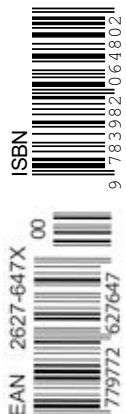


Atemwege und Lunge

eine **Patienten-Bibliothek**



Selbstfürsorge



(D) 6,50 €

Alpha1 | Asthma | Bronchitis | COPD | Emphysem | Lungenfibrose | Lungenkrebs | Virale Infekte

COPD

- Individuelle ganzheitliche Behandlung
- Forschung und Versorgung
- Selbsthilfetechniken

Asthma

- Von der Allergie zum Asthma
- Schweres Asthma stabilisieren
- Peak-Flow-Messung

Bewusstsein

- Dieselmotor im Wohnzimmer
- Routine benötigt weniger Antrieb
- Innere Stärke entwickeln

Editorial

Selbstfürsorge

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Wann haben Sie sich das letzte Mal wirklich um sich selbst gekümmert, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben? Einige von Ihnen müssen für die Antwort wahrscheinlich lange nachdenken.

Als Baby sorgen wir instinktiv für uns selbst. Auch ohne Worte können wir uns verständigen und deutlich machen, was wir gerade benötigen, damit es uns gut geht. Die instinktive Fähigkeit der Selbstfürsorge geht mit zunehmendem Alter oft verloren.

Beruf und Familie fordern viel von uns, und die Zeit, um sich selbst etwas Gutes zu tun, wird immer knapper. Dabei ist es gerade dann so wichtig, an sich selbst zu denken, wenn die eigenen Ressourcen mehr und mehr zur Neige gehen.

Es fällt uns oft unendlich schwer, die Grenzen der eigenen Belastbarkeit zu erkennen und uns vor Augen zu führen, was es eigentlich braucht, damit es uns besser geht. Das ist wahrscheinlich auch deswegen so schwierig, weil es verschiedene Ebenen der Selbstfürsorge gibt, nämlich die

- körperliche Ebene,
- emotionale Ebene und
- soziale Ebene.

Eine chronische Erkrankung macht Selbstfürsorge oft unumgänglich, da diese dazu beiträgt, den Alltag mit der Krankheit besser bewältigen zu können.

Die Herausforderung wird oft noch größer, wenn wir pflegende Angehörige sind. Die eigenen Bedürfnisse geraten dabei häufig in den Hintergrund, was gelegentlich dazu führt, dass auch die eigene Gesundheit dar-



unter leidet. Ständige Verantwortung und das Gefühl, immer „funktionieren“ zu müssen, können körperliche und seelische Erkrankungen nach sich ziehen.

Dabei ist gerade die Balance zwischen Kümmern und Selbstfürsorge so wichtig, damit wir auch gut für Andere sorgen können.

In dieser Ausgabe finden Sie wieder viele Anregungen und Ideen für Ihre persönliche Selbstfürsorge.

Ich wünsche Ihnen eine entspannte Lektüre.

Ihre
Patricia Zündorf
Angehörige und
Gruppenleiterin
COPD-Selbsthilfegruppe
Bonn

