

Rundschreiben, Dezember 2019

**Erfahrung, Lebensmut, Angst und
Hoffnung miteinander teilen!**

Der Winter kommt - Erkältung und Schnupfen mal anders?



Warum nicht mal Erkältung und Grippe mit Hausmitteln aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu Leibe rücken? Während man zwar weiß, dass bei nasskaltem Wetter das Risiko steigt, sich zu verkühlen, definiert die TCM Wind-Kälte bereits ganz klar als pathogenen (d.h. krankmachenden) Faktor. Wind-Kälte kann, so heißt es, über „Windtore“ in den Körper eindringen. Diese Areale liegen am Hinterhaupt und im Nacken, weshalb diese besonders zu schützen sind. Ist Wind-Kälte in den Körper gelangt, dringt sie immer tiefer ein. So kennt die TCM zahlreiche Hausmittel, das wieder aus dem Körper zu

befördern. Konkret heißt das, die Hautporen zu öffnen und auszuschwitzen.

Das beste Mittel dafür sind scharfe und erhitzende Kräuter, Gewürze und Lebensmittel. Die TCM teilt da nicht in Vitamin- und Nährstoffgehalt ein, sondern in ihre thermische Wirkung auf den Menschen. So unterscheidet man heiße, warme, kühle und kalte Lebensmittel, die je nach Beschwerden und Befindlichkeit zum Einsatz kommen.

Hat man nun eine Erkältung, braucht es heiße und schweißtreibende Lebensmittel. Besonders geeignet dafür sind frischer Ingwer, Frühlingszwiebeln oder Knoblauch, auch Rote Rüben, Fenchel, Kohlsprossen, Süßkartoffel, Maroni, Kürbis, Hafer, Huhn oder Lamm. Ebenfalls erhitzen sind scharfe Gewürze wie Chili, schwarzer Pfeffer, Curry, Zimt oder Muskat. In Suppen oder Speisen bringen sie Wärme in den Körper.

Erkältungstipp Nr. 1

Drei Stück frischer Ingwer (jedes etwa so groß wie eine Knoblauchzehe) schälen, in Scheiben schneiden und mit ½ Liter Wasser etwa 20 Minuten lang köcheln – fertig ist der Ingwertee! Danach warm trinken. Wer einen empfindlichen Magen hat oder zu trockener Haut neigt, kann einen Teelöffel Honig dazu geben.

Erkältungstipp Nr. 2

½ Teelöffel geriebenen frischen Ingwer und ½ Teelöffel geriebenen scharfen Kren mit heißem Wasser überbrühen, etwas Honig dazugeben und ebenfalls warm trinken. Schweißtreibende Kräuter für Tees in der TCM sind Thymian, Schafgarbe, Ysop.

Wandelt sich bei einer Erkältung das Frieren in Fieber um oder handelt es sich um einen grippalen Infekt mit Fieber, braucht es statt erhitzen der Lebensmittel natürlich kühlende, wie Soja und Tofu, Chinakohl, Zucchini, Brokkoli, Champignons, Tomaten, Gurken, Wassermelone, Spargel oder Melanzani. Als Tee eignen sich in diesem Fall Pfefferminz, Holunderblüten, Eukalyptus oder Lindenblüten.

MÄNNERGESPRÄCH - Angebot für Angehörige / Männer

Auch Männer leiden, wenn ihre Frauen erkranken und brauchen jemanden zum Reden. Oft ist es leichter mit „Wildfremden–Selbstbetroffenen“ ein Gespräch zu führen als mit Freunden und Verwandten. Die Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg hat sich nun entschlossen, das MÄNNERGESPRÄCH anzubieten.

Wir danken den Männern, die sich bereit erklärt haben, diese Gespräche zu führen und freuen uns, wenn dieses Angebot angenommen wird.

Sie wollen reden – dann melden Sie sich bitte unter Tel.: 0664 303 48 03

Fortbildung

DORNBIRN

Das **Brustgesundheitszentrum** und das **gynäkologisch-onkologische Zentrum Dornbirn** laden herzlich zum Laienveranstaltungs-Workshop ein

HAAR UND KOPFHAUT- PFLEGE – JETZT ERST RECHT

DIENSTAG, 14. Jänner 2020, 14:30 Uhr

Großer PFLEGEHEIM-SAAL, KH DORNBIRN (ehemaliges Pflegeheim Lustenauerstraße 4, Erdgeschoß)

Referentin Fr. Birgit Noeckl

Organisation DGKP Silvia Heidenkummer und Selina Schwendinger

Um Anmeldung wird gebeten!

T. + 43 5572 303 DW 2490 bzw. DW 3410, T. +43 5572 303 2496
gynaekologie.stationsleitung@dornbirn.at



Brustkrebs Patientinnen Kongress Europa Donna in Linz



Die Tagung fand bereits zum sechsten Mal statt und ist längst ein Fixpunkt in unserem Jahresprogramm geworden.

Wie im Vorjahr war der Vortrag, von Doz. (PD) Dr. Klein von der Uni Wien, ein Highlight. Er sprach über OP-Roboter, vernetzte Hörgeräte, die automatisch Fremdsprachen übersetzen und Tätowierungen, die Vitalfunktionen überprüfen können.

Diese "Helfer" sollen ermöglichen, dass ältere und kranke Menschen lange in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können.

Wieder ist es Mona Elzayat und ihrem Team gelungen, eine hervorragend zusammengestellte, sehr informative Tagung zu organisieren.

Ein herzliches DANKE!

WISSENSWERTES

Aktuelle Beiträge gibt es wie immer auf unserer Homepage www.frauenselbsthilfe.at

Durch die Kooperation mit **ÖZIV- SUPPORT** gibt es kostenlose Beratung in sozialen und arbeitsrechtlichen Fragen.

KONTAKT

Daniela Sichau, T 05572 394696 6850 Dornbirn, Am Rathausplatz 4/2. Stock, Zimmer 14

Harald Reiter, T 05552 63877 6700 Bludenz, Werdenbergerstraße 40a

Das Angebot ÖZIV - SUPPORT wird vom Sozialministeriumservice Landesstelle Vorarlberg gefördert.



Dornbirn, Am Rathausplatz 4 - erreichbar Mo bis Fr 9 - 12 Uhr Tel. 05572-202388

Bludenz, Klarenbrunnstraße 12 - erreichbar Mo bis Fr 9 - 12 Uhr Tel. 05572-202388

Die Krebshilfe Vorarlberg bietet die Möglichkeit, ohne Zeitdruck und unentgeltlich mit Ärzten ein Gespräch zu führen, Fragen zu stellen, sich Befunde erklären zu lassen. Univ.-Prof. Dr. Gebhard Mathis, Univ. Doz. Dr. Anton Haid und Dr. Helmut Eiter stellen ihre Kompetenz und langjährige Erfahrung zur Verfügung.

Terminvergaben für die Angebote der Krebshilfe erfolgen ausschließlich über das Büro in Dornbirn.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.krebshilfe-vbg.at



***Bleib einmal stehen und haste nicht und schau das kleine stille Licht.
Hab einmal Zeit für dich allein zum reinen Unbekümmertsein.
Lass deine Sinne einmal ruh'n und hab den Mut zum Garnichtstun.
Lass diese wilde Welt sich drehen und hab das Herz, sie nicht zu sehen.
Sei wieder Mensch und wieder Kind und spür, wie Kinder glücklich sind.
Dann bist – von aller Hast getrennt – du auf dem Weg hin zum Advent...***

...wir wünschen euch



Ein herzliches DANKE für das Miteinander und jede Unterstützung.

DORNBIRN

Begleiterinnen:

Edith Csar – Tel.: 0664 / 13 53 247
Brigitte Ebenkofler – Tel.: 0699 / 110 18 429
Ingrid Fleisch - Tel.: 0676 / 601 17 09

Dienstag, 10. Dezember 2019, 18.00 Uhr
Kolpinghaus, Dornbirn

Anmeldung bis spätestens 8. Dezember 2019
NEU!

Wir haben eine WhatsApp Gruppe, wer die Termine auch auf diesem Weg erhalten möchte, einfach eine Nachricht hinterlassen.



BREGENZ

Ansprechpartnerin:

Ilse Spiegel - Tel.: 0650 / 311 24 70

GÖTZIS

Begleiterin:

Ingeborg Fleisch - Tel.: 0650 / 80 40 720

März, Juni, September, Dezember
nach telefonischer Absprache!

DORNBIRN

Wassergymnastik: jeden Dienstag
18:00 Uhr SeneCura Parkresidenz

Anfragen an:
Ingrid Fleisch Tel.: 0676 / 601 17 09

RANKWEIL

Begleiterinnen:

Doris Branner - Tel.: 0699 / 108 90 898
Gertrud Batlogg - Tel.: 0664 / 413 18 77
Birgit Frumen – Tel.: 0660 / 281 20 07

Jeden letzten
Dienstag im Monat

um 16.00 Uhr, im Schlosserhus Rankweil

BLUDENZ

Begleiterinnen:

Herlinde Eichberger - Tel.: 05552 / 62 824
Christl Zimmermann - Tel.: 05552 / 67 018

Normalerweise jeden letzten
Mittwoch im Monat

um 14:30 Uhr in der Fohrenburg,
vormals Nova Bräu, jetzt „d'r Kohldampf“

FELDKIRCH

Wassergymnastik: jeden Donnerstag
08:15 Uhr im LKH Rankweil

Anfragen an:
Irene Willi Tel.: 0688 / 822 97 76

Familiärer Brustkrebs

Ansprechpartnerin:

Gabi Graf - Tel.: 0664 / 859 41 53