



ÄRZTETIPP

Thomas Bes
linz.red@bezirksrundschau.com

Vorsorge geht auch Männer an

■ Männer gehen erst dann zum Arzt, wenn der „Schuh“ richtig drückt. Dabei kann eine regelmäßige Vorsorgeuntersuchung der Prostata präventiv Problemen wie einer vergrößerten Prostata und Inkontinenz im Alter vorbeugen. Nebenbei bietet die Untersuchung aber auch die Möglichkeit, andere Grunderkrankungen zu erkennen und dementsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Denn untersucht wird der gesamte Harntrakt inklusive der Nieren, des Genitals und der Harnröhre. So können beispielsweise Erektionsstörungen ein Symptom für erhöhten Cholesterin, Verkalkung von Blutgefäßen oder verstecktem Bluthochdruck sein. Die Vorsorgeuntersuchung wird Männern ab dem 45. Lebensjahr empfohlen. Sollten in der Blutsverwandtschaft bereits Prostatakrebserkrankungen aufgetreten sein, ist eine regelmäßige Untersuchung ab dem 40. Lebensjahr unbedingt notwendig. **Thomas Bes ist Urologe in Rohrbach. Mehr Tipps: gesund-in-ooe.at**



„Jeder muss seinen persönlichen Weg gehen“, sagt Sterbeamme Gerda Atteneder über den Trauerprozess.

Foto: Mumpitz/Fotolia

Tabuthema Tod: Mit der Trauer umgehen lernen

■ LINZ (ah). Der Tod gehört zum Leben. Dennoch ist er in unserer Gesellschaft zum Tabuthema geworden. Durch das Abwenden ging jedoch auch etwas Wichtiges verloren, denn durch das Wissen um die Begrenztheit gewinnt das Leben an Wert. Stirbt ein geliebter Mensch, ist nichts mehr so wie es vorher war. Das Gefühl der Trauer bestimmt unser ganzes Sein – auch wenn jeder Mensch mit dem Verlust eines Ange-

Lichtenberg ist Atteneder Mitglied in einer Praxisgemeinschaft in Linz und kommt bei Bedarf auch nach Hause oder in eine Pflegeeinrichtung. „Ich mache den Menschen ein Beziehungsangebot, nehme Anteil und bin ‚da‘ in dieser bedeutungsvollen Lebenssituation, halte es aus, wenn Worte oder Antworten fehlen, werde kreativ, wenn symbolisches Handeln zur wichtigen Wegmarkierung wird“, sagt Atteneder. Dieses Angebot gelte sowohl für jene, die gehen, als auch für die, die bleiben.

Beim Tagesseminar „ENDlich ich“ geht es um die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit. Wert und Bedeutung alter Sterbe- und Trauerrituale und wie die Freiheit im Abschied und in der Trauer heute aussehen kann, zeigt das Seminar „Stopt jede Uhr“ auf. „Weg aus der Sonntagsleere“ ist ein Seminar und Treffen, das für Trauernde an Sonntagen stattfindet und aus fünf festgelegten Themennachmittagen besteht. Mit diesem Angebot will Atteneder der Erfahrung Trauernder, dass sonntags der Trauerschmerz am schlimmsten sei, einen Gegenpol bieten. Kontakt und Informationen unter **www.gerda-atteneder.at** oder telefonisch unter 0650/4423462.



„Es erfordert Mut, Trauer zuzulassen.“

GERDA ATTENER

Foto: privat

hörigen oder Freundes anders umgeht. „Darum erfordert es auch Mut, Trauer zuzulassen und seinen ganz persönlichen, oft verschlungenen Weg zu gehen. Besonders, wenn eine neue Zukunft oder ein Sinn erst wieder gefunden werden muss. Aber es zahlt sich aus, es prägt und lässt uns reifen“, sagt Gerda Atteneder aus Lichtenberg. Sie begleitet und unterstützt Trauernde in ihrem schmerzvollen Prozess. Die 49-jährige ist eine in Deutschland ausgebildete Lebens- und Sterbeamme. Neben dem Praxisstandort

NOTDIENSTE

Zeitraum: 26./27.10.2013

Ärztendienst Linz

Allg. Ärztenotdienst, Körnerstr. 28, 4020 Linz, Tel. 141, Ordination: Samstag, Sonntag, Feiertag von 7 bis 19 Uhr, telefonische Erreichbarkeit: Samstag, 7 Uhr bis 7 Uhr des ersten darauffolgenden Werktages.

Zahnarzt: Notdienstzentrum

UKh, Garnisonstraße 7, 4020 Linz, Tel. 0732/78 58 77

Die Landes- Frauen- und Kinderklinik, das Unfallkrankenhaus und die Landesnervenklinik Wagner-Jauregg haben jederzeit Aufnahmemedienst.

Apotheken:

Museum-Apotheke, Elisabethstraße 1, Tel.: 0732/77 00 60

Neue Welt-Apotheke, Wiener Straße 168, Tel.: 0732/34 10 24

Linden-Apotheke, Unionstraße 96, Tel.: 0732/67 24 98

Paracelsus-Apotheke, Urfahr, Dornacher Straße 9, Tel.: 0732/24 30 42

Angebote der OÖGKK finden Sie auf **www.oogkk.at**, das Gesundheitsmagazin auf **www.forumgesundheit.at**

OÖGKK
FORUM GESUNDHEIT

Werbung

Seminar „Ich bin ich – wer sonst!“



Wollen wir uns von ungeliebten Programmen befreien und unser Potenzial leben, müssen wir uns von einengenden Gedanken befreien. Im elisana in der Eisenhandstraße 4-6 findet dazu am 26. Oktober, von 10 bis 17 Uhr, ein Seminar statt.

Von unserer Regionautin **Maria Färber-Singer**

72524 720988

INFRAROT SPEICHERHEIZSYSTEM

Innovativ ökologisch kosteneffizient
Individuell regelbare Strahlungswärme
gleichmäßige Wärmeverteilung, wartungsfrei

Wärmewelt
Individuelle Lösungen für
Raumklima und Wärmequellen

Ausstellung und Beratung: Reindlstr. 21, 4040 Linz
Tel. +43 (0) 732/ 28 20 28, www.waermewelt.at