

Die Zeitschrift  
für Spender,  
Interessenten  
und Freunde der  
AKTION  
REGEN

# Initiative



Heft 24/2007 Verein für Entwicklungszusammenarbeit

NEUES AUS UNSERER

## NÖ REGENKLINIK IN RUANDA

Bericht von Dr. Erika Hronicsek



Unsere neue ehrenamtliche  
Mitarbeiterin Dr. Erika Hronicsek,  
Kinderärztin aus Zwettl

**Ich freue mich sehr, als Ärztin in der Klinik der Aktion Regen in Ruanda ehrenamtlich mitarbeiten zu dürfen, da es die Verwirklichung meines Jugendtraumes ist, in einem Entwicklungsland zu helfen.**

In Ruanda wurde ich im Büro der Partnerorganisation „Benishyaka“ in Kigali sehr freundlich empfangen, bei meinen Bemühungen um eine Registrierung als Kinderärztin in Ruanda unterstützt und schließlich an meinen Einsatzort Rurenge, 150 km nördlich von Kigali, gebracht. Das Team der Klinik besteht durchwegs aus einsatzfreudigen und lernwilligen jungen Menschen: einer leitenden Krankenschwester, 5 Krankenpflegern und 2 Krankenschwestern, welche hier alle ärztlichen Aufgaben erfüllen müssen. Dann gibt es noch einen Laborassistenten, eine Betreuerin der Apotheke und 3 Büroangestellte für die Registrierung der Patienten.

Nicht vergessen darf ich „Fider“, der einen ständigen, hoffnungslosen Kampf gegen den roten Schlamm führt. Da es noch keine befestigten Wege zwischen den 6 Gebäuden gibt, wird der Schlamm täglich in alle Zimmer und Gänge verschleppt. Im Hauptgebäude sind 2 Ordinationsräume untergebracht und in den Nebengebäuden die Krankenzimmer mit jeweils 5 Betten. Insgesamt können hier 30 PatientInnen stationär betreut werden. Einen weiteren Raum gibt es für die Familienplanung, ein Zimmer, in dem Wundversorgung und kleine chirurgische Eingriffe durchgeführt werden, 2 Kreiszimmer mit angeschlossenen Krankenzimmern mit je 2 Betten. Alle Betten sind mit Moskitonetzen versehen. In einem weiteren Gebäude befinden sich die Aufbewahrungsräume und Dienstzimmer - eines davon war für mich reserviert.

Ich möchte mich hiermit den Leserinnen und Lesern der „Initiative“ vorstellen: Ich habe 1974 promoviert und arbeite seit 1981 als Kinderärztin in Zwettl. Auf Einladung von Pfarrer Josef Pichler war ich von April 2006 bis 1. März 2007 in Ghana in einer Missionsstation tätig. Meine Hauptaufgabe war es dort, die kleine Klinik zu unterstützen und die 1500 Schulkinder zu untersuchen. Viele Patienten sind in dieser Zeit auch in mein Haus gekommen und haben um ärztliche Hilfe gebeten, genauso habe ich viele Kranke in ihren ärmlichen Hütten besucht. Ich war in meinem Element, wirklich von meiner Arbeit befriedigt, in dem Wissen Menschenleben retten zu können. Umso schmerzlicher war es für mich, als ich erfuhr, dass ich keine offizielle Arbeitsbewilligung als Ärztin in Ghana erhalten könnte. Wie vom Himmel geschickt, kam da der Anruf von Dr. Maria Hengstberger, die dringend eine ärztliche Mitarbeiterin in Ruanda suchte. (Lesen Sie dazu aus der Sicht von Frau Dr. Hengstberger im Editorial!). Freudig sagte ich zu.

### 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 praxisgerecht 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“ praxisgerechte 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 !**

Fortsetzung nächste Seite



Die Wasserversorgung wird derzeit durch Sammlung von Regenwasser in einem großen Tank über dem Hauptdach der Klinik gewährleistet und ist sehr knapp bemessen. Ein Ausbau mit weiteren Wassertanks flächendeckend über die anderen Klinikdächer wäre dringend notwendig. Besonders wichtig ist auch der Ausbau der vorhandenen Solaranlage, vor allem um nachts arbeiten zu können und die medizinischen Geräte zu dieser Zeit betreiben zu können. Das Improvisationstalent des Teams um Strom zu sparen ist bewundernswert: Mit einer Handkurbel werden die Urin- und Blutproben zentrifugiert und auf einem kleinen Petroleum-Ofen die chirurgischen Instrumente ausgekocht.

Das Team der Klinik hat mir bei der Erklärung der Geburtenkontrollkette sehr geholfen, indem sie Satz für Satz in die Landessprache Kinyarwanda übersetzt haben. Sie sind somit ausgebildet, in Zukunft selbst zu unterrichten. Sowohl Frauen als auch Männer haben großes Interesse an allen Formen der Familienplanung gezeigt. Obwohl es hier kostenlos Kondome, die Pille und die 3-Monats-Spritze gibt, ist auch die natürliche Form der Familienplanung mit Hilfe der Geburtenkontrollkette für die Menschen hier sehr wichtig.



So viel zum offiziellen Teil meines Aufenthaltes - ehrenamtlich, im Auftrag von „Aktion Regen“ in Ruanda. Aber ich möchte noch erzählen, dass es für mich persönlich ein wunderbares Abenteuer war, jeden Tag neue Menschen, großartige Landschaften, mir



Dr. Erika bei der Arbeit

unbekannte Pflanzen und die vielfältige Tierwelt kennen lernen zu dürfen. Die Menschen sind mir durchwegs freundlich, ehrlich und nie aufdringlich begegnet. Ich habe mich trotz des Wissens über den fürchterlichen Völkermord von 1994 hier sicher und willkommen gefühlt. Trotz meiner 58 Jahre habe ich mich wie ein Teenager gefühlt, wenn ich auf dem Soziussitz eines Motorradtaxi, angeklammert an den Fahrer über die Rumpelpiste nach Nyagatare (die nächstgelegene Stadt) gefegt bin.

Rurenge liegt traumhaft auf einer Hügelkuppe und bot sich mir für lange Wanderungen zu den Flüssen auf beiden Seiten des Hügels an. Aus dem Fenster meines Dienstzimmers hatte ich einen herrlichen Ausblick über ein weites, fruchtbares Tal und auf die gegenüberliegenden Hügel, abends einmal mit einem doppelten Regenbogen verziert und nachts überspannt von einem prachtvollen, fremdartigen Sternenhimmel. Ruanda, „das Land der tausend Hügel“ ist zwar ein armes, aber auch sehr schönes Land. Ich möchte es auch einmal als Touristin besuchen, die Berggorillas und den tropischen Regenwald sehen oder in einem der klaren Seen baden ... und vielleicht kann ich großzügige Spender aus Österreich einmal als Gäste in unserer Klinik begrüßen.

## Vom Regentropfen zum Wolkenbruch

**Unser besonderer Dank gilt den Damen des Soroptimistinnenclubs St. Pölten - Allegria für ihre Mithilfe beim Aufbau unserer Klinik in Ruanda.**

Die Freundschaft zwischen den sozial engagierten Soroptimistinnen und der Aktion Regen begann bereits bei der Gründungsfeier des Clubs, als Frau Dr. Hengstberger gebeten wurde, die Festrede zu halten. Bald darauf organisierten die Soroptimistinnen Vorträge zugunsten der Aktion Regen. Besonders erwähnenswert sind die Vorträge im Krankenhaus St. Pölten, wo insgesamt Spenden in der Höhe von € 3.530,- eingenommen wurden.

Die Soroptimistinnen halfen aber auch durch ganz persönlichen Einsatz bei der Beschaffung von Bazarartikeln, beim Buchverkauf und bei personellen Engpässen.

Motiviert vom Club Allegria lud auch der Linzer Soroptimistinnenclub Fidentia Frau Dr. Hengstberger ein, einen Gesundheitsvortrag für Frauen zu halten. In der Folge organisierten Zuhörerinnen dieses Vortrages weitere Großvorträge in Oberösterreich. Alleine in Hofkirchen im Traunkreis konnten dabei an einem Abend Spenden in der Höhe von über € 4.000,- eingenommen werden.

Zahlreiche neue „Regentropfendauerspender“ unterstützen seither unsere Organisation. Die Soroptimistinnen haben den Namen unserer Hilfsorganisation richtig verstanden und ihr persönlicher Einsatz hat zu regelrechten „Wolkenbrüchen“ geführt.

Zusätzlich wurde bei einem Benefizliederabend des Clubs Allegria zugunsten unserer Regenklinik in Ruanda ein Reinerlös von € 2000,- erzielt.

In dieser Ausgabe unserer Spenderzeitung wollen wir uns daher bei den Soroptimistinnen dieses Clubs für ihre Mithilfe und ihr persönliches Engagement ganz besonders bedanken.

Mit freundlicher Unterstützung  
des Frauenreferates.





# Wunder - gibt's die?

Liebe Spenderinnen!

Liebe Spender!

Liebe Freunde der Aktion Regen!

Ich freue mich sehr, Ihnen in dieser Ausgabe unserer Spenderzeitschrift ein neues Vorstandsmitglied der Aktion Regen vorstellen zu dürfen: Dr. Andrea Wieser. Sie wurde in unserer letzten Generalversammlung einstimmig zur Schriftführerin gewählt und ihre Aufgabe hat sie, wie Sie dies der Seite 5 unserer Zeitschrift entnehmen können, auch sehr wörtlich genommen. Für mich, die bisher diese Zeitschrift selbst geschrieben und gestaltet hat, bedeutet es eine große Entlastung, eine Schriftführerin an meiner Seite zu haben, die tatsächlich auch „schreiben“ kann. Die Ausbildung zur Lebensberaterin hat Andrea nur als sinnvolle Ergänzung zu ihrem erlernten Beruf als Wirtschaftsfachfrau und Juristin gewählt. Als Expertin für Firmengründungen und Betriebsmanagement ist es ihre Aufgabe, Betriebe - in unserem Fall ehrenamtlich unseren Verein Aktion Regen - durch die Hürden der Bürokratie zu begleiten und so ihre Qualifikation zugunsten der ärmsten Menschen der Erde einzusetzen.

Als große Bereicherung unserer Aktion Regen darf ich Ihnen auch Frau Dr. Erika Hronicek vorstellen, die seit Ende April 2007 ehrenamtlich in unserer Klinik in Ruanda gearbeitet hat und die uns den Leitartikel dieser Ausgabe, gemeinsam mit den sehr ausdrucksstarken Fotos, geschickt hat.

Die Geschichte, wie ich Erika kennen gelernt habe, ist so „wundervoll“, dass ich sie Ihnen gerne erzählen möchte. Vielleicht fällt es Ihnen dann auch wieder leichter, so wie ich tatsächlich an Wunder zu glauben. Unsere Klinik in Ruanda war fertig ausgebaut und die Krankenschwestern und Healthworker unserer Partnerorganisation Benishyaka sorgten, wie vertraglich festgehalten, für die medizinische Betreuung unserer PatientInnen. In Afrika bedeutet das, dass manchmal schlecht bezahltes medizinisches Personal die Arbeit in der Klinik übernimmt und ein Arzt nur höchstens 1-2 mal wöchentlich zu „schweren“ Fällen zur Visite vorbeikommt. Ich suchte eine leitende Ärztin übers Internet und befreundete Organisationen, aber mein Traum eine tüchtige und sozial engagierte Ärztin einzustellen scheiterte an unseren finanziellen Mitteln.

So bauen wir derzeit auch ein Gesundheitsprojekt für Frauen in den Slums der Hauptstadt von Nicaragua auf und müssen unsere Ausgaben unseren Spendengeldern anpassen. Aber die Aktion Regen hat mit dem Aufbau von bisher 5 großen Krankenstationen bzw. Gesundheitszentren in den Entwicklungsländern sehr viel erreicht und ich vertraute somit meinen großen Wunsch der Zeit an. Mit Freude denke ich an Dr. Barbara in Indien. In ihrem Fall war es umgekehrt: Dr. Barbara Nath-Wiser, eine Ärztin aus Österreich bat mich dringend um Mithilfe beim Aufbau einer Klinik in einem medizinisch schlecht versorgten Gebiet Indiens. Eines unserer größten und sicher am besten betreuten Projekte wurde dort dort aufgebaut und wächst und wächst, wie Sie dem Artikel auf Seite 4 entnehmen können.

In Ruanda stand nun zuerst die so dringend benötigte Klinik zur Verfügung und ich hoffte und betete um einen Arzt oder eine Ärztin, dem bzw. der sie ein echtes Anliegen ist. Genau in dieser Zeit kaufte eine Patientin in meiner Ordination mein Tagebuch „Wasser an die Wurzeln“ und bat mich um eine persönliche Widmung: „Meine Mutter würde sich sehr über ein paar motivierende Worte freuen. Sie arbeitet als Entwicklungshelferin in Ghana.“ „Was macht ihre Mutter dort?“ fragte ich. „Sie ist Ärztin“, sagte sie „aber sie ist derzeit sehr traurig, da die Missionsstation, wo sie arbeitet, geschlossen wird.“ Auf meine erste Reaktion: „Bitte geben Sie mir unbedingt ihre e-mail Adresse,“ antwortete sie: „Sie können sie jetzt am Mobiltelefon erreichen, sie ist gerade auf Heimaturlaub in Zwettl.“ Natürlich habe ich sofort angerufen und als ich sie zwei Tage später im Bahnhofsrestaurant in St. Pölten persönlich kennen lernte, spürte ich wieder, wie sich ein Wunder anfühlt.



**Dr. Erika Hronicek , Dr. Maria Hengstberger  
Dr. Andrea Wieser**

Für diese Ärztin aus Österreich mit Afrikaerfahrung war es ein großer Wunsch und eine Freude ehrenamtlich in unserer Klinik in Ruanda mitarbeiten zu dürfen. Seit wir unsere Klinik in Ruanda im November 2006 eingeweiht haben, habe ich mir nichts sehnlicher gewünscht und auch ganz fest daran geglaubt, dass es eine tüchtige, erfahrene Ärztin geben wird, der diese Klinik ein persönliches Anliegen ist .... und nun traf ich diese wunderbare Ärztin nur wenige Kilometer von meiner niederösterreichischen Heimat entfernt!

Freuen Sie sich also mit mir und Erika über den großen Zufall, der uns zusammengeführt hat. Ich bin sicher, Erika wird unserer Klinik erst die Seele einhauchen, die jedes Entwicklungshilfeprojekt braucht, um den Menschen im Land möglichst sinnvoll und zukunftsorientiert helfen zu können.

Ihre Maria Hengstberger

Die Vortragstermine zum Thema „Gesund und glücklich Frau sein“ sind bei Drucklegung dieser Zeitschrift noch in Planung. Wenn Sie keine persönliche Vortragseinladung erhalten, entnehmen Sie unsere aktuellen Termine bitte der Homepage [www.aktionregen.at](http://www.aktionregen.at)



# Ein besonderer Nähkurs

## Aktivitäten aus unserer Regenklinik in Indien

Dr. Barbara Nath-Wiser

Sexualität angeboten, die durch die Verwendung der Geburtenkontrollkette besonders leicht verständlich sind. Wir mussten feststellen, dass eine Organisation immer sehr schwierig war und nur wenige Mädchen von der Familie zu diesen Veranstaltungen geschickt wurden. Es haben sich immer wieder Mädchen zu diesen Seminaren angemeldet und sind dann nicht erschienen, weil sie zu Hause und am Feld arbeiten mussten.

In unserem Gemeinschaftszentrum haben wir auch eine kleine Bücherei und versuchen, durch den Verleih von interessanten Büchern zu den verschiedensten Themen das Interesse der Mädchen zu wecken, sofern sie lesen können. Wir abonnieren auch Wochenzeitschriften, doch leider wurden diese Möglichkeiten zur Weiterbildung von den Mädchen nicht wahrgenommen. Wieder waren es nur die Burschen, die davon profitiert haben. Der Grund dafür ist, dass die Eltern der Meinung sind, Mädchen sollen zu Hause bleiben und darauf warten bis ein Mann für sie gefunden ist.

Nun kamen wir auf die Idee einen Nähkurs anzubieten und siehe da, plötzlich war übergroßes Interesse da und wir hatten spontan sehr viele Anmeldungen. Wir bildeten also 2 Nählehrerinnen aus und schufen einen Lehrplan für einen Nähkurs über 6 Monate.

Nach Abschluss des Kurses können unsere Teilnehmerinnen Kinder-, Frauen-, und Männerkleider nähen.

Wegen der großen Nachfrage laufen nun 2 Kurse parallel. Unsere Nählehrerinnen sind nun auch sehr motiviert, weil sie die ganze Woche über beschäftigt sind. So konnten wir auch 2 neue Arbeitsplätze schaffen.

In der Mittagspause bekommen die Teilnehmerinnen von uns ein schmackhaftes Essen. Nach dem Mittagessen haben wir nun die Gelegenheit, den Mädchen Wissen über Gesundheit zu vermitteln. So können wir die Themen, welche uns am meisten am Herzen liegen, wie Familienplanung, Anatomie, richtige Ernährung und Hygiene behandeln. Wir konnten die Mädchen nun auch dazu begeistern,

einen Erste-Hilfekurs und einen Selbstverteidigungskurs zu absolvieren. Das wäre früher ohne den Nähkurs nicht möglich gewesen.

Es ist eine sehr schöne Erfahrung zu sehen, wie wissbegierig die Mädchen sind und wie schnell sie lernen.

Die Mädchen tanzen und singen gerne. So wurde an einem anderen Nachmittag eine Tanzgruppe ins Leben gerufen. Diese Gruppe trifft sich regelmäßig zum Üben. Das ist so ein großer Erfolg, dass unsere Mädchen sogar schon von Volkstanzfestivals engagiert wurden.

Nun wird unsere Bücherei zu meiner großen Freude auch regelmäßig von Mädchen besucht. Sie lesen die Zeitung gerne, studieren Modezeitschriften und borgen sich sogar Romane für zu Hause aus.

Während dieser 6 Monate entstehen Freundschaften, die für das spätere Leben wichtig sind, da diese Mädchen bald ihre vertraute Umgebung verlassen und in eine neue, ihnen unbekanntere Familie einheiraten müssen. In unserem Dorf werden nach alter Tradition die Hochzeiten arrangiert und die Braut kennt ihren zukünftigen Ehemann zuvor nicht.

Wir freuen uns sehr, dass es uns durch den Nähkurs gelungen ist, den Teilnehmerinnen neue Möglichkeiten zur Weiterentwicklung anzubieten. Sie lernen Selbstbestimmung, soziales Bewusstsein und Entwicklung eigener Interessen.

Nun haben bereits 50 Mädchen an dieser Ausbildung teilgenommen und diese Kurse sind Dank der Hilfe unserer Spender zu einer regelmäßigen Einrichtung in unserem Gemeinschaftszentrum geworden.

**Wir bedanken uns dafür sehr bei den Spendern der Aktion Regen.**

**D**as Schicksal der Dorfmädchen liegt uns besonders am Herzen. Nach alter Tradition ist Schulbildung für Mädchen nicht von großer Wichtigkeit. Wenn Mädchen überhaupt eine Schule besuchen können, müssen sie diese meist schon nach der Volksschule wieder verlassen, um im Haushalt der Eltern mitzuhelfen, während ihre Brüder auf höhere Schulen und manchmal sogar aufs College gehen dürfen. Wie oft habe ich erlebt, dass Mädchen in Hungerstreik getreten sind, weil sie es durchsetzen wollten, weiter auf die Schule gehen zu dürfen. Wenn das Geld zu knapp ist, um allen Kindern eine Schulbildung zu ermöglichen, sind es immer die Mädchen, die auf weitere Bildung verzichten müssen. Als das wichtigste Ereignis im Leben eines Mädchens wird die Heirat angesehen. Wenn die Tochter 18 Jahre alt geworden ist, starten Eltern und alle Anverwandten krampfhaft und hektisch die Suche nach einem Bräutigam für die Tochter. Es wird als Schande angesehen, wenn ein Mädchen Mitte zwanzig und noch nicht verheiratet ist.

Wir haben nun versucht unsere Mädchen zu verschiedenen Arbeitsgemeinschaften über allgemeinbildende Themen einzuladen. Besonders wichtig ist es, sie über ihren Körper aufzuklären, weil sie meist keine Ahnung haben, wie ihr Körper funktioniert. Fragen über Sexualität und Menstruation oder „Wie werde ich schwanger?“ und „Wie kann ich mich vor Schwangerschaft schützen?“, werden in der Familie nicht besprochen, weil diese Themen sehr tabubelastet sind. Sogar die Mütter kennen sich damit oft nicht aus und können deshalb diesbezügliche Fragen auch gar nicht beantworten. Deshalb haben wir immer wieder Seminare über



## Positive Stressbewältigung



Dr. Andrea Wieser  
Dipl. Bewusstseinstainerin  
Lebensberater & Coach  
(in Ausbildung)

**Stress ist eine sehr persönliche Angelegenheit!** Als ich im Jahr 1999 zu einer Routinekontrolluntersuchung von Frau Dr. Maria Hengstberger kam, fand sie bei mir im Ultraschallbild eine sogenannte „Stresszyste“. Ich hatte einen stressbedingten Mangel an Gelbkörperhormon (Progesteron), der - in meinem Fall - medikamentös behandelbar war und die Zyste verschwand in wenigen Wochen wieder. Entgegen meinen anfänglichen Befürchtungen, wurde ich nicht zum Chirurgen geschickt, sondern Frau Dr. Hengstberger erklärte mir erstmals in meinem Leben die Zusammenhänge zwischen Stress und der weiblichen Gesundheit. Vor allem legte sie mir nahe, wieder Ruhe, Balance und Freude in mein Leben zu bringen, denn die Auswirkungen von Dauerstress auf den menschlichen Körper sind nun mal mit schulmedizinischen Mitteln alleine nicht zu beseitigen. Dauerstress hat Folgen, die ohne Änderung unserer Lebenseinstellung und Lebensumstände zur Erkrankung führen können. Aber der Umgang mit dem Phänomen „Dauerstress“ bedarf der individuellen Strategie jedes einzelnen.

**Nehmen Sie sich die Zeit, über Ihr Leben nachzudenken und vor allem darüber, wie Sie wieder mehr Freude, Ruhe und Balance in IHR Leben bringen können!**

Bevor ich aber näher auf die Strategien zur Stressvermeidung bzw. Stressreduktion eingehe, ist es hilfreich, dem Phänomen „Stress“ einmal wirklich auf den Grund zu gehen und folgende Fragen zu beantworten:

- Was ist „Stress“ eigentlich genau?
- Hat Stress vielleicht sogar einen Sinn?
- Was passiert, wenn er zu großes Ausmaß (Intensität und Dauer) annimmt?

Es gibt in der Literatur eine Vielzahl von Definitionen für „Stress“. Der „Vater der Stressforschung“, Dr. Hans Selye<sup>1</sup> definierte „Stress“ bereits in den 1930ern als eine „nichtspezifische Reaktion des Körpers auf jede an ihn gerichtete Anforderung“. Er erkannte bereits damals, dass es eine Reihe von unterschiedlichsten Stressfaktoren („Stressoren“) gibt, die in unserem Körper Stresssymptome hervorrufen können. Unterschiedliche Stressfaktoren haben unterschiedliche Wirkungen: wir zittern z.B. vor Kälte und schwitzen bei Hitze. Beides (Kälte und Hitze) sind Stressfaktoren für unseren Körper und verlangen nach Ausgleich des jeweils Fehlenden. Ich war - wie viele andere Menschen auch - der Meinung, dass Stress nur durch negative Situationen und Begebenheiten in unserem Leben ausgelöst werden kann. Aber schon Dr. Selye wusste, dass auch angenehme Ereignisse, wie z.B. eine Hochzeit oder die Vorbereitung einer lang ersehnten Urlaubsreise „Stress“ in unserem Körper auslösen und nach einer Anpassung verlangen. Er erkannte, dass es auch „positiven Stress“ gibt - diesen nannte er „EU-Stress“. Dieser positive Stress ist für uns lebenswichtig, er treibt uns an und sollte keinesfalls vermieden werden. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird unter „Stress“ jedoch zumeist nur jener Zustand nervöser Spannungen verstanden, den Dr. Selye als „DI-Stress“ bezeichnete. Wer sich auf Dauer in „DI-Stress“ befindet, für den besteht ein erhöhtes Risiko zu erkranken.

**Es kommt wie bei allen Dingen im Leben auch bei Stress auf die DOSIERUNG an!**

**„EU- Stress“ ist positiver Stress und lebensnotwendig**

**„DI- Stress“ ist auf Dauer schädlich für die Gesundheit**

Der Übergang von EU-Stress in DI-Stress kann jedoch nahtlos erfolgen.

**Die Wirkungen von Stress auf den menschlichen Körper kann man in 3 Phasen einteilen:**

**1** Die erste Phase ist die „Phase der Alarmreaktion“:

Der Körper wird durch ein „DI-Stress“ auslösendes Ereignis in Alarmbereitschaft versetzt. Stresshormone (Adrenalin, Cortisol, etc.) werden ausgeschüttet und machen uns hellwach. Sie machen unserem Körper rasch höchstmögliche Energie (Zucker und Fette) verfügbar. In Urzeiten der Menschheit benötigten wir genau jenen Vorgang zum Überleben (Kampf- oder Fluchtreaktion!). Unser Körper und unsere Hormone haben allerdings nicht erkannt, dass wir uns nicht mehr in der Urzeit befinden und heute im Normalfall weder kämpfen noch flüchten müssen, wenn eine „gefährliche“ stresserzeugende Situation vorliegt.

<sup>1</sup> Dr. Hans Selye wurde am 26.1.1907 in Wien geboren und starb am 16.10.1982 in Montreal, Kanada. Er war ein kanadischer Mediziner, ungarischer Herkunft, mit österreichischer Staatsbürgerschaft. Er hat mehr als 1700 wissenschaftliche Arbeiten und 39 Bücher über das Thema „Stress“ geschrieben.

Fortsetzung nächste Seite

Die heute unnötig zur Verfügung gestellte Energie wird, da wir sie ja mit einer meist sitzenden Tätigkeit nicht verbrauchen können, vor allem im Bereich des Bauches als gefährliches „Stressfett“ abgelagert. In der Folge muss unser Körper jedoch seine Energiereserven wieder auffüllen, wir bekommen Heißhunger (auf Zucker und Fett als rasche Energielieferanten) und der Kreislauf beginnt bei Dauerstress von neuem.

*Erste Anzeichen von Dauerstress sind Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Kopfschmerzen, Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhte emotionale Empfindlichkeit, Hautreaktionen bis hin zu Neurodermitis sowie Verdauungsstörungen.*

**2** Als nächstes folgt bei Dauerstress die „Phase der Resistenz“, in der unser Körper als Folge der längeren Einwirkung von Stressfaktoren seine Widerstandskraft über das normale Maß hinaus steigert. Unser Körper reagiert in dieser Phase mit Schlafstörungen, Überreaktionen auf scheinbar belanglose Ereignisse, gelegentlichen Angstzuständen sowie mit Atem- und Herzrhythmusstörungen.

**3** Die letzte Phase des Stresszyklus ist die „Phase der Erschöpfung“. Unser Körper hat keine Kraft mehr jene Energie aufzubringen, um die Anpassung an Stressfaktoren fortzusetzen und die gewünschte Balance wieder herzustellen. Das Energiepotential sinkt ab und es zeigen sich bereits Symptome stressbedingter Krankheiten, die ohne aktive Gegensteuerung bis zum Tod führen können!

*In dieser Phase verliert der Organismus seine Regulationsfähigkeit. Erschöpfungszustände treten auf, allgemeines Desinteresse, Depressionen, Reizdarm, Allergien, Asthma, Migräne, Menstruationsstörungen, vermehrte Regelschmerzen, erhöhte Gefahr von Frühgeburten, erhöhte Gefahr von Krebserkrankungen durch Schwächung des gesamten Immunsystems, ernste Herz- und Kreislauferkrankungen, Hormonstörungen, Stresssystem etc.*

Wir hören immer wieder von allen Seiten, dass wir unseren (DI)-Stress reduzieren müssen – nur:

### „Wie und wo fange ich mit der Stressreduktion an?“

Kaum jemand kann sich aus dem Alltag komplett zurückziehen und nur noch nach seinem „persönlichen Takt“ leben. Zu vielfältig sind unsere Aufgabenstellungen im Alltag. Weder der Elternrolle, noch der Rolle als Partner/Partnerin oder beruflichen Verpflichtungen können wir uns entziehen. Auch wer noch so um Gelassenheit und Balance bemüht ist, wird immer wieder in Stress auslösende Situationen geraten, aber:

*Nicht die Situation selbst löst den Stress aus, sondern die persönliche Bewertung der Situation durch den Betroffenen.*

*Wir können aber lernen, anders mit Situationen umzugehen – diese anders zu erleben!*

Ziellosigkeit, Überlastung, Überflutung mit Informationen, Zersplitterung der Konzentration, alles Erscheinungen eines scheinbar immer schneller werdenden Lebens- und Berufsalltages, sind einige der Hauptstressfaktoren, die jeder rechtzeitig erkennen sollte.

### Es gibt im wesentlichen zwei Strategien gegen Stress:

- 1) Vermeidung Stress erzeugender Situationen
- 2) Entwicklung eines persönlichen **Anti-Stress Programms**



Es zahlt sich wirklich aus, ein wenig Zeit zu investieren, die persönlichen stressbedingten Schwachstellen kennen zu lernen und genau diese Situationen – wenn möglich – in Zukunft zu vermeiden oder doch zu verringern. Wenn die Vermeidung oder Verringerung von individuell Stress erzeugenden Situationen nicht möglich ist, entwickeln Sie Ihr **persönliches Anti-Stress Programm!**

Vorab sei folgendes klargestellt: Es gibt **kein Patentrezept** gegen Stress! Jeder Mensch benötigt ein individuelles und persönliches Programm für sein Wohlbefinden und die (Wieder)Herstellung seiner inneren Balance und Ruhe. Die folgenden Punkte sollen lediglich eine Anregung sein und Sie können daraus wählen oder Ihrer Fantasie freien Lauf lassen, um das Programm nach Ihren Wünschen zu ergänzen und zu gestalten.

#### Literatur zum Thema, die weiterhilft:

Lothar J. Seiwert, Doro Kammerer „Endlich Zeit für mich! Wie Frauen mit Zeitmanagement Arbeit und Privatleben unter einen Hut bringen“, mgv, 2000  
Hannelore Fritz „Besser leben mit work-life balance“ - Wie Sie Karriere, Freizeit und Familie in Einklang bringen“, Eichborn Verlag Frankfurt, 2003  
Werner Tiki Küstenmacher, Lothar J Seiwert „Simplify your life - einfacher und glücklicher leben“, Campus, 2002  
Richard J Leider, David A. Shapiro „Laß endlich los und lebe“, Bechtermünz Verlag 2000  
Lothar J. Seiwert „Wenn Du es eilig hast, gehe langsam. Das neue Zeitmanagement in einer beschleunigten Welt“, Campus, 1999  
Lothar J. Seiwert „Das Bumerang Prinzip - mehr Zeit fürs Glück“, GU 2002  
Lothar J. Seiwert „Life-Leadership, Sinnvolles Selbstmanagement für ein Leben in Balance“, Campus 2002  
Prof. Kurt Tepperwein „Loslassen was nicht glücklich macht“, CD, Tepperwein Collection

## Entwickeln Sie Ihr persönliches Anti-Stress Programm!

- 1 Durchforsten Sie Ihren **Terminkalender**, wenn Ihnen zu wenig oder keine Zeit mehr für die eigene Seele und das eigene Wohlbefinden bleibt. Vor allem Frauen sind mit Beruf, Partnerschaft, Haushalt, Kinder etc. oft so ausgelastet, dass keine Zeit mehr für Sie übrig bleibt. Planen Sie daher Auszeiten für sich selbst in den Terminkalender genau so schriftlich, wie jeden anderen Termin, denn NUR dann finden diese persönlichen Auszeiten auch statt. Verteidigen Sie diese Zeiten, wenn nötig, und machen Sie keine Ausnahmen zu Ihren Lasten. Es ist Ihr Wohlbefinden und Ihre Energie, die leiden, wenn Sie immer im vollen Tempo ohne Pausen unterwegs sind.
- 2 Planen Sie realistische **Zeitpuffer** in Ihren Tagesablauf für Unvorhergesehenes ein und gönnen Sie sich alle 90 Minuten eine kurze **Pause** zum Innehalten bevor Sie wieder weiter arbeiten. Es gibt kurze Entspannungsübungen, die Sie auch am Arbeitsplatz zwischendurch machen können, Atemübungen, eine gute Tasse Tee oder ein Spaziergang in der Mittagspause.
- 3 Unsere **Mobiltelefone** haben auch einen Knopf um sie **abzudrehen** und wir bleiben über die Mobilbox erreichbar! Gönnen Sie sich täglich bewusst eine Auszeit vom Telefon!
- 4 Beachten Sie Ihren **persönlichen Biorhythmus** und legen Sie anstrengende Aufgaben und Projekttermine in Ihre „Hoch-Energie- Zeiten“, dann kosten diese Tätigkeiten wesentlich weniger Kraft und Konzentration als in „Niedrig-Energie-Zeiten“.
- 5 Vermeiden Sie auch **Freizeitstress!** Lernen Sie auch hier Ihre persönlichen Bedürfnisse nach Ruhe und Unterhaltung kennen und lernen Sie bewusst auch mal „NEIN“ zu sagen. Auch für die Freizeit gilt der gute alte Grundsatz: „Weniger ist mehr!“
- 6 Bringen Sie wieder mehr **Freude und Lachen** in Ihr Leben und reduzieren Sie auch damit Stresshormone! Nur 10 Minuten Lachen hat den gleichen Stress reduzierenden Effekt wie 100 Ruderschläge. Während Kinder noch ca. 400 Mal am Tag lachen, sind es bei Erwachsenen gerade noch 12 Mal. Da ist bei den meisten von uns Steigerungspotential vorhanden! Durch Lachen und Freude steigt die Entspannung und das Immunsystem wird ganz nebenbei gestärkt!
- 7 Treiben Sie unbedingt Sport. **Regelmäßige Bewegung** setzt Hormone und Botenstoffe in Umlauf, die die Wirkung der Stresshormone im Körper dämpfen: Beta-Endorphine, Dopamine und Serotonin gibt es nicht nur aus der Nahrung sondern auch als angenehme Nebenwirkung bei Bewegung! **Regelmäßiges Training** (mindestens 2 Mal pro Woche) verringert die Menge der im Körper „kreisenden“ Stresshormone. Der Adrenalin- und Cortisolspiegel im Blut wird erheblich gesenkt. Bewegung verringert überdies Angstgefühle und hilft nachhaltig bei Depressionen.
- 8 Erkennen Sie, wann und wie Sie persönlich auf Stress reagieren und denken Sie um. Stellen Sie sich einen **Ernährungsplan** zusammen, bei dem Sie nicht zu viel Energie (Zucker und Fette) zu sich nehmen, dafür aber mehr Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die unser Körper in Stress bedingten Zeiten besonders benötigt. Durch bewusste Ernährung entgehen Sie der „Stressfettfalle“.
- 9 Lernen Sie sich **bewusst zu entspannen**. Probieren Sie verschiedene Entspannungsmethoden aus, bis Sie die richtige für sich selbst gefunden haben. Kurse, Anregungen und Literatur gibt es dazu in Hülle und Fülle. Hören Sie sich in Ihrem Freundeskreis um – oft macht es noch mehr Spaß eine neue Entspannungsmethode gemeinsam zu lernen!
- 10 Finden Sie Ihre ganz **„persönliche Stressbremse“**, die Sie nach einem langen Arbeitstag wieder ins Gleichgewicht bringt. Die Bandbreite reicht von Sport, Bewegung, Hobbys, einem duftenden Bad, einem guten Buch, Musik, ein Spaziergang mit dem Hund, einem Ausflug mit dem Rad, Treffen mit Freunden, Kino, Konzert, Theater, bis hin zu Kuschneln, Sex, etc. etc. Diese Liste dürfen Sie selbstverständlich nach Ihren eigenen Bedürfnissen ergänzen.
- 11 Zuletzt noch ein ganz persönlicher Tipp von mir: achten Sie ganz besonders auf **ausreichend Schlaf**. In der Nacht tankt unser Körper wieder Energie – Schlaf ist unsere beste Regenerationsmöglichkeit, unsere Energietankstelle! Auch Schlafmangel ist Stress für den Körper – also: gönnen Sie sich auch hier etwas mehr davon – Ihr Wohlbefinden wird es Ihnen danken!  
Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, sprechen Sie rechtzeitig mit Ihrem Arzt darüber. Als Erste Hilfe trinken Sie vor dem Einschlafen in Ruhe eine Tasse beruhigenden Tee oder nehmen Sie homöopathische Tropfen ein. Aber nehmen Sie Schlafstörungen wirklich ernst!



**Gelassenheit**  
in allen Lebenslagen

Ich möchte an dieser Stelle Frau Dr. Maria Hengstberger meinen persönlichen Dank als ihre langjährige Patientin aussprechen. Ohne Ihre Anregungen, einmal über meine Lebensgestaltung und das Thema „Stressreduktion“ nachzudenken, hätte mein Leben in den letzten Jahren eine ganz andere Wende genommen. Durch Ihre Denkanstöße habe ich begonnen, mich aktiv mit diesen Themen auseinander zu setzen und mein Leben aktiv zu „entschleunigen“ wo es nur geht. Diese Möglichkeit und dieses Potential hat jeder von uns und ich möchte Sie mit meinem Artikel auch dazu ermuntern, Ihrem Leben wieder Freude und Lebensqualität zu geben. Es zahlt sich wirklich aus!

# BAZAR - BAZAR

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

## „Gynäkologie von Frau zu Frau“

Dieses Buch von Dr. Maria Hengstberger ist ein leicht verständlicher Ratgeber für Frauen jeder Altersgruppe. Leserinnen - aber auch interessierte Leser - finden darin praxiserprobte Tipps zu folgenden Themen: Vorwechsel- und Wechselbeschwerden, Brustkrebs- und Gebärmutterkrebsvorsorge, Scheidenentzündungen und Infektionen, Gebärmutter senkung und Harninkontinenz, oder Zyklusbewusstsein. Das im Springer-Verlag erschienene Buch ist sowohl im



**NEU 2. Auflage**

Buchhandel als auch über die Aktion Regen erhältlich. **Wenn Sie es über unser Büro bestellen, kommen 50 % des Verkaufspreises direkt den Projekten der Aktion Regen zugute.** (€ 14,95)

## „DVD Indien“ Land der Gegensätze und Kontraste

Dieser preisgekrönte Film wurde von unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern H.u.M. Kristinus anlässlich des 10-jährigen Bestandsjubiläums unserer Klinik in Indien produziert. Er zeigt die Arbeit von Dr. Barbara Nath-Wiser und bietet faszinierende Eindrücke von der Vielfalt und Schönheit dieses Landes. (Spende € 20,-)

## Broschüre „Wissen als Chance“

Diese Broschüre wurde von Dr. Maria Hengstberger als praxiserprobter und leicht verständlicher Arbeitsbehelf für Entwicklungshelfer weltweit geschrieben. Von ehrenamtlichen Mitarbeitern wurde sie bereits ins Englische, Französische und Spanische übersetzt.



Über die Homepage der Aktion Regen ([www.aktionregen.at](http://www.aktionregen.at)) ist sie als Download-Version erhältlich, eine gedruckte Ausgabe ist in Vorbereitung.

## Mädchenkalender

Einfacher und anschaulicher Bastelkalender, der ursprünglich als Aufklärungsbehelf 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 senkung 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

Diese Kette wurde als originelles Schmuckstück zur Familienplanung für Frauen in der Dritten Welt konzipiert und erlaubt ein einfaches Erkennen der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage. Keine verlässliche Schwangerschaftsverhütung! (Spende € 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 Erlös kommt zur Gänze der AKTION REGEN zugute. Die Bücher können über das Vereinsbüro gegen eine Spende von **nur € 12,-** pro Buch bestellt werden.

## 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,-).

**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](mailto:aktion.regen@netway.at) - [www.aktionregen.at](http://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 praxiserprobte 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: .....