



Escape Room

Mitten in Wien wurden bei seismischen Messungen alarmierende Beobachtungen gemacht. Nun bleiben den Spielern 90 Minuten Zeit, das spannende Rätsel zu lösen. Am 15. März eröffnet in Wien ein neuer Escape Room, der seinesgleichen sucht: „Going Underground“ führt auf einer Fläche von 170 Quadratmetern in zehn Räume. „Es ist unser Herzensprojekt, an dem wir nun seit knapp zwei Jahren tüfteln“, so Lukas Rauscher, Geschäftsführer der Crime Runners, der das Spiel mitentwickelt hat. Weitere Infos und Buchung: www.crimerunners.at.

GESUNDHEITSPRAGEN

Unser Kind ist im Vergleich zu anderen Kindern in seiner Entwicklung verzögert. Was kann ich tun?

Innerhalb eines gewissen Rahmens hat jedes Kind sein eigenes Tempo in der Entwicklung. Daher muss eine Entwicklungsverzögerung noch kein Zeichen für eine Erkrankung sein. Trotzdem empfiehlt sich im Verdachtsfall eine Abklärung durch Ihren Kinderarzt, manchmal auch an einem entwicklungsdiagnostischen Zentrum. Denn bei manchen Erkrankungen ist ein früher Diagnosezeitpunkt entscheidend für den Behandlungsbeginn und weiteren Krankheitsverlauf. Falls sich herausstellt, dass alles in Ordnung ist und ihr Kind einfach mehr Zeit für seine Entwicklung braucht, dann hat der Arztbesuch zur Beruhigung aller beigetragen.

Günther Bernert,
Neuropädiater, Vorstand
der Abteilung für Kinder-
und Jugendheilkunde am
Kaiser-Franz-Josef-Spital
mit G.-v.-Preyer'schem
Kinderspital am SMZ Süd

SCHNEIDERS RAT



Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

Nur die Ruhe ...

Lassen Sie sich nicht stressen

Kennen Sie das auch? Sie stehen in der Früh auf, irgendetwas Unangenehmes fällt Ihnen gleich beim Aufwachen ein, und schon sind Sie gestresst. Einige Gedanken gehen einem dann einfach nicht mehr aus dem Kopf, und man versucht, hoch angespannt, den bevorstehenden Tag geistig durchzuspielen. Dabei wird man aber immer noch unentspannter, denn man merkt, dass sich vieles eigentlich gar nicht ausgeben kann, und weiß, dass das Chaos seinen Lauf nehmen wird. Daneben versucht man ehrgeizig, sich für den Tag fertigzumachen, um möglichst schnell ins Büro zu kommen. Leider ist das mit „möglichst schnell“ dann aber so eine Sache. In dem Buch „Wünsche an das Universum“ habe ich einmal gelesen, dass die Chancen auf einen schönen Parkplatz steigen, wenn man sich die Farbe Blau wünscht. Leider stand darin nicht, welche Farbe man sich wünschen muss, um die „rote Welle“ zu umgehen, die immer genau dann ziel-sicher ihre Höchstphase erreicht, wenn man es ohnehin schon richtig eilig hat. Dann, endlich im Büro angekommen, bestätigen sich tatsächlich alle unsere Befürchtungen auch noch minütlich.

Nun ist es aber so, dass wir dem alle nicht entgegenwirken können. Ganz im Gegenteil! Je mehr Stress wir uns selbst machen, desto unrunder wird der gesamte Tag verlaufen. Das können Sie mir ohne Weiteres glauben. Ich spreche aus Erfahrung. Bis ich gelernt habe, die Dinge einfach anders zu sehen. Bei einer roten Ampel beispielsweise eine schöne Musik rauszusuchen und Atemübungen zu machen – und nicht, wie früher, Schnappatmung zu bekommen. Und siehe da – die Dinge haben begonnen, viel besser zu funktionieren, weil ich mich selbst nicht mehr so stressen lasse. Und auch nicht mehr stressen lasse. Wenn ich die Dinge entspannt angehe und erst einmal tief ein- und ausatme und mir einen Überblick verschaffe, dann finde ich auch Lösungen. Immer. Das größte Problem mit Stress ist nämlich, dass er uns die Sicht auf unsere eigenen, oftmals ganz einfachen Lösungen nimmt und wir, anstatt einen Schritt nach vorne zu gehen, auf der Stelle stehen bleiben und uns im Kreis drehen. So wird man aber maximal schwindlig, kommt jedoch nie ans Ziel.

● www.dr-sabine-schneider.at,
facebook.com/gluecklicherleben

TRICKKISTE

Damit schwarze Kleidung länger schwarz bleibt, Feinwaschmittel verwenden und die Wäsche nur bei 30 Grad auf links gedreht waschen. Bei der Verwendung von Vollwaschmittel bleicht dunkle Wäsche leichter aus.



Redaktion: Sinah Edhofer Newsinfografik: Karin Netta