

TIPPS VOM  
KINDERARZT

**Pseudokrupp**  
Beim Pseudokrupp handelt es sich um eine durch Viren – seltener bakterielle Infektionen – verursachte Erkältungskrankheit bei Kindern.

Die Viren erreichen den künftigen Patienten durch Tröpfcheninfektion (Husten, Niesen). Forciert wird diese Erkrankung durch Luftverschmutzung, Zigarettenrauch und durch bestehende Allergien. Beim Pseudokrupp schwillt die Schleimhaut an. Weiters sorgen Krämpfe im Kehlkopf für eine Einengung.

Betroffen sind Kinder im Alter von ein bis fünf Jahren. In diesem Alter ist der Kehlkopfbereich noch relativ eng. Buben erkranken daran häufiger. Bei Pseudokrupp tritt besonders abends und nachts ein trockener, oft bellender Husten auf. Weitere Symptome sind Heiserkeit, Atemnot, Schnupfen und Fieber. Wenn das Kind atmet, hört man manchmal pfeifende Geräusche. Eine schnelle Behandlung verhindert einen schweren Verlauf.

Bei einem solchen Anfall beruhigen Sie ihr Kind. Nehmen Sie ihr Kind hoch und lassen Sie es feuchtwarme Luft inhalieren, indem Sie heißes Wasser in die Badewanne einlaufen und Ihr Kind den Dampf einatmen lassen. Unterstützend wirkt auch ein feuchtes, kühles Raumklima (nasse Handtücher aufhängen und lüften) und frische Luft. Wenn Ihr Kind Fieber hat verabreichen Sie auch ein Fieber Zäpfchen. Geben Sie auch etwas kühles Wasser oder Tee zu trinken. Der Pseudokrupp ist meistens nicht sehr gefährlich, dennoch sollten Sie umgehend die kinderärztliche Praxis aufsuchen.

In seltenen Fällen kann die Atemnot stärker werden, sodass Erstickengefahr droht. Dann ist eine sofortige ärztliche Hilfe-Rettungsdienst und eine stationäre Behandlung notwendig. Weitere Therapiemöglichkeiten sind Inhalationen, Sauerstoff und cortisonhaltige Zäpfchen. Eine gewöhnliche Pseudokrupp-Erkrankung dauert ein bis vier Tage.

Ihr Kinderarzt, Dr. Cem Kirecci

## Mens sana in

„Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano“  
– „Beten sollte man darum, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sei.“ Man sollte nicht nur darum beten, ...



Foto: Ertl

Ing. Mag. Herbert Ertl bietet Psychotherapie am Alten Schöpfwerk an.

Sa□lik icin Bilgiler

wir keine Chance haben, diese Umstände zu ändern, macht es keinen Sinn, mit Hartnäckigkeit und blinder Verbissenheit diese Fakten ändern zu wollen oder zu ignorieren. Im Gegenteil, wir würden uns damit selbst blockieren. Eine körperliche Behinderung kann ich nicht wegzaubern, ich kann daran verzweifeln oder das Beste draus machen. Das Leben hat ein Ende, auch das kann ich nicht beeinflussen ...

**E**in sinnvolles Leben macht glücklich. „Der Mensch ist ein Wesen auf der Suche nach dem Sinn!“, formuliert der Psychiater Viktor E. Frankl. Was zeichnet also ein sinnvolles, sinnstiftendes Leben aus?

## Sinnhafter Lebenswandel

Der Sinn eines Lebens erschließt sich nur dem Einzelnen. Orientiert man sich an Lebensbeschreibungen glücklicher Menschen, so zeigen sich jedoch Merkmale, die als Grundpfeiler charakteristisch sind.

- Akzeptieren von Fakten des Lebens, die individuell nicht zu ändern sind
- Nicht immer beschert uns das Schicksal Vorteilhaftigkeit und ausgewogene Chancen. Wir geraten in Umstände, die uns belasten und uns zuwiderlaufen. Wenn

- Erfüllende soziale Begegnungen und Beziehungen

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er sehnt sich nach emotionaler Zuwendung und nach „Begegnungen“ mit wohlwollenden Mitmenschen. Wir verkümmern in Einsamkeit ohne positive, menschliche Wärme. Die aktive und passive Pflege seiner sozialen Kontakte (das Teilen und Nehmen) ist daher ein wichtiges Fundament für die Bewältigung der Lebensaufgaben.

- Sinnstiftendes, nachhaltiges Verhalten

Der Mensch möchte im Hier und Jetzt stets auch die Gewissheit, dass mit seinem Tod seine Existenz nicht verblasst. Wir leben in unseren Kindern weiter – aber auch in den Taten und Werken, die wir schaffen. Der „Lehrer“, der seinen Schülern sein Wissen weitergibt; der Künstler, der seine Werke der Nachwelt hinterlässt; der Mitmensch, der sich daran beteiligt, dass die Welt ein Stückchen besser wird ...

Sie alle sind sinnstiftend engagiert und hinterlassen bereichernde Spuren in der Welt und dem Bewusstsein ihrer Mitmenschen.

Kinderarzt in Meidling  
Dr. Cem Kirecci  
Bonygasse 28/13  
1120 Wien

Ordinationszeiten  
Termine nur nach Vereinbarung  
Tel.: 01/810 41 11  
E-Mail: kinderarzt-kirecci@gmx.at



# corpore sano

... wie der römische Satiriker Juvenal meint, sondern es ist nahezu überlebenswichtig, sich aktiv einer ausgewogenen „Psychohygiene“ zu verschreiben. Was ist aus Sicht der Psychotherapie davon zu halten?

## معلومات صحية

### Praktizierte Selbstwahrnehmung

Das bewusste Erleben „Wie geht es mir?“ ist nicht so selbstverständlich wie es klingt. Nicht selten sind Menschen mit hohem sozialem Engagement darauf fokussiert, dass es ihrer Umgebung gut geht. Sie vergessen dabei schlicht „ein inneres Ohr“ auf ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse offen zu halten. Wenn wir chronisch unsere eigenen Ressourcen und Bedürfnisse missachten, erleiden wir früher oder später seelischen Notstand. Das Schlagwort „Burn-out“ kennt heute jedes Kind. Wie es dazu kommt, welche individuelle Vorbedingungen es dazu hat und welche Wege zur Vorbeugung und des Ausstiegs aus dem Teufelskreis es bedarf, sind uns weitgehend fremd.

### Praktizierte Selbstreflexion

„Wer bin ich?“ – „Wie bin ich?“ – „Wo stehe ich – wo will ich hin?“ – „Was sind meine Werte?“ „Wie stabil ist mein Selbstwert?“ Das sind die elementaren Fragen zu unserem Selbstbild. Und auch wenn die Fragen an sich trivial erscheinen, ist die individuelle Antwort darauf nicht selten ein lebenslanges Suchrätsel.

Wir sehen unsere Mitmenschen an und haben eine Beschreibung für deren Charakter. Wir kennen die Anforderungen der Gesellschaft. Wir kennen die Werte unserer Mitmenschen und identifizieren uns leichtfertig damit. Wir erkennen, dass da oft was nicht stimmt, weil wir uns dabei dem Wesen unseres Selbst entfremdet fühlen.

### Wie also Psychohygiene praktizieren?

Psychohygiene wird in unserer dynamischen, hektischen Zeit eine Schlüsselkompetenz. Die seelische Balance will täglich gehalten werden. In dem wir unseren Zustand sorgsam reflektieren, bleiben wir wachsam und können korrigieren, wenn die Sache aus dem Ruder zu laufen droht. Ich möchte dazu ermutigen, Psychohygiene mit fachkundiger Begleitung zu praktizieren.

### Daher ein Appell

Gönnen Sie sich eine regelmäßige Selbstreflexion oder Selbsterfahrung in geeigneten Gruppen oder – warum auch nicht – in Einzelgesprächen mit therapeutisch geschulten GesprächspartnerInnen. Vorbeugen ist besser als Heilen! ... Was für den Körper wirksam ist, darf auch für die Seele gelten!

Ing. Mag. Herbert ERTL, BA. pth.  
Beratung – Coaching – Psychotherapie  
Ordination: Andersengasse 13, 1120 Wien  
Mail: herbert.ertl@gmx.at  
Tel.: +43-676-4007403  
www.psychotherapie-ertl.at  
www.ertl-online.at

Tierarzt Am Schöpfwerk  
Dr. Klaus Gsodam  
Am Schöpfwerk 29/6/1  
1120 Wien  
Tel.: 01/667 03 64

Ordinationszeiten  
Mo bis Sa 9.00 bis 11.00 Uhr  
Mo, Di, Do, Fr 17.00 bis 19.00 Uhr

## TIPPS VOM TIERARZT

### Der Wellensittich

Der aus Australien stammende Kleinpapagei ist die bekannteste und am häufigsten gehaltene Papageienart. Wildlebende Wellensittiche sind grün-gelb gefärbt und leben in ihrer



Heimat in großen Schwärmen. Nach ihrer Entdeckung wurden sie bald nach Europa gebracht und durch gezielte Zucht wurden viele Farbvarianten erzielt. Das Geschlecht erkennt man leicht am Naserücken, denn die Wachshaut ist bei Männchen blau gefärbt und beim Weibchen braun. Da die Haltung und Zucht sehr einfach ist, wurden sie rasch beliebt. Der bis zu 19 Zentimeter große Vogel ist gesellig und zeigt ausgeprägtes Sozialverhalten. Deshalb sollten Wellensittiche nur paarweise gehalten werden. Der Käfig muss mindestens 100 Zentimeter lang, 50 Zentimeter breit und 80 Zentimeter hoch sein. Der beste Standort für das Vogelheim ist eine helle, ruhige, zugfreie Ecke in einem Wohnraum der nicht der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist. Wellensittiche sind sehr umtriebig und fliegen gern. Daher sollte der Käfig eine gewisse Länge aufweisen. Der Wellensittich fliegt vornehmlich waagrecht. Runde und hohe Käfige hindern die Tiere am Fliegen.

Die Sittiche brauchen ausreichende Möglichkeiten zum Klettern, genügend Licht, frische Luft, Wasser und ausgewogene Ernährung. Die Fütterung der Wellensittiche ist einfach: Hirse, Glanzsamen, Hafer, Kolbenhirse als Grundfutter. Zusätzlich braucht der Wellensittich diverses Grünzeug (Petersilie, Blattsalat, Löwenzahnblätter), Obst (Äpfel, Erdbeeren, Weintrauben) und frische Äste zum Knabbern. Die Mineralstoffversorgung wird durch Muschelgrit, Kalkstein oder Sepia gewährleistet.

Viele Krankheiten lassen sich durch artgerechte Haltung und Fütterung des Wellensittichs vermeiden. Je besser die Kondition des Vogels, desto eher kann er eine dennoch auftretende Erkrankung überstehen.

Ihr Tierarzt, Dr. Klaus Gsodam