen Covid-19-Situation wurde die Veranstaltung virtuell abgehalten. Das große Interesse zeigte einmal mehr, wie gut die Veranstaltung etabliert ist. Das Publikum war bunt gemischt: Spitalsärzte, niedergelassene Fachärzte und Allgemeinmediziner nahmen ebenso teil wie Pflegekräfte. „Die starke Vernetzung mit dem niedergelassenen Bereich ist unglaublich wichtig, da die Kollegen die primären Ansprechpersonen unserer Patientinnen und Patienten sind“, erklärte Winder.

Den NERV getroffen?

doralgomed®
Mobil-Kapseln
ECA-MEDICAL

Bei Nervenschmerzen helfen Nervennährstoffe

doralgomed® dient zum Diätmanagement bei

- Wirbelsäulensyndromen (z. B. Hexenschuss, HWS-Syndrom, u. a.)
- Nervenschmerzen (Neuralgien)
- Polyneuropathien (z. B. diabetische Polyneuropathie)



1 x täglich

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

In Ihrer Apotheke

01 15/10/20

RIVA
dahoam

RIVA dahoam – LEISTBAR & LEBENSLANG WOHNEN.
T. 05574/71238 · Schlossplatz 2
6845 Hohenems · www.rivahome.at



WOHNEN FÜR MENSCHEN
IM »BESTEN« ALTER:
MASSGESCHNEIDERT,
LEISTBAR & LEBENSLANG.