Die meisten Hypochonder
sterben nicht an ihrer Krankheit,
sondern am Beipackzettel...

(Karl Heinz Karius deutscher Werbeberater und Aphoristiker, ('Worthupferl'), geboren 1935)

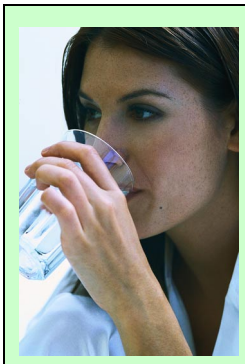
Ausgabe Februar 2012

******** Konzentrationsschwäche ! **********

TRAINING fürs HIRN!

Besser merken, besser konzentrieren, besser fühlen durch Übungen und Nahrungsergänzung

Privater ebenso wie beruflicher Stress sind Killer. Sie bringen uns zwar nicht direkt um, sind dafür aber umso quälender: Die Konzentration lässt nach, die Merkfähigkeit leidet, wir können nicht mehr richtig schlafen, werden müde und freudlos. Am Ende steht der Verlust unserer Lebensqualität. Wie können wir uns dagegen zur Wehr setzen?
Voraussetzung ist die richtige Diagnose. Jeder Betroffene wird für sich die wahren Ursachen herausfinden. Steht das Problem einmal fest, ist es auch zu lösen. Wir können hier natürlich nicht auf einzelne Ursachen eingehen. Die möglichen Gründe sind ganz einfach zu vielfältig. Aber wir können mit konkreten Ratschlägen dazu beitragen, stärker zu werden! Wer wieder genug geistige und körperliche Kraft besitzt, kann jede ungünstige Situation positiv ändern! Lassen Sie sich bei der Diagnose ärztlich helfen, um vorweg Krankheiten als Auslöser des schlechten Zustandes auszuschließen. Neben äußeren Umständen wie chronischer Überforderung zählen auch Umweltgifte und Stoffwechselstörungen zu den Auslösern.
Selbst zu verantworten haben wir zuviel Koffein, Nikotin und zuviel Alkohol. Mit ärztlicher Hilfe und gutem Willen sollte es jedoch gelingen, hier eine Änderung herbei zu führen. Andere Krankheiten, die im Gehirn zu einem Mangel an Energie oder zu Störungen bei der Übertragung von Informationen (Neurotransmitter) führen, lassen sich ebenfalls gut behandeln.
Es muss ja nicht gleich Alzheimer sein. Auch Erkrankungen der Schilddrüse, Schlafapnoe (zeitweiliger Atemstillstand während des Schlafens), zu hoher Blutdruck, Nierenschwäche und simpler Flüssigkeitsmangel gehören zu den häufigen Verursachern von Störungen der Hirntätigkeit.
Um die vielen Funktionen unserer Denkzentrale fit zu erhalten, muss das Hirn richtig ernährt werden: Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge haben neben den Haupt – bestandteilen Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß entscheidende Bedeutung.
Vor allem Vitamin C als Antioxidans (vermindert die Belastung der Zellen) und die B-Vitamine (die „Nervennahrung" schlechthin) können die Hirnleistung ankurbeln. Das heißt: Viel Obst, Gemüse und Salate essen, auf Eier, Nüsse, Fisch und mageres Fleisch nicht vergessen! Geeignete Präparate



Viel Flüssigkeit trinken und Bewegung regen unter anderem auch die Hirntätigkeit an

aus der Apotheke stellen übrigens eine ideale Ergänzung dar.
Zu beachten: Damit diese Mittel wirken, muss unbedingt reichlich Flüssigkeit zugeführt werden!

TIPPS > Konzentrationsübungen unterstützen die „Denkzentrale"

• **Beim Gehen die Schritte zählen.** Wer sich verzählt, beginnt wieder von vorne. Steigerung: Nur mehr jeden dritten Schritt zählen.
• **Hinlegen, Hände auf den Bauch geben,** dreimal tief aus- und einatmen. Auf die Atmung konzentrieren. So steigern Sie die Sauerstoffzufuhr im ganzen Körper.
• **Für Schulkinder:** Auf einem weißen Blatt eine Minute lang Achten zeichnen.

Fällt es Ihnen zunehmend schwer, sich beim Lesen, Fernsehen und Zuhören zu konzentrieren? Schweifen Ihre Gedanken leicht ab? Sind Sie bei der Arbeit häufiger als früher unaufmerksam? Treffen diese Aussagen zu, dann sollten Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit in beschriebener Weise gezielt anregen!

Dr. med. Wolfgang EXEL schrieb diesen Artikel in der Beilage der **KRONEN ZEITUNG - „GESUND Ihr Magazin für praktische Lebenshilfe"** am Samstag, 14.Jänner 2012

********** Konzentrationsschwäche ! ********

<<<<<<<< PSYCHOLOGIE ! <<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<

(Von Susanne ZITA)

10 Gründe für einen besseren Umgang mit sich selbst

Ein neuer Forschungsbericht zeigt auf, dass Selbstmitgefühl eine wesentliche Voraussetzung für die seelische Gesundheit ist. Doch viele tun sich schwer, sich selbst ein guter Freund zu sein …

Zugegeben, viele Selbst-Wörter haben einen negativen Beigeschmack wie etwa Selbstzufriedenheit, Selbstüberschätzung, Selbstverliebtheit, Selbstherrlichkeit. Die eigentlich positiv besetzte Selbstlosigkeit impliziert gar, auf unser Selbst zu verzichten. Und viele beherrschen es sehr gut, mit sich selbst hart ins Gericht zu gehen und kein gutes Haar an sich zu lassen und sein größter Kritiker zu sein. Aber ob das der richtige Weg ist, mit Problemen fertig zu werden und seiner Gesundheit Gutes zu tun, ist fraglich. Das zeigt zumindest eine Richtung der Psychologie auf, die sich um „selfcompassion" dreht, deren Kernbotschaft lautet: „Sei freundlich zu dir selbst." Man muss sich selbst mögen, um sich aus einem Schlamassel zu befreien. Selbstachtung kann helfen, aus einer Spirale aus Selbstkritik und Schwarzseherei herauszuführen, erklärt Kristin Neff, US-Psychologin und Pionierin auf dem Gebiet.
Noch nicht überzeugt? Dann lesen Sie hier zehn Gründe für einen besseren Umgang mit sich selbst:

1. Nachsicht gegenüber der eigenen Person führt letzten Endes eher zum gewünschten Erfolg als vernichtende Selbstkritik.
2. Selbstmitgefühl macht geduldiger und damit langatmiger beim Anstreben von Zielen.
3. Selbstmitleidvolle Menschen sind egozentrisch. Und wer will das schon sein?
4. Viele Menschen machen ihr Selbstempfinden von der Meinung anderer abhängig. Wer diesen Teufelskreis unterbricht, hat ein starkes Selbst.
5. Selbstmitgefühl schafft seelische Gesundheit und beugt einem Burnout vor!
6. Sich ständig selbst zu kritisieren bringt nur negative Gedanken ins eigene Leben und blockiert uns in unserem Tun.
7. Selbstmitgefühl reduziert das Essen aus Frust.
8. Selbstfreundlichere Menschen sind risikofreundlicher und erreichen mehr als jene, die sich nichts zutrauen.
9. Selbstmitgefühl macht im Alltag ausgeglichener und damit glücklicher.
10. und zu guter Letzt: die drei Komponenten, aus denen sich laut Kristin Neff das Selbstmitgefühl zusammensetzt - **Selbstfreundlichkeit, Verbundenheitsgefühl und Achtsamkeit.**
    Selbstfreundlichkeit: Wenn es mal nicht so rund im Leben läuft, ist man für sich da und nicht gleichgültig gegenüber sich selbst.

Verbundenheitsgefühl mit anderen: „Das kann doch nur mir passieren." - Ein solcher Gedanke kommt so genannten selbstfreundlichen Menschen nicht in den Sinn, denn sie wissen, es kann jeden treffen.
Achtsamkeit gegenüber seinen Emotionen: Wer seine Gefühle unterdrückt, tut sich nichts Gutes!

<<

WAIDHOFEN/THAYA	Donnerstag, 16.02.2012 um 18:30 Uhr Saal der Raiffeisenbank, Nebeneingang 1.Stock 3830 Waidhofen/Thaya, Raiffeisenpromenade 1 Telefon: 05 0899 6100
ZWETTL	Dienstag, 14.02.2012 um 18:30 Uhr Sparkassensaal Zwettl 3910 Zwettl, Sparkassenplatz 3 Telefon. 05 0899 6100

Um telefonische Anmeldung wird unter der oben angegebenen Telefonnummer gebeten!

TREFFPUNKT Gesundheit Vortragsreihe

Auch 2012 gibt es wieder diese Vortragsreihe in den niederösterreichischen Landeskliniken. Besuchen Sie diese kostenlose Vortragsreihe in Ihren niederösterreichischen Landeskliniken. Nähere Informationen sowie Termine gibt es unter der Hotline Telefonnummer 02742/22655 und unter www.gesundesnoe.at!

= Termine ! = = = = = = = = =

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ETWAS ZUM LACHEN ! ◇

Der Reporter erreicht endlich das Kloster auf dem hoch gelegenen Berg und fragt den ersten Mönch: "In diesem Kloster soll es eine Besonderheit geben. Die Mönche sollen auf alle Fragen mit einer Gegenfrage antworten. Stimmt das?" "Warum soll das nicht stimmen?"

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ETWAS ZUM LACHEN ! ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Geschichte ! ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

□ □ □ □ □ □ □ □ □ INFORMATION ! □

Den beliebten Buchtipp gibt es wieder in der nächsten Ausgabe des Newsletter!

□ INFORMATION ! □ □ □ □ □ □ □ □ □

~ ~ ~

Vorstellung des Vereins HSSG Landesverband NÖ:

Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit
Betroffene helfen Betroffenen

Arbeitsschwerpunkte des Vereins

• **Hilfestellung**
- für Psychiatriebetroffenen und in ihrer seelischen Gesundheit gefährdeten Menschen.
• **Patienteninteressen**
- Wahrnehmung von Patienteninteressen gegenüber Gesetzgebung und Verwaltung, Behörden und Ämtern.
• **Ansprechpartner**
- Der Verein ist Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen, Initiativen und Einzelpersonen, politische Entscheidungsträger, für im psychosozialen und sozialen Bereich Tätige, für Institutionen und den in helfenden Berufen Tätigen.
• **Vernetzung**
- Vernetzung von Selbsthilfegruppen und Initiativen, sowie die gegenseitige Unterstützung und Hilfeleistung bei Krisen.
• **Initiative**
- Initiative gegen Stigmatisierung, Diskriminierung und Ausgrenzung von Psychiatrie-Betroffenen.

Menschen mit .....
» **Depressionen**
» **Angst und Panikstörungen**
» **Psychosen**
» **psychosomatischen Beschwerden**
» **Psychiatrie-Erfahrungen**
..... finden bei uns

Anonym **UNTERSTÜTZUNG - BERATUNG - INFORMATION** **Kostenlos**

WIR HELFEN MENSCHEN SICH SELBST ZU HELFEN,
DAMIT IHR LEBEN NICHT NUR MEHR TAGE,
SONDERN DIESE TAGE LEBEN HABEN!

Weitere und nähere Informationen finden Sie unter: **www.hssg.at**

Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit - HSSG Landesverband Niederösterreich

KONTAKTDATEN : Vereinssitz - A-3100 St. Pölten - Telefon: 0664 / 40 40 595
ZVR-Zahl: 025703424
Postadresse - A-2325 Himberg, Leopold Ruppgasse 35
Obmann - Herbert HEINTZ Telefon: 0664 / 40 40 541
Internet - www.hssg.at
E-Mail: hssg@aon.at

******** RADIOWERKSTATT ! **********

„Vom Schatten zur Sonne" Depression braucht Mut zum Leben

So nennt sich eine Sendereihe, die von der Radiogruppe des NÖ Bündnisses gegen Depression einmal monatlich produziert wird und über Themen im Zusammenhang mit Depression berichtet, Einblicke in Betreuungsangebote gibt und Mut machen will, den Umgang mit dieser tabuisierten Krankheit in der Öffentlichkeit und im Privaten zu ändern.

Gesendet wird die Radiosendung jeden 3. Donnerstag im Monat von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr im Campus & City Radio St. Pölten (94,4 mhz) und jeden 4. Samstag im Monat von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr auf Radio Ypsilon Hollabrunn (94,5 mhz)!

Die Sendungen gibt es zum Nachhören unter: **www.buendnis-depression.at** unter „Regionale Bündnisse" – Niederösterreich

Kontakt: **gegendepression@campusradio.at**

Sendungsverantwortliche: Ulrike HÖHNE und Margit WOLFSBERGER

Campus & City Radio | A-3100 St. Pölten | Matthias Corvinus-Straße 15 | **www.cr944.at**
UKW: 94,4 mhz St. Pölten und Umgebung | Webstream: **http://streamer.campusradio.at**

Das Projekt Radiowerkstatt findet seit Mai 2010 im Rahmen des Bündnisses gegen Depression NÖ statt und wendet sich an Menschen mit psychischen Krankheitserfahrungen. InteressentInen für dieses Projekt können jederzeit zur bestehenden Redaktionsgruppe dazustoßen, werden Grundlagen des Radiomachens im freien Radio vertraut gemacht und können in der Folge als Teil der Redaktionsgruppe selbständig aber mit Unterstützung, wo es notwendig ist, Radiosendungen produzieren.

Johann Bauer wird in Zukunft bei der Radiogruppe des NÖ Bündnisses gegen Depression mit Beiträgen Mitarbeiten!

********** RADIOWERKSTATT ! ********

<<<<<<<< Spruch des Monats ! <<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<

<<<<<<<<<<<<<<<<<<