Tee erleuchtet den Verstand, schärft die Sinne, verleiht Leichtigkeit und Energie und vertreibt Langeweile und Verdruss!

(Weisheit aus China)

Newsletter September 2012

******** Angst ! **

"ANGST"

(von Karin ROHRER)

Damit müssen Sie sich nicht abfinden! Hilfe bringen Verhaltenstherapie und Entspannungstechniken.

Unterdrückung in der Kindheit kann zu Angstzuständen im Erwachsenenalter führen.

Alltagsängste und Stress plagen alle Menschen irgendwann in ihrem Leben. Zehn von hundert Menschen hingegen sind im Erwachsenenalter von einer Angsterkrankung betroffen. Sie zählt damit zu den häufigsten psychischen Leiden. Frauen haben übrigens ein zweifach höheres Risiko daran zu erkranken als Männer.
Die körperlichen Symptome reichen von Herzrasen, Schwindel, Übelkeit, Schweißausbrüchen und auch das Gefühl sterben zu müssen.
Angst vor Spinnen, engen Liften oder großen Plätzen nennt man gerichtete Ängste. Hingegen treten Angststörungen die sozusagen „aus heiterem Himmel kommen" für den Betroffenen scheinbar grundlos auf. Erst durch Gespräche und Psychotherapie stößt man auf die Ursachen.
„Die typische Kindheit von Angstpatienten ist oft gekennzeichnet durch mangelnde Bestätigung und Verständnis der Eltern. Ebenso durch Zurückweisung, aggressives Verhalten oder Bestreben des Kindes nach mehr Selbstständigkeit, vor allem zwischen dem 4. und 6. Lebensjahr", erklärte Univ.-Prof. Dr. Henriette Walter, Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie bei einer Ärztetagung in Ottenschlag (NÖ).
Grundlegender Konflikt ist dabei meist das Streben nach freiem, Selbstbestimmenten Leben einerseits und das Bedürfnis nach Geborgenheit andererseits. Die Folgen: Die Empfindungen werden verdrängt, einfach nicht mehr zugelassen. Sie schlummern im Verborgenen.
Im Erwachsenenalter kann der Auslöser von Angstzuständen und Panikattacken, dann zum Beispiel große Stress-Belastung sein.
Wie kann man Betroffenen helfen? Wichtig ist, so bald wie möglich einen **Arzt aufzusuchen**. Je länger die Erkrankung nämlich schon andauert und je stärker sie das Vermeidungsverhalten des den Alltag Betroffenen den Alltag einschränkt, desto schwieriger und langwieriger ist die Behandlung.
Zu den Therapien zählen vor allem Verhaltenstherapie, Hypnose, Selbsthilfegruppen und Sport. In schwereren Fällen müssen unterstützend oft Medikamente eingesetzt werden. „Hilfreich sind auch Entspannungsmaßnahmen wie Progressive Muskelentspannung, so genannte Phantasiereisen und Atemtraining", sagt Mag. Renate Lipp, Klinische und Gesundheitspsychologin im Lebens.Resort Ottenschlag (NÖ).

Quelle **KRONEN ZEITUNG - „GESUND Ihr Magazin für praktische Lebenshilfe"!**

** Angst ! ********

<<<<<<<< STRESS ! <<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<

"LOSLASSEN LERNEN"

(Vital mit Dr. Andrea Dungl und Mag. Pharm. Claudia Dungl)

Stress kennt wohl jeder Mensch. „Was kann man dagegen tun?", haben sich wahrscheinlich schon viele gefragt. Lernen Sie für kurze Zeit **„loszulassen",** und zwar genau dann, wenn der Druck besonders groß ist.
Probieren Sie etwa „Entspannung durch Anspannung". Folgende Übung kann ganz leicht im Liegen, Sitzen (also auch zwischendurch im Büro) oder Stehen durchgeführt werden: Spannen Sie einen Muskel oder eine Muskelgruppe fest an, für zwei bis drei Atemzüge halten, dann abrupt lösen und zwei Minuten

„nachspüren". Zum Beispiel rechte Hand zur Faust ballen und wieder entspannen, Bauch einziehen und wieder locker lassen usw.

Danach überlegen Sie, wie sich die Hand, der Bauch etc. nach dem Anspannen anfühlen? Warm, prickelnd? Alles ist möglich, versuchen Sie es einfach und beobachten Sie, wie Ihr Körper reagiert. Jede Übung zwei- bis dreimal wiederholen.

Kennen Sie Bildreisen? Damit schaffen Sie es, in stressigen Zeiten wieder zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken. Hängen Sie ein lieb gewonnenes Bild, das positive Erinnerungen in Ihnen weckt, an einen Platz, den Sie vom Schreibtisch aus gut sehen können oder laden Sie es auf Ihr Handy bzw. Ihren Computer.

Wenn Sie entspannen wollen oder Frust Ihre Konzentration hemmt, lehnen Sie sich einfach einige Minuten zurück und betrachten das Bild. Konzentrieren Sie sich darauf und versuchen Sie, ganz darin zu versinken. Lassen Sie den warmen Sand gedanklich durch Ihre Zehen gleiten oder genießen Sie den weichen, kühlen Moosboden. Stellen Sie sich das Rauschen des Meeres, des Windes oder eines Baumes vor.

Versuchen Sie, immer Neues im Bild zu entdecken. Fühlen Sie die Kraft und Energie. Der nahende Sommerurlaub ist übrigens eine gute Gelegenheit, solche Bilder mit der Kamera, aber auch den Gedanken festzuhalten.

Die besten Anti-Stress-Nahrungsmittel:

- **Haferflocken** sind reich an Kohlehydraten und kurbeln die Produktion von Serotonin (Glückshormon) an. Außerdem enthalten sie viel Vitamin B1 („Nervenvitamin").
- **Nüsse** zeichnen sich vor allem durch B-Vitamine und Magnesium aus. Dadurch wird die Erregungsweiterleitung der Nerven gehemmt, das Nervensystem beruhigt.
- **Bananen** und **dunkle Schokolade** enthalten Tryptophan, ein Eiweiß, das der Körper zum Stimmungshebenden Hormon Serotonin umwandelt, außerdem viel Vitamin B6 und Kalium.
- **Kakao** ist reich an natürlichen Antioxidantien, die helfen, Stresshormone abzubauen.
- **Hülsenfrüchte** (z. B. Linsen) sind aufgrund Ihres Magnesiums und Vitamins B1 für die Regeneration des Nervensystems wichtig.
- **Avocado** (reich an Vitamin B, Magnesium und Kalium) sorgen für gute Laune, wirken gegen Nervosität und Stress. Man bleibt länger leistungsstark. Aus chinesischer Sicht nähren sie das Gehirn und helfen gegen Nervenschwäche.

(Weitere Informationen erhalten Sie im Willi Dungl Zentrum Wien 01/ 535 48 99)

Quelle **KRONEN ZEITUNG - „GESUND Ihr Magazin für praktische Lebenshilfe"!**

<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<< STRESS ! <<<<<<<<

= = = = = = = = Zitat ! =

Dont't tell God that you have a big problem, tell your problem that you have a big God.

(Erzähle Gott nicht, dass du ein Problem hast, sondern erzähl deinem Problem, dass du einen großen Gott hast!)

Herzlichen Dank an Frau Gerti SCHAUHUBER für diesen Beitrag!

= Zitat ! = = = = = = = =

□ □ □ □ □ □ □ □ GLEICHSETZUNG ! □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

„SEELE UND KÖRPER KANN MAN NICHT TRENNEN"

(von Karin PODOLAK)

Silvia Ninaus, 40, sprüht vor Energie. Sie hat eine positive Ausstrahlung, einen beachtlichen beruflichen Werdegang, vermittelt Selbstsicherheit, ist Mutter und bringt alles, was sie anpackt, zum Erfolg. Das ist die eine Seite. Die andere gipfelte vor einigen Jahren in einem totalen Zusammenbruch und einem Burn out, von dem sie völlig überrascht wurde.

„Ich hatte keine Ahnung, was da mit mir passiert. Zuletzt brach ich nur mehr in Tränen aus, wenn mich jemand ansprach. Wir leben am Land, da ist es nicht so leicht, Hilfe bei psychischen Problemen zu finden - oder sich auch nur damit auseinanderzusetzen. Im Internet bin ich dann fündig geworden und konnte mit einer guten Therapeutin eine Therapie beginnen", schildert die Steirerin beim „innenwelt talk" in Wien. Jetzt weiß sie es besser und hat nicht nur gelernt, sich selber zu helfen, sondern wurde Dipl. Lebens- und Sozialberaterin sowie Mentaltrainerin.

Meist werden Beschwerden lange verschleiert und auf körperliche Symptome reduziert: Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Muskelverspannungen etc. Etwa 42 Prozent der Betroffenen gehen zunächst zum Hausarzt, **nur ein Prozent wenden sich an Selbsthilfegruppen!** Der Grund ist unter anderem, die Angst, als **„verrückt"** abgestempelt zu werden, **„in eine Klinik eingewiesen"** oder schlichtweg **„nicht ernst genommen"** zu werden.

Eine immer wieder geforderte **„GLEICHSETZUNG"** von psychiatrischen und anderen medizinischen Fächern könnte hier Abhilfe schaffen. Zumal es bei der Behandlung gleich gute Ergebnisse gibt. Idealerweise werden Medikamente mit Psychotherapie kombiniert.

Auch Sozialmediziner Univ.-Prof. Dr. Michael Kunze zeigte sich in der Diskussion überzeugt: **„Eine Unterscheidung zwischen seelischen und körperlichen Krankheiten ist nicht sinnvoll."**

Der Engpass in der Versorgung von Patienten könnte durch qualifizierte Psychologen geschlossen werden, meinte Mag. Ulla Konrad vom Berufsverband der PsychologInnen. Dafür gäbe es aber keine Finanzierungsmodelle.

Quelle **KRONEN ZEITUNG - „GESUND Ihr Magazin für praktische Lebenshilfe"**

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ GLEICHSETZUNG ! □ □ □ □ □ □ □

„SPORT"

„Laufen, nicht davonlaufen"

Manche wollen ihr Alter nicht „wahrnehmen" und den Lebensjahren sogar davonlaufen! Bewegung ist der richtige Weg, lange die Aktivität zu behalten – wichtig ist aber die „richtige" Bewegung!

Die Dosis macht die Medizin – dieser Spruch ist vor allem im Alter wichtig. Sport ist zwar die sprichwörtlich „beste Medizin", aber Herausforderungen über der Leistungsgrenze können im Alter mehr schaden als nutzen. Über 50 sollten nicht mehr Höchstleistungen im Mittelpunkt stehen, sondern die Freude an der Bewegung sollte überwiegen. Die Gelenke und Muskeln halten nämlich in der Regel dann keine Höchstleistungen mehr aus, sondern freuen sich über Bewegung. Empfohlene Sportarten sind aus der Sicht der Sportorthopäden das Walken, Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Bergwandern. Ebenso ist rudern bis ins hohe Alter zu empfehlen. Vermieden werden sollten sogenannte „Stop-and-go-Sportarten" – wie Fußball, Handball oder Volleyball: Hier ist die Verletzungsgefahr, vor allem im Alter, am größten.

Aber aufgepasst – jede Sportart sollte von der Technik her erlernt werden. Über einem Alter von 40 Jahren ist daher ein sportmedizinischer Eingangstest zu empfehlen. Hier werden Gelenksveränderungen, Muskelschwächen und Fehlstellungen erkannt sowie ein Herz-/Kreislauftest als Leistungsuntersuchung durchgeführt. Ebenso sind Funktionsuntersuchungen wie Muskelkraft und ein Gleichgewichts-/Koordinationstest wichtig, um den Senior die richtige Sportart zu empfehlen zu können. Tipp: Eine Pulsuhr ist zu empfehlen, um eine optimale Trainingssteuerung zu ermöglichen. Anhand eines solchen Eingangstestes sollte man Höchst- und Untergrenzen festlegen.

Der Körper(zustand) gibt den „richtigen" Sport vor Wichtig ist eine gute Kombination von Gesundheitsorientiertem Grundlagenausdauertraining, um die Basis für ein Kraft- und Ausdauertraining zu legen: 3 Mal pro Woche im richtigen Trainingsbereich und einer idealen Zeitspanne sind nach internationalen Richtlinien die Basis, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten – zweimal Grundlagenausdauertraining und einmal Kraft-/Ausdauer. Ist man in Übung und möchte sich sportlich ausbauen, kann man diese Frequenz auf vier- bis fünf Mal pro Woche ausgedehnt werden.

Im Alter lässt als erstes die Sensomotorik nach, danach erst die Kraft. Das Training des Gleichgewichtes und der Koordination sollte daher bei jeder Trainingseinheit eingebunden werden. Hier sind alle Bewegungen auf instabilen Flächen zu empfehlen. Das Zähneputzen auf einem Bein mag vielleicht seltsam anmuten, ist in Bezug auf Gleichgewichtssinn aber ein idealer Tagesbeginn …!

Neben der richtigen Technik ist auch die richtige sportartspezifische Ausrüstung als Verletzungsvorbeugung entscheidend – etwa Funktionsbekleidung, richtiges Schuhwerk, Helm, Rückenschutz beim Schifahren und die richtige Einstellung des Sattels beim Rad.

Zusammenfassend: Altersangepasst Bewegung aus Freude und Spaß an der Bewegung bis ins hohe Alter betreiben! Es ist eine große Leistung, wenn man über 90 noch täglich den Einkauf erledigen kann und drei Stockwerke im Stiegenhaus bewältigt. Möglich ist es jedenfalls …!

Viel Spaß bei der Sportausübung wünscht **HansiB!**

Quelle **- „AKTIV LEBEN" Das 50+ Journal für Niederösterreich!**

„GARTEN"

„Reichlich beschenkt!"

Bis in den Herbst dauert die Ernte der Früchte eines arbeitsreichen Gartenjahres. Für größeren Ertrag können aber auch noch jetzt Spätsaaten ausgebracht werden.

Es ist August, und die ersten Beete weisen schon Lücken auf – Erbsen, Salate und Karotten sind teilweise schon geerntet worden.
Um das Gartenjahr zu verlängern, können jetzt aber noch Spätsaaten ausgebracht werden. Möglichkeiten bieten Salate wie Endivie, Feldsalat und Chinakohl. Der Feldsalat gehört zu den ganz „Harten" und überlebt bis zu minus 15 Grad. Gut geeignet für eine längere Ernte sind auch Hochbeete, die bei Bedarf abgedeckt werden können. Somit kann häufig den ganzen Winter hindurch Feldsalat geerntet werden. Zu beachten ist dabei nur, dass Feldsalat ein Dunkelkeimer ist und der Samen etwa einen Zentimeter tief gesät werden muss. Knoblauch kann jetzt schon für das kommende Jahr gestopft werden: Einzelne Zehen werden vier bis fünf Zentimeter in die Erde gedrückt. Wird nicht mehr angebaut, ist die Zeit im August und September reif für eine Gründüngung: Sie ist eine einfache Methode zur Bodenverbesserung. Und dennoch wird sie in Hausgärten noch immer viel zu selten angewandt. Sie wird als Nachsaat im Herbst zur Überwinterung verwendet, wobei die Pflanzen durch den Frost absterben und als Schutz der Krümelstruktur des Bodens liegen gelassen werden. So wird der Boden vor zu starker Auswaschung der Nährstoffe geschützt, und das abgestorbene Material kann im Frühjahr als Humus eingearbeitet werden. Wird keine Gründüngung gewünscht, sollte im Oktober eine Bodenlockerung mittels Grabgabel durchgeführt werden. Diese ist schonender, die Bodenschichten werden nicht durcheinander gebracht.

Viel Spaß bei der Gartenarbeit wünscht **HansiB!**

Quelle **- „Schöner Garten" NÖN Sonderausgabe!**

„SCHWAMMERL SAMMELN"

„Die Schwammerlzeit ist da!"

Worauf Sie beim Sammeln achten sollten und welche schmackhaften Pilzgerichte sich leicht zubereiten lassen.

➢ **Mehrere** hundert Arten von Speisepilzen gibt es alleine in Mitteleuropa. Nur einige Dutzend werden jedoch gesammelt. „Schwammerl" schmecken nicht nur gut, sie sind kalorienarm sowie eiweiß-, mineralstoff- und balaststoffreich.
Wer sich auf die Suche macht, sollte einen luftigen geräumigen Behälter wie zum Beispiel einen Korb mitnehmen, da Pilze druckempfindlich sind und bei Feuchtigkeit frühzeitig verderben.
Zum Ernten und Putzen eignet sich ein kleines scharfes Messer. Außerdem ein handliches, praxisorientiertes Pilzbestimmungsbuch mitführen! „Schwammerl" die Sie nicht erkennen, sollten Sie immer stehen lassen. Nehmen Sie nur junge und weitgehend unversehrte Pilze. Ältere Exemplare sind häufig von Maden befallen, schmecken schlecht und zerfallen sehr schnell.
Madige Stellen, Schnecken, Blätter, Erde und Nadeln am besten vor Ort entfernen. Später ist die Reinigung wesentlich aufwändiger, da sich die Verunreinigungen im Korb verteilen.
Anfänger sollten einen örtlichen Pilzsachverständigen bitten, Ihren Fund zu begutachten.
Dann geht's in die Küche:

➢ **PILZEINTOPF**

Olivenöl in einem Topf erwärmen. Klein gewürfelte Zwiebeln darin anbraten und dann mit etwas Salz in kochendes Wasser geben. Petersilie, Grünkern, Oregano, gemischte Pilze, in Scheiben geschnittene Karotten, Karfiol oder Brokkoli, frischen Ingwer, Lauch, Sellerie und eine kleine Menge Algen hinzufügen und zusammen garen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

➢ **HIRESEAUFLAUF MIT PILZEN**

Dafür benötigen Sie ¼ l Wasser oder Gemüsebrühe, 120g Hirse, 1 Stück Zwiebel, 200g Pilze, 50g Butter, 1 Eidotter, 3 Eiklar, Petersilie, Muskat, Knoblauch, Kräutersalz und frische Kräuter.
Hirse heiß abschwemmen, mit Wasser zehn Minuten aufkochen und 20 Minuten quellen lassen. Inzwischen Zwiebel fein hacken und mit blättrig geschnittenen Pilzen in Wasser andünsten. Butter und Dotter schaumig rühren, Hirsemasse und Pilze unterheben, würzen und zuletzt Eischnee und Kräuter unterziehen. In einer befetteten Auflaufform bei 170 Grad C etwa 30 Minuten backen, eventuell mit fettarmen Käse bestreuen.
(Weitere Informationen erhalten Sie im Willi Dungl Zentrum Wien 01/ 535 48 99)

Quelle **KRONEN ZEITUNG - „GESUND Ihr Magazin für praktische Lebenshilfe"**
VITAL mit Dr. Andrea Dungl und Mag. Pharm. Claudia Dungl**!**

„BACKEN"

„Apfeltorte"

Zutaten: 20 dag Butter, 20 dag Kristallzucker, Schale einer halben Zitrone, 1 Pkg. Vanillezucker, 4 Eier, 20 dag Mehl, ½ Teelöffel Backpulver, 80 dag Äpfel
Kristallzucker und Zimt zum Bestreuen, 10 dag Marillenmarmelade, gehobelte Mandeln
Zubereitung: Küchenwarme Butter mit Zucker, Zitronenschale und Vanillezucker, Schaumig rühren, nach und nach die Eier beigeben und Schaumig rühren.
Das mit dem Backpulver gesiebte Mehl unter den Teig heben und die Masse in eine Tortenform (ausgebröselt) füllen. Die Äpfel schälen, dicht auf den Teig legen und mit Zimt bestreuen.
Die Torte bei 180° C ca. 50 Minuten backen. Dann abkühlen lassen und aus der Form heben. Die Marmelade kurz aufkochen und die Äpfel damit bestreichen, zuletzt mit Mandeln bestreuen.

Gutes Gelingen und Guten Appetit wünscht **HansiB!**

Herzlichen Dank an Frau Karin AIGNER für das Rezept!

Freizeit !

KÖRPER und GEIST !

„MIT QI GONG STRESS ABBAUEN"

(von Mag. Susanne ZITA)

Die fernöstliche Bewegungsform mit Atemübungen bringt Entspannung und eignet sich optimal für daheim
Ein chinesisches Sprichwort besagt: „Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst." Mit speziellen Bewegungsübungen und Meditation gönnen sich die Asiaten kurze Auszeiten und beugen damit Zivilisationskrankheiten vor. Grund dafür: ein bestimmter Lebensstil, in dem Entspannung nicht zu kurz kommt. Wie man am besten nach einem hektischen und anstrengenden Tag zur Ruhe kommt und neue Energie tankt lesen Sie im folgenden Artikel.

„EINTAUCHEN IN EINEN ZUSTAND DER RUHE"

In harmonischen Bewegungsabläufen und regelmäßig trainiert, bringt Qi Gong neue Energie.

In China gehört Qi Gong zum Alltag. Überall sieht man Menschen, die sich den sanften Bewegungsabläufen widmen: Manager im Anzug, die an der Bushaltestelle warten, Kinder vor der Schule, Frauen im Park – zu jeder Tageszeit und an den verschiedensten Orten stößt man auf Menschen, die sich in der fernöstlichen Entspannungstechnik üben. Auch immer mehr Österreicherinnen und Österreicher schwören mittlerweile darauf und trainieren die kompliziert wirkenden, aber doch so selbstverständlich aufeinanderfolgenden Arm- und Beinbewegungen.
Ein chinesisches Sprichwort heißt: Verbringe jeden Tag einige Zeit mit die selbst. Wer es zu seinem Motto gemacht hat, weiß von der wohlwollenden Wirkung für Körper und Geist. Egal, ob nach dem Aufstehen, in der Mittagspause, nach der Arbeit oder abends vor dem Schlafengehen – es tut einfach gut, den Kopf frei zu bekommen, abzuschalten und sich selbst wichtig zu nehmen. Bewegungsübungen oder Meditation bringen rasch die gewünschte Wirkung – nämlich Entspannung pur! Uralte Techniken verhelfen dem Geist zu innerer Ruhe und trainieren ganz nebenbei den Körper.
Probieren Sie es mit dieser Übung doch einmal aus, und tauchen Sie in einen ruhigen Zustand ein. Ausgangsposition: Aufrecht stehen, Blick nach vorne gerichtet, Fußstellung ist breiter als Schulterbreite, beide Hände vor dem Bauch, die Handflächen zeigen nach oben und die Fingerspitzen zueinander.
Mit dem nächsten Einatmen werden beide Hände flach vor dem Brustkorb angehoben und nach oben wie ein Dächlein über den Kopf gestreckt – die Fingerspitzen schauen dabei immer zueinander – mit Blick auf die Hände. Mit dem Ausatmen beide Arme seitlich absenken, gleichzeitig beide Knie beugen, Arme bis unter die Knie führen, je nach Kondition, einfach so weit wie möglich. In der Folge beide Arme von unten wieder hinaufführen. Die Übung vier- bis sechsmal wiederholen.
Worauf zu achten ist, erklärt uns Bai Lin, die mit ihren Eltern Österreichs erstes Taiji-Studio in Wien in der Neubaugasse führt (www.taiji-bai.at , ☎ 01/ 523 44 68).
Beim Heben der Arme unbedingt die Schultern locker lassen und beim Hinaufschauen den Kopf nicht nach hinten fallen lassen, sondern langsam den Nacken zurücklegen – als würde man sich auf einen Polster zurücklehnen. Geht man in die Knie, sollte man nicht den Oberkörper zu weit nach vorne beugen, sondern nur so weit, wie man mit geradem Oberkörper herabsinken kann. Gesäß lockerlassen, als ob man sich hinsetzen will. Die Hände können ruhig vor dem Oberschenkel schon zueinander geführt werden.
Wichtig bei der Atmung: Durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen sowie möglichst langsam und ruhig atmen.

Quelle **KRONEN ZEITUNG - „GESUND Ihr Magazin für praktische Lebenshilfe"**

📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 KÖRPER und GEIST ! 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖

🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎 Nationaler Aktionsplan ! 🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎

NATIONALER AKTIONSPLAN FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN BESCHLOSSEN

• **Der** Ministerrat hat am 24.07.2012 den nationalen Aktionsplan (NAP) mit Behinderungen 2012 – 2020 (NAP) beschlossen.
• Der NAP enthält ein umfangreiches, aus 250 Maßnahmen bestehendes, Programm für die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention in Österreich. Die im NAP enthaltenen Maßnahmen enthalten sehr begrüßenswerte Verbesserungen für Menschen mit Behinderungen in allen Bereichen des täglichen Lebens. Diese Maßnahmen sollen bis 2020 umgesetzt werden. Im Mittelpunkt steht das Ziel einer inklusiven Gesellschaft, wonach Menschen mit Behinderungen an allen gesellschaftlichen Aktivitäten teilhaben können.

• Positiv zu bewerten ist, dass die Behindertenorganisation in den Entstehungsprozess des NAP grundsätzlich eingebunden waren, wenngleich wir mit Enttäuschung feststellen mussten, dass die Verbesserungsvorschläge des KOBV (Kriegsopfer- und Behindertenverband) Österreich, die wir im Rahmen unserer Stellungnahme zum Entwurf des NAP gemacht haben, kaum umgesetzt wurden.

• Problematisch zu bewerten sind die budgetären Rahmenbedingungen, da für die Umsetzung der Maßnahmen den einzelnen Ministerien kein zusätzliches Geld zur Verfügung steht. Kritisch ist die Rolle der Bundesländer zu sehen, die sich, obwohl Behindertenahngelegenheiten in Österreich eine vielschichtige Querschnittmaterie darstellen und sehr viele Angelegenheiten in die Zuständigkeit der Länder fallen, am Entscheidungsprozess des NAP nicht aktiv beteiligt haben.

• Dass diese politischen Absichtserklärungen auch tatsächlich in der Praxis umgesetzt werden, gilt es sehr genau zu beobachten und auch einzufordern. Bereits im heurigen Jahr soll eine Begleitgruppe zum NAP unter Einbeziehung der Behindertenorganisationen eingerichtet werden. Der KOBV wird sich weiterhin aktiv einbringen und den Umsetzungsprozess sehr genau beobachten und mitgestalten.
Download des NAP unter www.bmask.gv.at !

Quelle **KOBV - GEMEINSAM STÄRKER** – Das Service-Magazin des KOBV für Wien, Niederösterreich und Burgenland (Ausgabe 3/2012)

🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎 Nationaler Aktionsplan ! 🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎🗎

➢ ➢ ➢ ➢ ➢ ➢ ➢ ➢ SPRUCH DES MONATS ! ➢

„Ein neues Leben können wir nicht beginnen, aber täglich einen neuen Tag!"
(Henry David Thoreau)

➢ SPRUCH DES MONATS ! ➢ ➢ ➢ ➢ ➢ ➢ ➢ ➢

Tiergestützte Therapie !

„WENN SCHAF UND SCHWEIN DIE SEELE BERÜHREN . . ."

(von Mag. Monika KOTASEK-RTISSEL)

Rinder, Schafe, Schweine und Ziegen liefern nicht nur Milch, Fleisch und Wolle. Sie können viel mehr: Trösten, Mut machen, Lebensfreude wecken und dabei helfen, Aggressionen und Ängste abzubauen sowie wieder Vertrauen zu fassen.
Am Bauerhof von Familie Radauer in Salzburg kümmern sich neben Bäuerin und Pädagogin Manuela Radauer unter anderem die Minischweine Tom und Jerry sowie Lochi und Clara, zwei putzige Schafe, um Ihre „Patienten". Das sind vor allem Kinder, aber auch Erwachsene mit besonderen Bedürfnissen, Verhaltensauffälligkeiten, Lernschwierigkeiten sowie psychischen Erkrankungen und psychosomatischen Beschwerden.
„Andreas, ein zehnjähriger Bub, ist durch schwierige Familienverhältnisse psychisch traumatisiert. Schon nach ein paar Stunden tiergestützter Intervention konnte er seine Berührungsängste überwinden. Er baut langsam Vertrauen auf und fühlt sich sicher. Endlich kann er auch wieder herzlich lachen", nennt Manuela Radauer nur ein positives Beispiel von vielen.
Damit Bauern und Bäuerinnen tiergestützte Therapie oder Pädagogik anbieten und ihre Höfe zertifizieren lassen können, müssen sie zusätzlich über eine Ausbildung im pädagogischen, therapeutischen, medizinischen oder sozialen Bereich verfügen und einen speziellen Lehrgang am Österreichischen Kuratorium für Landtechnik und Landentwicklung absolviert haben.

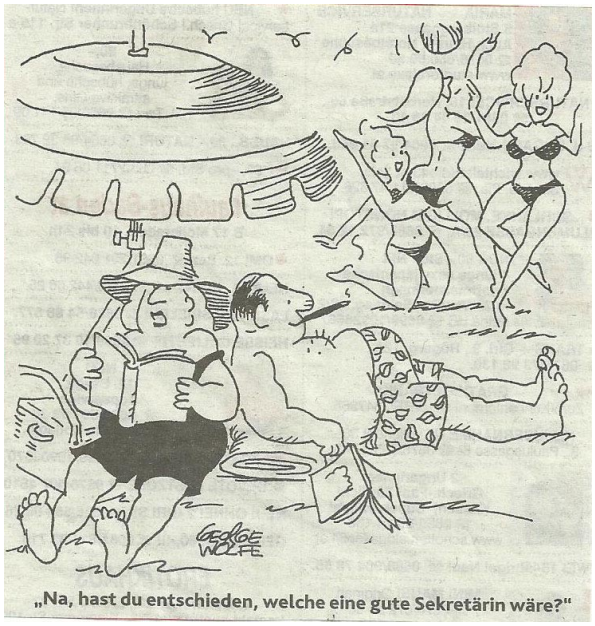
Tierkontakt am Bauernhof

Informationen unter www.tierkontakt-am-bauernhof.at

Quelle **KRONEN ZEITUNG - „GESUND Ihr Magazin für praktische Lebenshilfe"**

Tiergestützte Therapie ! # # # # #

★★★★★★★★ **ETWAS ZUM LACHEN !** ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



„Na, hast du entschieden, welche eine gute Sekretärin wäre?"

„Papa wenn du mir 5 Euro gibst, verrate ich Dir was der Briefträger zu Mutti sagt!"
„Na gut, hier hast du, und was sagt er?"
„Guten Morgen, Frau Werner, hier ist die Post."

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ **ETWAS ZUM LACHEN !** ★★★★★★★★

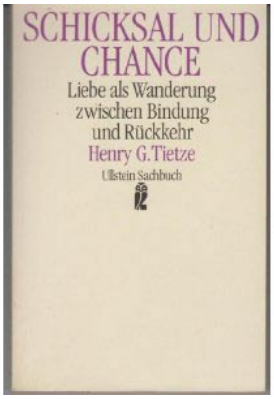
Bei der Information zum Autor bei dem Buch: **„Dem Burnout und der Depression entkommen"** von **Gerhard HUBER**
HUBER VERLAG - ISBN: 978-3-200-01864-8
ist im Newsletter August 2012 ein Fehler passiert, richtig sollte diese Beschreibung lauten:

Gerhard HUBER, verheiratet, 2 Kinder, war knapp 28 Jahre in einer Bank tätig, bevor ihn das Burnout und die Depression mit voller Wucht erwischt haben. Nach knapp 5 Monaten Krankenhaus und Klinikaufenthalt, ist er aus seinem ursprünglichen Beruf ausgestiegen und hat über seine Erfahrungen und seinen Umgang mit Burnout und Depressionen zu schreiben begonnen. Heute zieht er durch die deutschsprachigen Lande und hält Vorträge, um aus der Sicht eines Betroffenen aufzuklären und zu informieren, und dies auch regelmäßig in REHA-Kliniken.

„Endlich frei" Schritte aus der Depression von
Josef GIGER-BÜTLER
BELTZ VERLAG - ISBN 978-3-407-85769-9

Josef Giger-Bütler beschreibt mit einfühlsamen Worten, wie der Ausstieg aus der Depression gelingt, und benennt die Schritte, anhand derer erkrankte Menschen wieder zu sich selbst finden und die Krankheit hinter sich lassen können: Müdigkeit und Überforderung: Woran man die Depression erkennt / Erwartungen erfüllen: die depressive Lebensstrategie / Warum die Depression in der heutigen Zeit ständig zunimmt / Sich und sein Umfeld verändern – wie Depressionen heilbar sind
"Wer depressiv ist, ist es immer und überall. Genau das ist das Erschütternde und Grausame an der Depression – und das Erfreuliche ist, dass es nicht immer so bleiben muss." Josef Giger-Bütler

Zum Autor:
Dr. Josef GIGER-BÜTLER ist Psychotherapeut mit eigener Praxis in Luzern. Seit vielen Jahren ist er auf die Therapie und Heilung von Depressionen spezialisiert.



„Schicksal und Chance" Liebe als Wanderung zwischen Bindung und Rückkehr von **Henry G. TIETZE**
ULLSTEIN VERLAG – ISBN 3548344526

Als erstes lernt ein Kind sich in der Familie anzupassen. Und hier werden die „Lochkarten fürs Leben" gestanzt. In sehr vielen Familien wird eine derartige totale Anpassung verlangt, dass das Kind zum „funktionierenden Roboter" wird, der ein Leben lang wie ein „dressiertes Zirkuspferd" reagiert.
„Klage niemanden", so sagt Knigge, dein Ungemach, vertraue keinem den Kummer deines Herzens an. Sie haben nämlich im Grunde kein rechtes Interesse dafür. Sie verstehen sich kaum auf freundliche Anteilnahme, sie fühlen sich gelangweilt, deine Geheimnisse sind ihnen nicht wichtig genug, um sie treu zu bewahrten.

Zum Autor:
Henry G. TIETZE, ist Psychotherapeut und Leiter des Institutes für kooperative Psychologie in München.

„Gib nicht auf!" Wie man aus den Tiefen seines Lebens wieder zu neuen Höhen finden kann von **Thomas KLEIN**
PRIMA VISTA VERLAG - ISBN 978-3-9502658-7-3

Jeder Mensch steht in seinem Leben immer wieder vor Wendepunkten, die über seine Zukunft entscheiden. Es sind oft Momente der Angst, der Abhängigkeit, des Verlustes, der Depression. Wie treffe ich in einer solchen Situation die richtige Entscheidung? Wie schöpfe ich Kraft selbst in Momenten der bittersten Niederlage und tiefsten Verzweiflung? Wie werde ich trotzdem zum Glückskind?

Nach dem Erfolg seines Bestsellers Zwischen Schein und Sein - Mein Weg aus der Depression, schildert der Unternehmer Thomas Klein (Almdudler) in Gib nicht auf!, aufgezeichnet vom Journalisten Claudio Honsal am Beispiel seines eigenen Lebens, wie man selbst in ausweglosen Situationen niemals den Mut verlieren darf. Er erzählt von Glaube und Hoffnung, Bewusstsein und innerer Wahrnehmung, Liebe und Glück. Ein berührendes, aber auch schonungsloses Buch über Siege, Niederlagen und die Überzeugung, selbst in den dunkelsten Stunden nie aufzugeben. Ein Buch, das Menschen in schwierigen Phasen ihres Lebens neuen Mut und Zuversicht geben soll.

Zu den Autoren:
Thomas KLEIN, Jahrgang 1963, Sohn der Almdudler-Gründer Ingrid und Erwin Klein, gelang mit seinem Debüt als Autor, Zwischen Schein und Sein - Mein Weg aus der Depression, ein Buch-Bestseller. Obwohl er Schauspieler werden wollte, musste Klein 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 (24), Lara (19) und Alena (17).

Claudio HONSAL, Jahrgang 1958, begann seine journalistische Karriere bei der österreichischen Tageszeitung Kurier, war Gründungsmitglied des Magazins News, schrieb mehrere Buch-Bestseller, darunter die Biografien von SOS-Kinderdorf-Gründer Hermann Gmeiner und Peter Alexander, und arbeitet als Print und TV-Journalist (ORF, ATV, Puls 4, Servus TV) sowie als Autor von Drehbüchern.

Herzlichen Dank an Frau Sylvia Schiebendrein (Caritas St. Pölten - Projekt Bündnis gegen Depression) **für diese Buchtipps !**

„Lebe statt zu funktionieren!" von Paola MOLINARI
GRÄFE und UNZER VERLAG - ISBN: 978-3-8338-1916-2

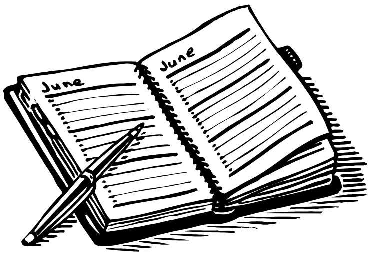
Entdecken und nutzen Sie den größten Schatz, den Sie in sich tragen: Ihre Intuition. Denn sie kann Ihnen helfen, die richtigen Entscheidungen zum richtigen Zeitpunkt zu treffen, erleichtert Ihnen den Umgang mit anderen und lotst Sie automatisch dahin, wo Sie sich am wohlsten fühlen. Doch wodurch wird Ihre Intuition gestärkt? Wann können Sie Ihrer inneren Stimme vertrauen? Wie funktioniert das Zusammenspiel von Kopf und Bauch? Und was hat das mit Ihrem Leben zu tun? Das und noch viel mehr erklärt Paola Molinari auf eindringliche und unterhaltsame Weise. Außerdem zeigt die Autorin konkrete Wege, wie Sie Ihre Intuition besser für sich nutzbar machen können. Damit Sie aus vollem Herzen leben können, statt nur zu funktionieren!

Zu der Autorin:
Paola MOLINARI, 1960 in Italien, Psychotherapeutin, hat Erfahrungen in Feldenkrais und Alexandertechnik gesammelt und ist ausgebildet als systemische Supervisorin, NLP-Lehrtrainerin und -coach sowie als Kinesiologin. Sie gibt seit 1990 Einzelberatungen und Trainings und coacht Firmen. Sie hilft Menschen ihre eigenen Stärken zu finden und Beziehungen auf hohem Niveau zu führen. 1995 entwickelte Paola Molinari das Systemische nplk® Training. Sie leitet ihre Firma Campo Molinari in München, hält Vorträge auf internationaler Ebene und bildet Trainer aus.

Herzlichen Dank an Frau Anneliese Aigner für diesen Buchtipp !

Ich wünsche Euch viel Spaß beim lesen **HansiB!**

TERMINE



Nächste Gruppentreffen:

Donnerstag, 13. September 2012
Donnerstag, 27. September 2012
„VORTRAG“
Donnerstag, 11. Oktober 2012
„VORTRAG“
Donnerstag, 25. Oktober 2012

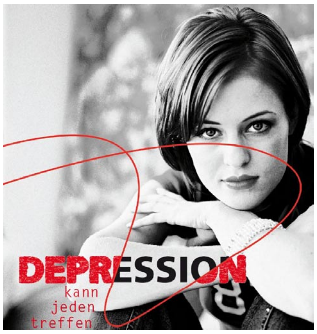
um 18:30 Uhr
im Landesklinikum Waldviertel HORN
Festsaal - 5.Stock

Donnerstag, 27.09.2012

GESPRÄCHSRUNDE "Bachblüten als sinnvolle Ergänzung/Unterstützung zur Kinesiologie“
Referent: Andreas ZARTLER
(Praxis für Kinesiologie & Musterlösung/Digmalysis)
Landesklinikum Waldviertel Horn um 18:30 Uhr Festsaal im 5.Stock

Donnerstag, 11.10.2012

GESPRÄCHSRUNDE „Psychotherapie? Warum? Wieso?“
Referent: Mag. Claudia HOPFINGER-UHL
(Neurologische Ambulanz Landesklinikum Waldviertel Horn Klinische und Gesundheits-Psychologin und+ Psychotherapeutin)
Landesklinikum Waldviertel Horn um 18:30 Uhr Festsaal im 5.Stock



Donnerstag, 04.10.2012	**VORTRAG-„Depression kann jeden treffen“** im „**Hotel Goldener Stern**“ 3950 Gmünd, Stadtplatz 15 um 19:30 Uhr Veranstalter: Gesunde Gemeinde Gmünd
Dienstag, 09.102012	**LESUNG mit Thomas KLEIN (Almdudler)** („Zwischen Schein und Sein“ – „Gib nicht auf“) im **„Cinema Paradiso St. Pölten“** 3100 St.Pölten, Rathausplatz 15 um 19:30 Uhr
Donnerstag, 11.10.2012	**VORTRAG-„Wege aus der Depression-Ambulante und stationäre Versorgung im Waldviertel“** (Dr. Irina Taschler) und **„Vorstellung Landesklinikum Waldviertel Waidhofen/Thaya durch Prim. Dr. Riffer“** im **„Landesklinikum Waldviertel Waidhofen/Thaya“** um 19:00 Uhr

Andere Termine wie KOBV Sprechtage, Treffpunkt Gesundheit, Veranstaltungen des Bildungs- und Heimatwerkes NÖ, usw., näheres dazu immer bei den Gruppentreffen!

<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<< TERMINE <<<<<<<<

= =

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 johann.bauer@hansib.at oder im Kuvert an **Johann Bauer, Am Schloßberg 174, A-3571 Gars/Thunau.**

= =

Wir bedanken uns für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas Diözese St. Pölten!

PsychoSozialer Dienst PSD

Caritas Diözese St. Pölten

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 - www.hansib.at/horn.php - F.d.I.V.: Johann Bauer