



Fit in Kopf und Seele

Viele Menschen spüren eine länger andauernde traurige Grundstimmung, unrealistische Angst und plötzlich intensiv empfundene Panikreaktionen. Diese führen zu einer deutlichen Einschränkung im Alltag. Ebenso können Unruhe, Angst, Gereiztheit, Aggression, Beschwerden ohne eindeutige körperliche Ursache, Befindlichkeits-, Gedächtnis-, sowie Schlafstörungen das Leben erschweren. Häufig beobachten aber auch Angehörige Gedächtnis- und Persönlichkeitsveränderungen an ihren Lieben. Hier den Betroffenen zu einem verbesserten Lebensmodell zu verhelfen, haben sich Frau Regina Zifko-Bachlechner, Dip. Gesundheits- und Krankenschwester und ihr Mann Univ. Doz. Dr. Udo Zifko mit ihrem hoch qualifizierten Team zur Lebensaufgabe gemacht.

Der ambulante Gehirn Check

Der Start zur Genesung liegt beim Zentrum Gesundes Gehirn in einer Untersuchung, die mit ihren 5 Bestandteilen ein **ganzheitliches Bild des Gesundheitszustandes des Gehirns erkennen lassen:**

1. Labordiagnostik inklusive spezifischer Risikofaktoren,
2. neurologische Anamnese und die klinische neurologische Untersuchung,
3. neuropsychologische Untersuchung, um die Gedächtnisleistung sowie Konzentration, Aufmerksamkeit, Reaktion, u. a. zu bestimmen,
4. Messung der Hirnströme mittels EEG (Elektroenzephalografie) als objektive Funktionsdiagnostik und
5. Tomografie des Gehirns (Magnetresonanz oder Computertomografie) als exakte bildgebende Methode zur Darstellung des Gehirns.

Je nach Untersuchungsergebnis wird dann über den Behandlungsweg entschieden. Drei Wege bieten sich an:

Therapie-Weg bei Demenz

Bei einer diagnostizierten Demenz bietet sich neben einer medikamentösen Behandlung auch das neuropsychologische Gedächtnistraining einzeln oder in der Gruppe an. Ferner Biographiearbeit, die sich mit der Lebensgeschichte des Menschen beschäftigt. Sie ist für Betroffene eine Erinnerungsbrücke in die Vergangenheit, bietet aber auch den Angehörigen Unterstützung im Umgang mit dem Erkrankten bei der Bewältigung und Gestaltung des Alltags.

Therapie-Weg bei Burn-out

Sollte sich bei der Untersuchung herausstellen, dass es sich um Burn-out oder Erschöpfungssymptome im Rahmen eines Burn-outs handelt, wird mit dem Stop&Go. Well-Programm ein ganzheitliches ambulantes, individuelles Betreuungsprogramm zur Behandlung von Burn-out empfohlen. Körperverhaltenstherapie, Klangmassage und progressive Muskelentspannung sind Teile dieses Behandlungsweges. Diese Therapieverfahren sind aber auch ganz besonders zur Prävention von Burn-out geeignet.

Therapie-Weg bei Angst, Panik und Depression

Der dritte Weg führt über systemische Psychotherapie, Körperverhaltenstherapie, Verhaltenstherapie, Klangmassage, Biofeedback oder Entspannungstraining in Ergänzung zur manchmal notwendigen Medikation.

Das Zentrum Gesundes Gehirn und sein Team

Ursprünglich als Institut für Gehirnerkrankungen geplant, entwickelte sich das Zentrum unter der Leitung von Univ. Doz. Dr. Udo Zifko und Gattin schon bald auch zu einem Zentrum der Prävention. Men-

● Seite 2

schen mit unterschiedlichen Symptomen von Gedächtnisstörungen und Befindlichkeitsstörungen finden hier professionelle Hilfe der besonderen Art. Auf beispielhaftem Weg werden schulmedizinische und komplementärmedizinische Ansätze im engen Austausch miteinander verknüpft, um den Menschen bestmöglich bei Heilung und Gesunderhaltung unterstützen zu können.

Der Geist des Zentrums Gesundes Gehirn wird geprägt von den besonderen beruflichen Qualifikationen aller Mitarbeiter.

Regina Zifko-Bachlechner leitet gemeinsam mit ihrem Mann das Zentrum. Sie ist Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegeschwester, einfühlsame Klangmassseurin und Kinesiologin. Als Mediationsleiterin bietet sie im Zentrum „Zeit zum Innehalten“ an.

Univ. Doz. Dr. Udo Zifko, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie, Geriatrie und Palliativmedizin; gerichtlich beeideter Sachverständiger und Belegarzt im Rudolfinerhaus ist für die exakte Diagnose und für die Verknüpfung der schul- und komplementärmedizinischen Therapien verantwortlich.

Dr. Bernadette Bugelnig-Reiter aktiviert als systemische Psychotherapeutin, systemischer Personal- und Karrierecoach vorhandene Ressourcen. Außerdem ist sie Lehrbeauftragte an WIFI und FH.

Dr. Maria-Isabel Hauff ist Pädagogin und Lebensberaterin. Im Zentrum unterstützt sie Betroffene und deren Angehörige mit Biographiearbeit. Als Orthoptistin nimmt sie sich in einer Augenarztordination des Sehens, der optischen Funktionen sowie der Zusammenarbeit beider Augen an.

Dr. Regina Hochmair hilft mit der Körperverhaltenstherapie Kraftquellen zu erschließen und den Selbstwert zu stärken. Sie ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, Psychosomatische- psychotherapeutische Medizin und auch als Ärztin im Kurzentrum Bad Pirawarth tätig.

Mag. Sandra Ötsch aktiviert auf gezielt spielerische und motivierende Weise die Gedächtnisleistung. Sie ist klinische Neuropsychologin, klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) u. S., Biofeedbacktherapeutin sowie Psychologin des Rudolfinerhauses. Etwaigem Schmerzgeschehen begegnet sie mit autogenem Training und progressiver Muskelentspannung.

Mag. Brigitte Zinner ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Neuropsychologin und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (VT). Sie unterstützt die Patienten mit Psychotherapie und steht ihnen auf Wunsch bei Raucherentwöhnung, mit autogenem Training sowie progressiver Muskelentspannung zur Seite.

Dr. Catherina Stanek-Sittner ist Psychologin und bietet kognitives Training für Einzelpersonen und Kleingruppen an. Dabei werden verschiedene Hirnleistungen wie Wahrnehmung, Gedächtnis, Sprachflüssigkeit und Konzentration geübt. Die Freude am Denken wird als wichtiger Bestandteil des Trainings angesehen.

Petra Wenzel dient als einfühlsame kompetente Ansprechpartnerin für die erste Kontaktaufnahme und unterstützt das Fachteam als Sekretärin bei den notwendigen administrativen Arbeiten.

In den Räumlichkeiten des Zentrums bieten aber auch noch weitere Therapeuten spezielle Therapieverfahren, Seminare und Workshops an.

Pressesprecherin Regina Zifko-Bachlechner, Tel: +43 664/544 58 00, office@gesundesgehirn.at, www.gesundesgehirn.at

Textcopyright: © Eva Laspas