

**NOTDIENSTE****Zeitraum:**

21.-22. Jänner

**Ärzte-Notdienst**

Bachmanning, Buchkirchen, Bad Wimsbach, Eberstalzell, Edt, Fischlham, Gunskirchen, Krenglbach, Lambach, Marchtrenk, Offenhausen, Pichl, Sattledt, Schleißheim, Sipbachzell, Stadl-Paura, Steinerkirchen, Steinhaus, Weißkirchen und Wels

**Der Bereitschaftsdienst ist unter der Tel. 141 erreichbar!**

**Zahnärztlicher Notdienst**

Walter Blank, Thalheimerstraße 5, 4652 Fischlham, Tel. 07241 20790.

**Apotheken-Notdienst**

Unter der Telefonnummer 1455 erhalten Sie zum Ortstarif Auskunft über die nächstgelegene dienstbereite Apotheke. Der Apothekenruf ist rund um die Uhr erreichbar.

**Apotheken App**

Alle dienstbereiten Apotheken finden Sie auch über die Apotheken App bzw. auf [apothekerkammer.at](http://apothekerkammer.at), Rubrik **Apothekensuche**

**Online-Service**

Notdienste fürs Wochenende auf: [meinbezirk.at/aerzte-notdienst-wels](http://meinbezirk.at/aerzte-notdienst-wels)

**Informationen & Tipps zum Thema Gesundheit**

• Das Land OÖ bietet im Rahmen des Netzwerkes „Gesunde Gemeinde“ Infos & Veranstaltungen – Überblick im Internet:

[gesundegemeinde.ooe.gv.at](http://gesundegemeinde.ooe.gv.at)

• Die Angebote der öö. Gebietskrankenkasse finden Sie im Internet auf diesen Seiten:

[ooegkk.at](http://ooegkk.at)

[forumgesundheit.at](http://forumgesundheit.at)

[facebook.com/ooegkk](https://facebook.com/ooegkk)

[youtube.com/gkkoee](https://youtube.com/gkkoee)

und auf der neuen App

„OÖGKK Direkt“

**OÖ GKK**  
FORUM GESUNDHEIT



**Inkontinenz verursacht oft jahrelanges, unnötiges Leiden, weil die Patienten aus Schamgefühl nicht zum Arzt gehen.** Foto: Firma V/Fotolia

## Über Tabukrankheiten sprechen ist oft schwer

WELS (ah). Bettnässen, Inkontinenz, Hämorrhoiden oder Sexualstörungen - über manche Beschwerden spricht man nicht. Oder? Vor allem Probleme rund um Urogenitaltrakt und Ausscheidungsorgane sind häufig ein Tabuthema. Für Betroffene ist oft schon das Gespräch mit dem Arzt eine große Hürde, im Freundes- und Bekanntenkreis darüber zu reden, ist für viele undenkbar. „Jeder muss für sich selbst entscheiden, wie er oder sie mit der Krankheit umgehen will. Viele Patienten beschreiben es jedoch als hilfreich, wenn sie jemanden haben, mit dem sie vertrauensvoll darüber sprechen können“, weiß die Welscher Psychologin und Psychotherapeutin Klara Hanstein. Sogenannte Tabukrankheiten sind keinesfalls Einzelfälle: In Österreich sind etwa rund zehn Prozent der Bevölkerung von Inkontinenz betroffen. Das Spektrum reicht dabei von Bettnässen bei Kindern bis hin zum unwillkürlichen Verlust von Harn oder Stuhl bei älteren Menschen.

**Richtige Therapie hilft**

Die passende Therapie kann den Leidensdruck enorm verringern – das reicht etwa von Beckenbodentraining bei leichter Inkontinenz über eine medikamentöse Behandlung bis hin zu einer minimal invasiven Operation. Professionelle psychologische Unterstützung könne bei der Verarbeitung

einer Krankheit auf jeden Fall helfen, so Hanstein. Patienten kommen vor allem dann in Hansteins Praxis, wenn eine psychologische Ursache hinter der Krankheit vermutet wird oder der Leidensdruck sehr hoch ist und die Lebensqualität darunter leidet. „Aufgrund



*„Jeder muss für sich selbst entscheiden, wie er oder sie mit der Krankheit umgehen will.“*

KLARA HANSTEIN

Foto: privat

der psychischen Belastung bei einer Tabu-Krankheit kann es dazu kommen, dass sich Menschen immer mehr aus dem sozialen Leben zurückziehen und eine Depression entwickeln“, erklärt die Psychologin. Manche würden sich nicht mehr trauen, ihre Hobbies auszuüben oder haben Angst vor einer neuen Partnerschaft. Doch auch der gegenteilige Leidensweg ist möglich: So können etwa Inkontinenz oder Bettnässen auch durch eine Depression ausgelöst werden. Doch egal welche Ursache hinter einer Tabukrankheit steckt: Betroffene sollten versuchen, ihre Schamgefühle zu überwinden, ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen und, wenn nötig oder gewünscht, auch das Umfeld informieren. Denn mit der richtigen Therapie kann die Lebensqualität meist deutlich gesteigert werden.

**TERMINE****Bewegung**

**24.01., BAD WIMSBACH:** Fitness am Vormittag, 8:30 Uhr im Pfarrsaal, Anmeldung unter [bewegungmitbeaberger62@gmail.com](mailto:bewegungmitbeaberger62@gmail.com) oder 0699 11453874

**Blutspendetermine**

**19.01., EBERSTALZELL:** Altenheim, 16.00 bis 20.00 Uhr  
**30.01., FISCHLHAM:** Gemeindezentrum, 16.00 bis 20.00 Uhr

**Beratungstermine**

**23.01., WELS:** Mein Baby beginnt zu essen, EKIZ Klein & Groß, 9.00 bis 12.00 Uhr  
**23.01., MARCHTRENK:** Mutterberatung, IGLU, 14.00 bis 16.00 Uhr  
**24.01., LAMBACH:** Elterntreff/ Elterncafe mit Kindern, EMB Lambach (Hafferlstraße 1), 9.00 bis 11.00 Uhr

**Selbsthilfegruppen**

**19.01., WELS:** Parkinson Selbsthilfe OÖ, Pfarramt St. Stefan-Lichtenegg, Königseckerstraße 20, 14.00 Uhr  
**25.01., WELS:** Team no more, Selbsthilfegruppe für Menschen mit Alkoholproblemen, Cafe 14eins, Kaiser-Josef-Platz 26, 16.00 Uhr

**Verschiedenes**

**23.01., WELS:** Burnout, Austausch und Informationen, Tagesheimstätte Noitzmühle, Eibenstraße 25, 18.30 Uhr, Informationen unter [shg.burnout.wels@gmail.com](mailto:shg.burnout.wels@gmail.com) oder 07242 2351749  
**25.01., WELS:** Information und Gruppengespräche für Herz- und Lungentransplantierte, Gasthaus Knödelwirt, 19.00 Uhr, Informationen unter 0699 15328760 (Herztransplantierte) oder 0699 15328764 (Lungentransplantierte)  
**26.01., WELS:** Mobbing, Beratung und Informationen für Erwachsene, Rainerstraße 8a/2, 18.00 Uhr, Erstkontakt unter 0699 11544281 erbeten

Werde auch du Teil der Regionauten-Community:

[meinbezirk.at/regionaut](http://meinbezirk.at/regionaut)

