

Newsletter SHG Borreliose

NL04 - 07. Juli 2022

Liebe Newsletter-Abonent*innen

Verflixte Angst

In Zeiten von Corona wird viel mit Angst argumentiert. Damals, 2012, war ich aufgrund meiner Borreliose-Erkrankung auf **Pflegestufe 7**. Heute bin ich mehr denn je überzeugt, dass mir meine mentale Kraft, **mein (Über-)Lebenswille** und die Stärke meines Selbstbewusstseins halfen, um wieder auf die Beine zu kommen. Mit einem Beitrag leistete wohl auch die Tatsache, dass ich statt Psychopharmaka Weihrauch als Stimmungsaufheller verwendete.

Ralph Waldo Emerson

"Furcht besiegt mehr Menschen als irgendetwas anderes auf der Welt."



Freude am LEBEN

Angst ist einer der schlechtesten Ratgeber, schwächt das Immunsystem und hemmt die Lebensfreude. Im Gegenzug bringt Lachen bekanntlich sehr positive Energie. Auch autogenes Training kann zu mehr innerer Ruhe beitragen. Denn neben Angst wirkt sich Stress ebenso negativ auf das Immunsystem aus - was zahlreiche Studien belegen.



Rechte und Pflichten

Während meiner schweren Erkrankung entschied ich meinen Genesungsweg zum Großteil selbst. Denn was die wenigsten Leute wissen: als Patient hat man eigentlich mehr Rechte als Pflichten. Erwähnt werden bei öffentlichen Diskussionen zumeist vorrangig die Pflichten - was auch immer der Grund dafür sein mag.

Infektion vermeiden

Sollte man an seinem Körper doch einmal eine Zecke entdecken, die sich bereits festgesaugt hat, ist dies noch lange **kein Grund, in Angst zu verfallen**. Das sachgemäße Entfernen des Blutsaugers ist schon ein erster wichtiger Schritt in die richtige Richtung, damit möglichst keine Infektion erfolgen kann. Mehr Infos dazu siehe unsere [Homepage](#).

Ich möchte an unsere neue Facebook-Gruppe "**SHG Borreliose - intern**" erinnern - hier der [Direktlink](#). Wer Interesse hat und der Gruppe beitreten möchte, kann sich gerne über Facebook bzw. bei mir melden. Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit und einen sonnigen, erholsamen Sommer, verbleibe ich - bis zum nächsten Mal.

Herzliche Grüße,
Rudolf Buchinger
Leiter der SHG Borreliose Österreich

und das
Team der SHG Borreliose

SHG Borreliose
ZVR: 1175785048
Untere Ortsstraße 7
3142 Langmannersdorf
Österreich
+43 (0)676 878 31 117
info@shg-borreliose.at



Sollten Sie künftig keine Newsletter mehr von shg-borreliose.at bekommen wollen, können sie diese jederzeit [hier abbestellen](#).