

Im Brennpunkt



DR. MED. WOLFGANG EXEL

Ex-Ministerin gegen Ministerin

Ich kenne Frau Dr. Pamela Rendi-Wagner nur vom Guten-Tag-Sagen und halte sie für eine recht nette Person mit Sachkenntnis im Gesundheitsbereich. Welcher (vermutlich rote) Teufel sie geritten hat, ausgerechnet den zu befürchtenden Mangel an Hausärzten zu thematisieren, ist mir jedoch ein Rätsel.

Jetzt als Ex-Gesundheitsministerin über die derzeit amtierende Ressortleiterin herzuziehen, betrachte ich als glatte Realitätsverweigerung. In ihrer – zugegeben sehr kurzen – Amtszeit hat Dr. Rendi-Wagner so gut wie keine brauchbaren Spuren hinterlassen.

Das Gesundheitsministerium war von Anfang an fest in rot-schwarzer Hand. In positiver Erinnerung sind Frau Prim. Ingrid Leodolter und Frau Dr. Sabine Oberhauser geblieben. Der Rest war wirkungslos und zum Teil kabarettreif. Jedenfalls zum Vergessen. Ich habe mehrmals die Auflösung des Ministeriums wegen Sinnlosigkeit angeregt.

Jetzt plagt sich erstmals eine anders gefärbte Politikerin mit dem diesem Ressort eigenen Kompetenzmangel herum und wird ausgerechnet aus der Versager-Ecke angegriffen. Man sollte Frau Mag. Hartinger-Klein noch ein Jahr Zeit geben und sie dann an ihren Taten messen.

KRONE GESUND gestalten
Dr. med. Wolfgang Exel, Karin Podolak, Eva Rohrer, Karin Rohrer-Schausberger, Dr. Eva Greil-Schähls, Mag. Regina Modl, Claudia Lang, Caroline Haider.
Online: Mag. Wolfgang Altermann.
gesund@kronenzeitung.at
Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Michael Kunze.
Layout: Gisela Bilcsik, Jasmin Böhm.
Anzeigen: Christian Gallei,
+43 (0)5 1727 23821



Eine angenehme Szenerie vor der Sitzung bei einem Therapeuten erleben.

Virtuell auf die Seele einwirken

Fotos: Ralf Paulzen

Mit Spezialbrille gelingt das Visualisieren von schönen Bildern sowie Entspannung leichter

Stellen Sie sich vor, Sie gehen an einem Strand entlang! oder „Sie befinden sich gedanklich neben einem plätschernden Bach in den Alpen. Atmen Sie die frische Luft tief ein!“

Wer schon einmal eine Sitzung bei einem Coach, Therapeuten oder Psychologen hatte, kennt solche Visualisierungsübungen. Mit bildhaften Texten und ruhiger Stimmführung soll die Vorstellung schöner, angenehmer Orte unterstützt werden. 97 Prozent der Therapeuten arbeiten damit, um den Klienten auf die Behandlung einzustimmen. Die Anleitungen finden sich außerdem oft als Beginn vieler

Entspannungs-CDs. Um diese Beruhigung, das Loslösen vom Alltag, geht es deshalb auch, wenn derartige Bilder im Kopf aufgerufen werden sollen.

Leichter und schneller funktioniert das, wenn eine VR-Brille (vermittelt virtuelle Realität in 3D) ins Spiel kommt. „Bilder, Situationen und Szenen können auf diese Weise viel intensiver erlebt werden. Schließlich nimmt das Gehirn diese als wahr

war“, bekräftigt der Wiener Neurobiologe und Gehirnforscher Dr. Marcus Täuber. „Bereits nach drei Minuten mit der Brille zeigen sich Effekte. Der Stresspegel sinkt messbar, das vegetative Nervensystem entspannt sich, weniger Stresshormone werden ausgeschüttet. Auch die Herzaktivität zeigt sich ausgeglichener.“ Je öfter auf diese Weise „geübt“ wird, desto leichter gelingt das Abrufen angenehmer Bilder

„Spielerisch“ große Ängste überwinden

Die virtuelle Realität (VR) machen sich Ärzte schon länger zunutze, etwa, wenn es um die Behandlung von Angststörungen geht. In speziellen Programmen werden diese Patienten mit jenen Reizen konfrontiert, welche sie fürchten. Menschen mit Spinnenphobie lässt man ebendiese Tiere (oder Wespen, Mäuse etc.) auf der Hand krabbeln. Durch die Brille scheinen sie präsent in einer täuschend echten Umgebung. Der Proband befindet sich allerdings in einem sicheren Umfeld. Doch selbst, wenn er weiß, dass die Situation nicht real ist, reagieren Gehirn und Körper mit wirklicher Angst. Diese lernt er dann durch die Behandlung auszuhalten.



Man muss nicht auf Türme klettern, um Höhenangst zu besiegen.

Foto: nikonfreak - stock.adobe.com

Bei Höhen- oder Flugangst wäre diese Konfrontation oft nur mit hohem Aufwand zu erreichen – hier lässt sich mit VR-Therapie eine günstige Lösung finden. Weitere Einsatzgebiete sind etwa die Verbesserung der Aufmerksamkeit-



Furcht vor diversen Tieren schneller verlieren.

Foto: PhotoSG - stock.adobe.com

Hyperaktivitätsstörung von Kindern mit ADHS, die gerade am AKH Wien eingesetzt wird. Auch bei Personen mit Ess- sowie Zwangsstörungen oder anderen psychischen Erkrankungen sowie zur Ablenkung bei schmerzhaften medizinischen Anwendungen oder als Vorbereitung auf belastende Untersuchungen (z. B. MR) kann man das System anwenden.



Dr. Täuber und Michael Altenhofer (li.) als VR-Coaches

und somit die Entspannung später sogar ohne virtuelles Hilfsmittel.

Experten haben bestätigt, dass Wasser sowie grüne Farbtöne positive Wirkung auf das Nervensystem haben. Auch zeigen Untersuchungen, dass man sich nach einem „Naturerlebnis“ besser konzentrieren kann. Diese Effekte lassen sich nun einfach mit der modernen Technik zunutze machen.

Entspannen ist nicht immer draußen möglich

„Natürlich wäre es ideal, sich in die Natur zu begeben, wenn man abschalten oder sich sammeln möchte“, gibt Mentalcoach Michael Altenhofer aus Wien zu. „Doch wir haben leider nicht das Meer ‚vor der Haustüre‘, und Gebirgsflüsse sind meist

nicht immer schnell zu erreichen. Deshalb kann man hier hochauflösende VR-Brillen sinnvoll einsetzen.“ Er und Dr. Täuber konzipierten deshalb eine Aus- und Weiterbildung zum Thema.

Künftig sollen verschiedenste Programme erhältlich sein, etwa ein Training für schüchterne Singles, jemanden anzusprechen oder auch die VR-Brille zur Burn-out-Prophylaxe zu nutzen.

Dr. Eva Greil-Schähls

Informationen für Therapeuten:

www.vr-coach.at

Für Interessenten:

www.future-reality.net

Moderne Technik lässt sich sinnvoll einsetzen, geht es um Ruhe und Konzentration.



Foto: satura - stock.adobe.com

Von Frau zu Frau



DR. EVA GREIL-SCHÄHLS

Geht doch wieder einmal aus!

Als Kinder wurden wir gerügt, wenn wir zu viel fernsahen. Wer kennt nicht die Androhung „viereckiger Augen“? Allerdings gab es vor den paar Jahrzehnten auch nur wenige geeignete Filme und Serien, sodass man sich bald wieder mit etwas anderem beschäftigen musste.

Heute ist es viel schwerer, dem ausufernden Angebot zu widerstehen – für Kleine wie auch deren Eltern (u. a. als bequemem „Babysitter“): TV, PC, Tablet, Spielkonsolen oder das ebenso geliebte wie verhasste Handy bieten zahlreiche Möglichkeiten, seine Freizeit inaktiv zu gestalten. (Wobei man etwa die VR-Technik auch sinnvoll nutzen kann, siehe links.)

Im Kreise der befreundeten Eltern sind sich mittlerweile alle einig, dass wir schon froh sind, wenn der Sprössling „nur“ fernsieht, denn noch schwerer zu kontrollieren ist der Smartphone-Konsum. In jeder freien Sekunde wird der Blick heutzutage vom Mini-Computer angezogen – schon bei den Kleinsten. „Habe ich Likes?“ „Gibt es neue Nachrichten?“ Abgesehen von Nacken-, Rücken- und Augenproblemen nimmt durch diese sogenannte „Fragmentierung des Alltags“ die Konzentrationsfähigkeit ab.

Wohin soll das bei den Teenagern von morgen führen? Scherzhaft formulierten es Freunde so: Um die Kids vom Handy weg zu kriegen, werden wir Eltern sie künftig wohl auffordern, doch „g'scheit“ auszugehen, durch die Nacht zu tanzen und mit Freunden zu plaudern statt zu Hause auf das Display zu starren!