

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Liebe Frauen,

wir freuen uns, dass Sie in den kommenden Wochen Post von uns erhalten wollen!

Danke an alle jene, die am Quiz teilgenommen haben.

Unsere Frage war: **Was ist ansteckend, tut unserer Gesundheit aber äußerst gut?**

Ihre Antworten waren zum Beispiel **Lachen, Lächeln, gute Laune, strahlender Blick**. Wir finden, das ist alles richtig, und wünschen Ihnen in der kommenden Zeit möglichst viel davon.

Unter allen, die geantwortet haben, haben wir eine Gewinnerin gezogen. Sie erhält in den in den kommenden Tagen einen kleinen Preis per Post.

In diesem Brief finden Sie wieder **Infos und Tipps zum Gesundbleiben und Sich-Gutes-Tun**.

Wir wünschen viel Lesevergnügen und Freude beim Ausprobieren.

Ihre
Ulla Sladek und Beate Kopp-Kelter,
Frauengesundheitszentrum

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Lachen

Lachen ist ansteckend. Das weiß nicht nur der Volksmund, sondern das bestätigt auch die Wissenschaft. Britische Forscherinnen und Forscher haben etwa herausgefunden, dass alleine das Geräusch von Lachen Reaktionen in unserem Gehirn auslöst und zwar im prämotorischen Cortex. Dieser ist dafür zuständig, dass sich Muskeln für bestimmte Bewegungen bereit machen. Außerdem befinden sich dort die sogenannten Spiegelneuronen. Das sind Nervenzellen, die allein durch die Betrachtung anderer Menschen aktiviert werden.¹

Lachen ist gesund.

- Das erste Abwehrsystem des Körpers befindet sich im Mund. Sogenannte Immunglobuline haben dort die Aufgabe, Verletzungen und Infektionen zu lindern. Ein herzliches Lachen kann den Anstieg von Immunglobulinen im Speichel bewirken.
- Auch sogenannte Zytokine, die vom Immunsystem produziert werden, werden beim Lachen erhöht. Sie wirken gegen Viren und hemmen die Vermehrung von Tumorzellen.
- Die Lachtherapie wurde vom Wissenschaftsreporter Norman Cousins entdeckt, der an einer äußerst schmerzhaften Rückenmarkserkrankung litt. Er sah sich lustige Filme an und bemerkte, wenn er zehn Minuten herzlich gelacht hatte, konnte er zwei Stunden schmerzfrei schlafen. Außerdem waren seine Entzündungen an der Wirbelsäule zurückgegangen. Für diese Wirkung war Endorphin verantwortlich, das durch Lachen vermehrt ausgeschüttet wird und als wirksamer Entzündungshemmer gilt.²

Tipp: Lassen Sie sich anstecken

Gönnen Sie sich doch einmal einen richtig lustigen Film, ein Kabarettprogramm im Fernsehen oder ein amüsanter Buch.

¹ Jane Warren (Hammersmith Hospital, London) et al.: Journal of Neuroscience, Bd. 26, Nr. 49 <http://www.ddp/wissenschaft.de> ?

² Almut Sylvia Friehe: Lachen macht gesund- die Clowndoktoren in Aktion. Diplomarbeit, Wien 2013: http://othes.univie.ac.at/27521/1/2013-03-31_0747063.pdf

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Tipp: Die eigenen Gefühle annehmen

Auch wenn Sie als lebenserfahrene Frau wahrscheinlich Krisen erlebt und bewältigt haben, ist diese Zeit doch besonders: Einerseits erleben wir eine Beschleunigung – auch die Zahl der Personen, die sich mit dem neuartigen Coronavirus angesteckt haben, wächst schnell. Andererseits erleben wir eine Entschleunigung – durch den neuerlichen Lockdown ist vieles reduzierter als sonst. Auch wenn klar ist, irgendwann werden wir auch diese Krise hinter uns haben, wissen wir nicht, wo wir jetzt genau stehen und wie es in nächster Zeit weiter gehen wird.

Die Corona-Pandemie betrifft alle Lebensbereiche und reicht weit in unseren privaten Bereich hinein. Vielleicht sind wir im Moment ungewohnt viel alleine oder aber ungewohnt viel zusammen mit Personen, mit denen wir im gleichen Haushalt leben. Außerdem können Menschen ganz unterschiedlich auf diese Situation reagieren. Auch das kann im Zusammenleben zu Konflikten und Stress führen.

Alles in Allem keine einfache Situation. Über das, was uns beschäftigt, Sorgen macht oder ärgert, zu sprechen, kann hilfreich sein. Sie können mit anderen über Ihre Gefühle reden und auch unser Angebot in Anspruch nehmen, ein einmaliges kostenloses Gespräch mit Beate Kopp-Kelter zu führen, unserer Psychotherapeutin im Frauengesundheitszentrum.

Reden tut gut – mir etwas von der Seele sprechen und beim Formulieren der Gedanken vielleicht klarer werden, was mich bewegt ... und manchmal tut sich unerwartet beim Aussprechen ein Weg auf. Welche Schritte möchte ich gehen und vor allem wohin?

Beate Kopp-Kelter, Psychotherapeutin



Rufen Sie unter 0316 83 79 98 an, wenn sie einen Termin für ein einmaliges kostenfreies Gespräch vereinbaren möchten. Für das Gespräch mit Beate Kopp-Kelter gibt es 50 Minuten Zeit. Sie können mit ihr telefonieren, das Gespräch online führen oder zu uns ins Frauengesundheitszentrum kommen.

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Seriöse Informationen zum neuartigen Coronavirus

Vor Schlagzeilen zum neuartigen Coronavirus können wir uns derzeit kaum schützen. (Außer Sie legen, wie im Adventkalender angeregt, zwischendurch einmal eine bewusste Nachrichtenpause ein). Aber es ist ja auch verständlich, dass sich jetzt viele informieren und am aktuellen Stand sein wollen. Dazu brauchen wir seriöse Informationen, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen, die Fakten unverzerrt (also ohne Über- oder Untertreibung) darstellen und auch darauf hinweisen, wenn es bestimmte Erkenntnisse noch gar nicht gibt.

Auf der Webseite des deutschen Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) finden Sie eine Sammlung von Links mit guten Informationen, beispielsweise zu Themen wie *Maske, Hygiene, Abstand, Vorerkrankungen und Corona* oder *Leben mit Corona*. Außerdem gibt es eine Rubrik mit dem Namen *Faktencheck: Fakt oder Fake*, wo Sie Links zu Seiten finden, die sich mit Falschmeldungen zu Corona beschäftigen.

Darunter ist auch eine österreichische Seite und zwar Medizin-transparent.at. Dahinter steht ein Team der Donau-Universität Krems. Der Wahrheitsgehalt von Gesundheits-Behauptungen aus den Medien wird hier wissenschaftlich überprüft und leicht verständlich erklärt. Aktuell gibt es eine Sammlung zu Maßnahmen gegen das neuartige Coronavirus. Etwa: Schützt Nikotin vor einer Corona-Erkrankung? Gibt es Globuli gegen diese Infektion? Bieten Masken einen Schutz?

Zwei gute Links für Sie:

- Patienten-Information.de des Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ): <https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/coronavirus>
- Medizin-Transparent.at der Donau-Universität Krems: www.medizin-transparent.at/coronavirus-fakten

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Quizfrage

Warum war das Klopapier im ersten Lockdown in den Geschäften so schnell ausverkauft?

- A) Weil Durchfall ein Hauptsymptom von Covid-19 ist.
- B) Weil Türme aus Klopapierrollen bauen gegen Langeweile hilft.
- C) Weil Menschen, wenn Sie sich Sorgen machen, häufig nicht ganz logisch handeln.

Die Antwort finden Sie auf der Rückseite.

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

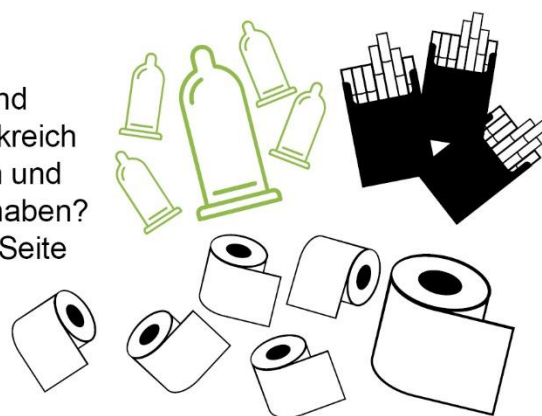
beräten, begleiten, bewegen

Antworten C, und wir finden auch B, sind richtig.

Die Bandbreite der möglichen Beschwerden bei einer COVID-19-Erkrankung ist sehr breit. In mehr als 50 Prozent der Fälle treten Störung des Geruchs- oder Geschmackssinnes, Fieber, (trockener) Husten, Kurzatmigkeit, Atemnot, Müdigkeit und Appetitmangel auf. Auch Durchfall, kann ein Symptom sein, allerdings ist er weniger häufig als die zuerst genannten Symptome.³

Warum haben wir also statt den üblichen vollen Klopapierregalen leergeräumte gesehen? Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erklären das so: Menschen wollen das Gefühl haben, etwas tun zu können und sich und ihren Lieben Sicherheit zu geben. Das empfinden viele im Moment als schwierig. Also tun sie das, was möglich ist, zum Beispiel eben Klopapier kaufen. Außerdem sehen sie andere mit viel Klopapier aus Geschäften kommen oder stellen fest, dass die Regale fast leer sind. Dann greifen sie zu, ehe es nichts mehr gibt. Das ist vielleicht nicht logisch, aber sehr menschlich.⁴

Haben Sie auch gehört, dass in Österreich und Deutschland Klopapier knapp wurde, in Frankreich Rotwein und Kondome und die Italienerinnen und Italiener Grappa und Zigaretten gehamstert haben? Unsere Quellen: die Gala und die Facebook-Seite von Till Schweiger. Na, dann wird es sicher stimmen ;-)!



³ <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/immunsystem/coronavirus-covid-19/symptome-verlauf> Auf dieser Seite des österreichischen Gesundheitsportals www.gesundheit.gv.at finden Sie noch mehr Informationen zu den Symptomen einer Covid-19 Erkrankung.

⁴ <https://www.zeit.de/gesellschaft/familie/2020-03/fragen-coronavirus-kinder-einfach-erklart-viren-homeoffice-ansteckung>