Zufriedenheit : dank unserer Gedanken

Autor(en): **Hartmann, Christina**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti**

Band (Jahr): **25 (1989)**

Heft 11

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-930027

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Nach stationärer Behandlung:

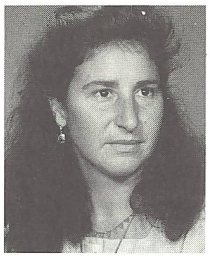
(d.h. nach 10–14 Tagen)

Nach Spitalaustritt kommt der Patient 3 –5 Mal pro Woche in die ambulante Physiotherapie. Zu Hause ersetzt er die Kinetecschiene durch den Gymnastikball (aktivierte Kinetecschiene!). Falls der Zustand des Knies noch sehr labil ist, kann der Patient auf eigene Rechnung eine Kinetecschiene mieten. Eisanwendungen werden bei Bedarf zu Hause weitergeführt.

Adresse der Autoren:

M. Stalder und M. Lenz
Thundorferstrasse 29b
8500 Frauenfeld

Zufriedenheit – dank unserer Gedanken



Christina Hartmann,
dipl. Gesundheitsberaterin, AAMI

Jeder kennt den Unterschied zwischen den Menschen, die einen glücklichen und zufriedenen Eindruck erwecken und denen, die deprimiert und niedergeschlagen wirken.

Nun, woran liegt es, dass es Menschen gibt, die von Natur aus – so scheint es – stets zufrieden sind und mit strahlendem Gesichtsausdruck herumgehen?
Ein wichtiger Faktor ist wohl die *Lebenseinstellung ganz allgemein.*

Da lässt sich der eine bereits vom kleinsten Problem verunsichern und den Tag verderben, wobei der andere auch mit Riesenproblemen leicht zurechtkommt und seine gute Stimmung behält.
Sicher ist es auch Charaktersache oder Lebenseinstellung (wenn man dem so sagen kann).
Es gibt Menschen, die äusserlich einen gepflegten Eindruck machen, doch ihr Innenleben scheinen sie gar nicht zu beachten: ihre Gedanken sind negativ, agressiv, überängstlich, unzufrieden, missmutig- um nur einige krankmachende Eigenschaften zu nennen.
Im Gegensatz zu dem Menschen, der sich auch über kleine Dinge im Leben freuen kann; über das Wetter, über eine Begegnung mit einem lieben Menschen, über die Arbeit, über die alltäglichen Pflichten etc. In Gegenwart optimistischer und gutgelaunter Menschen fühlt man sich wohl. Sie haben eine positive Ausstrahlung und Lebenseinstellung, sie kritisieren nicht, lassen jedem seine Freiheit.
Innere Disharmonien sind zwar nicht sichtbar, doch können sie früher oder später im Körper organische Veränderungen (Krankheit) erzeugen.
Bei den östlichen Lehren ist es bekannt, dass charakterliche Schwächen, Unausgeglichenheit, Ärger, negative Gedanken etc. den Energiezufluss im Körper stören, was zwangsläufig zu Krankheit führt. Zeitlich ist es schwierig, solche Zusammenhänge aufzuzeigen, denn es können Jahre vergehen, bis eine Krankheit ausbricht. Doch steter Tropfen höhlt den Stein – auch im negativen Sinne. Länger beibehaltene innere Disharmonien schlagen also nicht nur auf die Laune, sondern auch auf die physische Gesundheit. Dem sollte viel mehr Beachtung beigemessen werden.
Im Volksmund gibt es einige Ausdrükke, die den Zusammenhang zwischen Gemütszustand und Wohlbefinden aussprechen: «Mir ist etwas über die Leber gelaufen». «Die Galle kommt mir hoch». «Dieser Gedanke macht mich krank» etc.
Unser Gemütszustand beeinflusst unser gesamtes Empfinden, unser gesamtes Leben.
Wenn sich der einzelne bemüht, seine Aktivitäten, Gefühle und Gedanken auf das Schöne und Gute zu richten und sich auch an kleinen Dingen erfreuen kann, dann geht es ihm viel besser. Depressionen und sonstige Gemütsverstimmungen haben dann eigentlich keinen Platz mehr in uns. Genügend befriedigende Aktivitäten, sinnvoll genutzte Freizeit, Hobbys, Sport, gute Literatur etc. wirken Wunder...
«So wie ich denke und fühle, so bin ich».
Jeder hat die Möglichkeit, das Beste aus seinem Leben zu machen, wenn er nur will...

Adresse der Autorin:

Christina Hartmann
dipl. Gesundheitsberaterin AAMI
Haltenriedstr. 37
6045 Meggen
Tel. 041 37 21 30

Bücher / Livres

Nicolas J. Lüscher:

«Dekubitalulzera der Beckenregion»
Diagnostik und chirurgische Therapie

Nr. 33 aus der Reihe: Aktuelle Probleme in Chirurgie und Orthopädie
Verlag Hans Huber,
ISBN 3-456-81704-5

Dieses Buch ist vielleicht aus physiotherapeutischer Sicht nicht so wichtig. Aber für Physiotherapeuten, die in Paraplegikerzentren arbeiten oder viel mit Paraplegikern im allgemeinen zu tun haben, gibt es wertvolle Hintergrundinformationen über die chirurgische Versorgung schwieriger Dekubitalulzera, bei denen mit üblicher Physiotherapie keine Erfolge erzielt werden können. Ausserdem wird gezeigt, wie man einem (Wieder-)Entstehen von Dekubitalulzera vorbeugen muss.

L.J. van der Kraan