



*Es ist augenscheinlich, dass wir jene,  
die ihre Nasen in unsere Angelegenheiten stecken,  
nicht gut riechen können...*

(Ernst Ferstl österr. Lehrer, Dichter u. Aphoristiker, geb. 1955)

## **Ausgabe Mai 2011**

**\*\*\*\*\*FITNESS für die SEELE\*\*\*\*\*FITNESS für die SEELE\*\*\*\*\***

Den folgenden Artikel: „**Ein Wechselspiel . . .**“ **Chronische Erkrankungen und Depressionen treten häufig hintereinander auf – behandeln lassen!** von **Dr. CHRISTIAN-ARMIN ROSENBERG** (Arzt im Lebens.Resort Ottenschlag) fand ich in der Beilage der Kronen Zeitung vom Samstag, 16.04.2011 Magazin für praktische Lebenshilfe „**GESUND**“

### **Ihr Weg zu mehr Lebensfreude „FITNESS FÜR DIE SEELE**

„Ist Dir eine Laus über die Leber gelaufen?“, „Mir schlägt das auf den Magen“, „Da bleibt mir die Luft weg“. Diese salopp formulierten Redensarten drücken die Auswirkungen psychischer Befindlichkeiten auf den Körper und seine Funktionen aus. Mit der Erforschung und Behandlung dieser Phänomene befasst sich die Psychosomatik.

So hat man etwa herausgefunden, dass Menschen mit Depressionen zusätzlich ein doppelt bis dreifach erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes haben. Herzinfarkt- und Schlaganfallpatienten sowie „Zuckerkrank“ entwickeln wiederum zwei bis drei Mal häufiger eine Depression als Gefäßgesunde.

### **Körper und Seele leiden gemeinsam**

Wenn Körper und Seele gemeinsam leiden, verschlechtert sich häufig auch der Lebensstil Betroffener. Sie greifen verstärkt zu Zigaretten und Alkohol, bewegen sich kaum mehr und essen ungesund. Zudem werden Therapieempfehlungen des Arztes kaum befolgt.

Eine besonders enge Beziehung gibt es zwischen der chronischen Schmerzkrankheit und der Depression. Sie treten oft unmittelbar hintereinander auf. Nur die konsequente Therapie beider Erkrankungen kann ein „Einbrennen“ ins sogenannte Schmerzgedächtnis und damit (lebens)langes Leiden verhindern.

Für das häufige Auftreten von Depression bei körperlichen Beschwerden gibt es mehrere Erklärungsmodelle. Verantwortlich zeichnet aber ein Ungleichgewicht der Hirnbotsstoffe. Die Balance kann infolge einer Durchblutungsstörung bei Schlaganfall oder Diabetes, entzündlicher Vorgänge bei Schmerzen, Krebs, Demenz oder aufgrund von Medikamenten-Nebenwirkungen gestört sein.

Depressionen sind heutzutage gut behandelbar. Dazu trägt auch ein Rehabilitationsaufenthalt bei, wie er zum Beispiel im Lebens.Resort Ottenschlag (Waldviertel) angeboten wird. Betroffene erhalten unter anderem (je nach Bedarf) Psycho-, Mal-, Musik-, Ergo- und Bewegungstherapie, lernen Entspannungsmethoden und bekommen – falls notwendig-auch Medikamente.

Durch das umfassende Angebot in einer gesundheitsfördernden Umgebung (Waldviertel) werden die >Patienten dabei unterstützt, ihr inneres Gleichgewicht (wieder) zu finden und Lebensfreude zu spüren.

Die typischen Symptome einer Depression sind übrigens bedrückte Stimmung, Interessensverlust, Freudlosigkeit, Antriebs- und Konzentrationsschwäche, Minderwertigkeits- und Schuldgefühle, Schlafstörungen und Appetitverlust bis hin zu Selbstmordgedanken.

Um die negativen Folgen möglichst gering zu halten, ist es daher wichtig, die Krankheit möglichst früh zu erkennen (bei Verdacht zum Arzt!) und natürlich zu therapieren. Leider werden aber nur drei von zehn Betroffenen ausreichend behandelt, mehr als zwei drittel bleiben unerkannt.

**(Die Experten des Lebens.Resorts Ottenschlag stehen Ihnen unter [info@lebensresort.at](mailto:info@lebensresort.at) für Fragen zur Verfügung)**

\*\*\*\*\*FITNESS für die SEELE\*\*\*\*\*FITNESS für die SEELE\*\*\*\*\*

++KONTAKTADRESSEN FACHÄRZTE++KONTAKTADRESSEN FACHÄRZTE++

### Bezirk GMÜND

**Dr. Wolfgang BARA - (Ordinationsfach: Neurologie und Psychiatrie) - Wahlarzt**

A-3590 GMÜND, Stadtplatz 52, Telefon: 02842/ 54 920

Ordinationszeiten: nach Vereinbarung

**Dr. Dieter PREINDL - (Ordinationsfach: Psychiatrie) - Vertragsarzt**

A-3590 GMÜND, Stadtplatz 6, Telefon: 02852 / 20 370

E-Mail: [drdieterpreindl@medway.at](mailto:drdieterpreindl@medway.at)

Ordinationszeiten: Montag - 08:30 Uhr bis 12:00 Uhr und 12:00 Uhr bis 13:30 Uhr

Mittwoch - 13:00 bis 18:00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

\*\*\*\*\*

### Bezirk HORN

**Dozent DDr. Norbert LOIMER -**

**(Ordinationsfach: Psychiatrie und Neurologie) - Vertragsarzt**

A-3580 HORN, Stadtgraben 7, Telefon: 02982 / 47 13 Mobil: 0676 / 60 83 181

Ordinationszeiten: Montag - 08:00 Uhr bis 11:00 Uhr und 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Mittwoch - 08:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Donnerstag - 08:00 Uhr bis 11:00 Uhr und 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Freitag - 07:00 Uhr bis 12:00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

**Dr. Dieter PREINDL - (Ordinationsfach: Psychiatrie) - Wahlarzt**

A-3580 HORN, Hauptplatz 6, Telefon: 0660 / 81 76 176

E-Mail: [drdieterpreindl@medway.at](mailto:drdieterpreindl@medway.at)

Ordinationszeiten nach Vereinbarung

\*\*\*\*\*

### Bezirk HOLLABRUNN

**Dr. Christof ARGENY -**

**(Ordinationsfach: Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin) - Wahlarzt**

A-2020 HOLLABRUNN, Bahnstraße 4, Telefon: 0699 / 19 56 82 32

Ordinationszeiten: nur nach telefonischer Vereinbarung

**Dr. Jirina ENDERLE - (Ordinationsfach: Neurologie und Psychiatrie) - Vertragsarzt**

A-2020 HOLLABRUNN, Sparkassegasse 36, Telefon: 02952 / 46 97

Ordinationszeiten: Montag - 08:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Dienstag - 08:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Mittwoch - 08:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Donnerstag - 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

**Dr. Rainer FIDESSER -**

**(Ordinationsfach: Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin) - Wahlarzt**

A-2020 HOLLABRUNN, Bahnstraße 4, Telefon: 0699 / 10 84 56 07

Ordinationszeiten: Donnerstag - 14:30 Uhr bis 18:00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

**Dr. Rainer FIDESSER - (Ausgeübtes Fach: Psychiatrie)**

**Landeskrankenhaus Weinviertel Hollabrunn - Sozialpsychiatrie**

A-2020 HOLLABRUNN, Robert Löffler Straße 20,

\*\*\*\*\*

## Bezirk WAIDHOFEN/THAYA

**Dr. Wolfgang BARA - (Ordinationsfach: Neurologie und Psychiatrie) - Vertragsarzt**

A-3830 WAIDHOFEN/THAYA, Hamernikgasse 3a, Telefon: 02842 / 54 920

Ordinationszeiten: Montag - 08:00 Uhr bis 11:00 Uhr  
Dienstag - 08:00 Uhr bis 11:00 Uhr  
Mittwoch - 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr  
Donnerstag - 08:00 Uhr bis 11:00 Uhr  
und nach telefonischer Vereinbarung

**Dr. Christine FREUDENSPRUNG -**

**(Ordinationsfach: Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin) - Wahlarzt**

A-3830 WAIDHOFEN/THAYA, Böhmgasse 1, Telefon: 0699 / 19 23 32 99

Ordinationszeiten nach Vereinbarung

**Dr. Christine FREUDENSPRUNG -**

**(Ausgeübtes Fach: Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin)**

**Landesklinikum Waldviertel Waidhofen/Thaya - Abteilung für Psychiatrie**

A-3830 WAIDHOFEN/THAYA, Moritz Schadek Gasse 31,

**Prim. Dr. Friedrich RIFFER -**

**(Ordinationsfach: Psychiatrie und Neurologie) - Wahlarzt**

A-3830 WAIDHOFEN/THAYA, Böhmgasse 20/II/1, Telefon: 0676 / 6187953

Ordinationszeiten nur nach telefonischer Vereinbarung

\*\*\*\*\*

## Bezirk ZWETTL

**Dr. Heinrich SPRITZENDORFER -**

**(Ordinationsfach: Psychiatrie und Neurologie) - Vertragsarzt**

A-3910 ZWETTL, Bahnhofstraße 9, Telefon: 02822 / 53 514

Ordinationszeiten: Montag - 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 12:00 Uhr bis 14:00 Uhr  
Dienstag - 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 12:00 Uhr bis 14:00 Uhr  
Mittwoch - 13:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
Donnerstag - 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 12:00 Uhr bis 14:00 Uhr  
und nach telefonischer Vereinbarung

**Dr. Heinrich SPRITZENDORFER - (Ausgeübtes Fach: Psychiatrie und Neurologie)**

**Landesklinikum Waldviertel Zwettl**

A-3910 ZWETTL, Propstei 5,

**++KONTAKTADRESSEN FACHÄRZTE++KONTAKTADRESSEN FACHÄRZTE++**

**#####NEU#####GRUPPENTREFFEN#####NEU#####GRUPPENTREFFEN#####**

**Ab Mai 2011 finden unsere Gruppentreffen zweimal im Monat satt!**

Hier die **zusätzlichen Termine** von **2011** :

**Mittwoch, 11.05.2011 - Donnerstag, 09.06.2011 - Donnerstag, 07.07.2011 -  
Donnerstag, 11.08.2011 - Donnerstag, 08.09.2011 - Donnerstag, 06.10.2011 -  
Donnerstag, 10.11.2011 und Mittwoch, 07.12.2011**

**im Landesklinikum Waldviertel Horn Bibliothek in der Unfallabteilung um 18:30 Uhr.**

Besuchen auch Sie einen Gruppenabend, Sie werden sehen, Sie erhalten Informationen, praktische Tipps und Hinweise zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

**Depression kann Jade(n) treffen!**

**Betroffene für Betroffene!**

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn

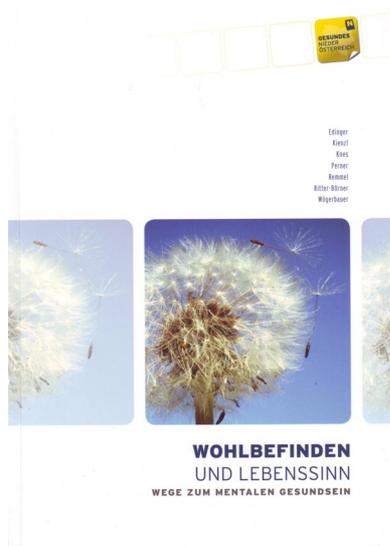
**#####NEU#####GRUPPENTREFFEN#####NEU#####GRUPPENTREFFEN#####**

\*\*\*\*\*ETWAS ZUM LACHEN!\*\*\*\*\*

'Hallo, Taxi', ruft die junge Frau. 'Fahren Sie mich so schnell wie möglich in die Geburtsklinik!!!!!!' Der Fahrer rast los und fragt: 'In zehn Minuten sind wir da, halten Sie es so lange aus?' 'Natürlich, mein Dienst beginnt erst in einer Viertelstunde!'



\*\*\*\*\*ETWAS ZUM LACHEN!\*\*\*\*\*



**„Wohlfinden und Lebensinn“ Wege zum mentalen Gesundsein** von **Sabine EDINGER, Dr. Andreas KIENZL, Mag. Christine KNES, Univ.-Prof. Dr. iur. Rotraud A. PERNER, Univ.-Prof. DDr. Dipl.-Psych. Andreas REMMEL, Mag. Riki RITTER\_BÖRNER** und **Dr. Georg WÖGERBAUER**

Herausgeber **Gesundes Niederösterreich**  
 Buch unter **Gesundes Niederösterreich**, 3910 Zwettl, Weitraerstraße 20a erhältlich.

Zu den Autoren:

**Sabine EDINGER:** Sozialpädagogin, Integrative Bewegungstherapeutin, Lebens- und Sozialberaterin, tätig in freier Praxis. [www.bewegt.cc](http://www.bewegt.cc)

**Dr. Andreas KIENZL:** Kommunikationspsychologe, Diplom-Lebensberater, Humorthérapeut, Institut für Vital Empowerment. [www.live.at](http://www.live.at)

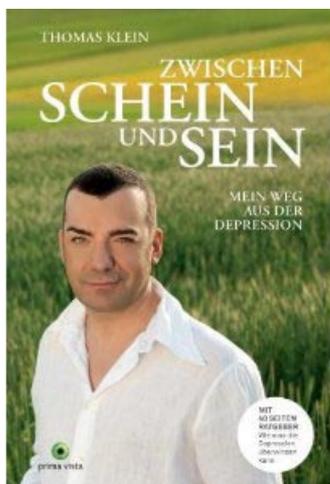
**Mag. Christine KNES:** Klinische und Gesundheitspsychologin, Mediatorin, Coach, Energetische Psychologin, tätig in freier Praxis. [www.solwork.at](http://www.solwork.at)

**Univ.-Prof. Dr. iur. Rotraud PERNER:** Psychotherapeutin/Psychoanalytikerin, Supervisorin und Strategischer Coach, Leiterin des Instituts für Stressprophylaxe & Salutogenese (ISS), Matzen. [www.perner.info](http://www.perner.info) [www.salutogenese.or.at](http://www.salutogenese.or.at)

**Prim. Prof. DDr. Dipl.-Psych. Andreas REMMEL:** Facharzt für Innere Medizin, Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin, Psychologischer Psychotherapeut, Hochschullehrer, Supervisor, Ärztlicher Direktor des Psychosomatischen Zentrums Waldviertel und des Eggenburg Institute for Complex Systems, Health and Neuroscience (EICoN). [www.pszw.at](http://www.pszw.at)

**Mag. Riki RITTER-BÖRNER:** Kommunikationswissenschaftlerin, Journalistin, Chefredakteurin des Magazins „Gesund+Leben in NÖ“. [www.gesundleben.at](http://www.gesundleben.at)

**Dr. Georg WÖGERBAUER:** Arzt für Allgemeinmedizin und Psychotherapeut, Leiter des Projekts „Gesundheitsentwicklung“ im Kloster Pernegg im Waldviertel. [www.dr.woegerbauer.at](http://www.dr.woegerbauer.at)



**„ZWISCHEN SCHEIN UND SEIN“ Mein Weg aus der Depression** von **Thomas KLEIN** und **Brigitte DUJMIC**

Prima Vista Verlag – ISBN: 978-3-9502658-1-1

THOMAS KLEIN, Jahrgang 1963, Sohn der ?Almdudler?-Gründer Ingrid und Erwin Klein, wollte eigentlich Schauspieler werden, musste jedoch nach dem Suizid seines Vaters 1983 nach nur eineinhalb Jahren die Schauspielschule abbrechen und das Familienunternehmen übernehmen. 2004 zog er sich aufgrund seiner gesundheitlichen Probleme aus dem operativen Geschäft zurück und ist seitdem Vorsitzender des Aufsichtsrats. Als ?Mr. Almdudler? vertritt er die Marke weltweit und schuf mit dem jährlichen ?Trachtenpärchenball? im Wiener Rathaus eines der schillerndsten gesellschaftlichen Ereignisse des Landes. Seit 1990 ist er mit Rosa Klein verheiratet und hat drei Kinder, Maximilian (23), Lara (18) und Alena (16).

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen *HansiB*

+++++

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörenswerte CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein **E-Mail** an [office@hansib.at](mailto:office@hansib.at) oder im Kuvert an **Johann Bauer, Am Schloßberg 174, A-3571 Gars/Thunau**.

Vielen Dank !

+++++

+++++GESCHICHTE ZUM NACHDENKEN+++++GESCHICHTE ZUM NACHDENKEN+++++

## KEINE ZEIT

Ein Mann geht im Wald spazieren. Nach einer Weile sieht er einen Holzfäller, der hastig und sehr angestrengt dabei ist, einen auf dem Boden liegenden Baumstamm zu zerteilen. Er stöhnt und schwitzt und scheint viel Mühe mit seiner Arbeit zu haben.

Der Spaziergänger geht etwas näher heran, um zu sehen, warum die Arbeit für den anderen so schwer ist. Schnell erkennt er den Grund und sagt zu dem Holzfäller: „Guten Tag. Ich sehe, dass Sie sich Ihre Arbeit unnötig schwer machen. Ihre Säge ist ja ganz stumpf - warum schärfen Sie sie denn nicht?“

Der Holzfäller schaut nicht einmal hoch, sondern zischt durch die Zähne: „Dazu habe ich keine Zeit, ich muss doch sägen!“

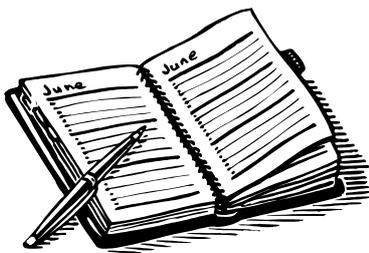


## Herzlichen Dank an Frau Maria Weinhals für diesen Beitrag!

+++++GESCHICHTE ZUM NACHDENKEN+++++GESCHICHTE ZUM NACHDENKEN+++++

+++++++TERMINE+++++++TERMINE+++++++TERMINE+++++++TERMINE+++++++

### TERMINE



#### Nächste Gruppentreffen:

**Mittwoch, 11. Mai 2011**  
**Donnerstag, 26. Mai 2011**  
**Donnerstag, 09. Juni 2011**  
**Donnerstag, 22. Juni 2011**  
**um 18:30 Uhr**

**im Landesklinikum Waldviertel HORN**  
**Bibliothek der Unfallabteilung**

+++++++TERMINE+++++++TERMINE+++++++TERMINE+++++++TERMINE+++++++

+++++++Worte zum Nachdenken und Weiterschenken!+++++++

## Gutes im Herzen behalten

Zwei Freunde wanderten durch die Wüste. Während der Wanderung kam es zu einem Streit und der eine schlug dem anderen im Affekt ins Gesicht.

Der Geschlagene war gekränkt. Ohne ein Wort zu sagen, kniete er nieder und schrieb folgende Worte in den Sand:

"Heute hat mich mein bester Freund ins Gesicht geschlagen."

Sie setzten ihre Wanderung fort und kamen bald darauf zu einer Oase. Dort beschlossen sie beide, ein Bad zu nehmen. Der Freund, der geschlagen worden war, blieb auf einmal im Schlamm stecken und drohte zu ertrinken. Aber sein Freund rettete ihn buchstäblich in letzter Minute.

Nachdem sich der Freund, der fast ertrunken war, wieder erholt hatte, nahm er einen Stein und ritzte folgende Worte hinein:

"Heute hat mein bester Freund mir das Leben gerettet."

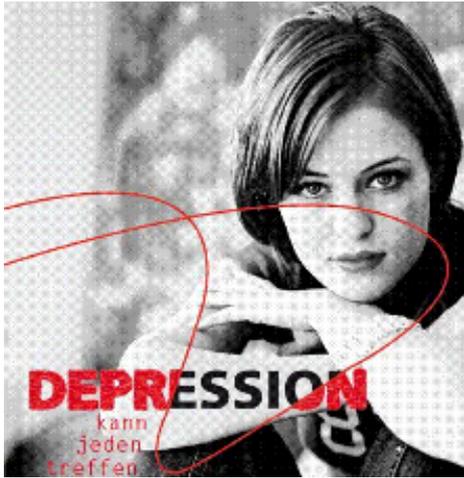
Der Freund, der den anderen geschlagen und auch gerettet hatte, fragte erstaunt: "Als ich dich gekränkt hatte, hast du deinen Satz nur in den Sand geschrieben, aber nun ritzt du die Worte in einen Stein. Warum?"

Der andere Freund antwortete: "Wenn uns jemand gekränkt oder beleidigt hat, sollten wir es in den Sand Schreiben, damit der Wind des Verzeihens es wieder auslöschen kann. Aber wenn jemand etwas tut, was für uns gut ist, dann können wir das in einen Stein gravieren, damit kein Wind es jemals löschen kann."

Bereitgestellt von [www.lichtkreis.at](http://www.lichtkreis.at)

+++++++Worte zum Nachdenken und Weiterschenken!+++++++

++++++LEBEN MIT DEPRESSION++++++LEBEN MIT DEPRESSION++++++



## Einladung zur Veranstaltung:

### Leben mit Depression

**Inhalt:** Depressionen sind sehr häufige seelische Probleme. Allein in NÖ leiden mehr als 150.000 Menschen daran, oft im Stillen und ohne fachgerechte Unterstützung.

Dieser Vortrag möchte über Depressionen aufklären, Erkennungs- und Behandlungsmöglichkeiten schildern, nützliche Adressen zur Bewältigung von Depressionen vermitteln und eine Begegnung mit helfenden Fachkräften ermöglichen.

### Vortragende:

Dr. Irina Taschler, ärztliche Leitung PSD Waldviertel  
DSA Klaus Helmreich, Leitung Sozialarbeit PSD Waldviertel



**Ort:** Festsaal LK Waldviertel Horn,  
Spitalgasse 10, 3580 Horn

**Zeit:** **Dienstag, 31.05.2011, um 18:00 Uhr**

++++++LEBEN MIT DEPRESSION++++++LEBEN MIT DEPRESSION++++++

## \*\*\*\*\*Sprüche des Monats\*\*\*\*\*



## \*\*\*\*\*Sprüche des Monats\*\*\*\*\*

.....  
Informationsblatt der Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn - Postadresse:  
A-3571 Gars/Thunau, Am Schloßberg 174 - Tel.: 02985/30205 - Handy: 0664/2701600 -  
E-Mail: [office@hansib.at](mailto:office@hansib.at) - F.d.I.V.: Johann Bauer  
.....