

Thema: Physiotherapie

Autor: Michael Musalek



Seite 14

GESUND

Samstag, 29. Juni 2019

Hilfe, mein Sohn raucht Haschisch!

Ich bin verzweifelt! Beim Aufräumen habe ich im Zimmer meines Sohn (16) Cannabis gefunden. Wie gehe ich jetzt am besten vor?



Foto: auremar - stock.adobe.com

Wichtig ist es zuerst einmal, mit dem Jugendlichen ins Gespräch zu kommen. Drohen Sie nicht gleich mit einer Strafe, sondern fragen Sie, wie oft und in welcher Dosis der Bursche Cannabis konsumiert. Hat er nur einmal bei einem Joint angezogen – oder raucht er es wirklich regelmäßig?

Weisen Sie Ihr Kind in jedem Fall auf die Probleme

hin, die der Konsum dieses Suchtmittels mit sich bringt, denn die Droge ist alles andere als harmlos! Sie enthält Dutzende verschiedene – darunter auch psychoaktive – Wirkstoffe.

Wenn man Cannabis hochdosiert zu sich nimmt, vermag es bei einigen Menschen zu Halluzinationen zu kommen, die auch im nicht-berauschten Zustand wieder auftreten können.

Sollte Ihr Sohn weiter „Hasch“ rauchen oder zugeben, dass er dies bereits regelmäßig tut, suchen Sie mit ihm gemeinsam eine Beratungsstelle auf. Das Anton Proksch Institut betreibt ambulante Einrichtungen in Wien-Wieden, Wien-Landstraße, Neunkirchen, Baden, Wr. Neustadt und Mödling, in denen Betroffenen rasch und unkompliziert geholfen wird.



Univ.-Prof. Prim. Dr. Michael Musalek,
Ärztlicher Leiter des Anton Proksch Instituts:
www.apl.or.at

Sie fragen, Experten antworten

Viele Erziehungsberechtigte sind beunruhigt, wenn sich der Nachwuchs mit kleineren oder größeren Problemen quält. Wir helfen Ihnen professionell weiter.



Haben Sie Fragen an den „Elternratgeber“? Erhalten Sie Rat von Kinderärzten, Physiotherapeuten, Psychologen, Diätologen, Logopäden uvm.! Die interessantesten Beiträge werden in „Krone GESUND“ veröffentlicht.

Ihre Fragen richten Sie bitte an:
gesund@kronenzeitung.at oder Krone Gesund/
Elternratgeber, Muthgasse 2, 1190 Wien.

Juhu, schwanger! Kann man mit Babybauch noch joggen gehen?

Mein Mann und ich freuen uns: Endlich erwarten wir ein Baby! Ich bin jedoch unsicher – darf ich meinen Lieblingssport Laufen weiter ausüben?

Keine Sorgen, wenn Sie diese Bewegung schon länger ausüben, dürfen Sie sie prinzipiell auch in der Schwangerschaft fortsetzen. Jetzt eine neue Sportart in der Schwangerschaft zu beginnen wäre aber nicht empfehlenswert.

Holen Sie sich vom Arzt eine Freigabe, vor allem, wenn Sie früher bereits eine Fehl- bzw. Frühgeburt hatten. Wichtig ist nämlich, dass es keine medizinischen

Gegenanzeigen gibt wie z. B. vorzeitige Wehentätigkeit, Muttermundschwäche, Fehlbildungen der Gebärmutter, Wachstumsverzögerung des Kindes, Schwangerschaftsbluthochdruck.

Laufen Sie so, dass Sie sich während des Trainings unterhalten können, denn dann wird auch die Sauerstoffversorgung zum Kind sichergestellt. Außerdem sollte sich die werdende Mama vor allem im ersten Trimester nicht überanstrengen, denn zu diesem Zeitpunkt muss besonderes Augenmerk auf die Körperwärme gelegt werden. Eine Hyperthermie (Überhit-



Fit zu bleiben ist auch in der Schwangerschaft möglich.

Foto: Creative Schaller www.creative.com

zung) in dieser Phase könnte unter Umständen eine negative Auswirkung auf die Entwicklung des Fötus haben, dessen Organe und Nervensystem sich zu dieser Zeit besonders stark ausbilden. Das gilt aber für alle Sportarten!

Das subjektive Wohlfühl steht an oberster Stelle, sowohl während als auch nach dem Lauf, deshalb gehen Sie es ruhig an. Gönnen Sie sich danach genügend

Ruhezeiten. In der Schwangerschaft ist der Organismus nämlich nicht so leistungsfähig wie sonst. Körperlicher Leistungsdruck ist jetzt tabu, da Adrenalin vorzeitige Wehen auslösen könnte.

In gute Laufschuhe mit dämpfenden Sohlen investieren. Um das Gewebe der Brust zu schützen und Schmerzen zu vermeiden, am besten nur mit einem passenden Sport-BH trainieren.



Franziska Severino-Schönburg (re.) und Franziska Malle, Physiotherapeutinnen Health Center Wiener Privatklinik, „Running Clinic Mom“: www.runningclinic.at

