

Dankbarkeit hilft gegen Stress

Positive Gedanken beeinflussen Gefühle und Verhalten

Die größten Belastungen entstehen in den zentralen Säulen unseres Lebens. Ob im Beruf, in der Partnerschaft oder in der Familie, Stress ist die Antwort auf unsere schnelllebige Zeit. Langfristig sind die Auswirkungen im gesundheitlichen und persönlichen Bereich spürbar. Ruhephasen und Auszeiten wären wichtig, doch die inneren Antreiber sind stärker: „Beeil' dich!“, „Streng' dich an!“ oder „Mach' es allen recht!“ fordern ihren Tribut.

Auf Selbstwirksamkeit bauen

Die Wurzeln dieser negativen Muster liegen oft in der frühen Kindheit. Um diese belastenden Abläufe zu durchbrechen, ist Eigenverantwortung gefragt. Äußere Einflüsse, die Zeit und Kraft rauben, sind meist nicht veränderbar. Daher stellen sich die Fragen: Wie viel Energie will ich in jene Dinge legen, bei denen keine Verbesserung möglich ist? Wie viel Energie bin ich bereit, zu geben, wo keine Lösung sichtbar ist, und wie viel Energie will ich aufwenden, um einen neuen Weg zu finden?

Die Entscheidung, den Blickwinkel zu ändern, kann immer getroffen werden. Wie stelle ich meinen persönlichen Scheinwerfer auf und welchen Teil meines Lebens beleuchte ich? Lege ich den Fokus auf die negativen Dinge oder bestreue ich die – vielleicht kurzen, manchmal schon vergessenen – Glücksmomente? Die



Elisabeth Asanger
Psychosoziale Beratung
Perg, 0677/612 377 87
www.vertraue-leben.at

Entscheidung, den Blick auf das Positive zu lenken, hat Auswirkungen sowohl auf das Umfeld als auch auf die eigene Persönlichkeit. Positive Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und unser Verhalten. Eines der wirksamsten Gefühle ist Dankbarkeit. Nachweislich wurde festgestellt, dass Emotionen, die aus Dankbarkeit entstehen, wie Energiebooster wirken. Sie bauen Stress ab, verringern den Ärger und stärken das Immunsystem. In diesem Sinne ist es eine

gute Entscheidung, sich bewusst zu machen, was das Leben lebenswert macht, und dafür dankbar zu sein.

Lernen, Nein zu sagen

Es ist, wie es ist. Aber es wird, was man daraus macht. Abgrenzung ist eine weitere Art mit Stress umzugehen. Wie oft meinen wir eigentlich „Nein“ und sagen doch „Ja“. Eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt, weil der Wunsch nach Anerkennung groß ist. Das Ergebnis sind Druck und Anspannung, verbunden mit Ärger – über andere, aber auch über sich selbst. „Perfektionismus ausschalten und um Hilfe bitten, Prioritäten setzen und Fehler zulassen, Erwartungen herunterschrauben und nicht vergleichen“ sind ebenfalls hilfreiche Werkzeuge. Die neuen Hilfsmittel zu verinnerlichen, ist ein Lernprozess, der sich auf alle Fälle lohnt. Schon kleine Schritte können eine wirksame Veränderung bringen und sind ein Plus an Gesundheit, Zufriedenheit und Stärke. Gerne unterstützen Sie dabei die Lebens- und Sozialberaterinnen Oberösterreichs.



lebensberater.at



Zucker zügig senken, um den Körper zu schützen

Foto: Colourbox

Diabetes Typ 2: Frühe Therapie rettet Leben

Frauen mit Diabetes haben öfter kardiovaskuläre Krankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall

Eine frühzeitige Diagnose und eine darauffolgende intensivierte Therapie bei Diabetes Typ 2 können das Risiko für schwerwiegende gesundheitliche Komplikationen wie Sterblichkeit, Herzinfarkt und Durchblutungsstörungen deutlich verringern. Dies zeigt eine neue Langzeitstudie im Fachmagazin „The Lancet“, die den nachhaltigen Nutzen einer frühen Intervention auch nach über zwei Jahrzehnten bestätigt. Deshalb fordert die Deutsche Diabetes Gesellschaft verstärkte Screening-Maßnahmen, um einen Typ-2-Diabetes frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. „Je länger ein Diabetes unentdeckt

voranschreitet, desto mehr steigt die Gefahr für Folgeerkrankungen wie koronare Herzkrankheit, Schlaganfall oder Schäden an Gefäßen, die wiederum zu schweren Organerkrankungen führen können“, sagt Julia Szendrödi, Vizepräsidentin der DDG.

Vorteile einer frühzeitigen Blutzuckerkontrolle sind laut der Studie auch 24 Jahre später noch nachweisbar. Besonders wichtig sei die Studie in Hinblick auf die Gendernmedizin: „Frauen mit Diabetes haben ein höheres Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen als Männer. Eine frühzeitige Behandlung ist bei ihnen also umso wichtiger.“

Hierher schauen!

Entdecken Sie jetzt unsere effizienten Werbeformen unter nachrichten.at/anzeigen

Jetzt buchen!



Lies was G'scheits!

Selbstbewusst und entspannt durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben jeder Frau – verbunden mit Chancen und Herausforderungen.

Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, Zyklusunregelmäßigkeiten – all das und mehr können Symptome für die Wechseljahre sein. Jede erlebt die Hormonveränderungen anders. Frauen sind den körperlichen Begleiterscheinungen dieser Lebensphase jedoch nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt Möglichkeiten, gegenzusteuern.

Selbst ist die Frau

Ausgestattet mit mehr Lebenserfahrung, gestärktem Selbstbewusstsein und den richtigen Informationen können Frauen in ihrer Lebensmitte den Tanz der Hormone gut meistern. Dennoch wird dieser neue Abschnitt meist mit negativen Veränderungen und lästigen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Gemütsschwankungen oder Libido-Verlust gleichgesetzt. Elisabeth Pichler, Geschäftsführerin GYNIAL, weiß: „Wir sind diesen körperlichen Begleiterscheinungen in den Wechseljahren nicht hilflos ausgeliefert. Keine Frau muss heute ‚da durch‘, sondern kann rechtzeitig gegensteuern. Vor allem sollte sich jede Frau bereits ab 40 bei dem/der Gynäkolog:in ihres Vertrauens über die Vorgänge und Veränderungen in ihrem Körper infor-

mieren und sich mit dem bevorstehenden Hormonwechsel beschäftigen. Nur so können wir den Wechseljahren ohne Angst entgegengehen.“

Cool durchs Leben gehen

Bei Hitzewallungen, der wohl häufigsten Begleiterscheinung in den Wechseljahren, können Isoflavone helfen. Das sind Pflanzenstoffe, die vorwiegend in Hülsenfrüchten und Kleearten vorkommen. Besonders reich an Isoflavonen sind Sojabohnen und Rotklee. Ein bewährter Helfer zur natürlichen Temperaturregulation ist Salbei. Bei Müdigkeit und Erschöpfung kann Vitamin B6 Abhilfe schaffen. Es trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit und zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei und unterstützt den Energiestoffwechsel.

Natürliche Balance mit dem PLUS an Unterstützung

Gerade in den Wechseljahren, wenn sich der Körper der Frau hormonell umstellt, ist eine ausgewogene Lebensweise mit gesunder Ernährung und Bewegung wichtig. Nahrungsergänzungsmittel, die speziell auf den Nährstoffbedarf von Frauen in den Wechseljahren zugeschnitten sind, können zum allgemeinen Wohlbefin-

den beitragen. MenoGynial PLUS* mit Isoflavonen aus Rotklee und Soja,

Hopfenblütenextrakt, Vitamin B6 und Salbeiblätter-Trockenextrakt unter-

stützt hormonfrei – mit nur 1 Kapsel täglich.



MenoGynial PLUS - Mikronährstoffe für die hormonelle Balance im Wechsel

- Unterstützt bei Wechselbeschwerden wie Schweißausbrüchen oder Hitzewallungen
- 100 % hormonfrei und vegan
- In Österreich entwickelt
- Nur 1 Kapsel täglich

Gynial - ein familiengeführtes Unternehmen aus Österreich



#meingynialesbauchgefühl

gynial.com/menogynial

Weitere Informationen über MenoGynial sowie über GYNIAL finden Sie auf www.gynial.com.

Das österreichische Gesundheitsunternehmen GYNIAL widmet sich zu 100 Prozent der Gynäkologie und Frauengesundheit. Sämtliche Produkte werden sorgfältig nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft ausgewählt und gemeinsam mit Expert:innen und Partnerunternehmen entwickelt.