

PATIENTENRECHT

Förderung für die Selbsthilfe

Neue Förderungen sollen Selbsthilfe „unabhängig“ machen.

Patienten eine starke Stimme geben: Unter diesem Motto hat der Hauptverband der Sozialversicherungen gestern ein „historisches“ Projekt vorgestellt: Insgesamt werden 1,17 Millionen Euro für die Förderung von Selbsthilfe zur Verfügung gestellt. Damit sollen gezielt regionale Projekte gefördert werden, gleichzeitig wird eine Anlaufstelle für bundesweite Vereine ins Leben gerufen: Diese „Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe“, kurz ÖKUSS, soll in Zukunft nicht nur die Fördermittel vergeben, sondern Vereinen auch Hilfestellungen bieten, in Form von Fortbildungen das „Handwerkszeug“ vermitteln.

In Österreich gibt es rund 1700 Selbsthilfegruppen mit etwa 250.000 Mitgliedern: Sie unterstützen einerseits Betroffene im Umgang mit größtenteils chronischen Krankheiten und versuchen andererseits, Aufmerksamkeit für die Krankheit und die Probleme der Patienten zu schaffen. „Eine Patientenorganisation zu haben, ist, wie ein kleines Unternehmen zu leiten“, sagt Angelika Widhalm. Sie ist seit Jahren in der Selbsthilfe aktiv und nun Vorsitzende des neu geschaffenen „Bundesverbands Selbsthilfe Österreich“ (www.bvshoe.at). Der Verband soll Patienten auch in Entscheidungsgremien zu Themen wie zum Beispiel Brustkrebsvorsorge oder elektronische Gesundheitsakte (Elga) eine Stimme geben. „Endlich sind wir nicht mehr ausschließlich von Geldern der Pharmaindustrie abhängig“, sagt Widhalm. Im Gespräch mit der Kleinen Zeitung sagt sie aber auch: „Was wir wirklich bräuchten, ist eine Basisfinanzierung.“ In Deutschland zum Beispiel bekommen Selbsthilfegruppen pro Patient und Jahr 50 Cent – „damit könnten wir uns rühren“. Die neuen Fördermittel werden nur für konkrete Projekte ausbezahlt.

Sonja Saurugger



Apfelöl fürs Gesicht

Eines der besten Rezepte für die Gesichtspflege aus der grünen Kosmetik: einen Apfel raspeln, mit einem duftneutralen Öl (etwa Sonnenblume oder Distel) übergießen, bis die Masse bedeckt ist, kurz aufkochen, Temperatur reduzieren und dann 30 Minuten auf kleinster Stufe am Herd kochen, abkühlen lassen, abseihen und mit Zerstäuberflasche auftragen.

Topfen und Banane

Nährende Gesichtereinigung: 1 Scheibe reife Banane, 1 TL Topfen, 1 TL Wasser und 1/2 TL Honig im Mixer pürieren und sofort verwenden: Auf das Gesicht auftragen und einmassieren, kurz einwirken lassen, abspülen – den Rest einfach genussvoll essen!

Salz für die Zähne

Statt Zahnpaste: eine Prise vollwertiges S in den Mund nehmen, mit Speichel auflösen und damit die Zähne putzen. Funktioniert auch mit Birkenzucker – ist letztlich eine reine Geschmacksfrage.

Gurkensaft & Honig

Die Mischung aus Gurkensaft, Topfen und Germ strafft und erfrischt die Haut: 50 g Gurke mit Schale fein reiben oder im Mixer pürieren, den Saft durch ein Feinsieb abseihen, Rückstand gut auspressen. Den Gurkensaft mit 1 EL Topfen, 1/4 TL Germ und 1/2 TL Honig vermischen und sofort verwenden. Gut in die Haut einmassieren, kurz einwirken lassen und danach abspülen.

Abschminken mit Leinsamen und Joghurt

1 TL Leinsamen mit 50 ml heißem Wasser übergießen und über Nacht quellen lassen, am nächsten Tag 50 ml Joghurt und 1/2 TL kalt gepresstes Öl unterheben. Die Lotion (3 bis 5 Anwendungen) in ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit: eine Woche. Anwendung: gut in die Haut einmassieren, danach abspülen.



Bucht

Grüne Kosmetik von Gabi Nedoma, erschienen im Fr Verlag, (19,90 Euro) liefert Rezepte (teilweise vegan) Waschlotionen, Cremes, D Shampoos, Zahnpflege vieles mehr. Die Zubereitung gelingt rasch in der Kü