

29.10.2024 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Judith Vonderau,

Katholische Autorin bei "Kirche im hr", Bad Orb

Welt-Schlaganfalltag

Moderator/in: *Heute ist Welt-Schlaganfalltag. Es ist sehr wichtig, dass ein Schlaganfall schnellstmöglich erkannt wird. Am besten ist es natürlich, vorzubeugen, damit es gar nicht erst dazu kommt. Judith Vonderau von der katholischen Kirche:*

Autorin: Unsere Gesundheit haben wir natürlich nie zu 100 % in der Hand, aber wir können viel dazu beitragen, dass wir gesund bleiben. Und da geht's nicht nur um körperliche, sondern auch um psychische Faktoren. Gerade Stress macht krank und kann im schlimmsten Fall auch zum Schlaganfall führen. Bei allem Terminstress, Zeitdruck und Hektik ist es so wichtig, öfter innezuhalten und in mich reinzuhören. Und wenn es nur eine Minute ist, in der ich mich frage: Wie geht's mir gerade? Hab ich alles, was ich brauche? Sind meine Bedürfnisse erfüllt?

Moderator/in: *Es geht also um Selbstfürsorge als Grundlage für meine Gesundheit?*

Autorin: Richtig. Erst wenn ich mich gut um mich selbst kümmere und alles habe, was ich brauche, dann hab ich auch wieder den Kopf frei, um mich um andere kümmern zu können. Und gerade beim Schlaganfall ist es ja enorm wichtig, dass ich mich sehr schnell um die betroffene Person kümmern kann, dass ich voll und ganz da bin. Und so hilft meine Selbstfürsorge dann auch anderen Menschen.