



Drei von vier Jugendlichen leiden unter Kopfweg. Foto: iStock

Junge behandeln Kopfweg selten

Wien – Kopfschmerzen im Jugendalter sind in Österreich keine Seltenheit. Drei Viertel der 14- bis 19-Jährigen gaben an, in den letzten drei Monaten an Kopfschmerzen gelitten zu haben. 20 Prozent der Jugendlichen haben einmal pro Woche Kopfweg, zehn Prozent mehrmals die Woche und drei Prozent sogar täglich. Das zeigt die Befragung, die das Meinungsforschungsinstitut *meinungsraum.at*. Trotz Schmerzen suchen nur die wenigsten Experten auf – die neu gestartete Initiative „Schmerzlos“ will deshalb aufklären. (APA)



Die „Massenwanderung“ in den Niederlanden dauert vier Tage. Foto: AFP

50.000 wandern gemeinsam

Nijmegen – In der niederländischen Stadt Nijmegen hat die größte Wanderung der Welt begonnen: Begleitet von Musik und vom Jubel Tausender Zuschauer brachen etwa 50.000 Menschen gestern um 4 Uhr Früh zur vier Tage dauernden Marathon-Wanderung auf. Die „Vierdaagse“ (deutsch: die Viertägige) feiert in diesem Jahr ihr 100. Jubiläum und steht daher unter dem Motto „Wer wandert, wird hundert“. Für die Teilnehmer aus 68 Ländern ist es kein Spaziergang. Sie gehen täglich 30 bis 50 Kilometer in der Region im Osten der Niederlande. (APA)

Erst die Euphorie, dann der Blues

Kehrt man nach dem Urlaub in den Alltag zurück, schlägt das bei vielen Menschen auf die Stimmung. Psychotherapeutin Alexandra Sekerovic erklärt Ursachen und Gegenstrategien.

Es ist Urlaubszeit. Das süße Nichtstun hat aber be-kannlich ein Ablaufdatum. Da fällt es vielen Menschen schwer, sich wieder in den Alltag einzugliedern. Die Stimmung ist auf dem Tiefpunkt, man hat den „Blues“, wie es landläufig heißt. Wie lässt sich diese Achterbahn der Gefühle erklären?

Alexandra Sekerovic: Seelische Verstimmungen haben meist einen konkreten Anlass. Das kann die Geburt eines Kindes sein, man spricht dann vom „Babyblues“; weiters gibt es den „Montagsblues“, weil man zu Wochenbeginn wieder arbeiten muss. Das Urlaubsende kann ebenfalls zu einer Verstimmung führen. Solche Schwankungen und Stimmungstiefs gehören zum Leben aber einfach dazu und sind völlig normal, solange sie ein gewisses Ausmaß nicht überschreiten.

Wie lange dauern solche Verstimmungen – oder anders gefragt: Ab wann ist eine solche Gefühlslage nicht mehr normal?

Sekerovic: Oft vergehen seelische Verstimmungen von selbst wieder. Dauern sie aber länger als ein bis zwei Wochen an, sollten die Alarmglocken schrillen. Denn es kann eine Depression daraus entstehen. Besonders dann, wenn ein ausgeprägtes Gefühl der inneren Leere und Kraftlosigkeit dazu kommt. Typisch für Depressionen sind Lustlosigkeit, Freudlosigkeit, Schlafstörungen, sozialer Rückzug und auch körperliche Symptome. Man sollte lieber früher als später einen Psychotherapeuten oder eine -therapeutin aufsuchen, da sich gerade



Die Seele baumeln lassen und tun, wozu man Lust hat. Phasen der Erholung sollte man ständig einplanen, nicht nur im Urlaub. Foto: Archiv

depressive Verstimmungen auswaschen und chronifizieren können.

Die Fußball-Europameisterschaft ist seit 10. Juli zu Ende. Manche Fans waren in den Tagen danach richtiggehend traurig, ihnen fehlte die tägliche Aufregung. Liegt auch das im Bereich des Normalen?

Sekerovic: Durchaus. Freudige Ereignisse führen zu euphorischen Zuständen. Dementsprechend werden Hormone ausgeschüttet, durch die wir uns glücklich, leicht und wohl fühlen. Man kann das mit dem Zustand der Verliebtheit vergleichen. Im Extremfall kann man süchtig nach Glückszuständen werden. In der Regel legen sich diese aber wieder. Wir sollten nicht zu streng mit uns selbst sein: Schöne Gefühlszustände dürfen wir ruhig auch zulassen.

Was könnte man tun, um sich vor dem „Blues“ zu wappnen, um also beispielsweise nach dem Urlaub wieder mit Freuden ans Werk zu gehen?

Sekerovic: Das kann nur funktionieren, wenn man einen Beruf ausüben darf, der Freude macht. Ansonsten sind das Vorgaben, die unerreichbar sind. Das kann dann erneut zu Frustration und Verstimmung führen.

Ist es wenigstens einen Versuch wert, das Urlaubsfeeling in den Alltag hinüberretten zu wollen?

Sekerovic: Urlaubsstimmung kann man sehr wohl in der Erinnerung „mitnehmen“. Das Gehirn kann nämlich nicht unterscheiden, ob etwas, woran man sich erinnert, schon vergangen ist oder gerade jetzt passiert. Dementsprechend gut fühlt es sich an, ausgiebig in guten

Erinnerungen zu schwelgen. Aber Achtung: Das funktioniert auch in umgekehrter Richtung. Wer mit den Gedanken nur im Büro ist, wird von seinem Urlaub nichts haben.

Können nicht auch überhöhte Erwartungen eines „perfekten“ Urlaubs zu Enttäuschung und Niedergeschlagenheit führen?

Sekerovic: 40 bis 60 Stunden pro Woche zu arbeiten und sich dann im Urlaub Erholung auf Knopfdruck zu erwarten, kann nicht funktionieren. Wenn in den freien Wochen der gesammelte Stress eines Jahres abfällt, folgt nicht selten sogar eine körperliche Erkrankung. Man muss das ganze Jahr über auf die Ausgewogenheit zwischen Phasen von Arbeit und Erholung achten; Work-Life-Balance lautet das Mordwort dazu.

Wie lassen sich Arbeit und Erholung in eine gesunde Balance bringen?

Sekerovic: Dazu braucht es gar nichts Großartiges. Es ist wichtig, die Arbeitszeiten einzugrenzen, das heißt vor allem nicht rund um die Uhr per Telefon oder Mail erreichbar zu sein. Zusätzlich könnte man Dinge einplanen, die einem gut tun und Termine dafür festlegen, wie man es im Beruf ja auch tut. Zwei Abende pro Woche reservieren für das, was Spaß macht: Freunde treffen, Sport treiben, ein Buch lesen, bewusst Zeit mit dem Partner verbringen. Das Problem ist allerdings, dass viele Menschen sich nicht mehr erinnern, was ihnen gut tut. Sie müssen sich selbst wieder kennenlernen, in sich hineinhorchen.

Das Gespräch führte Markus Schramek

Zur Person



Alexandra Sekerovic, Mag., ist selbstständige Psychotherapeutin in Innsbruck und Vorstandsmitglied im Tiroler Landesverband für Psychotherapie (weitere Infos unter www.psychotherapie-tirol.at). Foto: privat



Stressmolekül macht uns zu Freunden

Das soziale Leben von Mäusen hängt von einem Stressmolekül im Gehirn ab. Laut Forschern des Max-Planck-Instituts dient ein Stressmechanismus als „sozialer Schalter“: So haben Mäuse mit hohem Urocortin-Spiegel in Tests aktiv nach Kontakt zu fremden Mäusen gesucht und dafür sogar ihre eigene Gruppe ignoriert. Wurde die Wirkung des Urocortin-3 dagegen verhindert, gingen die Tiere fremden Mäusen aus dem Weg. Auch beim Menschen könnte ein ähnliches Stresssystem unseren Wunsch nach sozialen Kontakten steuern. Foto: iStock

Leben mit Tieren

Ein Papagei als Komiker

Von Inge Welzig

Wüsste ich diese Erlebnisse nicht aus erster Hand, hätte ich sicher Zweifel daran. Gabi H. übernahm aus einer katastrophalen Haltung einen alten, einzelnen Graupapagei. Coco hatte schon etliche Plätze hinter sich und sichtlich viel gelernt. Besonders erheiterte er mit der Nachahmung von John Wayne, dem bekanntesten Darsteller in Westernfilmen. Einen Schuss aus der Pistole begleitete Wayne immer mit einem Ruf. Diesen und den Schuss ahmte Coco nach und

ließ sich anschließend von der Stange fallen. Er hatte bestimmt keine Ahnung, was das wirklich bedeutete, aber die Lacher waren ihm sicher. Dass er recht ordinär redete, nahmen seine Besitzer locker, wenn sie abends ein Tuch über seinen Käfig breiteten.

Gabi H. durfte sich nicht nur über Coco, sondern auch über zwei Beos in einer Wohnung in Innsbruck amüsieren. Diese beiden Vögel beherrschten den Marsch aus dem Film „Die Brücke am Kwai“ perfekt. Allerdings sang einer immer nur die erste Hälfte, der andere dann die zweite.

Mich selbst lachte ein Graupapagei – sicher ungewollt – aus, als ich vor Mitarbeitern verkündete, dass ich beim Notruf leiser treten wollte. Die Freude der Anwesenden dürfte ihn motiviert haben, sein menschliches Lachen auch in Zukunft anzuhören.



Inge Welzig hatte 23 Jahre eine Leitfunktion im Tiroler Tierschutz inne.