

Die Zeitschrift
für Spender,
Interessenten
und Freunde der
AKTION
REGEN

Initiative



Heft 22/2005 Verein für Entwicklungszusammenarbeit

HELFENMACHT GLÜCKLICH

Ehrenamtlich tätige Mitarbeiter der Aktion Regen berichten aus ihren Erfahrungen und Einsätzen in den Entwicklungsländern.

Es ist längst wissenschaftlich erwiesen, dass sozial engagierte Menschen gesünder und vitaler sind als Menschen denen das Wohl ihrer Mitmenschen weniger wichtig erscheint. Dass helfen tatsächlich glücklich macht und gesundheitsfördernd ist, bestätigen auch immer wieder unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter, die ihre Freizeit oder die Zeit nach ihrer Pensionierung in den Dienst der Nächstenliebe gestellt haben und so durch ihre Mithilfe die Aktion Regen tatkräftig unterstützen. Ihnen möchte ich diese Ausgabe unserer Zeitschrift widmen, in der Hoffnung, dass ihr Vorbild zur Nachahmung anregt. In diesem Fall würde ich mich freuen, wenn Sie direkt mit mir Kontakt aufnehmen - eine „Aufgabe“ die Sie glücklich macht finden wir bestimmt. Meinen Freunden und Mithelfern danke ich für ihre Berichte und wünsche ihnen weiterhin viel Erfolg bei ihren Bemühungen mir zu helfen die Ziele der Aktion Regen weltweit zu verwirklichen.

Ihre Maria Hengstberger

Was ist die AKTION REGEN ?

Die AKTION REGEN wurde 1989 von der Wiener Frauenärztin Dr. Maria Hengstberger gegründet. Ihr Ziel ist es, auch den einfachsten und ärmsten Menschen unserer Erde eine Chance auf Familienplanung zu eröffnen. Das Wort Regen steht für das Wasser, das an die Wurzeln kommen muss, um das größte Problem unserer Erde - die Bevölkerungsexplosion - zu bewältigen. Unter der fachärztlichen Leitung von Frau Dr. Hengstberger werden weltweit Seminare für Entwicklungshelfer gehalten, unter dem Motto

Education - Motivation - Innovation.

Gelehrt wird, wie man aufklärt, motiviert und neue Methoden der Familienplanung praxisingerecht einsetzt.

Um die Spendengelder dafür nicht erbetteln zu müssen, sondern zu erarbeiten, hält Frau Dr. Hengstberger österreichweit gynäkologische Vorträge für Laien und bietet in der halbjährlich erscheinenden Spenderzeitung „Initiative“ praxisingerechte medizinische Informationen nach dem Motto:

„Biete Wissen gegen Spende“.

Mit zahlreichen, oft nur kleinen Daueraufträgen - den „Regentropfen“ - könnten auch Sie helfen, unsere medizinisch ausgebildeten Mitarbeiter (Ärzte, Krankenschwestern etc.) in Entwicklungsländern zu erhalten. Vier Seminarkliniken konnten weltweit aufgebaut werden. In bereits 34 Ländern der Erde werden von verschiedenen Entwicklungshilfeorganisationen Geburtenkontrollketten verteilt und in Eigeninitiative nachgebestellt.

Die Bevölkerungsexplosion geht uns alle an ! Kein Geld für Brot - kein Geld für Pillen! Nur Wissen hilft wirklich. Helfen Sie uns, es weiterzugeben !



Mein Schutzhaus gegen Krankheit

Gerlinde Weingartner

Seit Gründung der AKTION REGEN, also seit über 15 Jahren, bin ich nun schon als Kassierin im Vorstand des Vereins tätig und ich bereue bisher keine Sekunde. Schon als Dr. Hengstberger und ich uns kennen lernten sprang ein Funke über und wir verstanden uns sofort. Rasch hat sich auch gezeigt, wer für welche Tätigkeit verantwortlich und besonders geeignet ist. Dr. Hengstberger ist als unsere Vorsitzende Fachfrau und durch ihre Vortragstätigkeit nach dem Motto „Biete Wissen gegen Spende“ sorgt sie auch für die finanzielle Basis unseres Vereins. Dr. Herbert Hengstberger ist der geeignete Schriftführer und für Amtswege zuständig. Für mich war es selbstverständlich, dass ich als gelernte Buchhalterin die Kassierstätigkeit übernehme. Ich bin somit für die gesamte Buchhaltung der Aktion Regen verantwortlich.

Es ist nicht selbstverständlich, dass sich bei einem Verein die Besetzung des Vorstandes kaum verändert, so wie das bei unserer Aktion Regen der Fall ist. Wenn ich über den Grund nachdenke, wird mir klar, warum gerade unsere Zusammenarbeit so gut gelingt und warum es niemals Eifersucht oder Streitereien gegeben hat: Wir sind ein Team, wo jeder nach bestem Wissen und Gewissen auf seinem Aufgabengebiet mitarbeitet und auch an der Arbeit Freude hat. Wir berichten einander über unsere Tätigkeit und jeweiligen Schritte. Vor allem erkennt jeder von uns die Leistungen des anderen an. Nur so kann die Arbeit für die ärmsten Menschen

unserer Erde effizient getan werden. Für mich ist die Arbeit in diesem Team eine große Freude, vor allem weil uns auch alle eine tiefe Freundschaft verbindet. Für mich ist diese Tätigkeit mein „Schutzhaus gegen Krankheit und Krebs“ geworden. Ich bin in meiner Pension ein glücklicher, zufriedener und gesunder Mensch und würde allen Pensionisten empfehlen eine soziale Betätigung als neues Lebensziel zu wählen



NEUERSCHEINUNG



Ein Gesundheitsratgeber für Frauen jeden Alters, Euro 14,90

Ein ideales Weihnachtsgeschenk

50% des Buchpreises

kommen der Aktion Regen zugute, wenn Sie über unser Büro bestellen.

Tel. +43-1-720 66 20

e-mail: aktion.regen@netway.at

Lesen Sie dazu ein Interview mit „PROMED“ und Dr. Hengstberger auf Seite 7

10 JAHRE REGENKLINIK IN INDIEN



Über die Filmdokumentation der Jubiläumsfeier berichten Helmut und Maria Kristinus

Wir waren seit der Gründung der Aktion Regen als ehrenamtliche Mitglieder dabei und begleiteten Frau Dr. Hengstberger bei ihren Vorträgen. Auch bei den

Vorstandssitzungen, wo unter anderem über die Unterstützung von Dr. Barbara Nath-Wiser, die Dr. Hengstberger privat in Wien kennen gelernt hat, abgestimmt wurde, waren wir anwesend. Dieses Projekt fanden wir besonders förderungswürdig, da „Dr. Barbara“ diese Arbeit mit innerer Überzeugung für die Ärmsten der Armen macht. Sie ergreift auch selbst Initiative und hält Vorträge über ihre Arbeit, um Spenden für die Erhaltung der Klinik in Indien zu sammeln.

Dr. Hengstberger besuchte 1992 Dr. Nath-Wiser in ihrem kleinen Haus in Sidhbari in der Nähe von Dharamsala, wo sie ihre Patienten in einem ganz kleinen Raum untersuchte und behandelte. Zurück aus Indien beschlossen Dr. Hengstberger und der Vorstand der AKTION REGEN die Unterstützung von Dr. Nath-Wiser und den Neubau einer Klinik in ihrem Projekt. Es war ein sehr harter Weg bis alle Hürden, auch mit den indischen Behörden überwunden waren. Ein wichtiger Schritt war es, eine zweite Ärztin anzustellen und auszubilden, um „Dr. Barbara“ zu entlasten. Weiters wurden Mitarbeiter in der neuen Seminarklinik ausgebildet, die das Wissen der Familienplanung mit der Geburtenkontrollkette weitergeben können.

Da im März 2005 die Klinik in Indien ihr 10-jähriges Bestandsjubiläum feierte, wurden wir von der AKTION REGEN gebeten, eine Filmreportage über diese Jubiläumsfeier zu machen. Da wir in unserer Pension Filmen zu einem erfolgreichen Hobby gemacht haben, sind wir auf die Idee gekommen für diesen besonderen Anlass eine DVD zu produzieren, um den Spendern der AKTION REGEN Indien, das Land der Gegensätze und Kontraste zu zeigen, aber auch die Arbeitsweise von „Dr. Barbara“ in ihrer Klinik.

Um den Zusehern einen guten Eindruck von Indien, dem Land der Kontraste geben zu können, reisten wir bereits von Februar bis März 2005 nach Rajasthan. Die Reise führte uns durch das farbenprächtige Land der Maharajas zum Wüstenfest in Jaisalmer und zum Kamelmarkt von Nagaur. Da der Zeitpunkt der 10-Jahresfeier genau nach den Sternen und nach astrologischen Aspekten festgelegt wurde, mussten wir unsere Reise unterbrechen und einen Monat später wieder nach Indien zurückkehren. Nach 6 1/2 Stunden Flug von Wien nach Delhi ging es gleich weiter mit dem Zug nach Chekkibank. Nach 10 1/2 Stunden anstrengender Bahnfahrt und weiteren 3 1/2 Stunden Jeepfahrt sind wir erschöpft in Sidhbari im Distrikt Kangra bei „Dr. Barbara“ angekommen.

Gleich nach unserer Ankunft begannen wir mit den Dreharbeiten bei „Dr. Barbara“. Es war eine große Freude und ein sehr schöne harmonische Zusammenarbeit. Sie bemühte sich sehr uns den Aufenthalt bei ihr so angenehm wie möglich zu gestalten.

Während unseres Aufenthalts lernten wir nicht nur die Arbeit von Frau „Dr. Barbara“ und ihrer Assistentin Dr. Kusum kennen, sondern auch die Probleme der zahlreichen Patienten. Ein besonderes Anliegen ist es „Dr. Barbara“, die Frauen auch in Familienplanung zu unterrichten. Eigene Kurse, z.B. Nähkurse werden veranstaltet, zu denen die Frauen gerne von den „Familienoberhäuptern“ geschickt werden. Dadurch ist es möglich auch den einfachsten Frauen die Familienplanung mit der Geburtenkontrollkette näher zu bringen. Mit den Spendengeldern der AKTION REGEN ist es auch möglich, an die Kinder in der Schule gleich nebenan in der Pause vitaminreiche Snacks zu verteilen.

Die 10-Jahresfeier war eine unbeschreiblich schöne rituelle Zeremonie. Die Patienten haben mit großer Begeisterung an der Gestaltung des Festes mitgewirkt. Tibetische Nonnen des Dolma Ling Klosters in der Nachbarschaft, die seit ihrer Flucht aus Tibet medizinisch in der Klinik betreut werden, eröffneten das Programm mit einer tibetischen Hymne. Nepalimädchen aus dem Dorf boten reizende Tanzdarbietungen dar und als Abschluss führte der Frauenverein einen Hirtentanz vor, der das Publikum so mitgerissen hat, dass viele Gäste mitgetanzt haben. Ehrengäste des Festes waren die österreichische Botschafterin in Indien und 25 Spender aus Österreich und Deutschland.

Mit dem Reinerlös unserer „Indien-DVD“ wollen wir die Möglichkeit schaffen, eine weitere Ärztin auszubilden, die



sich das Wissen über Homöopathie und Akupunktur und die Seminartätigkeit (Familienplanung) aneignen sollte, um später einmal Frau „Dr. Barbara“ zu entlasten.

Wir hoffen, dass wir Ihnen das Land, an dem so manches die märchenhaften Phantasien von „Tausend und einer Nacht“ wohl übertrifft, näher bringen können und würden uns freuen, wenn Sie diese DVD, die wir am **28. November 2005** bei der Jahreshauptversammlung der AKTION REGEN vorstellen werden, gegen eine Spende kaufen. Außerdem wäre es ein wunderschönes Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben. Sie helfen uns damit dieses Projekt zu unterstützen. Wir wünschen Ihnen recht viel Freude damit und ein schönes und zufriedenes Weihnachtsfest 2005.

Maria & Helmut Kristinus

Frau Dr. Nath-Wiser lässt alle Spender der AKTION REGEN grüßen. In großer Dankbarkeit denkt sie an alle Regenschwestern und Regenbrüder, die mit ihren „beständigen“ Tropfen ihre Arbeit nähren.

Die Verbreitung der Geburtenkontrollkette in Tansania

Die niederösterreichische Lehrerin Maria Rieger ist in Privatinitiative bereits seit Jahren in der Weltmission tätig. Nachdem sie bei einem Vortrag Frau Dr. Hengstberger kennen lernte, sah sie es als ihre Aufgabe die Geburtenkontrollkette während eines Aufenthaltes auch in Tansania zu verbreiten. Über ihre Arbeit wollen wir auszugsweise aus einem persönlichen Brief an Frau Dr. Hengstberger berichten:

Liebe Frau Dr. Hengstberger!

Nach dem Lesen Ihrer Tagebücher aus Afrika und Indien fühlte ich mich motiviert Ihre Geburtenkontrollkette auch meinen Mitarbeitern in Tansania vorzustellen. Auch in diesem Land „Wasser an die Wurzeln“ des Problems zu bringen, wurde für mich eine Herausforderung, ausgehend von vorangegangenen Projekten, welche Renovierung von Schulen, Partnerschaft und materielle sowie soziale Aspekte beinhalteten. Ich fühlte mich also bereit, ein weiteres Kapitel der „Hilfe zur Selbsthilfe“ in Tansania zu beginnen. Schon vor meiner Reise nach Tansania wurden 2 Vorträge vorbereitet:

Einer in der Mutter-Kind Gesundheitsstation in Mwanza, am Viktoriasee und ein zweiter in der katholischen Frauenbewegung in Kilema am Fuß des Kilimanjaro.

Es war am 6. Juli 2005 am Vormittag. Wir wurden bereits erwartet. Die Oberschwester der Station und an die 60 bis 70 Frauen hatten sich in der Mutter-Kind Gesundheitsstation in Mwanza/Victoriasee versammelt, um gemeinsam über ein „besonderes Thema“ zu sprechen. Anfangs war die Stimmung gespannt als ich die Geburtenkontrollkette mit ihren verschiedenen Farben und Bedeutungen vorstellte und somit eine Verbindung zum Verstehen des eigenen Körpers herstellte. Ich spürte schön langsam ein wenig Verständnis der Frauen und das Vertrauen wuchs. Dr. Aidan Msafiri begleitete mich und übersetzte meinen Vortrag auf Swahili. (Den meisten Frauen waren Schulbesuch und somit die Möglichkeit Englisch zu erlernen verwehrt.) Die anfängliche Scheu der vielen Frauen unterschiedlichsten Alters verwandelte sich immer mehr in reges Interesse und es wurden sogar einige Fragen gestellt. Die Frauen regten an, sich in Zukunft in kleinen Gruppen zu treffen, um sich eine derartige Kette selbst zu erstellen und Erfahrungen auszutauschen.

Das Ende meines Vortrags war begleitet durch Zustimmung und Applaus. Ich hatte mein Ziel

erreicht. Vielmehr noch als bloße Aufklärung konnte ich das Selbstwertgefühl der Frauen, als Individuen besonderen Stellenwerts der Gesellschaft, wecken.

Besonders bemerkenswert war ein Ehemann, der ebenfalls Teil der Runde war. Er brachte den Mut hervor, selbst die Geburtenkontrollkette und ihre Bedeutung zu erklären. Sein Vorhaben ist, in Männerrunden über diese Art von Verhütung zu reden. - Großartig! Jubel und Beifall beendeten seine Erläuterungen. Ich war innerlich bewegt und zu Tränen gerührt. Ich spürte dieses schöne Gefühl wie es ist, durch eigenen persönlichen Einsatz für viele Menschen vielleicht auch in Zukunft etwas erreicht zu haben.

Meinen nächsten Vortrag hielt ich am Sonntag, 10. Juli 2005. Es war in der mir schon vertrauten Pfarre Kilema. Nach der Sonntagsmesse hatten sich im Pfarrsaal die Frauen der Katholischen Frauenbewegung, angeführt von Dr. Aidan Msafiris Mutter, liebevoll von allen „Mutter Agnes“ genannt, versammelt. Mit dieser Gruppe von Frauen arbeitete ich schon vor zwei Jahren und die Wiedersehensfreude war groß und herzlich.

Empfangen durch ausgelassenen Tanz und Gesang, war es mir ein Leichtes, neuerlich einen vertrauensvollen Zugang zu finden.

Wie auch schon in der Mutter-Kind Gesundheitsstation stand ich einem für europäische Frauen ungeahnten Problem gegenüber, dass die große Anzahl der Schwangerschaften durch mehr Wissen über den Zyklus eingeschränkt werden könnte.

Dr. Aidan Msafiri, der dortige Heimatpriester begleitete mich und übersetzte mein Deutsch ins Swahili. Mein Vortrag ist mir hier besonders gut gelungen, da ich zu diesen Menschen eine tiefe Herzensverbindung fühle.



Ich bin mir sicher, die Geburtenkontrollkette wurde mit viel Hoffnung und Zuversicht auf eine Erleichterung für ihre Lebenssituation angenommen. Mutter Agnes hat die Leitung, Führung und Betreuung dieser Gruppe übernommen. Sie ist eine starke, zuverlässige Frau (Englischprofessorin), hat selbst neun Kinder, die aber alle studiert haben und sich in der ganzen Welt bewähren. Eine großartige Frau, und ich weiß dieses Vorhaben in guten Händen.

Ihre Broschüre, liebe Frau Dr. Hengstberger, „Wissen als Chance“, die Sie für Entwicklungshelfer geschrieben haben wird von Dr. Aidan Msafiri ins Swahiliesche übersetzt und wird von diesen Stationen nun an andere Projekte weitergegeben.

Innerlich mit Freude erfüllt, bin ich mir sicher, dass mein Wirken in Tansania ein Weg der Erkenntnis war und den Frauen ein neues Bewusstsein vermittelt wird. Eine Saat wird sicher mit Hilfe der in Kilema bzw. Mwanza ansässigen Frauen- und auch Männergruppen, die ihr erworbenes Wissen weiter tragen werden, aufgehen. Langsam aber sicher wird die Saat zur Frucht heranwachsen.

Mit besonders lieben Grüßen
Ihre Maria Rieger

Die Regenklinik in Rwanda

Architekt Helmut Schwab berichtet über den Ausbau der Regenklinik in Rwanda

Ende November 2004 begann meine Reise in das Land der Tausend Hügel. Rwanda, ein Land, das ich vorher nicht einmal auf der Weltkarte gefunden hätte, wurde drei Monate lang mein Zuhause.

Meine Aufgabe war es, den dringend notwendigen Ausbau der bestehenden Krankenstation der AKTION REGEN in Rurenge, einem Dorf im Norden Rwandas, zu planen. Aufgrund des vorherrschenden Platzmangels kann die Gesundheits-

versorgung nicht mehr gewährleistet werden. Die ersten Pläne für eine Erweiterung wurden bereits im Sommer 2004 vom rwandesischen Architekturbüro Ntanda & Co erstellt.

Fortsetzung auf nächster Seite

Die bestehende Krankenstation befindet sich in unmittelbarer Nähe einer Siedlung, die 1998 von Benishyaka, unserer Partnerorganisation in Rwanda errichtet wurde. Hier kümmern sich die Witwen des Bürgerkrieges um die verwaisten Kinder. Die Siedlung besteht aus ca. 100 Häusern und die Klinik wurde ursprünglich für diese Menschen und die vielen, die rund um die Klinik siedelten, errichtet. Da es aber in einem Umkreis von 10 Kilometern keine andere Möglichkeit einer Krankenversorgung gibt, ist die Klinik nun das Einzugsgebiet von vielen tausenden Menschen und platzt daher jetzt schon aus allen Nähten. Von unserer Partnerorganisation Benishyaka in Rwanda wurde das medizinische Personal zur Verfügung gestellt. Durch die Einführung einer Krankenversicherung konnten es sich immer mehr Menschen leisten, sich in ärztliche Behandlung zu begeben. Dadurch verstärkte sich der Patientenzustrom zusehends und es wurde immer schwieriger mit den vorhandenen Räumlichkeiten auszukommen: Das Hauptgebäude der Krankenstation besteht aus 8 Räumen. Der größte dieser



Unser großes Klinikprojekt in Rwanda, ehrenamtliche Leitung: DI Helmut Schwab

Räume ist das Patientenzimmer für Menschen mit ansteckenden Erkrankungen. In diesem Raum müssen sich zeitweise drei Patienten ein Bett teilen. Im Hauptgebäude befinden sich eine Entbindungsstation, ein Behandlungsraum mit angeschlossener Besprechungszimmer, sowie ein Labor und 2 Personalräume.

Neben der Krankenstation befindet sich noch ein kleineres Gebäude, das die Möglichkeit zum Kochen bietet, als Isolations- bzw. Desinfektionsraum und als Aufenthaltsraum für Frauen nach der Geburt Verwendung findet. 2003 wurde noch zusätzlich ein Gebäude für das Personal errichtet.

Der Ausbau der Klinik ist nun dringend notwendig und ich setzte mich mit dem Architekturbüro Ntanda & Co zusammen um gemeinsam einen Plan für die Erweiterung auszuarbeiten. Durch ein im Frühjahr vom Gesundheits-

ministerium errichtetes AIDS Zentrum wurden Abänderungen des ursprünglichen Plans notwendig.

In diesem Sommer wurden zwei neue Gebäude errichtet durch die vorübergehend bereits eine bessere Gesundheitsversorgung gewährleistet ist. 2006 werden voraussichtlich die Bauarbeiten für die gesamte Erweiterung abgeschlossen sein. Im Plan der Erweiterung sind auch Räumlichkeiten für Dr. Hengstbergers Familienplanungsseminare „Education-Motivation-Innovation“ vorgesehen. Die gesamte Klinik soll zu einem 30-Betten-Spital ausgebaut werden

Als ehrenamtlicher Mitarbeiter der Aktion Regen möchte ich mich noch recht herzlich bei den Spendern bedanken, die dieses wichtige Projekt finanziell unterstützen. Ich bin froh und stolz, dass ich mithelfen kann diese Klinik für die Aktion Regen auszubauen.



EINLADUNG ZU DEN VORTRÄGEN VON FRAU DR. HENGSTBERGER

„GESUND UND GLÜCKLICH FRAU SEIN“

Dr. Maria Hengstberger spricht zu wichtigen Themen der Frauengesundheit:

- ★ Zyklusbewusstsein im Alltag
- ★ Mein „Wechsel“ in die schönsten Jahre
- ★ Gesundheitsstrategien für Ihr Unterbewusstsein
- ★ Positive Stressbewältigung

Montag, 14. November 2005
Montag, 21. November 2005

Ort: 3511 Furth, Turnsaal der Hauptschule Furth, Linke Bachzeile, 19.00 Uhr

Ort: 3100 St. Pölten, Krankenhaus, Probst Führer-Str. 4,
Festsaal im Haupthaus, 8. Stock, 19.00 Uhr

Freitag, 27. Jänner 2006

Ort: 3240 Waidhofen/Ybbs, Gasthaus Kerschbaumer, Unterzellerstr. 85, 13.30 Uhr

Montag, 30. Jänner 2006

Ort: 3643 Felbring, Gasthof Merkl, 15.00 Uhr

Montag, 13. Februar 2006

Ort: 3293 Lunz am See, Pfarrheim, 19.30 Uhr

Montag, 20. Februar 2006

Ort: 3451 Michelhausen, Gasthaus Schreiblehner, Atzelsdorf 30, 19.00 Uhr

Montag, 6. März 2006

Ort: 4020 Linz, Arbeiterkammer Oberösterreich, Kongresssaal, Volksgartenstr. 40, 18.30 Uhr

Montag, 27. März 2006

Ort: 3202 Hofstetten - Grünau, Bürger- und Gemeindezentrum, Hauptplatz 3-5, 19.30 Uhr

Nach jedem Vortrag sehen Sie einen kurzen Videofilm über die Aufbauarbeit der AKTION REGEN in den Entwicklungsländern. Eintritt ab Euro 8,- als Spende für die AKTION REGEN. Auch Männer sind herzlich zu diesen Vorträgen eingeladen.

**Biete Wissen
gegen Spende**

von M. Hengstberger

**Gynäkologie-
praxisgerecht
und verständlich**

Regelschmerzen

Ratschläge aus der gynäkologischen Praxis - M. Hengstberger

„Regelmäßig“ monatlich Schmerzen zu haben, ist das Los von Millionen Frauen weltweit. Manche finden diese Schmerzen selbstverständlich, auch erträglich und notwendig, sie leiden leise und sprechen mit niemanden darüber. Andere wieder sehen eine echte Krankheit darin. Sie leiden schwer und suchen Spezialisten auf und wollen eine Erklärung, möglichst eine sichere Diagnose, warum gerade sie zu den Betroffenen gehören.

Beiden Frauen gemeinsam ist die ständige Angst vor der nächsten Menstruation. Nach den verunsichernden Medienberichten über die Hormone lehnen viele Frauen, auch wegen der möglichen Nebenwirkungen, den therapeutischen Einsatz der Antibabypille ab. Da es gerade auf dem Gebiet der Regelschmerzen noch viele Verunsicherungen und Tabus gibt, möchte ich mit dieser laiengerechten Zusammenfassung vor allem den Leserinnen unserer Zeitschrift eine Hilfe anbieten. Wenn Sie selbst zu den Glücklichen gehören, die beschwerdefrei sind oder entsprechend Ihres Alters nicht mehr zu den Betroffenen gehören, geben Sie diese Zeitschrift weiter, besonders an jüngere Frauen.

Der medizinische Ausdruck für Regelschmerzen kommt aus dem Griechischen und heißt Dysmenorrhoe, was übersetzt schmerzhafte Menstruationsblutung bedeutet. Grundsätzlich werden Regelschmerzen nach ihren Ursachen in zwei Gruppen unterteilt:

- 1. Funktionelle Ursachen der Regelschmerzen**
- 2. Organische Ursachen der Regelschmerzen**

Ad 1.

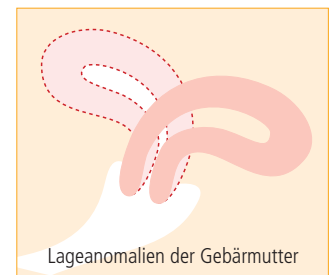
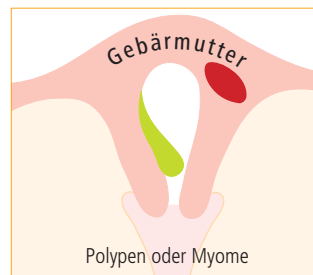
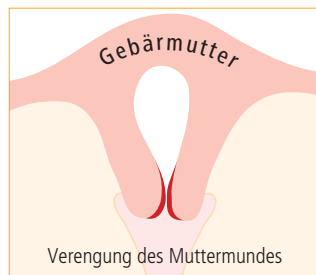
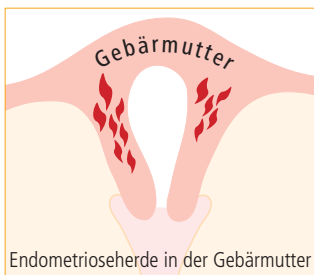
Es kann keine zu Grunde liegende Ursache gefunden werden. Die Frauen klagen auch über Erbrechen, Übelkeit, Durchfälle und können zum Kollaps neigen. Untersucht man das Menstruationsblut bei Frauen mit Regelschmerzen findet man eine deutliche Erhöhung von Prostaglandinen. Das sind chemische

Substanzen, die bewirken, dass sich die Gebärmutter - ähnlich wie bei Geburtswehen - schmerzhaft zusammenzieht.

Ad 2.

Die organischen Ursachen können vielfältig sein: Verengung des Muttermundes bis fast zum Verschluss, z.B. nach chirurgischen Eingriffen - nach Konisationen oder nach chirurgischen Versorgungen von Muttermundeinrissen nach der Geburt. Auch extreme Lageveränderungen der Gebärmutter, z.B. eine starke Knickung nach rückwärts kann den Abfluss des Menstruationsblutes erschweren und zu Beschwerden führen (siehe Grafiken). Häufig ist auch eine Endometriose (versprengte Gebärmutter Schleimhaut in der Muskelwand), die man nicht immer korrekt diagnostizieren kann, der Grund für die schmerzhaften Blutungen. Auch Polypen in der Gebärmutterhöhle oder Myome können zu Regelschmerzen führen. Dazu muss jedoch unbedingt gesagt werden, dass die meisten Myome bei der Regel keine Beschwerden verursachen. In jedem Fall sollten alle Frauen besonders junge, bei Regelschmerzen einen Facharzt aufsuchen, um die Ursache der Schmerzen abklären zu lassen und sie nicht als selbstverständlich hinnehmen. In den meisten Fällen von Dysmenorrhoe werden jedoch keine organischen Ursachen gefunden und im Zeitalter der Pille wird meist nicht weiter nachgeforscht, warum manche Frauen oft extrem unter Regelschmerzen leiden. Auch ich bin der Meinung, wenn keine Ursache für eine Dysmenorrhoe vorliegt und eine verlässliche Verhütung gewünscht wird, ist die Pille besonders empfehlenswert, vor allem da sie noch monatelang nach dem Absetzen einen therapeutischen Effekt auf die Gebärmutterkrämpfe haben kann. Der reiferen Frau kann als Therapie das Einsetzen einer Gelbkörperhormonspirale (Mirena) empfohlen werden, da das Gelbkörperhormon im Vorwechsel zurückgeht und das könnte die Ursache für unregelmäßige Menstruationen, PMS (prämenstruelles Syndrom) und auch Regelschmerzen sein.

Organische Ursachen für Menstruationsbeschwerden



Mit den folgenden Ratschlägen möchte ich nun jenen Frauen helfen, die organisch gesund sind, keine Hormone nehmen wollen, aber Methoden und Alternativen zur Selbsthilfe suchen.

1. Regelschmerzen sind Muskelkrämpfe! Vielen Frauen ist schon sehr geholfen, wenn sie wissen, dass Menstruationskrämpfe etwa so harmlos wie Wadenkrämpfe sind, wobei die Anreicherung der sauren Stoffwechselprodukte den Schmerz verursachen. Was allgemein gegen Muskelkrämpfe wirkt, wirkt auch hier. Jeder Laie weiß, dass Muskelkrämpfe durch gefäßverengende Maßnahmen stärker werden und gefäßweiternde Therapien zur Entspannung, also zum Rückgang der Beschwerden führen. Oberstes Gebot wäre daher, bei Regelschmerzen nicht zu rauchen, denn Nikotin hat eine gefäßverengende Wirkung. Frauen, die gerade zum besseren

Ertragen ihrer Schmerzen eine Zigarette nach der anderen rauchen, kommen daher leicht in einen Teufelskreis. Das Wissen, das Sie als Leserin dieses Artikels vielleicht einer leidenden Frau weitergeben, kann diesen Frauen sehr helfen. Damit Ihre Botschaft besser aufgenommen wird, dürfen Sie sie mit einem Gläschen Cognac enthärten: Alkohol (in kleinen Mengen) erweitert die Gefäße.

2. Die Ursachen für Regelschmerzen könnten auch **genetisch** bedingt sein und durch die Erfahrung verstärkt werden. Schon als kleines Mädchen erinnert sich die Patientin an die Regelschmerzen ihrer Mutter und Schwester und die Schmerzen werden damit zum fixen Bestandteil der Menstruation. Der Beginn der ersten Menstruation war der unangenehme Beginn des Erwachsenwerdens als Frau.

Fortsetzung auf nächster Seite

3. Eine häufige Ursache ist das falsch anerzogene **Schamgefühl**. Eine Scham, die tief im Unterbewusstsein verwurzelt ist und mit der ersten erlebten Menstruation im Zusammenhang steht, könnte die Ursache für ständige Regelschmerzen auch im Alter sein. Bewusst gemacht und mit einem Therapeuten besprochen, könnten die Schmerzen zurückgehen. Dazu ein persönlicher Rat für Mütter und Großmütter: Bereiten Sie „Ihr“ junges Mädchen auf die Rolle als Frau und Mutter durch persönliche Gespräche besser vor. Gemeinsam könnten Sie dann den ersten Tag der ersten Menstruation feiern, wie man eben den Eintritt in einen neuen Lebensabschnitt feiert - vielleicht mit einem gemeinsamen Mutter-Kind Abendessen. Die ganze Familie in dieses Geschehen einzubinden ist aber sicher verfehlt.



4. Schmerztherapie mit Medikamenten:

Es gibt gerade für die Behandlung der Dysmenorrhoe besonders gut verträgliche Präparate, die - wenn sie nur 2-3 Tage im Monat eingenommen werden - keine schweren Nebenwirkungen haben. Ihr Arzt und Apotheker wird Ihnen besonders Medikamente empfehlen in denen Paracetamol, Ibuprofen oder Mefenaminsäure enthalten sind. **Wichtig ist jedoch, bereits bei Regelbeginn die ersten Tabletten einzunehmen und nicht erst wenn die Schmerzen besonders stark sind.** Wenn Sie also zu Regelschmerzen neigen, sollten Sie solche Tabletten immer in der Handtasche haben, damit Sie von einem vorzeitigen Regelbeginn nicht überrascht werden.

5. Falls Sie eine positive Einstellung zur **Sexualität** haben, einen besonders liebe- und verständnisvollen Partner und trotz beginnendem Unwohlsein Freude am Sex haben, kann ein Orgasmus eine echte Erste Hilfe-Maßnahme sein. Sex während der Menstruation wäre ein eigenes Kapitel, das den Rahmen dieses Artikels sprengen würde. Aber das Thema wird zu häufig von Patientinnen an mich herangetragen und kann und soll in unserer Zeit nicht mehr tabuisiert werden. Wird ein Geschlechtsverkehr während der Menstruation durchgeführt, sollte der Mann unbedingt aus hygienischen Gründen ein Kondom benutzen. Sie sollten sich vor dem Verkehr gründlich reinigen, auch eine milde Scheidendusche ist erlaubt. Der Orgasmus wirkt entkrampfend, da durch die rhythmische Bewegung der Gebärmuttermuskulatur der Abtransport der sauren Stoffwechselprodukte, die einen Muskelkrampf verursachen, erleichtert wird. Nach dem Orgasmus bleibt der Muttermund noch ca. eine halbe Stunde offen und eventuell geronnenes Blut kann besser abfließen. Bei Lageveränderungen der Gebärmutter oder einem zu engen Muttermund kann daher Sex während der Menstruation sogar einen therapeutischen Effekt haben. Ich kenne auch Patientinnen, die diese Erfahrung während einer Partnerschaft machten und danach masturbieren, um auf diese „natürliche Entkrampfungsmethode“ nicht verzichten zu müssen.

6. Mehr Schlaf! Blutverlust macht müde! Akzeptieren Sie die Tatsache, dass Sie während der Menstruationstage mehr Schlaf brauchen. Streichen Sie während dieser Zeit Partys und Abendveranstaltungen. Gönnen Sie sich bei starken Blutungen eine Auszeit, besonders wenn Sie auch zu Schmerzen neigen.

Rechtzeitig und bewusst in Ihr Leben integriert, erspart Ihnen dies das schlechte Gewissen an diesen Tagen weniger weiterzubringen. Meist ist schon die Akzeptanz eines Leidens die beste Therapie.

7. Machen Sie viel Bewegung, auch wenn es Ihnen anfangs schwer fällt. Ideal ist, wenn Sie besonders im Winter einen Mittagsspaziergang machen, denn Sie brauchen auch Luft und Sonne. Die gefürchtete Winterdepression verschlechtert die Beschwerden der Dysmenorrhoe.

8. Wärmeflaschen am Unterbauch sind erlaubt. Bedenken Sie jedoch bei dieser Entkrampfungsmethode, dass nicht nur die Muskeln entkrampft werden, sondern auch die Gefäße geöffnet werden. Da Sie daher mit stärkeren Blutungen rechnen müssen, ist diese Maßnahme nicht immer empfehlenswert.

Lange, heiße, sicher volltunende Vollbäder während der Regelblutung zu nehmen, lehne ich ab.

9. Die Einnahme von Magnesium- und Multivitaminpräparaten sowie bestimmte Diätetempfehlungen könnten ebenfalls helfen: Essen Sie reichlich Sardinen, Lachs, Makrelen, verwenden Sie Olivenöl, essen Sie wenig Fleisch, wenig Milchprodukte und wenig Süßigkeiten. Wenn Ihre Regelschmerzen in Zusammenhang mit einem prämenstruellen Syndrom stehen, sollten Sie auch auf Kaffee, Schwarztee und Cola-Getränke (theophyllinhaltig) verzichten.

10. Ein natürliches Progesteron während der 2. Zyklushälfte zu nehmen, kann die Regelschmerzen sehr gut therapeutisch beeinflussen. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.

11. Hilfreich können Regelschmerzen mit **Akupunktur** behandelt werden. Auf Anfragen kann ich Ihnen gerne Adressen von Ärztinnen geben, die sich damit besonders beschäftigen.

12. Versuchen Sie in jedem Fall Regelschmerzen auch als Stimme Ihres Körpers wahrzunehmen. Die Erfahrung hat mich gelehrt, dass Frauen, die im seelischen Gleichgewicht sind, meist auch keine Regelschmerzen haben. Es ist bekannt, dass die Hormonproduktion der Frau mit Stress im engen Zusammenhang steht. Gönnen Sie sich einmal - gleichsam als Therapie für die Zukunft - eine Regel im Urlaub, anstatt dieses „notwendige Übel“ zu verschieben. Es gibt viele Urlaubsziele und Aktivitäten, wo die Regel nicht stört. Vielleicht ändern Sie dann die Grundeinstellung zu Ihrem Körper und seinen Funktionen. Lernen Sie sich als Frau bewusst so anzunehmen wie Sie sind. Lernen Sie sich schätzen und lieben in jeder Lebenslage. Gerade junge Mädchen haben damit noch die größten Schwierigkeiten. Auch deshalb leiden sie am häufigsten (über 50 %) an Dysmenorrhoe. Schon nach der 1. Schwangerschaft bessern sich die Symptome deutlich und dafür sind nicht nur hormonelle Gründe ausschlaggebend. Denn es gibt genug Frauen, die auch nach 2 Kindern noch starke Menstruationsschmerzen haben. Überdenken Sie daher meinen letzten Therapieversuch besonders, denn diese Anweisung könnte eine endgültige Lösung Ihres Problems sein.

GYNÄKOLOGIE VON FRAU ZU FRAU

Interview zum Buch „Gynäkologie von Frau zu Frau“ von Frau Dr. Höhl aus „PROMED“ Heft 11/2005

PROMED: Wir freuen uns, Ihr neues Buch vorstellen zu dürfen. Welche Zielgruppe hat es?

Dr. Hengstberger: Die Zielgruppe meines neuen Buches ist jede Frau, in jedem Alter und mit jedem Bildungsgrad.

PROMED: Welche Mittel setzen Sie im Buch, aber auch in der Praxis ein, um interessierten Frauen Wissen zu vermitteln?

Dr. Hengstberger: Ich bevorzuge die Bildersprache, was besonders bei meinem „Schutzhaus“ erkennbar ist, und ich ziehe eine einfache Sprache vor, ohne medizinische Fachausdrücke, die Frauen oft verunsichern.

PROMED: Ist Ihr Buch auch für Ärzte interessant?

Dr. Hengstberger: Ich denke, es ist eine Anregung, wie man Frauen Diagnosen leichter erklären kann. Für Ärzte anderer Fachrichtungen liefert das Buch kompakte Informationen über gynäkologische Spezialgebiete. Ein Allgemeinmediziner kann sich über Themen wie Wechselprobleme und Hormone, Zyklusstörungen oder Brustkrebsprävention informieren.

PROMED: Welche medizinischen Schwerpunkte setzen Sie im vorliegenden Buch?

Dr. Hengstberger: Ein Schwerpunkt ist die Präventivmedizin. Ein weiteres Anliegen von mir ist es den Frauen durch Wissen die Angst zu nehmen. Das Buch soll den Lesern auch Anregungen geben positiv zu denken. Wichtig sind mir auch die Themenkreise ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein sowie einfach zu verstehende Richtlinien für eine natürliche Familienplanung.

PROMED: Erster Teil: „Fragen, die Frauen am Herzen liegen.“ Nach welchen Kriterien selektierten Sie die Fragen?

Dr. Hengstberger: Ich sammelte die häufigsten Fragen, die mir im Rahmen der Ordination oder nach Vorträgen in der Diskussion in den letzten 20 Jahren gestellt wurden. Ich habe festgestellt, dass immer wieder die gleichen Fragen an mich herangetragen werden. 22 dieser Fragen habe ich ausgewählt und im Buch beantwortet.

PROMED: Zweiter Teil: „Ein Wunsch, der mir am Herzen liegt.“ Welcher Wunsch ist dies?

Dr. Hengstberger: Ich glaube, dass man durch einen ganzheitlich gesunden Lebensstil das Risiko einer Brustkrebserkrankung deutlich senken könnte. Schwerpunkt einer solchen Vorsorge liegt in der heutigen Zeit jedoch vor allem auf den Gebieten Ernährung und Bewegung. Daher versuche ich, die möglichen psychosozialen Faktoren vor einer eventuellen Brustkrebserkrankung bewusst in das Vorsorgeprogramm zu integrieren. Es ist auch wichtig, sich mit seiner Lebenssituation auseinanderzusetzen und alle Faktoren, die zu einer Erkrankung führen können, zu berücksichtigen. Durch meine Zusammenarbeit mit den blinden Brustuntersuchungsschwestern hat sich für mich eine neue Möglichkeit ergeben. Die Blinden „tasten“ bei der Untersuchung im Gespräch mit den Frauen auch immer die Seele ab und erkennen frühzeitig, wenn die Frau schwere seelische Probleme hat, die in Zukunft zu einer Erkrankung führen könnten.

PROMED: Der Untertitel Ihres Buches ist „Fragen, Antworten und Ratschläge“. Soll das Buch den persönlichen Kontakt mit dem Gynäkologen ersetzen?

Dr. Hengstberger: Es soll den persönlichen Kontakt mit dem Gynäkologen vorbereiten: Es fällt Menschen leichter, miteinander zu sprechen, wenn sie die gleiche Sprache sprechen. - In meinem Buch wird den Frauen die gynäkologische Sprache in eine einfache Sprache übersetzt.

PROMED: Wie erleben Sie das Körperbewusstsein der Frauen, und was gilt es zu verbessern?

Dr. Hengstberger: Im Alltagsstress hat die Durchschnittsfrau kaum Gelegenheit, „körperbewusst“ zu leben. Die einzige Chance, körperbewusst zu leben, sehe ich in einer Verlagerung dieser Notwendigkeit ins Unterbewusstsein. Werbespots und Plakate zeigen uns, wie das funktioniert. Auf dieser Basis habe ich mein „Schutzhaus“ entwickelt. Es ist ein Bild, das sich jeder leicht einprägen kann. Das Haus ist das Symbol für das eigene Ich. Jeder Laie kennt das Gefühl, außer sich zu sein. „Ich bin total aus dem Häuschen!“ Was muss ich tun, um wieder in Ordnung zu kommen, um „nach Hause zu kommen“? In meinem „Schutzhaus“ gehe ich dann geistig alle Punkte durch. Das Haus und seine Umgebung helfen mir, den Überblick zu bekommen und Störungen rechtzeitig zu erkennen. Dieses Bewusstseinshaus empfehle ich meinen Patientinnen als „Blickrezept für ihre Gesundheit“.

PROMED: Wo liegt die Schwierigkeit der Wissensvermittlung auf gynäkologischem Gebiet heute?

Dr. Hengstberger: Heute liegt die Schwierigkeit der Wissensvermittlung bestimmt auf dem Gebiet der Hormontherapie. Die Medizin hat in den letzten 150 Jahren einen riesigen Sprung gemacht, und wir müssen uns auf unser heute doppelt so langes Leben erst einstellen. Um 1850 hat eine Durchschnittsfrau nicht einmal das Alter von 40 Jahren erreicht, 2005 wird sie weit über 80 Jahre alt. Im Wechsel und danach zu leben hat keine „Tradition“ in der Medizin. Wir können hier nicht wie gewohnt auf das Wissen und die Erfahrung unserer Vorfahren zurückgreifen.

PROMED: In welche Richtung entwickelt sich das Fach Gynäkologie?

Dr. Hengstberger: Die Frau will heute mehr als früher über ihren Körper informiert werden. Sie will eine Diagnose auch verstehen können. Sie sieht in der Therapie in vielen Fällen einen Vorschlag, einen Rat des Arztes, und nicht eine strikte Anweisung, wie dies früher der Fall war. Patientin und Arzt stehen gemeinsam der Krankheit gegenüber. – Ich finde es begrüßenswert, dass immer mehr Ärzte von der Rolle der „Götter in Weiß“ zu Freunden und Beratern werden.

PROMED: Wir danken für das interessante Gespräch!



EINLADUNG ZUR 16. JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG DER AKTION REGEN

Zeit: Montag, 28. November 2005, 19.00 Uhr • Ort: S-Bausparkasse, 1030 Wien, Beatrixgasse 27/6. Stock

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und versprechen Ihnen einen interessanten Abend. Ein wichtiger Programmpunkt der Veranstaltung ist die Präsentation unseres Videofilms „10 Jahre Regenlinik in Indien“. Im Rahmen der Jahreshauptversammlung wird Frau Dr. Hengstberger auch ihr neues Buch „Gynäkologie von Frau zu Frau“ vorstellen und signieren.

BAZAR - BAZAR

Der AKTION REGEN-Bazar bietet Ihnen als „Dankeschön“ für Ihre Spende Nützliches, Spannendes und Unterhaltsames. Wählen Sie und spenden Sie!

Mädchenkalender

Einfacher und anschaulicher Bastelkalender, der ursprünglich als Aufklärungsbeihilfe für die Mädchen in Entwicklungsländern entworfen wurde. Zur besseren Information über ihren Zyklus wird er von unseren Frauen gerne angenommen. (Mindestspende € 2,-)

„Von Frau zu Frau“

Eine Informationsbroschüre zur Vorbeugung und Therapie der Gebärmutter- und Harninkontinenz. (Diese Broschüre wurde von einem Pharmaunternehmen gesponsert; wir danken Ihnen im Namen der AKTION REGEN für die Mindestspende von € 2,-)

Zykloplan

Zwei im Zentrum verbundene Scheiben ermöglichen jeder Frau mit einem annähernd regelmäßigen Zyklus von 28 Tagen, ihre persönliche Hormonsituation mit dem laufenden Kalender zu vergleichen und Termine für die kommenden Monate zyklusgerecht zu planen, z.B. Urlaub etc. (Spende € 2,-)

Geburtenkontrollkette und Babykette

Beide Ketten wurden als originelle Schmuckstücke zur Familienplanung für Frauen in der Dritten Welt konzipiert und erlauben ein einfaches Erkennen der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage. Keine verlässliche Schwangerschaftsverhütung! (Spende jeweils € 15,-)

Die Tagebücher der Ärztin (neue Auflage)

In „Wasser an die Wurzeln“ und „Mein Weg durch Indien“ hat Dr. Maria Hengstberger ihre persönlichen Eindrücke und Erfahrungen in Äthiopien und Indien zu berührenden Tagebüchern verarbeitet. Der Verkaufserlös kommt zur Gänze der AKTION REGEN zugute. Die Bücher können über das Vereinsbüro gegen eine Spende von nur € 12,- pro Buch bestellt werden.

Zeitschrift INITIATIVE

Auf Anfrage erhalten Sie die bisher erschienenen Hefte mit gynäkologischen Tests gegen eine Mindestspende von € 1,-.

In den Initiativen Nr. 1 - 21 informiert

Dr. Hengstberger zu folgenden Themen:

Nr. 1: Sind Sie im Wechsel? Nr. 2: Sind Sie im Vorwechsell? Nr. 3: Gebärmutter- und Harninkontinenz Nr. 4: Osteoporose Nr. 5: Brustkrebs – Wie gefährdet sind Sie? Nr. 6: Die Scheidenentzündung Nr. 7: Der gynäkologische Krebsabstrich Nr. 8: Das Myom Nr. 9: Die Zyste Nr. 10: Die Erosion

Nr. 11: Gynäkologie und Psyche Nr.12: Vier Strategien gegen Stress Nr. 13: Wenn Liebe weh tut Nr. 14: Brustschmerzen Nr. 15: Brustkrebsvorsorge - Psychosomatischer Fragebogen Nr. 16: Ein Schutzhaus gegen den Krebs Nr. 17: 12 wichtige Ratschläge für eine praxisgerechte Brustkrebsvorsorge Nr. 18: Scheidenpilzinfektion: gerade im Winter? Nr. 19: Das Gelbkörperhormon Nr. 20: Hormontherapie pro oder kontra (Klimakogramm) Nr. 21: Gynäkologische Risikofaktoren: Rechtzeitig vorsorgen!

Der Zyklussymptomkalender

ermöglicht Ihnen, nach genauer Beschreibung der Symptome, diese in die dafür vorgesehenen Kästchen einzutragen und mit dem laufenden Kalender zu vergleichen. Diese Methode hilft beim leicht verständlichen Erlernen der natürlichen Familienplanung. (Im Büro der AKTION REGEN gegen eine Mindestspende von € 6,- erhältlich.)

Zyklusuhr

Das Datumsfenster der Uhr zeigt nach der Ersteinstellung (rot - 1. Zyklustag) die laufenden Tage des Zyklus in Zahl und Farbe an. Gewohnheitsmäßig lernen Sie ihren Zyklus besser kennen und nach der beigelegten Information die Körpersymptome besser deuten. (Für diese Uhr ersuchen um eine Spende von € 10,-).

Schutzhausbroschüre

Diese Broschüre stellt Ihnen eine neue Gesundheitsstrategie vor, die eine aktive Brustkrebsvorsorge ermöglicht. Sie finden darin Anregungen, Tipps und Vorschläge für eine praktikable Selbstkontrolle, sowie auch einen psychosozialen Fragebogen, der Ihnen helfen kann Ihre Lebenssituation richtig einzuschätzen. (Spende € 8,-)

Schutzhaus CD, MC

Die Broschüre „Ein Schutzhaus gegen Krankheit und Krebs“ erhalten Sie auch als CD oder MC. (Spende € 12,-)

Schutzhausposter

Graphische Darstellung der Zusammenhänge zwischen den biologischen und psychosozialen Faktoren bei der Krankheitsentstehung zum selbst Gestalten. (Spende € 2,-)

„Gynäkologie von Frau zu Frau“

Ein Gesundheitsratgeber für Frauen jeden Alters (€ 14,90)

Sämtliche BAZAR-Produkte wurden von Frau Dr. Maria Hengstberger entwickelt.

Bestellungen im Büro der AKTION REGEN: Tel. +43/1/720 66 20, Fax 720 66 21, aktion.regen@netway.at - www.aktionregen.at

DAUERAUFTRAG ZUGUNSTEN DER AKTION REGEN

Spenden Sie einen Beitrag, den Sie nicht bereuen! (z.B. € 3,- = 1 Regentropfen) Auch kleine Beträge, von vielen regelmäßig eingezahlt, geben der AKTION REGEN die Möglichkeit, ihre Mitarbeiter in den Entwicklungsländern zu erhalten. Diese Gehälter sind nicht hoch (z.B. € 145,- für eine Ärztin in Indien, die sich aktiv für eine praxisgerechte Familienplanung einsetzt). **Wir danken für Ihre Mithilfe!**

Trennen Sie das ausgefüllte und unterschriebene Formular ab und schicken Sie es bitte in einem Kuvert an die AKTION REGEN, Rußbergstraße 13/13/R2, 1210 Wien. Wir leiten Ihren Dauerauftrag an Ihre Bank weiter! Nur so werden uns die Namen und Adressen unserer Dauerspender bekannt, und wir können Ihnen regelmäßig unsere Zeitung „INITIATIVE“ sowie Einladungen zu Vorträgen und Veranstaltungen der AKTION REGEN zusenden.

Ich Adresse

beauftragte meine Bank von meinem Konto Nr.: monatlich bis auf Widerruf einen Betrag

von € auf das Konto Nr.: 037-25 200 AKTION REGEN bei der ERSTE BANK, BLZ 20 111, zu überweisen.

Die erste Abbuchung soll am erfolgen.

Datum: Unterschrift: