

# PRAXIS NEWS

Neues aus der Gruppenpraxis Judendorf-Straßengel  
Dr. Andrea Braunendal - Dr. Björn Zeder



Jetzt  
**GRIPPE  
IMPFUNG**  
nicht  
vergessen!

## Die Schwerpunkte dieser Ausgabe:

- Burnout - Was ist das eigentlich?
- Schlafstörungen
- Neu in unserem Ärztezentrum:  
Neurologe Dr. Klaus Melinz
- Somatische Erkrankungen bei Kindern

Seite 16:

Wochenend- und  
Feiertagsdienste

Jänner - März 2015

# Burn-out: Was ist das eigentlich?

von Dr. Andrea Braunendal



Der Begriff des „Burn-out“ ist in den letzten Jahren zu einem Modewort geworden: Jeder, der sich überlastet fühlt, meint unter einem Burn-out zu leiden oder kurz vor einem Burnout zu stehen. Aus Sicht der Medizin ist das Burn-out ein Sammelbegriff für unterschiedlichste Erschöpfungszustände, etwa verknüpft mit Depressionen mit oder ohne körperlicher Symptomatik, mit Angstzuständen oder Panikattacken.

Merkmale sind Schlaf- und Konzentrationsstörungen, verminderte Lebensfreude und die Vernachlässigung sozialer Kontakte.

Ein stark ausgeprägtes Burn-out bedeutet eine oft monatelange Therapie und kann auch zu dauerhaften Folgeschäden führen: Insbesondere die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit kann dauerhaft vermindert bleiben.

Daher ist es immens wichtig, Erschöpfungszustände rechtzeitig ernst zu nehmen und dem völligen Ausgebranntsein - nichts anderes bedeutet der Begriff Burn-out - rechtzeitig vorzubeugen.

## Ursachen von Erschöpfung

Erschöpfungszustände basieren auf Überlastungen, die im Regelfall mehrere Ursachen haben. Sehr häufig schiebt man der Belastung im Beruf den schwarzen Peter zu ohne zu bedenken, dass der persönliche Lebensstil,



Freizeit und Familie zumindest ebenso wichtige Faktoren sind:

Unsere Gesellschaft geht von einem Idealbild aus, dem in der Realität kein Mensch dauerhaft gewachsen ist. Wir sind im Beruf jeder Herausforderung gewachsen, ergänzen diese Belastung um ein aktives Sport- und Freizeitprogramm und wollen dann auch noch Beruf, Freizeit und Familie von der Haushaltsarbeit bis zur optimalen Betreuung und Förderung unserer Kinder unter einen Hut bringen. Damit stehen wir ständig unter Strom, gönnen uns zu wenig Erholungsphasen und übersehen Warnsignale des Körpers. Sind wir dann erschöpft oder tatsächlich ausgebrannt, erwarten wir und von Ärzten und Therapeuten, dass sie uns in möglichst kurzer Zeit wieder so weit aufpäppeln, dass wir unsere Überlastung wieder für ein paar Wochen oder Monate ertragen.

## Vorbeugung durch Energietanken ist das beste Rezept!

Um mit den Belastungen des Alltags zurecht zu kommen, müssen wir regelmäßig Energie tanken. Dafür sollten wir folgende sieben Energietankstellen regelmäßig nutzen:

### 1. Ernährung

Ernährung ist mehr als Nahrungsaufnahme. Neben dem „was“ - eine gesunde, ausgewogene Ernährung - geht es auch um das „wie“: Schaffen Sie Zeit für Frühstück-, Mittags- und Abendessen einschließlich der Zeit für die Zubereitung. Essen sie wenn

möglich gemeinsam mit der Familie oder mit Freunden. Das regelmäßige gemeinsame Mittagessen etwa ist eine der besten Tankstellen für unser Wohlbefinden. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass das die gemeinsame Mahlzeit das Gehirn veranlasst, das „Glückshormon“ Serotonin auszuschütten.

### 2. Sozialkontakte

Es tut unserer Seele gut, mit anderen Menschen wie der Familie oder mit Freunden zusammen zu sein. Das gilt nicht für das Mittagessen. Nutzen Sie Teile Ihrer Freizeit, um gemeinsam mit anderen etwas zu unternehmen.

### 3. Schlaf

Während des Schlafens regeneriert sich unser Körper am besten. Ziel ist es, sich in der Früh wirklich ausgeschlafen und erholt zu fühlen. Daher: Kein Fernsehen zum Einschlafen, nicht zu früh zu Bett gehen (wer um 20 Uhr im Bett liegt sollte sich nicht wundern, wenn er um 5 Uhr früh munter ist), aber auch nicht zu spät. 6 bis 8 Stunden Schlaf sollte man sich jedenfalls gönnen.

### 4. Bewegung

Bewegung bedeutet nicht unbedingt Sport zu betreiben: Machen Sie Spaziergänge, nutzen Sie Treppenhäuser statt Aufzüge, legen Sie kürzere Distanzen zu Fuß oder mit Fahrrad zurück statt jeden Meter mit dem Auto zu fahren.

### 5. Gefühlskontrolle

Lassen Sie Gefühle zu und geben Sie Ihnen Raum: Das gilt nicht nur für positive Emotionen wie Lachen oder Lieben, sondern auch für negative Gefühle wie Wut und Trauer.



### 6. Umgang mit Technologien

Neue Technologien wie Computer, Smartphones und Tablets bedeuten immer Stress für unseren Geist und für unsere Augen. So spannend und hilfreich diese Geräte auch sein mögen, so wichtig ist es, nicht den ganzen Tag vor einem Bildschirm zu verbringen. Es tut Körper und Geist gut, wenn Sie zumindest alle 2 bis 3 Stunden wenigstens 30 Minuten Pause machen. Das gilt nicht nur für den Computerarbeitsplatz, sondern auch für das Surfen im Internet, Spiele etc.!

### 7. Erwartungen

Schrauben Sie Ihre Erwartungen an sich selbst nicht zu hoch. Niemand kann alles perfekt machen. Setzen Sie sich kleine Ziele, die Sie wirklich erreichen können, statt große Veränderungen laufend vor sich her zu schieben. Versuchen Sie, jeden Tag die positiven Dinge zu betonen statt sich immer auf das Negative zu konzentrieren. Legen Sie sich zum Beispiel ein Heft an, in dem Sie jeden Abend drei Dinge notieren, die an diesem Tag positiv für Sie waren.

# Schlafstörungen

**Dr. Björn Zeder über ein Leiden, das oft mit anderen Erkrankungen zusammenhängt.**



Schlafstörungen sind häufig, vielfältig und folgenschwer. Dr. Björn Zeder

Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Beschwerden in der ärztlichen Praxis. Bereits bei maßvoller Schlaflosigkeit steigen die Gesundheitskosten und die Erwerbsminderung drastisch an. Die

wesentlichen Beschwerden sind Ein- und/oder Durchschlafstörungen, ungenügende Schlafqualität sowie beeinträchtigte Tagesbefindlichkeit. Vorübergehend oder gelegentlich ist jeder vierte von uns betroffen, langdauernde Schlafstörungen hat mehr als jeder zehnte.

Folgende Risikofaktoren werden beschrieben: weibliches Geschlecht, höheres Lebensalter, Schichtarbeit, körperliche und/oder psychische Miterkrankungen, psychische Belastungen mit emotionaler Anspannung sowie Schlafstörungen in der Familie.

Zu den Folgen der Schlafstörung zählen verminderte Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnisleistung und Feinmotorik (Ungeschicklichkeit) sowie ein herabgesetztes Reaktionsvermögen. Auch Unruhe, Gereiztheit, depressive Verstimmung, erhöhte Ängstlichkeit und Tagesmüdigkeit stellen sich ein - Symptome, die umso gravierender ausfallen, je länger die Schlafstörungen anhalten.

## Ursachen von Schlafstörungen

Die Ursachen können sich in einer zugrundeliegenden körperlichen Erkrankung finden: Schmerzzustände, Restless-Legs-Syndrom (die Beine zappeln unter der Bettdecke), Reflux/Sodbrennen, Atemnot bei Lungen- und Herzerkrankungen, Hormonstörungen sowie

Wechselbeschwerden, Blasen- und Prostatabeschwerden usw. sind als mögliche Ursachen abzuklären.

Auch viele Medikamente beeinträchtigen den Schlaf: Antidepressiva, Antibiotika, harnblasenberuhigende Mittel, Blutdrucksenker, die Pille, Parkinsonmedikamente, Beruhigungsmittel, Kortison, Schilddrüsenmedikamente usw.

Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus kommen bei ausgeprägten Formen des sogenannten Nacht- oder Morgensmenschen (Verschiebungen gegenüber normalen Schlafenszeiten) oder bei Jetlag, Schichtarbeit und bei sozial bedingter, ungenügender Schlafhygiene vor.

Die exakte Diagnose der vielfältigen zugrunde liegenden Störungen kann manchmal nur von Experten gestellt werden.

## Die Regeln der Schlafhygiene

Probieren Sie sie aus und besprechen wir gemeinsam Ihr Schlafproblem!

- Bettzeiten auf das notwendige Maß reduzieren oder verlängern: 6-7 Stunden sind meist ausreichend (5 bis maximal 12 Stunden gelten noch als normal).
- Regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten, auch am Wochenende.
- Wenn Tagschlaf, dann maximal 20 Minuten.
- Angenehme Schlafzimmeratmosphäre: Stressoren des Alltags entfernen, Zimmertemperatur von 16 bis 18 Grad.
- Keine späten oder schweren Mahlzeiten, Verzicht auf abendlichen Alkoholkonsum, Nikotinkonsum möglichst reduzieren.
- Keine starken oder sportlichen körperlichen Aktivitäten am Abend, dafür Sport/Bewegung am Tag.
- Kein Fernseher im Schlafzimmer!

## Der Sprung im Eimer

eine Geschichte aus China



Foto: pa / dpa / EPA

Es war einmal ein chinesisches Mädchen. Es trug eine große Stange über seinen Schultern, an deren Enden zwei große Eimer hingen. Einer der Eimer hatte einen Sprung, während der andere makellos war und stets eine volle Portion Wasser fasste. So war am Ende der langen Wanderung vom Fluss zum Haus der eine Eimer nur halb voll. Zwei Jahre lang ging das so: Das Mädchen bekam täglich nur eineinhalb Eimer mit Wasser nach Hause. Der makellose Eimer war natürlich sehr stolz auf seine Leistung, aber der andere mit dem Sprung schämte sich wegen seines Mangels und war betrübt, dass er nur die Hälfte dessen verrichten konnte, wofür er gemacht war. Nach zwei Jahren, die ihm wie ein endloses Versagen vorkamen, sprach der Eimer zum Mädchen: „Ich schä-

me mich so sehr wegen meines Sprunges, aus dem auf dem Weg zu deinem Haus das Wasser läuft“. Das Mädchen lächelte: „Ist dir aufgefallen, dass auf deiner Seite des Weges Blumen blühen, aber auf der des anderen Eimers nicht? Ich habe auf deiner Seite Blumensamen gesät, weil ich mir deines Makels bewusst war. Nur gießt du sie jeden Tag, wenn wir nach Hause laufen. Schon seit zwei Jahren kann ich diese wunderschönen Blumen pflücken und meinen Tisch damit schmücken. Wenn du nicht genauso wärst, wie du bist, würde diese Schönheit nicht existieren und unser Haus beehren.“ Jeder von uns hat seine ganz eigenen Mängel und Fehler, aber es sind die Risse und Sprünge, die unser Leben so interessant und lohnenswert machen.

# Das Burn-out in der Neurologie

**Dr. Klaus Melinz über das Erkennen und die Behandlung des Burn-Out Syndroms aus der Sicht des Neurologen**



**Sie leiden unter Schwindel, Schmerzen und Konzentrationsproblemen? Was nun? Was ist die Aufgabe der Neurologie?**

Es könnte sich hier um Symptome eines Burn-out-Syndroms handeln. Burn-out wird in der Literatur als Syndrom beschrieben, es handelt sich also um einen Zustand,

der sich durch das Vorliegen unterschiedlicher Krankheitszeichen (Symptome) kennzeichnet. Lange Zeit wurde dieser Zustand des Ausgebranntseins bzw. der totalen Erschöpfung nicht als eigenständiges Krankheitsbild anerkannt. Die Uneinigkeit in der Beurteilung des Burn-out-Syndroms als eigenständiges Krankheitsbild kommt sicherlich auch dadurch zustande, dass sich eine Vielzahl von Beschwerden entwickeln kann und je nach Stadium des Krankheitsbildes eine Zuordnung oft schwierig ist. Stress taucht im Zusammenhang mit der Entstehung von Burn-out immer wieder auf, ist aber selbst ein Begriff, der teils schwer zu definieren ist und individuell eine sehr unterschiedliche Bedeutung und Wertigkeit hat.

## Der Begriff des „Burn-out“

Graham Greene griff in seinem Roman „A Burn-Out Case“ im Jahr 1960 den schon im 16. Jahrhundert von Shakespeare geprägten Begriff des „Ausbrennens“ für Zustände der psychischen Erschöpfung sowie die dazu führenden Prozesse auf. Der amerikanische Psychoanalytiker Freudenberg beschäftigte sich mit der Burn-out Problematik in den 1970er Jahren. Es handelt sich also durchaus nicht um eine „Modekrankheit“ unserer modernen Leistungsgesellschaft.

## Die Diagnose

Dieser Zustand beziehungsweise das Resultat dieses sich entwickelnden Prozesses zeichnet sich durch zunehmende emotionale und körperliche Erschöpfung aus. Anfangs zeigen sich verstärktes Engagement, Überzeugung der eigenen Unersetzbarkeit, Verleugnung eigener Bedürfnisse sowie das Gefühl nachlassender Energie und chronische Müdigkeit. Im weiteren entwickeln sich ein Gefühl des „Ausgenutztwerdens“, Zynismus, Insuffizienzgefühle, Verzweiflung, Depressionen, Ängste, Panikattacken und unterschiedliche körperliche Beschwerden.

Gerade in der Neurologie werden wir häufig mit Krankheitsbildern konfrontiert, die sich mit Schwindel, Kopfschmerzen, Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen, Schlafproblemen, Rückenschmerzen, Zitterigkeit, Muskelbeschwerden, vorübergehendem Kribbeln und Taubheitsgefühl in Armen und Beinen präsentieren. In diesen Situationen ist es besonders wichtig, eine ausführliche und eingehende Erhebung der Krankengeschichte durchzuführen. Basierend auf einem biopsychosozialen Krankheitsmodell sollen auch Lebensumstände, private und berufliche Belastungen sowie seelische Einflüsse (Kränkungen, Konflikte, Ärger) im Zusammenhang mit Entstehung beziehungsweise Verstärkung vorgenannter körperlicher Beschwerden erfragt werden.

Natürlich ist es unumgänglich gefährliche Krankheitsbilder auszuschließen um zum Beispiel Vorboten eines Schlaganfalles, Nervenentzündungen oder einen Bandscheibenvorfall rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln. Hier steht in der Neurologie die körperliche Untersuchung im Vordergrund. In weiterer Folge können dann Untersuchungen wie Ultraschall, eine Magnetresonanztomografieuntersuchung (MRT = Schichtbilddarstellung) des



Gehirns oder Rückenmarks, EEG (Messung der Gehirnfunktion) oder Nervenleitmessung sowie Muskelfunktionsuntersuchung angeschlossen werden.

## Der Mensch steht im Mittelpunkt!

Therapeutisch ist es wichtig, Vertrauen zu schaffen, den Betroffenen einfühlsam aufzuklären und zu beruhigen. Es sollte darauf hingewiesen werden, dass gefährliche körperliche Erkrankungen ausgeschlossen werden konnten. Zusammenhänge zum Erschöpfungszustand werden erläutert, Beschwerden aber nicht bagatellisiert. Der Mensch und nicht das Krankheitsbild steht im Mittelpunkt. Vor dem Hintergrund eines ganzheitsmedizinischen Ansatzes werden Zusammenhänge besprochen und ein individuelles Behandlungskonzept erstellt. Medikamente und nicht-medikamentöse Konzepte sollen die Betroffenen dabei unterstützen möglichst rasch wieder zu einem gesunden Lebensalltag zurückzukommen. Hier ist vor allem auch die weitere gemeinsame Betreuung des Patienten mit einem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie hervorzuheben.

## Neu in unserem Ärztezentrum: Neurologe Dr. Klaus Melinz

Ab 5. Jänner 2015 steht der Neurologe Dr. Klaus Melinz als Wahlarzt jeden Montag nachmittags für unsere Patientinnen und Patienten zur Verfügung.

Der Grazer ist verheiratet, hat zwei Kinder und maturierte am BG Rein. Er studierte an der Karl-Franzens Universität Graz Humanmedizin und absolvierte anschließend die Ausbildung zum Arzt für Allgemeinmedizin an Abteilungen unterschiedlicher Krankenhäuser in der Steiermark. Die Ausbildung zum Facharzt für Neurologie erfolgte im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Graz, Standort Eggenberg. Hier ist er auch als Oberarzt tätig.

Dr. Melinz verfügt über folgende Diplome der Österreichischen Ärztekammer: „Notarzt“, „Fortbildung“ und „Akupunktur“. Weiters ist er zertifizierter Anwender von Botulinumtoxin in neurologischen Indikationen. Er nimmt regelmäßig an nationalen und internationalen Kongressen in Europa und den USA teil.

Als Neurologe ist Dr. Melinz spezialisiert auf

- Krankheiten des Gehirns, des Rückenmarks, der Nerven und Muskeln wie z.B. Kopf- und Gesichtsschmerzen, Migräne, Schwindel, anfallsartige Bewußtseinsstörungen, Epilepsien, Multiple Sklerose, Bewegungs- und Gangstörungen, Morbus Parkinson, Alzheimerkrankheit und andere Demenzerkrankungen
- Taubheit mit Schmerzen und Lähmungserscheinungen in Armen und Beinen (z.B. Polyneuropathien, Karpaltunnelsyndrom, Beurteilung von Nervenverletzungen nach Unfällen),
- Schlafstörungen,
- Entzündungen (z.B. Neuroborreliose),
- Rückenschmerzen bei Wirbelsäulenerkrankungen (z.B. Bandscheibenvorfall, Muskelerkrankungen (z.B. Myasthenie, Muskelkrämpfe),
- Schlaganfallvorsorge

**Wahlarzt, Ordination jeweils Montag nachmittags nach telefonischer Terminvereinbarung unter 0664/3205099**

# Die Betriebe im Gewerbezentrum Lammer wünschen Ihnen viel Gesundheit und Erfolg im neuen Jahr!

**Zahnarztpraxis**

**Dr. Robert Moeller**  
Zahnarzt

Gratweinerstraße 17  
8111 Gratwein-Straßengel

03124/54760  
Fax: 03124/53 811

robert-moeller@gmx.at



 med. univ.  
**Dr. Helga Grablowitz**  
Ärztin für Allgemeinmedizin

privat und alle Kassen

Gratweinerstraße 17  
8111 Gratwein-Straßengel

Mo & Do 13.00 - 17.00 Uhr  
Di, Mi & Fr 9.00 - 13.00 Uhr  
sowie nach telefonischer Vereinbarung

Telefon: 03124 / 54511-0, Fax: 03124/54411-16

 **AQUA FLORA**

Stüß- und Meeresaquaristik, Blumenboutique  
Gratweiner Str. 17, 8111 Gratwein-Straßengel  
Tel.: 03124 / 527 58 aqua@aqua-flora.at www.aqua-flora.at



 **plem!plem!**

Lachen ist gesund!

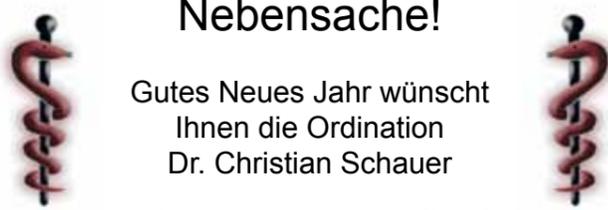
**Faschingssitzung 2015**  
30. u. 31. Jänner - 19:30 Uhr  
Mehrzweckhalle Straßenglerhof

Kartenvorverkauf Raiffeisenbank Judendorf  
und an der Abendkassa

**Vorsorge ist keine Nebensache!**

Gutes Neues Jahr wünscht Ihnen die Ordination  
**Dr. Christian Schauer**

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Judendorf Straßengel Tel.: 03124-54511



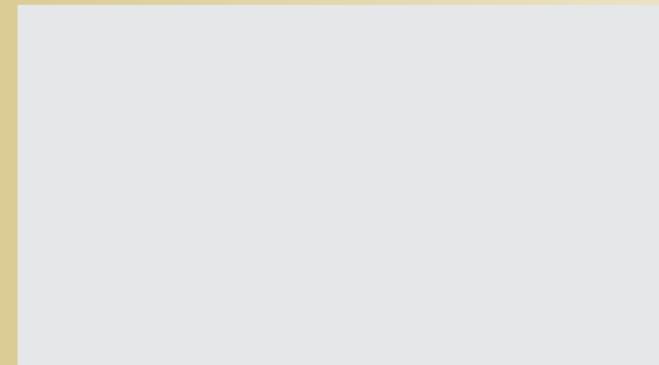
**FLORA APOTHEKE**

Gratweiner Straße 19  
8111 Judendorf-Straßengel

Tel.: 03124/52 210 • Fax: 03124/52 210 - 14

E-Mail: flora.apotheke@direkt.at • Web: www.flora-apotheke.at



**Lammer GmbH**  
Gasthof - Pension - Kegelbahnen

Gratweiner Straße 21, 8111 Gratwein-Straßengel  
Tel. 03124 / 51 084, Fax 03124 / 51 0 84-25  
E-Mail: lammer@judendorf-strassengel.at

**Bäckerei - Cafe Leitner** 

K.L. BäckereibetriebsgesmbH  
GF: Kurt Leitner  
Gratweinerstraße 23  
8111 Judendorf - Straßengel  
Tel: 03124 51 710  
Baeckerei.Leitner@aon.at

Wir bieten:

- Frühstücksservice
- Jausenzustellung für Firmen
- Frühstücksbuffet im CAFÉ
- Torten und Mehlspeisen

**Sandras gesund's Platzl**

Jaritz Sandra  
Gratweinerstraße 17  
8111 Gratwein-Straßengel

Mo-Fr 08.30 - 12.30 & 15.00 - 18.00  
Sa 08.30 - 12.30

+43664 304 49 47  
sandra.jaritz@gmx.at  
Sie finden uns auch auf Facebook!



Geprüfter unabhängiger  
Versicherungsmakler

**Jürgen Salvet**

8111 Gratwein-Straßengel,  
Gratweinerstraße 21  
Büro: 03124/51 2 53,  
Fax: 03124/51 5 52  
Mobil: 0664/32 00 584, email: office@salvet.at



Stellenangebot:

 **KOCH/KÖCHIN** mit Lehrabschluss  
ab 10. Jänner 2015

Kollektivüberzahlung möglich!

Bei Interesse bitte Kontakt unter:  
0664 / 380 19 13 oder 03124 / 51 084

Tel. 03124/54 0 62

**haardesign**  
**Claudia Silli**

8111 Judendorf-Straßengel  
Gratweinerstraße 17  
(Gewerbezentrum)

Geschäftszeiten:  
Mo: 9-18 Uhr  
Di, Do, Fr: 9-18 Uhr  
Sa: 8-12 Uhr

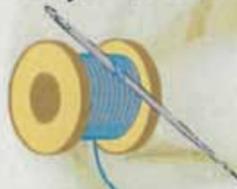
Tel. Voranmeldung erbeten



**Nadel & Faden**  
Maß - und Änderungsschneider

**Url Evelyn**  
Gratweinerstr. 17  
8111 Judendorf  
Tel. 03124/55092

Geschäftszeiten: Mo. und Do. 9:00-18:00 Di. Mi. und Fr. 9:00-15:00



Rechtsanwalt

**MAG. WOLFGANG KLASNIC**

Treuhänder Strafverteidiger Mediator

Gratweinerstr. 21  
8111 Gratwein-Straßengel  
Tel 03124 54140  
office@klasnic.com, www.klasnic.com






**Dr. Andrea Braunendal - Dr. Björn Zeder**  
Ärztliche Gruppenpraxis für Allgemeinmedizin OG

**ALLE KASSEN**

Mo-Fr 8.00 - 13.00 Uhr, Di, Do 16.30 - 19.00 Uhr  
Tel. 03124 / 518 45-0, Fax DW 20, www.braunendal-zeder.at



# Beschwerden ohne körperliche Ursache?

**Dr. Sirkka-Liisa Zeder** über Somatisierungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen



Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Beschwerden oder Schmerzen, für die sich keine körperlichen Ursachen finden lassen (= Somatisierungsstörung; von „soma“, griechisch = Körper). Besonders häufig kommen Kopf-, Bauch- oder Gliederschmerzen sowie Müdigkeit oder Übelkeit vor.

Ausgelöst werden solche Somatisierungsstörungen oft durch langfristig-belastende Lebenssituationen, etwa schulische Überlastung, Integrationsprobleme bei Gleichaltrigen, überhöhte elterliche Erwartungen oder anstrengende Lebensereignisse wie Scheidungskonflikte, schwere Erkrankungen oder Tod eines Elternteils.

Viele Kinder zeigen zusätzlich zu körperlichen Beschwerden psychische Begleitsymptome: sie sind ängstlich oder depressiv und haben Probleme mit dem Selbstwertgefühl.

Jugendlichen reagieren besonders empfindlich auf Schmerz, sie haben Schwierigkeiten bei der Stressverarbeitung und stellen oft sehr hohe Ansprüche an die eigene Leistung. So kann zum Beispiel die Angst, im Unterricht aufgerufen zu werden und sich zu blamieren, die Schule zum Albtraum werden lassen.

Häufig zeigen sich Somatisierungsstörungen im Zusammenhang mit einer schulischen Überforderung (z.B. schlechte Noten trotz intensiver Vorbereitung). Das Fernbleiben von der Schule auf Grund der körperlichen

Beschwerden führt zur Entlastung und kann so eine Vermeidungshaltung fördern. Übelkeit und Bauchschmerzen treten bei diesen Kindern regelmäßig an den Schultagen, aber nicht an den Wochenenden oder in den Ferien auf.

## Häufige Arztwechsel

Eltern und Kinder vermuten hinter den ständigen Bauch-, Kopf- oder Rückenschmerzen meist eine schwere körperliche Erkrankung. Oftmals wechseln sie den Arzt, weil der Vorherige nichts finden konnte. So kommt es zu vielfältigen Wiederholungsuntersuchungen und häufig sogar zu Krankenhausaufenthalten.

Ist eine körperliche Erkrankung ausgeschlossen, sollte das vorrangige Behandlungsziel sein, die Symptome zu vermindern. Eine psychologische Untersuchung sowie intensive Elternberatung gehören zur Therapie. Ebenso wichtig sind verhaltens- und entspannungstherapeutische Methoden und in Einzelfällen eine medikamentöse Unterstützung. Mit diesen Maßnahmen gelingt es meist, die Beschwerden zu lindern und die Kinder wieder in den Alltag – und damit auch in die Schule – zu integrieren. Eine gute Möglichkeit diesen Kindern zu helfen, bietet die Homöopathie.

## Späte Diagnose – schlechte Prognose

Je früher die Somatisierungsstörung beginnt und je später sie behandelt wird, desto schlechter ist die Langzeitvorhersage. Bei über 50% der Kinder können die Beschwerden chronisch werden und bis ins Erwachsenenalter anhalten. Ein rascher Behandlungsbeginn hingegen kann eine schnelle Symptomlinderung bewirken.



# Was Ihr Körper für Sie tun kann

Das Team Xund Pfleger über Burn-Out Behandlungen in der Physiotherapie.

Ihre Beschwerden sind bei uns in guten Händen! Wir nehmen uns Zeit, um für Ihre Anliegen die optimale Behandlungsmethode festzustellen und diese gegebenenfalls mit zusätzlichen Therapieansätzen zu kombinieren. Teamintern sprechen wir uns ab, welche Behandlungsergänzungen den Therapieerfolg optimieren. Häufig reichen zum Beispiel ein oder zwei Osteopathie-Sitzungen aus, um dem Ursprung eines Problems auf den Grund zu gehen, eine anschließende Physiotherapie könnte aber von Nutzen sein, um die aufgelösten Blockaden durch selbstständiges und gezieltes Training stabil zu halten.

Oder - gerade bei Burnoutgefahr - kann der Genesungsprozess durch Osteopathie gefördert und zusätzlich durch Entspannungsmassagen oder Shiatsubehandlungen unterstützt werden. Angedacht werden kann zusätzlich eine maßgeschneiderte Vitalstoffergänzung. Auch diesbezüglich können Sie sich gerne an uns wenden!



menge und spricht sozusagen mit der Nebenniere die Menge der benötigten Cortisol- Ausschüttung ab. Wie in den meisten hormonellen Regelkreisen gibt es auch hier ein negatives Rückkopplungssystem, was die Produktion des jeweiligen Hormons begrenzt. Ist genug vorhanden, wird nicht noch mehr ausgeschüttet. Übermäßiger Stress stört die Rückkopplungssysteme und kann zu Fehlregulationen führen.

Unverzichtbar bei Burnout-Symp-tomatik ist regelmäßige Bewegung, am besten an der frischen Luft. Die Wirkungsprinzipien von Bewegung sind vielseitig:

- Bewegung fördert die Entgiftungsprozesse, indem die Bildung von Enzymen angeregt wird, die Schadstoffe und Stoffwechselabfälle abbauen und damit den Körper entlasten.

- Der Stresshormon-Pegel (z.B. Adrenalin) wird nach vorübergehendem Anstieg stärker abgesenkt als ohne Sport.

Ziel der Osteopathie bei Burnoutsymptomatik ist es, die Cortisolproduktion in der Nebenniere anzukurbeln und sämtliche Blockaden zu lösen, die zu Fehlregulationen führen. Cortisol ist das wichtigste Anti-Stress-Hormon des Körpers. Es wird in den Nebennieren synthetisiert. Die Regulation der Ausschüttung von Cortisol erfolgt über die Hypothalamus- Hypophysen- (beide sind Anteile des Gehirns) Nebennieren-Achse. Diese Hormonachse besteht aus mehreren Drüsen, die miteinander kommunizieren, und wird über ein Rückkopplungssystem gesteuert. Vereinfacht gesagt misst der Hypothalamus (Hirnanhangsdrüse) die im Blut kursierende Cortisol-

- Bewegung lenkt die Konzentration von den Tagesereignissen weg auf die körperliche Anstrengung. Die Freisetzung von körpereigenen Opiaten durch Sport kann ein „Glücksgefühl“ erzeugen, was sich erst nach längeren Bewegungsphasen einstellt. Dies gilt auch für langsames (UND langzeitiges) Bewegen.
- Körperaktivität schafft eine natürliche Entspannung und Müdigkeit.
- Achtsamkeit kann geübt werden - Aufmerksamkeit für das Hier und Jetzt - ein probates Mittel gegen „Multitasking“ (zu Vieles zugleich tun)!

# Stress am Herz: Broken Heart Syndrom

von Dr. Brigitte Anelli-Monti



Dass sich chronischer Stress negativ auf das Herz-Kreislaufsystem auswirkt wird seit langem angenommen und ist nun auch durch Studien belegt. Ein ständig hohes Niveau an Stresshormonen führt zu einer erhöhten Herzfrequenz und über einen Blutdruckanstieg zur Schädigung der Herzkranzgefäße und damit zu Herzinfarkt und Herzmuskelschwäche.

Während zeitlich begrenzte akute Stresssituationen nur selten zu einem akuten Herzinfarkt führen, können sie eine stressbedingte Herzschwäche auslösen, die dem Herzinfarkt ähnliche Beschwerden verursacht: Das „Broken Heart Syndrom“, auch „Tako-Tsubo Syndrom“ genannt - benannt nach japanischen Tonkrügen, die zum Fangen von Tintenfischen verwendet werden.

Es tritt vor allem bei Frauen nach dem Menopause auf und wird sowohl durch emotionale als auch psychische Stresssituationen hervorgerufen, kann aber auch durch schwere Erkrankungen und Operationen ausgelöst werden. Die Häufigkeit unter den akuten Koronarsyndromen bei Frauen beträgt ca. 7%.

## Welche Beschwerden haben die Patienten?

„Drücken und Brennen in der Brust und akute Atemnot“ treten nach starkem Stress auf, der durch einen Schicksalsschlag ausgelöst ist (z.B. Tod eines Angehörigen, Partnertrennung). Man kann es klinisch nicht von einem Herzinfarkt unterscheiden und der Patient muss daher unbedingt das Krankenhaus aufsuchen.

## Wie wird das Syndrom festgestellt?

Auch dem Arzt ist eine Unterscheidung zu einem Herz-

infarkt nur durch Echokardiographie (Herzultraschall) und Herzkatheter möglich, da EKG und Laboruntersuchungen dem Herzinfarkt sehr ähnlich sind. Die Darstellung der linken Herzkammer zeigt typischerweise eine Ballonierung, vor allem im Bereich der Herzspitze und der mittleren Wandabschnitte, sodass ein dem japanischen Tonkrug ähnliches Bild entsteht. An den Herzkranzgefäßen werden keine krankhaften Veränderungen gefunden, die Stresshormone im Blut sind stark erhöht.

## Ist die Krankheit gefährlich?

In der Akutphase kann es neben den starken Schmerzen zu Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen kommen, weshalb eine intensivmedizinische Überwachung notwendig ist. Normalerweise bilden sich die Veränderungen innerhalb einiger Wochen vollständig zurück, können in seltenen Fällen aber bestehen bleiben. In ca. 3% der Fälle kann die Erkrankung aber auch tödlich enden.



links: Herzkatheter der linken Herzkammer  
 rechts: japanischer Tonkrug zum Fangen von Tintenfischen, nach dem das Syndrom auch benannt ist.

Bildquelle: Nature Medicine / Canadian Journal General Internal Medicine.

# Pechmann

Das Team Xund Pfleger stellt ein neues Behandlungsangebot vor.

Matthias Pfleger und sein Team freuen sich, neben Physiotherapie, Massagen, Heilmassagen und Shiatsu nun auch osteopathische Behandlungen anzubieten.

## Der Begriff Osteopathie

„osteo“ [griech. ostéon] steht für Knochen, „pathie“ [lat. pathia / griech. pathia] kennzeichnet eine Krankheit. Diese Übersetzung könnte zu dem Trugschluss führen, dass Osteopathie die Behandlung von Knochenkrankheiten meint. Doch Osteopathie ist hier ein philosophischer Begriff und steht für einen systemischen, manuellen (d. h., durch die Hände ausgeführten) Therapieansatz, der an die Ursache (Knochen) der Krankheit geht.

## Wie arbeitet ein Osteopath?

Die umfassende Krankheitsgeschichte des Patienten / der Patientin liefert dem Osteopathen wichtige Hinweise für eine adäquate, umfassende Behandlung. Vor jeder Behandlung wird der/die Klient/in osteopathisch untersucht, wobei die Haltung, die Beweglichkeit der Organe sowie die Elastizität des Gewebes wichtige Indikatoren für eine Behandlung sind.

Osteopathie ist ein ganzheitlicher, manueller Therapieansatz, der den Körper als Ganzes behandelt.

Die Osteopathie beruht auf dem Grundsatz, dass alle Körpersysteme (Knochen-, Blut-, Nerven-, Lymph- und Hormonsysteme usw.) miteinander verbunden sind und dass das Wohlbefinden von deren einwandfreier Zusammenarbeit abhängt. Die Organe beeinflussen zum Beispiel das Knochen- und umgekehrt. Außerdem kann eine eingeschränkte oder fehlende Bewegungsfreiheit verschiedener Körpersysteme eine schlechte Durchblutung, mangelnde Blutversorgung und fehlenden Abtransport der Schlackenstoffe zur Folge haben. Die Selbstregulation des Körpers wird somit gestört und die Krankheit kann mit ihrer gesamten Symptomatik ihren Lauf nehmen.

Osteopathie ist keine Glaubensfrage, sondern eine auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen basierende Behandlungsmethode, die eine genaue Kenntnis der Anatomie, Physiologie und Biochemie voraussetzt.

Der Osteopath behandelt nicht die Krankheit, sondern fördert den natürlichen Heilungsprozess des Körpers und behandelt immer die Ursache der Krankheit.

Osteopathie wird angewendet zur Behebung von

- sämtlichen Problemen des Bewegungsapparates (z. B. Rücken- und Nackenschmerzen, Bandscheibenvorfällen, Verspannungen, wiederkehrenden Sehnenentzündungen, Fuß-, Knie-, Hüft- und Schulterschmerzen, Karpaltunnelsyndrom, Tennis/Golfer-Ellbogen usw.)
- Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
- Verstopfung, Sodbrennen, Leber- und Gallenbeschwerden, vegetativen Störungen
- Menstruations-, Schwangerschafts- und Prostatabeschwerden
- verminderter Sensomotorik
- geschwächter Vitalkapazität und Leistungsfähigkeit
- Burnout-Syndrom

# Burn-out in der chinesische Medizin

von Dr. Katharina Hadeyer-Ingolic



Lässt der Stress nicht mehr nach und stellen sich schleichend, aber kontinuierlich ständige Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen oder auch Angstzustände ein, dann können dies Hinweise auf Burn-out sein. Durch mangelnde Erholung, schlechte Ernährungsgewohnheiten und Überarbeitung, aber auch durch psychischen Druck und Stress werden die Energiereserven des Körpers völlig erschöpft und es kommt zu dem sogenannten "ausgebrannt sein".

In der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM) wird das „Burn-out Syndrom“ als Störung von Herz, Leber und als Erschöpfung der Nieren-Energie verstanden. Die Leber sorgt für den freien Fluss der Lebensenergie Qi; fließt das Qi nicht mehr richtig, folgen Magen-Darm-Probleme, Atembeschwerden, Herz-Kreislauf-Probleme, Verspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Essstörungen, Tinnitus, Schwindel oder Augenprobleme. Ist das Gleichgewicht von An- und Entspannung langfristig außer Kontrolle, kommt es zudem zur Erschöpfung der Nieren-Energie, die aus chinesischer Sicht die Basis unseres Lebens ist. Zwischenmenschliche Schwierigkeiten, Ängste und Depression hingegen sind häufig Probleme des Herzens.

Womit die TCM vielen Burnout-Patienten weiterhelfen kann, ist die ganzheitliche Herangehensweise. Eine Trennung von Körper, Geist und Seele findet nicht statt. Seelische Probleme werden in den meisten Fällen natür-

lich angesprochen, doch die Behandlung erfolgt über den Körper, der sozusagen als Spiegel der Seele und der empfundenen Probleme gilt.

Je nach Phase des Burn-outs können die Heilmethoden in unterschiedlicher Gewichtung angewendet werden. Sind die Patienten eher getrieben, hyperaktiv und neigen zur Rastlosigkeit, steht Akupunktur an erster Stelle. Wöchentliche Therapieeinheiten mit Körper- oder Ohrakupunktur sollen das überschüssige Yang senken. Mithilfe der Tuina-Behandlung (einer chinesischen Massageform) oder mittels Schröpfmassagen werden zudem Muskeln und Sehnen gelockert und Verspannungen gelöst. Neben der Therapie sind Ruhepausen und ausreichend Schlaf von großer Bedeutung. Leiden die Betroffenen hingegen unter Ängsten und großer seelischer Anspannung und neigen sie zum sozialen Rückzug, wenden Therapeuten eine Kombination von Akupunktur und Kräutertherapie an. Die Kräuter sollen dabei Herz und Nieren, deren Funktion in diesem Stadium beeinträchtigt sein kann, stabilisieren. Klagen die Patienten zudem über verminderte Leistungsfähigkeit und neigen sie zur Isolation, zielt die TCM vorwiegend darauf ab, dem Körper Energie zuzuführen.



Die TCM setzt auch in der Burn-Out Behandlung auf eine ganzheitliche Herangehensweise.

Dies geschieht durch eine Kombination aus Kräutertherapie und Ernährungsberatung. Als Qi – also energiereiche Lebensmittel - gelten v.a. Getreide, Hülsenfrüchte und Gemüse, das nur schonend gegart werden sollte. Auch Suppen werden empfohlen. Verzichten sollte man jedenfalls auf Alkohol, Nikotin und nährstoffarme Lebensmittel wie Fertiggerichte. Ruhepausen, ausreichend Schlaf und Ausdauersport sowie Bewegungsübungen aus dem Qi Gong ergänzen die Therapie.

## ÄRZTE ZENTRUM



**Dr. Sirkka-Liisa Zeder**  
Fachärztin für Kinderheilkunde,  
Wahlärztin

Ordinationszeiten:  
Mo, Mi, Fr: 10 - 14 Uhr,  
Di, Do 16 bis 19 Uhr

Terminvereinbarung:  
0664-186 43 44

[www.kinderaerztin-judendorf.at](http://www.kinderaerztin-judendorf.at)



**Dr. Michael Pechmann**  
Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie,  
Wahlarzt

Ordinationszeiten:  
jeden Mittwoch ab 16 Uhr  
nach Terminvereinbarung

Terminvereinbarung zu folgenden Zeiten:  
Mo - Fr 10 - 13 Uhr, Mi 16 - 19 Uhr  
unter 0680 24 61 187

[www.dr-pechmann.at](http://www.dr-pechmann.at)



**Dr. Katharina Hadeyer-Ingolic**  
Wahlärztin für Allgemeinmedizin

Ordinationszeiten:  
Di 8 - 13 und 16.30 - 19 Uhr,  
Mi 8 - 14 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung

Terminvereinbarung:  
0664 50 46 406

[www.die-aerztin-ihrer-wahl.at](http://www.die-aerztin-ihrer-wahl.at)



**Dr. Brigitte Anelli-Monti**  
Fachärztin für Innere Medizin,  
Wahlärztin, Schwerpunkt Kardiologie

Terminvereinbarung:  
03124 / 51 8 45-40

[www.kardiopraxis-anelli-monti.at](http://www.kardiopraxis-anelli-monti.at)



**Dr. Klaus Melinz**  
Facharzt für Neurologie, Wahlarzt

Ordinationszeiten:  
jeden Montag nachmittag nach  
Terminvereinbarung

Terminvereinbarung:  
0664/3205099



**Team Xund Pfleger**

- **Matthias Pfleger**  
Osteopath, Physiotherapeut
- **Andrea Spreitzer**  
Physiotherapeutin,  
Sportphysiotherapeutin
- **Friederike Rantasa**  
Masseurin, Energetikerin
- **Mag. Astrid Trettenbrein**  
Heilmasseurin, Shiatsu i.A.
- **Mag. Monika Kanduth**  
Shiatsu-Therapeutin

Terminvereinbarung:  
Mo-Fr 8 - 19 Uhr unter  
0650 2310008

[www.xundpflieger.at](http://www.xundpflieger.at)

### Weitere ÄrztInnen und Angebote in unseren Räumen

Alle hier angeführten ÄrztInnen und SpezialistInnen sind in unseren Ordinationsräumen eingemietet und bieten ihre Leistungen selbstständig an. Wenn Sie diese Leistungen in Anspruch nehmen, fallen auch entsprechende Honorare an, die Sie von Fall zu Fall bei Ihrer Sozialversicherung einreichen können. Sie profitieren in jedem Fall von der guten Zusammenarbeit dieser ExperteInnen mit Dr. Andrea Braunendal und Dr. Björn Zeder.

# Wochenend- und Feiertagsdienste

Jänner '15	Februar '15	März '15
Do 01 Dr. Kasper	So 01 Dr. Zeder	So 01 Dr. Seebacher
Sa 03 Dr. Seebacher	Sa 07 Dr. Braunendal	So 07 Dr. Wind
So 04 Dr. Seebacher	So 08 Dr. Braunendal	Mo 08 Dr. Wind
Di 06 Dr. Wind	Sa 14 Dr. Kasper	Sa 14 Dr. Braunendal
Sa 10 Dr. Grablowitz	So 15 Dr. Kasper	So 15 Dr. Braunendal
So 11 Dr. Grablowitz	Sa 21 Dr. Grablowitz	Sa 21 Dr. Zeder
Sa 17 Dr. Braunendal	So 22 Dr. Grablowitz	So 22 Dr. Zeder
So 18 Dr. Braunendal	Sa 28 Dr. Seebacher	Sa 28 Dr. Kasper
Sa 24 Dr. Wind		So 29 Dr. Kasper
So 25 Dr. Wind		
Sa 31 Dr. Zeder		

## Nachtdienste an Werktagen

Für medizinische Notfälle stehen die Ärztinnen und Ärzte auch an Werktagen ab 19 Uhr mit einem Bereitschaftsdienst für die Nachtstunden zur Verfügung. Um zu erfahren, wer von den Ärztinnen und Ärzten Dienst hat, haben Sie zwei Möglichkeiten:

1. Tonbandauskunft unter der Nummer Ihres Hausarztes
2. Auch die Rettung weiß immer, wer Dienst hat - einfach 141 rufen und fragen!

### Adressen und Telefonnummern

Dr. Andrea Braunendal	8111 Gratwein-Straßengel	Gratweinerstraße 17	03124-51 845
Dr. Björn Zeder	8111 Gratwein-Straßengel	Gratweinerstraße 17	03124-51 845
Dr. Helga Grablowitz	8111 Gratwein-Straßengel	Gratweinerstraße 21	03124-54 511
Dr. Norbert Wind	8112 Gratwein-Straßengel	Bahnhofstraße 3	03124-51 524
Dr. Thomas Seebacher	8112 Gratwein-Straßengel	Oswalder Straße 14	03124-54 118
Dr. Heinrich Kasper	8112 Gratwein-Straßengel	Judendorfer Straße 2	03124-51 600

### Unsere Ordinationszeiten:

Montag, Mittwoch und Freitag 08.00 - 13.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag: 8.00 - 13.00 Uhr und 16.30 - 19.00 Uhr