

**Beziehungsweise**

THEMA: ÄRGER



Silvia Dirnberger-Puchner, Psychotherapeutin, beantwortet Ihre Fragen

**?** Kornelia (52) fragt: Ständig ärgere ich mich - über meinen Chef, meinen Mann, meine Kollegen - ja und sogar über mich selbst. Was soll ich mit meinem Ärger tun?

Liebe Kornelia, sie wirken enttäuscht und verärgert, fühlen sich offenbar betrogen und haben sich nun in sich selbst zurückgezogen. Was passiert, wenn wir uns über einen anderen ärgern? „Über den anderen“ bedeutet ja nur, ich ärgere mich auf dem Umweg über einen anderen, oder unter der Zuhilfenahme eines anderen, über mich selbst. Ärger sagt etwas über meine Defizite, meine Bedürfnisse und Sehnsüchte aus. Man könnte sagen, Ärger spiegelt uns unser Selbst. Wenn ich mich ständig

„Konfrontieren Sie die Menschen mit Ihren Bedürfnissen und weisen Sie klar darauf hin, was Sie erwarten.“

über jemanden anderen ärgere d.h. über jene definiere, ist das wie ein inneres Gefängnis, aus dem es nur ein „Herauskommen“ gibt, wenn ich anfangs, besser für mich zu sorgen. Mich selbst fokussieren, nicht den anderen. Viele Menschen „fressen“ ihren Ärger solange in sich hinein, bis sie krank werden. Bedauern sich nur noch selbst und geben allen anderen die Schuld daran, dass es ihnen so schlecht geht.

Kornelia, ich glaube es ist nun wichtig, dass Sie Verantwortung für Ihre Bedürfnisse übernehmen. Sie können sich weiter über andere ärgern - hilfreich ist das nicht! Konfrontieren Sie die Menschen mit Ihren Bedürfnissen und weisen Sie sie klar darauf hin, was sie von Ihnen erwarten bzw. was Sie von Ihnen brauchen. Wenn das nichts hilft, setzen Sie klare Konsequenzen, die ihnen zeigen, dass Sie so mit sich nicht mehr umgehen lassen werden. Möglicherweise müssen Sie sich von den Menschen, die permanent Ihre Grenzen überschreiten, auch verabschieden, mindestens aber distanzieren. Reflektieren Sie Ihre Möglichkeiten mit jemandem dem Sie vertrauen.

nachrichten.at

**Beziehungsweise**

Beziehungstipps der OÖN-Therapeutin Silvia Dirnberger-Puchner finden Sie auch online auf [nachrichten.at/gesundheit](http://nachrichten.at/gesundheit).

Fragen an die Therapeutin: [gesundheits@nachrichten.at](mailto:gesundheits@nachrichten.at)



Am runden Tisch der OÖNachrichten diskutierten v.l.: Ehemalige Krebspatientin Brigitte Danielczyk, Primar Josef Thaler, Präsident der Krebshilfe, Krankenschwester Kerstin Paul-Holzinger, Radio-Onkologe Hans Geinitz, Psychologin der Selbsthilfegruppe Unterleibskrebs Esther Sandrieser, Primar Lukas Hefler Fotos: Weibold

# Ein blaues Mascherl gegen Krebs

Unterleibskrebs ist nach wie vor ein Tabuthema, 350 Oberösterreicherinnen sind jährlich betroffen, die neue Petrol-Ribbon-Aktion will aufklären. Von V. Hader und B. Rohrhofer

**Ü**ber Brustkrebs wird aufgrund vieler Aufklärungskampagnen viel gesprochen. Zu Unterleibskrebs wird vor allem viel geschwiegen. „Der Unterleib ist ein sehr intimer Bereich, viele Frauen sind nach der Diagnose überfordert“, sagt Kerstin Paul-Holzinger, onkologische Krankenschwester. „Genau das wollen wir verändern und die Krankheit aus der Tabuzone holen“, sagt Primar Lukas Hefler, Vorstand der Abteilung Gynäkologie bei den Barmherzigen Schwestern in Linz. Er hat die Aufklärungsaktion „Petrol Ribbon“ in Anlehnung an die Brustkrebsinitiative „Pink Ribbon“ ins Leben gerufen. Gleichzeitig wurde die österreichweit erste Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen in Linz gegründet.

Unterleibskrebs - dazu gehören Eierstock-, Gebärmutterhals-, Gebärmutterkörper- und Schamlippenkrebs - betrifft Frauen aller Altersgruppen. „Bei mir wurde vor sieben Jahren Eierstockkrebs diagnostiziert“, sagt Brigitte Danielczyk aus Leonding. „Entdeckt habe ich meine Erkrankung zufällig selbst, weil ein Lymphknoten in der Leiste angeschwollen war. Operation und Chemotherapie

folgten, die Zeit war hart, auch weil meine beiden Kinder noch klein waren“, erzählt sie. „Zu diesem Zeitpunkt gab es auch noch keine Selbsthilfegruppe, wo ich mich mit meinen Ängsten und Zweifeln hinwenden hätte können.“ Danielczyk leidet nach wie vor - vor allem psychisch - an den Folgen der intensiven Therapien.

„Bei Eierstockkrebs ist Früherkennung kaum möglich, alle anderen bösartigen Unterleibserkrankungen verursachen typische Symptome oder sind leichter zu diagnostizieren. Wir wollen mit

unserer neuen Aktion erreichen, dass jede Frau, egal welchen Alters, einmal im Jahr zum Gynäkologen geht.“ (siehe Infobox).

Wird eine bösartige Veränderung festgestellt, ist die Operation meist die erste Therapiemaßnahme, „auch mit den neuen Bestrahlungsmethoden haben wir tolle Erfolge“, sagt Primar Hans Geinitz, Radiologie-Onkologe bei den Barmherzigen Schwestern. Der Präsident der Oberösterreichischen Krebshilfe, Josef Thaler, unterstützt die Petrol-Ribbon-Aktion, die im September starten soll.

Neben den Vorsorgeuntersuchungen steht beim Gebärmutterhalskrebs als einziger Krebsart eine Impfung zur Verfügung, die die Krankheit verhindern kann. „Weltweit sind bereits mehr als 100 Millionen Frauen geimpft, in Deutschland, Griechenland und Spanien wird die Impfung zum Beispiel vom Staat bezahlt. Seit dies angeboten wird, sind in diesen Ländern die Vorstufen von Gebärmutterhalskrebs zurückgegangen“, sagt Josef Thaler.

**Wirksame Impfung gegen Krebs**

Die Krebshilfe macht sich deshalb dafür stark, dass die HPV-Impfung auch in Österreich bezahlt wird. Derzeit muss man für die dreiteilige Impfung rund 600 Euro ausgeben. „Ich habe meine Töchter geimpft“, sagt Thaler. In Österreich hatte diese Impfung einen schlechten Start, da sie mit ungeklärten Todesfällen in Verbindung gebracht wurde. „Tatsache ist, dass es eine wirksame Impfung gegen Krebs gibt und wir uns dafür engagieren müssen, dass sie auch eingesetzt wird“, sagt Lukas Hefler.

**VORSORGEN UND FAKTEN ZUM THEMA**

Unterleibskrebs ist oft heilbar, wenn er frühzeitig erkannt wird. Experten raten zur regelmäßigen Vorsorge, mindestens einmal im Jahr. Die HPV-Impfung im Kindesalter (9 bis 11 Jahre) kann Gebärmutterhalskrebs verhindern. „Gibt es einen auffälligen Befund, sollte man sich an ein spezialisiertes Zentrum wenden“, sagt Primar Lukas Hefler.

Betroffene können sich an die Selbsthilfegruppe für Frauen mit

Unterleibskrebs wenden. Treffen jeden zweiten Dienstag im Monat von 16 bis 18 Uhr bei den „Schwestern“ in Linz. Infos: 0732/76 77-71 60.

Die Petrol-Ribbon-Kampagne startet am Montag, 16. September, in Linz. Der Aufklärungsbustour eine Woche durch die Innenstadt und macht auch in der PlusCity Station.



# Sonnenschutzmittel im Test

Eines der billigsten Produkte wurde vom „Konsument“ zum besten gekürt

Guter Sonnenschutz ist keine Frage des Kaufpreises: Bei einem vom „Konsument“ veröffentlichten Test von Produkten mit Lichtschutzfaktor (LSF) 15, 20 und 25 wurde eines der billigsten Mittel als das beste eingestuft. Das einzige durchgefallene Sonnenschutzmittel war allerdings auch eine günstige Eigenmarke. Insgesamt erreichten 14 von 16 Erzeugnissen ein „Gut“ („Sehr gut“ gab es keins). Ein Produkt wurde als durchschnittlich beurteilt.

Für jedes Sonnenschutzmittel gilt: Nur viel hilft viel. Damit es wirkt wie versprochen, muss es reichlich (etwa drei Esslöffel für den ganzen Körper) und mehrmals pro Tag aufgetragen werden.



Nur viel Creme hilft viel. (APA)

Da ist die Flasche bald leer. Erfreulich, dass das beste Sonnenschutzmittel im Test zugleich eines der preiswertesten ist. Sieger Tropical Feeling Sonnenmilch (LSF 20) von Hofer/Ombia Sun kostet 1,60 Euro pro 100 ml. Fast ebenso gut und gleich günstig ist Transparentes Sonnenspray Light von Lidl/Cien Sun (LSF 20). Gute Sonnenschutzmittel aus der Parfümerie, wie Lancaster, Clarins oder Shiseido, kosten schon mehr als das Zehnfache. Das Müller/Lavozon Sonnen-Öl Spray ist durchgefallen, weil der versprochene UVB-Schutz um mehr als 30 Prozent unterschritten wird, kritisierten die Tester. Hier drohe viel früher ein Sonnenbrand als angegeben.

WERBUNG

**Intuitiv Wissen**



MANTANKA - In den Mokassins eines anderen gehen®

- Einzelsitzung
- Workshop
- Diplomlehrgang

[www.mantanka.com](http://www.mantanka.com)  
Tel. 0699 / 106 136 25