

WENN DIE ARBEIT WICHTIGER ALS DIE GESUNDHEIT IST**„Ich habe keine Zeit zum Kranksein“**

BÄUERIN, 46 JAHRE: „Ich muss mir jetzt einmal etwas von der Seele schreiben. Seit Jahren arbeite ich und arbeite und arbeite! Fast jeden Herbst/Winter erwischt mich ein grippaler Infekt und selbst da habe ich in den letzten Jahren immer durchgehalten, mich mit Medikamenten vollgestopft, damit ich weiter meine Leistung bringen kann. Ich bekomme schon richtig Angst vor der nächsten Grippewelle. In der Familie meines Mannes ist es nämlich so, dass niemand Verständnis dafür

hat – auch mein Mann nicht, dass man halt auch einmal krank werden kann und ein paar Tage Bettruhe braucht. Jeder funktioniert in seinem Hamsterrad und ist sogar noch stolz drauf. Eine Freundin meint, ich soll im Falle einer Erkrankung doch einfach im Bett bleiben und mich auskurieren, egal ob der Rest der Familie das akzeptiert oder nicht. Da habe ich aber so meine Bedenken, wie stehe ich denn dann da? Die glauben vielleicht, ich wäre zu faul, um zu arbeiten – wie sehen Sie das?“

Ich kann dem Rat Ihrer Freundin nur beipflichten! Viele Frauen neigen zu mangelnder Selbstfürsorge und machen ihre Symptome „kleiner“, als sie sind (das bisschen Halsweh, der Schnupfen oder der Husten ist doch eine Kleinigkeit ...). In Ihrem Fall vermute ich, dass Sie einen sehr hohen Anspruch an sich selbst haben, sogar im Krankheitsfall halten Sie sich durch Medikamenteneinnahme sozusagen „arbeits- und funktionsfähig“. Sie schreiben, dass niemand in der Familie Verständnis für Bettruhe hat. Ich möchte anmerken,

ERIKA TRAMPITSCH
Akademische Supervisorin



lebensfragen-bauernhof@lk-salzburg.at

dass Sie es sich selbst auch nicht erlauben, ein paar Tage im Bett zu bleiben, um gesund zu werden. Ihre Familienmitglieder kennen Sie ja gar nicht „anders“, als dass Sie auch bei Krankheit all Ihre Arbeit verrichten. Wie sollen diese also wissen, wie es Ihnen wirklich geht, wenn Sie weiterhin den

Alltag bewältigen? Hinterfragen Sie Ihr eigenes Verhalten und nicht das der Familie. Es sollte nicht Ihr Ziel sein, der Familie und Ihrem Mann die „Erlaubnis“ zum Kranksein deutlich zu machen, sondern: Nur Sie selbst können für sich Verantwortung übernehmen und sich die erforderliche Zeit zum Gesundwerden nehmen. Das dürfen Sie sich zugestehen – ohne schlechtes Gewissen, denn krank sein hat nichts mit „faul“ sein zu tun! Auch für die Psyche ist der Ausstieg aus dem Hamsterrad eine Erholung – alles Gute!

**Schreiben Sie uns**

Erika Trampitsch beantwortet Ihre Fragen.

**Lebensqualität Bauernhof
Kennwort „Lebensfragen“**

Ing.-Ludwig-Pech-Straße 14,
5600 St. Johann
Tel. 0664/4105065
E-Mail: lebensfragen-bauernhof@lk-salzburg.at

Diese Form der Beratung ersetzt in keinsten Weise ein persönliches Gespräch mit der Beraterin. Wir bitten um Verständnis, dass Erika Trampitsch nicht alle Briefe persönlich beantworten kann.

Verschleppte Infektionen sind gefährlich

Was gemeinhin als „Grippe“ bezeichnet wird, ist meist ein grippaler Infekt. Die echte Grippe ist seltener, sie wird vom Influenza-Virus ausgelöst, ist begleitet von sehr hohem Fieber und bedarf unbedingt einer ärztlichen Behandlung. Der grippale Infekt, auch Erkältung genannt, wird von anderen Virenstämmen ausgelöst, verläuft aber in der Regel ohne Komplikationen und

heilt von selbst aus. Trotzdem sollte ein grippaler Infekt nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Wer sich in der akuten Phase (erhöhte Temperatur bzw. Fieber, Schnupfen, Husten, Gliederschmerzen ...) nicht angemessen schont, kann sie sehr schnell „verschleppen“. Die Krankheit heilt dann nicht richtig aus. Im günstigsten Fall zögert man den Heilungsprozess dadurch hinaus und das Immunsystem

braucht länger, um die Viren zu bekämpfen – es kann aber auch zu teils schweren Folgeerkrankungen kommen: langwierige Nasennebenhöhlenentzündungen, Bronchitis, Lungenentzündungen, Hirnhautentzündungen bis hin zu Herzmuskelentzündungen können die Folgen von verschleppten Infekten sein.

ELISABETH NEUREITER
www.lebensqualitaet-bauernhof.at

AUSKURIEREN**Für Ruhe sorgen**

- Bei einer Erkältung sollte man körperliche Anstrengung unbedingt vermeiden. Ruhe ist das beste Heilmittel und bei Fieber ist ausnahmslos das Bett zu hüten.
- Wichtig ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Wasser oder Tee), das Feuchthalten der Schleimhäute (Inhalationen mit heißem Wasserdampf) sowie eine gesunde Ernährung.
- Darüber hinaus empfehlen sich Hausmittel wie Brust- oder Wadenwickel.