

Die Zeitschrift
für Spender,
Interessenten
und Freunde der
AKTION
REGEN

Initiative



Heft 25/2008 V e r e i n f ü r E n t w i c k l u n g s z u s a m m e n a r b e i t

...denn sie wissen nicht, was sie tun!

Die Aufklärung über die Fakten und Folgen der Beschneidung wird ab nun auch in das Lehrprogramm unserer Regenschwestern in Afrika aufgenommen.

M. Hengstberger

Die Beschneidung der Frauen, auch weibliche Genitalverstümmelung genannt, ist ein besonders leidvolles Ritual, mit

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 !



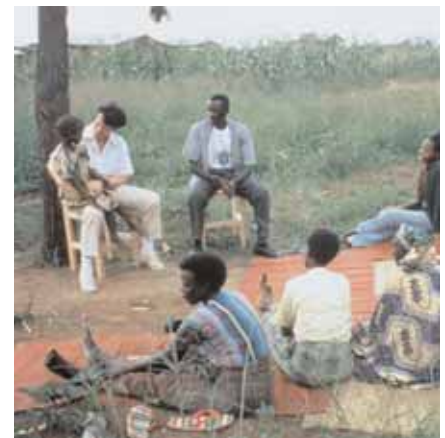
dem viele Entwicklungshelfer in Afrika konfrontiert werden. Gemäß dem UNICEF-Bericht 2007 müssen sich weltweit jährlich 3 Millionen Mädchen im Alter von 4 bis 12 Jahren einer Beschneidung unterziehen. Mit anderen Worten: Alle 15 Sekunden wird ein Mädchen in Afrika beschnitten. Die Beschneidungen werden im Kleinkindesalter (70 %), am Beginn der Pubertät (Initiationsritus) oder kurz vor der Heirat durchgeführt. Das Alter hängt vom ethnischen Ursprung oder von der Tradition des jeweiligen Clans ab. Die Beschneidung ist ein kultureller Ritus mit lebenslangen Folgen wie Schmerzen beim Harnlassen, bei den Monatsblutungen und beim Geschlechtsverkehr. Sie ist eine physische, sexuelle und psychologische Gewalt gegenüber Frauen vor allem afrikanischen Ursprungs. Durchgeführt wird sie vor allem in Afrika südlich der Sahara sowie in einigen Gegenden des Nahen Ostens, im Jemen sowie in Indonesien und Malaysia.

Es gibt verschiedene Formen der Genitalverstümmelung:

- Die Exzision besteht in der weitgehenden Entfernung des äußeren Teils der Klitoris und der kleinen Schamlippen.
- Die Infibulation besteht in der vollständigen Entfernung der Klitoris, der kleinen und der großen Schamlippen. Die Scheide wird danach zugenäht und nur eine kleine Restöffnung für den Abgang des Urins und des Menstruationsblutes bleibt.

Diese Eingriffe werden ohne Anästhesie oder antiseptischer Maßnahmen mit verschiedensten Instrumenten (Scheren, Rasierklingen, Glasscherben, Skalpell) durchgeführt, wobei das Opfer von mehreren Frauen und Männern festge-

halten wird. Unmittelbare Folgen sind tödliche Blutungen und schwere Entzündungen; auch das Risiko einer HIV-Infektion ist sehr hoch. Langfristige Folgen sind bleibende gynäkologische Beschwerden und Geburtskomplikationen sowie Auswirkungen auf die psychosexuelle Gesundheit der betroffenen Frauen. Als Rechtfertigung für diesen Eingriff gilt ausschließlich das Gesetz der Tradition. Beschneidungen werden schon seit über 2000 Jahren durchgeführt und die Gründe dafür sind vielfältig. So wurde in der patriarchalischen Gesellschaft verlangt, dass die Frau für den Mann rein und verschlossen bewahrt bleiben muss, erst er hat das Recht sie zu öffnen. Exzisionen wurden auch durchgeführt um einer Masturbation vorzubeugen und bei manchen ethnischen Gruppen gelten nicht beschnittene Frauen als unästhetisch. Aber vor allem steht hinter dieser Kultur die Macht des Rituals, das keine Änderung zulässt.



Weibliche Genitalverstümmelung: Ein Schutz der Kinder ist nur durch verständliche Aufklärung der Mütter möglich.

Fortsetzung nächste Seite



Millionen Kinder sind Opfer einer grausamen Tradition.

Dazu kommt die Unwissenheit der Frauen bis hin zu dem Glauben, dass unbeschnittene Frauen keine Kinder bekommen können. Informationskampagnen sind wichtig, um Alternativen anzubieten und um zu Änderungen von Initiationsriten zu führen. Aus meiner Perspektive als Frauenärztin habe ich mich mit diesem Thema eingehend auseinandergesetzt und versuche nun, in Ehrfurcht vor der Kultur und der Tradition dieser Menschen, tatkräftig zu helfen um möglichst vielen Frauen und Mädchen dieses Leid zu ersparen.

Ich weiß, dass die Durchführung dieses Eingriffs auch für viele Beschneiderinnen eine „lebenslängliche Verurteilung“ bedeutet. Meist müssen die Töchter von professionellen Beschneiderinnen den Beruf der Mutter ausführen, nicht weil es ihr eigenes Anliegen ist, sondern weil von dem Geld, das sie damit verdienen ganze Familien leben müssen.

Da Beschneidungen vor allem dort durchgeführt werden wo allgemein die Aufklärung zu wünschen übrig lässt, also besonders in den ländlichen Gebieten Afrikas, ist es naheliegend, dass die Aktion Regen in ihrer Aufklärungskampagne über Familienplanung und Aids-Prophylaxe auch über die Fakten und Folgen der Beschneidung informiert. An einem Modell eines weiblichen Genitales kann die Regenschwester jeder Frau erklären, wie dieser Eingriff wirklich durchgeführt wird, welche Organe dabei abgetrennt, verletzt und vernäht werden und mit welchen Folgeerkrankungen eine Mutter für ihr Kind rechnen muss. Die meisten Frauen wissen überhaupt nicht, was bei diesem Eingriff passiert. Sie wissen, dass sie vorher unrein waren und dass alle Frauen in ihrem Dorf (in manchen Ländern 100 %) beschnitten werden. Sie wissen, dass sie dabei große Schmerzen erleiden müssen, aber über die wirkliche Durchführung und ihre Folgen wurden sie nie informiert. Einfache Frauen haben zu ihren eigenen Geschlechtsorganen keine Beziehung. Sie haben sich meist nie anders kennen und fühlen gelernt, als als beschnittene Frau, die gerade diese Region ihres Körpers ablehnt. Sie haben große Schmerzen durchgemacht, sie haben chronische Beschwerden beim Urinieren, bei der Menstruation und besonders beim Geschlechtsverkehr. Auch das Erlebnis Geburt ist absolut negativ besetzt und wenn das Kind ein Mädchen ist, ist das mütterliche Mitleid größer als die Freude.

Große Aufklärungskampagnen zu diesem Thema wurden vor allem in Burkina Faso durchgeführt, wo die Frauenbeschneidung unter Strafe steht. Aber das Gesetz allein genügt nicht. Die

Menschen müssen überzeugt werden. Am wichtigsten ist es dabei, die Clan-Chefs zu überzeugen, die wirkliche Macht im Volk haben und oft mehr Autorität als religiöse Führer. Es muss erklärt werden, warum ein alter Brauch plötzlich strafbar ist. Die Argumente gegen die Beschneidung müssen daher so einfach wie möglich sein, etwa dass auch unbeschnittene Frauen heiraten können und Kinder gebären. Was wirklich zählt, ist der gesundheitliche Aspekt und der wird in Zukunft von unseren Regenschwestern besonders angesprochen, denn kranke Frauen sind für jede Familie ein großes Unglück. Die Regenschwestern müssen Verständnis aufbringen für die Tradition ihrer schwarzen Mitschwestern, aber sie müssen auch gleichzeitig zu mehr Selbstbewusstsein führen, das ihnen die Kraft für eine eigene Entscheidung gibt. Dies ist meist nur dann möglich, wenn es ihnen gelingt, ganze Sippen von der Barbarei und den gesundheitlichen Folgen der Beschneidung zu überzeugen.

Der Journalist Boubacar Traore schreibt über die Schwierigkeiten dieser Aufgabe: „Wie soll man einer alten Beschneiderin aus Mali, die ihr Handwerk bei ihrer Mutter gelernt hat und diese wiederum bei ihrer Mutter, erklären, dass diese Tätigkeit heute ein Verbrechen ist? Es gibt Praktiken, die aus unserer westlichen Perspektive barbarisch erscheinen mögen, an anderen Orten aber ein ganz alltägliches Ritual sind. Es handelt sich nur um eine kulturelle Frage. Umgekehrt werden sie wohl mehr als einen Afrikaner finden, der sich darüber aufregt, dass viele westliche Menschen ohne Gewissensbisse die eigenen alten Eltern in ein Altersheim verbannen.“

Eines steht fest: Je mehr Frauen keine Beschneidung mehr durchführen lassen, desto eher wird die Beschneidung aus dem kulturellen Gedankengut verdrängt werden. Auch die Aktion Regen wird hier mithelfen und Lösungsvorschläge ausarbeiten. Als erste Initiative wird die Aktion Regen noch jungen Beschneiderinnen oder den Töchtern dieser Frauen die Möglichkeit zur Umschulung zur Regenschwester anbieten. Dies ist nicht nur eine große finanzielle Hilfe für die Familie der Beschneiderin, sondern auch gleichsam eine Garantie, dass diese „Frauenspezialistinnen“, die vom Volk auch als solche anerkannt werden, eine besonders sinnvolle Aufklärungsarbeit in der Familienplanung und Aids-Vorsorge leisten. Sie können Lehren Diaphragmen einzuführen und sie können das Wissen über Familienplanung mit der Geburtenkontrollkette über fruchtbare und unfruchtbare Tage auch in die Gegenden bringen, zu denen die Verhütungsprogramme der Regierungen keinen Zugang haben.

Wer die Weiten Afrikas kennt, weiß, dass Aufklärungsprojekte von Mensch zu Mensch sehr langsam, teuer und mühevoll vorangehen. Aber gerade in unserer Zeit hätten wir ein Medium zur Verfügung, das Wissen und Bewusstsein in jeden kleinsten Winkel der Erde bringen kann: der Film. In jedem Dorf gibt es Fernseher, DVD-Player, kleine Kinos Strom wird abgezapft, Antennen werden gebastelt.... Aber die Macht dieses Mediums wird bisher vorwiegend im negativen Sinn genützt. Das Überangebot an Filmen, die Menschen negativ beeinflussen, ist groß. Die ständige Überflutung mit Bildern von Gewalt, Drogenkonsum und Brutalität führt in eine negative Welt, in der Kriege und Hass dominieren. Auch positive Filme können spannend sein und werden in ihrem Sinn die Denkweise der Zuseher beeinflussen. So viel Wissen könnte man unterschwellig mit Filmen dieser Art transportieren.

Die Schauspieler könnten für die Jugend zum Vorbild werden. Dann wird es „cool“ sein als engagierte Regenschwester im Busch zu arbeiten, es wird „cool“ sein, das Geheimnis der fruchtbaren Tage zu kennen und es wird „megacool“ sein sich durch Wissen und Konsequenz erfolgreich gegen Aids zu schützen.

Die Beeinflussung der Menschen durch diese Medien ist so stark,

dass man sich fragt, warum sie von Helfern nicht mehr genützt wird. In diesem Sinne habe ich das Konzept für ein Drehbuch geschrieben und bin nun um Förderungen bemüht und mit Filmproduzenten im Gespräch. Ich bin überrascht, wie viele Menschen von dieser Idee begeistert sind und ich hoffe in aller Bescheidenheit, dass sie bald aus meinem Drehbuch ihren großen Film machen.

Die Geburtenkontrollkette in Eritreas Schulen

Roswitha Weinrich ist ehrenamtliche Mitarbeiterin der Aktion Regen. Drei Monate im Jahr arbeitet sie auch als freiwillige Helferin in HIV/AIDS Prävention in Eritrea in Ostafrika. Sie liebt dieses Land sehr und lernt sogar die Landessprache. Im folgenden Beitrag berichtet sie über ihre Aufklärungsarbeit in der San Georgio Secondary School.

Die Schule liegt etwas außerhalb von Mendefera, einer Kleinstadt südwestlich von Asmara, der Hauptstadt Eritreas. 1902 wurde das Gebäude ursprünglich von den italienischen Kolonialherren als Gefängnis erbaut. Später diente es als Flüchtlingslager. Schließlich wurde daraus die San Georgio Schule, bekannt für ihre guten Studenten. 60 bis 70 Schüler pro Klasse haben entweder Morgen- oder Nachmittagsunterricht. Manche der Schüler kommen von weit entlegenen Dörfern.

Heute gehe ich in eine 9. Klasse. Die Jugendlichen sind hier etwa 15 Jahre bis 17 Jahre alt. Die Wände des Klassenzimmers sind solide, der Raum dunkel. Ich betrete den Raum. Staunen „Ohhh“ und Rufe gehen durch die Klasse. Eine weiße Frau ist kein gewöhnlicher Anblick. Während ich auf der schwarzen Tafel folgende Stichworte schreibe, beruhigen sich die Gemüter:

Reproduktive Gesundheit

1. Der monatliche Zyklus der Frau
2. Unsere Hormone
3. Gute Entscheidungen für unsere Familie

Ich drehe mich zu den Studenten und stelle mich in der Tigrigna-Sprache, der Hauptstammessprache vor: „Guten Morgen!“ Die Schüler erheben sich und erwidern meinen Gruß. „Mein Name ist Sita aus Wien, in Österreich, in der Mitte Europas“.

Ich fahre in englischer Sprache fort: „Ich lehre HIV/AIDS Prävention. Heute will ich Euch aber über das erzählen, was ich von einer österreichischen Gynäkologin gelernt habe“.

Mein Blick gleitet über die vielen Schüler und Schülerinnen, die oft zu dritt in den Zweierbänken sitzen. Die Mädchen tragen blaue Schuluniformkleider über ihren beigen Pullovern. Die Kleider schließen oft nicht mehr im Rücken, da die Mädchen herausgewachsen sind. Die Burschen tragen beige Pullover, die manchmal vom vielen Tragen so dünn geworden sind, dass das Hemd durchschaut.

Alle Schüler und Schülerinnen - na ja fast alle - sind sehr aufmerksam, ihre dunklen Augen leuchten wissbegierig.

Von ihrem Biologielehrer weiß ich, dass er bereits über den menschlichen Körper gesprochen hat. Ich zeichne also die weiblichen Geschlechtsorgane auf die Tafel, die Gebärmutter, die Eileiter und die Eierstöcke. Ich erkläre, dass einmal im Monat eine Eizelle im Eierstock gebildet wird und nach Platzen des Eibläschchens durch den Eileiter wandert. Wenn eine Eizelle eine Spermazelle trifft, wird das Ei befruchtet und nistet sich in die



Sita Weinrich beim Unterrichten.

Gebärmutter schleimhaut ein. Allmählich entwickelt sich daraus der Embryo. Falls die Eizelle und die Spermienzellen nicht zusammentreffen, kommt es zu keiner Befruchtung, das vorbereitete Schleimhautbett in der Gebärmutter löst sich ab und wird mit der Monatsblutung ausgeschieden.

„Eine richtige Blutung?“ fragt ein Junge besorgt. „Ja, aber es ist ein gutes, normales Blut, nicht weil man sich wehgetan hat“. Der Junge ist sehr erleichtert.

Dann erkläre ich an Hand von Dr. Marias Geburtenkontrollkette den monatlichen Zyklus der Frau. Ich reiche eine Kette je Reihe zum Anfassen weiter. Manche Schüler erklären die Kette ihren Nachbarn und es beginnt eine rege Diskussion. Zum besseren Verständnis der Geburtenkontrollkette teile ich die Babyposter zum Anschauen aus.

An Hand des Mädchenkalenders spreche ich nun über die Geschlechtshormone, über das männliche Hormon Testosteron und die weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron. Ich erkläre die Auswirkungen der Hormone auf den Körper und auf unsere Psyche, so wie ich es in Workshops der Aktion Regen von Maria gelernt habe.

Die Schulglocke läutet heute viel zu früh! Beim Verlassen des Klassenzimmers sagen mir manche Mädchen, aber auch die Burschen: „Danke für diesen Unterricht. Das ist wirklich Wissen für unser Leben.“

Ich danke Dr. Maria Hengstberger von Herzen für ihre Lehrbehelfe, die so klar erklären, was in diesem Land noch von Tabus begleitet ist!

NEUES AUS UNSERER REGENKLINIK IN INDIEN:

UNSER KRÄUTERGARTEN

GRÜNDUNG DER AKTIONSGRUPPE FÜR ORGANISCHE LANDWIRTSCHAFT

Bericht von Dr. Barbara Nath-Wiser

Alles begann mit unserem Kräutergarten: Es fing ganz klein und bescheiden mit der Ringelblume an. Aus den wunderschönen Blüten dieser Heilpflanze bereiten wir seit Jahren eine sehr wirkungsvolle Heilsalbe, die vielfältige Verwendung bei Wunden und Verbrennungen hat. Unser dreiköpfiges Kräuterteam pflückt die Blüten bei Sonnenschein und Suresh verarbeitet sie - inzwischen schon sehr routiniert - zu einer wohlriechenden Salbe. Es sind uns mittlerweile schon spektakuläre Heilungen, selbst bei großen chronischen Wunden, wie sie bei bettlägerigen Patienten oft entstehen, gelungen. Der große

Erfolg hat uns angespornt, einen Kräutergarten mit verschiedenen heimischen Kräutern anzulegen und andere Kräuterarzneien auch aus wildwachsenden Pflanzen herzustellen. So schwärmt unsere gesamte Belegschaft im Frühling aus, um Spitzwegerich zu sammeln. Daraus bereiten wir, gemischt mit verschiedenen ayurvedischen Kräutern, die wir in unserem Garten kultivieren, einen sehr wirksamen und zudem noch schmackhaften Hustensaft.

Gerade in unserem Bergklima wachsen einige sehr bedeutende Heilpflanzen, wie z.B. Lorbeer und Kampfer, die wir schon

Kurs besuchen. Wir bezahlen den Kurs für die Jugendlichen, da sie aus armen Häusern kommen und sich die Teilnahme an dem 3-tägigen Kurs nicht leisten können. Als Gegenleistung verpflichten sich die Teilnehmer in unserem Kräutergarten mitzuhelfen und selbst Kräuter anzupflanzen. Von Zeit zu Zeit benötigen wir zudem Hilfe beim Pflücken der Wildkräuter. Wir legen Wert darauf, dass die Kräuter an bestimmten günstigen Tagen gepflückt werden und dazu brauchen wir viele helfende Hände. Der Sinn dieses Kurses ist es, das Interesse der Jugendlichen an heimischen Kräutern zu erwecken. Auf lange Sicht erhoffen wir



vor Jahren gepflanzt haben. Die Pflanzen beziehen wir von einer ayurvedischen Kräuterfarm. Die Botaniker auf dieser Farm bieten sogar Kurse an, bei denen der Anbau und die Verarbeitung dieser Pflanzen gelehrt werden. Demnächst werden 14 Jugendliche gemeinsam mit unserem Kräuterteam einen derartigen

uns eine Erwerbsmöglichkeit für die Jugendlichen und eine Bereicherung unserer Spitalsapotheke mit wertvollen, preisgünstigen Pflanzenmedikamenten.

All diese Aktivitäten werden erst durch unsere treuen Spender möglich gemacht, bei denen ich mich herzlich bedanke.

Bitte merken Sie vor:

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

Zeit: Mittwoch, 26.11.2008, 19.00 Uhr • Ort : s-Bausparkasse • 1030 Wien, Beatrixgasse 27/6. Stock

Frau Dr. Erika Hronicek wird von ihrem Arbeitseinsatz in unserer Klinik in Ruanda berichten. Sie sehen auch den neuen Videofilm zum Thema „Zyklusbewusstsein mit der Geburtenkontrollkette“ und Frau Dr. Barbara Nath-Wiser wird Neues aus unserer Regenlinik in Indien erzählen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.



Dr. Maria Hengstberger

Liebe Spenderinnen! Liebe Spender!

Ich freue mich Ihnen berichten zu können, dass unsere Aktion Regen immer größer wird und wir immer mehr SpenderInnen gewinnen können. Deshalb werden auch unsere Aufgaben zum Wohle der ärmsten Menschen in den Entwicklungsländern immer umfang-

reicher. Der Titelgeschichte konnten Sie entnehmen, dass mir nun auch die Aufklärung über die Beschneidung und ihre schweren gesundheitlichen Folgen besonders für Afrikas Frauen ein großes Anliegen ist. Da es sich hier um ein sehr weit reichendes Thema handelt und ich der Meinung bin, dass Wissen immer in „Transportform“ gebracht werden muss, um verstanden zu werden - wie Sie dies schon von der Geburten-

kontrollkette kennen - habe ich einen Spielfilm als Transportmittel gewählt. An meinem Drehbuchkonzept arbeitet derzeit eine bekannte österreichische Drehbuchautorin und es zeigen sich schon internationale Regisseure und Produzenten daran interessiert.

Ich danke allen SpenderInnen und besonders den ehrenamtlichen MitarbeiterInnen der Aktion Regen für ihre Mithilfe. Besonders danke ich Frau Dr. Wieser, die mir mit der Weiterführung unserer Serie „**Biete Wissen gegen Spende**“ sehr hilfreich zur Seite steht. Zu ihrer Zusammenfassung zum Thema „Bewegung“, die Sie auf den folgenden Seiten lesen können, möchte auch ich Ihnen ein paar persönliche Tipps geben, die schon von vielen meiner Patientinnen erfolgreich in die Tat umgesetzt wurden.

Freude und Humor sind die besten Sportkameraden

Was uns Freude macht, wird leicht zur Gewohnheit und wenn Bewegung zur Gewohnheit wird, brauchen wir uns um Gesundheit und Gewicht keine Sorgen mehr machen.

Wenn Sie ein echter Bewegungsmuffel sind, starten Sie am besten nicht mit schlechtem Gewissen im Fitness-Studio. Strampeln Sie sich nicht ab, bis Sie schweißgebadet sind. Beginnen Sie ganz anders: Laden Sie Ihren Körper zu einem gemütlichen Abendessen ein. Jeder Geschäftsmann weiß, dass man beim Essen die besten Verträge macht. Überdenken Sie mit Ihrem Partner „Körper“ in Ruhe Ihre neuen Bewegungsstrategien, bevor Sie ihn meist nur kurzfristig schikanieren. Es gibt sicher viele Dinge, die Ihnen Freude machen, an die Sie vielleicht nicht mehr denken. Beginnen Sie ein neues, bewegungsreicheres, gesünderes Leben einfach mit der Frage: Was macht mir Freude? Es gibt Freuden, die sich leicht mit Bewegung kombinieren lassen. Ich zitiere hier gerne Friedrich Schiller, der den klugen Satz prägte: Es ist der Geist, der sich den Körper baut. Er meinte natürlich vor allem, dass unsere seelischen Probleme körperliche Leiden verursachen können. Aber dieser Satz birgt auch einen hervorragenden Vorschlag, wie wir unseren müden, verschlackten Körper dauerhaft zur Bewegung stimulieren können. Suchen Sie also zuerst eine Beschäftigung, die Ihnen wirklich Freude macht und die sich mit Bewegung verbinden lässt. Lieben Sie Tiere? Wenn Sie keinen Hund haben, dann borgen Sie sich einen aus. Ein bisschen Nachdenken reicht schon aus, um gestressten Hundebesitzern oder einem armen Wohnungshund mit Ihrem neuen Bewegungsdrang ebenfalls viel Freude zu machen. Oder lieben Sie Ihren Garten? Dann ließe sich besonders viel Freude mit Bewegung verbinden. Oder haben Sie Freude am Plaudern mit Ihrer Freundin? Dann motivieren Sie sie zu gemeinsamen Nordic Walking-Runden. Haben Sie Freude am Tanzen? Dann besuchen Sie alleine oder mit Ihrem Partner einen Tanzkurs. Bei Musik purzeln die Kilos fast von selbst. Vielleicht gehört auch Schwimmen zu Ihren Hobbys? Dann denken Sie daran, dass es Kurse für Wassergymnastik gibt. Hier findet man Gleichgesinnte, die man dann immer wieder gerne sieht. Macht es Ihnen besonderen Spaß mit Ihren Kindern oder Enkelkindern zu spielen? Organisieren Sie Kinderpartys und spielen Sie mit! Wenn Omas beim Sackhüpfen mitmachen, ist das eine

besondere Attraktion. Machen Sie mit, aber üben Sie vorher, so wie ich es gemacht habe.... Oder bevorzugen Sie Ruhe und beneiden Leute, die Yoga machen? Ihr Geist ist Ihr Chef. Entscheiden Sie! Buchen Sie einen Yoga-Kurs und machen Sie Bewegung der anderen Art, die aber sehr intensiv sein kann! Ein guter Tipp von Patientinnen ist es auch ein Heurigenlokal auszuwählen, das man nur mit Wanderschuhen oder mit dem Fahrrad erreichen kann. Es kann zur wahren Fitness-Station werden. Wenn Sie nach all den vielen Möglichkeiten wirklich der Meinung sind, dass Sie ausschließlich und nur am Essen Freude haben, dann sollten Sie den Kampf mit Messer und Gabel gegen sich alleine führen und nicht andere auch noch mitreißen. Aber dann sprechen Sie laut und meditativ dazu die Worte: Ein Löffel für mich und ein Löffel für meine Ärzte, ein Löffel für mich



<http://www.dein-coach.at>

Bewegung muss Freude machen

Mein persönlicher Tipp: Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag, auch wenn Sie zu dick und unbeweglich sind oder Gelenkschmerzen haben. Nützen Sie die Heilkraft der Bewegung um gesund zu werden. Neu sind für Anfänger die „Smovey“ Ringe, die Sie vielleicht noch nicht kennen. Es sind zwei Schwingungsringe mit innen laufenden Metallkugeln. Sie wurden von einem Parkinson Patienten erfunden, der fühlte, dass er Muskeln, die er neu aufbaute, besser unter Kontrolle hat. Er erfand die beiden „Smovey“ Ringe, die schon bei geringer Bewegung eine Eigendynamik entwickeln, die Muskeln zur Arbeit stimulieren und durch Vibration die inneren Kreisläufe aktivieren (z.B. Blutkreislauf, Lymphsystem, zentrales Nervensystem). Nähere Informationen über dieses innovative Trainingsgerät erhalten Sie auf der Homepage www.smovey.com.



Dr. Andrea Wieser
Dipl. Bewusstseins-
trainerin
Lebensberaterin &
Coach in Ausbildung
Nordic Walking
Instructorin

Auszug aus unserem Vortragsprogramm
„Biete Wissen gegen Spende“.

Die Heilkraft der Bewegung

Für jeden Menschen, der gesund werden und gesund bleiben will, ist regelmäßige körperliche Bewegung sehr wichtig. Damit ist nicht gemeint, dass Sie Leistungssport betreiben müssen! Mit „Bewegung“ ist jenes Maß an regelmäßiger „Körperarbeit“ gemeint, das Sie Ihrem Körper zukommen lassen, um eine entsprechende Leistungsfähigkeit, weitgehende Schmerzfreiheit, ein reibungsloses Zusammenspiel aller Muskeln und ein harmonisches Körpergefühl auf Dauer zu gewährleisten. Bewegung ist somit das Mindestmaß an körperlicher Betätigung, die wir unserem Körper schulden, um ihn vom Bewegungsapparat her gut zu warten. Sport hingegen geht als körperliche Betätigung über dieses Mindestmaß hinaus. Was den einzelnen zur Bewegung motiviert, ist individuell sehr verschieden. Das reicht vom Gemeinschaftserlebnis über Erfolgserlebnisse bis hin zu Spaß an Bewegung und Spiel oder wohltuender Regeneration beim Ausdauertraining. Regelmäßige Bewegung ist unser täglicher Beitrag zum körperlichen und seelischen Gleichgewicht und sollte genauso selbstverständlich sein wie atmen, essen und trinken!

Der moderne Mensch ist zwar immer mobiler, jedoch dabei meist unbeweglicher geworden. Wir sitzen viel zu viel und jeder Körper reagiert unterschiedlich auf den Bewegungsmangel und Bewegungsentzug in unserer Gesellschaft. Einige typische Reaktionen des Körpers auf Bewegungsmangel sind beispielsweise die Steigerung des Herzinfarktrisikos und anderer Herzerkrankungen, erhöhter Blutdruck, Durchblutungsstörungen von Venen und Arterien, erhöhte Blutfettwerte, Haltungsverfall und Haltungsschäden, Kreuzschmerzen und Bandscheibenprobleme, gesteigertes Osteoporoserisiko, vermehrte Muskel-

verspannungen durch dauerndes Sitzen, erhöhtes Risiko für Diabeteserkrankungen, gesteigerte Anfälligkeit für psychische Überlastungen (Stress, Aggression, Depression, Schlafstörungen, Atmungsstörungen etc.).

Wenn Sie ehrlich sind, müssen Sie zugeben, dass Sie die eine oder andere soeben angeführte Funktionsstörung am eigenen Körper bereits verspürt bzw. erkannt haben. Die jeweilige persönliche Leistungsfähigkeit ist bereits mehr oder weniger beeinträchtigt!

Was nun?

→ Das Lebenselixir heißt Bewegung!

Ein guter (Wieder)Einstieg dafür ist folgende kleine Übung: Erinnern Sie sich daran, wie Sie als Kind draußen gespielt haben – wie Sie herumgehüpft oder Seil gesprungen sind oder einfach zum Spaß einen Ball geworfen haben. Oder erinnern Sie sich daran, wie Sie getanzt haben! Spielen Sie im Geiste eine Weile mit diesen Erinnerungen und spüren Sie, wie sich das damals anfühlte. Spüren Sie die Sonne und den Wind auf Ihrer Haut und riechen Sie die Gerüche von damals. Spüren Sie, was für ein schönes Gefühl es war, sich voller Energie und Freude zu bewegen und den Körper ganz zu fordern!

Der Weg zu mehr Vitalität, zu verbesserter Konzentrationsfähigkeit, zu gesteigertem Wohlbefinden beginnt (wieder) mit einfachen Bewegungsimpulsen (Übungen), die jeder von Ihnen leicht in den Tagesablauf einbauen kann.

Beispielsweise:

- Jeden Morgen 10 Minuten Gymnastik
- Auto 10 Minuten entfernt vom Büro parken und zu Fuß ins Büro gehen
- Statt Aufzug benutzen, Treppen steigen
- Nach jedem stressigen Telefonat eine gymnastische Übung (z.B. 10 Kniebeugen) zum Abbau von Stress und Ärger
- Zu Fuß Kollegen aufsuchen statt hausintern telefonieren

- Verdauungsspaziergang in der Mittagspause
- Zu Fuß zurück zum Auto nach der Arbeit
- Am Abend etwa 20 Minuten spazieren gehen, joggen oder leichte Hausarbeit
- Beim Fernsehen oder Lesen immer wieder kurze Bewegungspausen einlegen (2-3 Minuten)

Weiters ist zu beachten, dass mit zunehmendem Alter der Stoffwechsel langsamer wird und die Muskel- und Knochenmasse kontinuierlich abnimmt. Hier können wir nur dadurch gegensteuern, dass wir regelmäßig Bewegung machen und dadurch unseren Kalorienverbrauch steigern bzw. auf konstanter Höhe zur Nahrungsaufnahme halten. Bei Bewegungsmangel nehmen wir bei gleicher Kalorienzufuhr kontinuierlich zu. Um Fett wieder abzubauen, müssen wir uns vermehrt bewegen. Dafür eignet sich am besten eine Kombination aus **Ausdauertraining** (speziell für Herz und Kreislauf), **Muskeltraining** (Krafttraining für einen erhöhten Kalorienverbrauch und zur Verbesserung der Koordination) und **Stretching** (für die Aufrechterhaltung der Elastizität und Funktionalität der Muskeln). Das heißt mit anderen Worten: vergessen Sie bitte auch bei regelmäßigem Ausdauertraining (wie z.B. Radfahren, Laufen, Nordic-Walken etc.) nicht, dass dabei nicht unbedingt alle Muskeln Ihres Körpers gleichmäßig gefordert werden.

Sie brauchen genauso regelmäßig einige Übungen mit denen Sie jene Muskelgruppen aufbauen, die bei Ihrem Lieblingstraining zu kurz kommen, oder die Sie speziell zusätzlich trainieren und formen möchten (z.B. Bauchmuskeln oder Rückenmuskeln). Ein Waschbrettbauch ist das Ergebnis gezielter Trainings dieser Zone, da hilft Ausdauertraining alleine nicht weiter. Auch die Beweglichkeit und Koordination der einzelnen Körperregionen will gesondert geübt werden. Sonst geht es Ihnen wie meiner Freundin, die zwar eine hervorragende Kondition aus täglichem Ausdauertraining hat, aber völlig unbeweglich ist, wenn ein Kugelschreiber unter den Tisch fällt. Die Muskeln für die Beweglichkeit sind nicht notwendigerweise die gleichen, die beim Ausdauertraining trainiert werden oder sie haben sich durch das Training verkürzt, weil sie nicht regelmäßig wieder gedehnt wurden! Manche Muskeln haben sich zurückgebildet und müssen neu aufgebaut werden. Die wesentlichen Muskelgruppen brauchen abwechselnd Ausdauer-, Kraft- und Dehnungsübungen. Alle Muskelgruppen müssen durch Anspannung und Dehnung regelmäßig aktiviert werden, um gut durchblutet zu sein. Die einen mehr, die anderen weniger, aber ohne Bewegung keine Belebung! Es sollte keine „vergessenen Stiefkinder“ unter Ihren Muskeln geben.

Wenn Sie längere Zeit zu wenig Bewegung gemacht und keine Kondition mehr haben, ist es dringend ratsam, vor dem Neubeginn einer körperlichen Betätigung einen Arzt aufzusuchen und einen Check – up des eigenen Bewegungsapparates sowie des Herz-, Kreislauf- und Lungensystems zu machen. In vielen Wellness- und Gesundheitszentren werden solche Tests im Rahmen eines Urlaubsprogramms angeboten. Nützen Sie den nächsten Urlaubsaufenthalt für einen Neubeginn und nehmen Sie die Freude an der Bewegung mit in Ihren Alltag, denn nur was Ihnen Freude bereitet, werden Sie auf Dauer auch machen.

Mit der regelmäßigen Bewegung kommen Lebensfreude und Körpergefühl wieder. Innerhalb von 2 Jahren habe ich mich durch regelmäßige Bewegung und geringfügige Ernährungsumstellung verändert. Diese beiden Bilder sollen Ihnen als Motivation dienen. Das können auch Sie ohne großen Aufwand mit regelmäßiger Bewegung erreichen.

Ich wünsche Ihnen dazu viel Spaß und Erfolg!



„Alles Leben ist Bewegung“

(Heraklith)

Mit Bewegungs- und Konditionsmangel wird selbst eine Radtour zur Tortur!

Nach regelmäßiger Bewegung! Das fühlt sich schon anders an!



**Kinderärztin
Dr. Erika Hronicsek**

VORBILDER

Wenn Dr. Erika Hronicsek aus Zwettl, die ehrenamtliche Ärztin unserer Regenlinik in Ruanda, gerade in Österreich ist, ist sie in persönlichem Einsatz um Spenden für „ihre“ Klinik bemüht. Sie hält reich bebilderte Vorträge über ihre Arbeit in Afrika und erzählt von ihren Sorgen und Problemen mit den PatientInnen im Entwicklungsland. Nach einem Vortrag in Arbesbach im Waldviertel brachte das Projekt „Fastensuppe“ der dort lebenden Bäuerinnen einen Spendenertrag von € 3500,-.

Als Kinderärztin in Zwettl ermöglicht Frau Dr. Hronicsek behinderten Kindern auch Hippotherapie auf ihrem eigenen geschulten Pferd durchzuführen. Ein autistischer, achtjähriger Bub machte auf dem Rücken ihres Pferdes so gute therapeutische Fortschritte, dass der Vater in übergroßer Dankbarkeit € 3000,- für unsere Klinik in Ruanda spendete. Wir danken unserer Erika für ihren vielseitigen Einsatz ... weltweit!

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 praxiserichte 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 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 praxiserichter 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) ist sie als Download-Version erhältlich, eine gedruckte Ausgabe ist in Vorbereitung.



NEU 2. Auflage

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 - 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 praxiserichte 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: