Die schönsten Worte sind die, die völlig unverhofft in Dein Ohr dringen und ihren Platz in Deinem Herzen finden.

(Andrea Koßmann, deutsche Autorin von Aphorismen, Gedichten und Kurzgeschichten *1969)

Newsletter Oktober 2012

******** Schlafstörung ! **********

"ICH KANN NICHT SCHLAFEN ..."

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

Es gibt viele Gründe, warum wir in der Nacht nicht oder nur schlecht zur Ruhe kommen. Wir informieren über die wichtigsten.

➢ **Während** des Schlafens laufen wir ähnlich wie ein Fernseher auf „stand by": Atmung, Kreislauf und Stoffwechselfunktionen werden zurückgefahren. Körper und Psyche erholen sich. 75 Prozent der Erwachsenen schlafen zwischen sechs und acht Stunden täglich, 10 Prozent benötigen weniger, 15 Prozent mehr Schlaf.
Etwa zwei Millionen Österreicher leiden jedoch an Schlafstörungen, die mit zunehmendem Alter häufiger auftreten. Mediziner unterscheiden 81 verschiedene Formen. Dazu zählen etwa Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen sowie vorzeitiges Erwachen (sogenannte Insomnien), schlafbezogene Atmungsstörungen (z. B. Schlafapnoe – vorübergehende Atemstillstände im Schlaf), Hypersomnie (übermäßiges Schlafbedürfnis), „zirkadiane Schlafstörungen" (durch Schichtarbeit, Jetlag), Parasomnien (Schlafwandeln, Alpträume usw.).
Ursache können auch nächtliche Bewegungsstörungen wie Restless legs (RLS, unruhige Beine), organische Erkrankungen (Herz, Atemwege), hoher Blutdruck, bestimmte Medikamente etc. sein. Zwei Drittel aller Beschwerden sind jedoch psychisch bedingt, zum Beispiel durch übermäßigen Stress, Ängste oder Depressionen.
Näheres über die wichtigsten Schlafstörungen:
Die obstruktive Schlafapnoe tritt zumeist zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr auf, bei Männern häufiger als bei Frauen. Symptome sind Schnarchen sowie Atempausen, die länger als zehn Sekunden dauern. Am Folgetag treten gehäuft Tagesmüdigkeit mit Einschlafneigung, Druckgefühl im Kopf sowie verringerte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit auf. Die Schlafapnoe gilt als Risikofaktor für Herzrhythmusstörungen, Hypertonie und koronare Herzerkrankungen.
Das Restless-Legs-Syndrom ist eine häufige neurologische Erkrankung, die zu Einschlafstörungen führt. Von den 60-Jährigen ist jeder/jede Zehnte betroffen, Frauen übrigens häufiger als Männer. Als Symptome gelten Bewegungsdrang, begleitet von Missempfindungen (Kribbeln, Stechen, Brennen, Krämpfen, Schmerzen) in den Beinen, Auftreten und/oder Verstärkung der Krankheitszeichen in Ruhe, Besserung der Beschwerden bei Bewegung, Verstärkung der Symptome am Abend bzw. in der Nacht.
Ein „sekundäres" (symptomatisches) RLS kann bei Schwangerschaft oder aufgrund von internistischen bzw. neurologischen Erkrankungen (v. a. bei Eisenmangel und dialysepflichtiger Niereninsuffizienz) auftreten. Andere, mögliche Auslöser sind Neuroleptika (dämpfen die emotionale Erregbarkeit, mindern den Antrieb, kommen z. B. bei Psychosen oder in der Schmerztherapie zum Einsatz) und Antidepressiva, zudem Alkohol sowie möglicherweise auch Nikotin und Koffein.
„Narkolepsie" äußert sich durch starke Tagesschläfrigkeit mit unfreiwilligen Schlafepisoden sowie Kataplexien (plötzliches Muskelversagen bei Bewusstsein). Mitunter treten auch Halluzinationen (z. B. beim Einschlafen) sowie vorübergehende Bewegungs- bzw. Sprechunfähigkeit auf.

DER EXPERTE
Univ.-Prof. DDr. Josef ZEITLHOFER (Universitätsklinik für Neurologie, Medizinische Universität Wien)

➢ **Wie lange darf man Schlafstörungen „anstehen" lassen ?**
Wer über einen Zeitraum von vier Wochen drei bis vier Mal wöchentlich schlecht schläft, sollte einen Arzt aufsuchen.

➢ Wie werden die Beschwerden diagnostiziert ?

Der Arzt führt eine ausführliche Anamnese durch. Idealerweise hat der Patient auch ein Schlaftagebuch geführt, in dem er die Bett-, Einschlaf- und Aufstehzeit sowie das Befinden in der Früh notiert hat. Untersuchungen wie die Aktigraphie geben Aufschluss über tägliche Ruhe- und Aktivitätsphasen, also den Schlaf-Wach-Rhythmus. Dafür werden 14 Tage lang Tag und Nacht alle Körperbewegungen mittels eines Gerätes, das einer Armbanduhr ähnelt und am Handgelenk befestigt wird, gemessen. Außerdem ist eine internistische Abklärung – Langzeitblutdruck, Langzeit-EKG, Laboruntersuchungen – notwendig. Die „Polysomnographie" wird in einem Schlaflabor durchgeführt und gibt u. a. Auskunft über Atemfluss und Bewegungsparameter.

➢ Was hilft bei nicht organischen Ein- und Durchschlafstörungen ?

Zu allererst sollte der Betroffene „schlafhygienische" Maßnahmen ausprobieren. Einige Beispiele: Angenehme Schlafbedingungen – kühle Zimmertemperatur, Raum gut abdunkeln – schaffen, entspannende Abendrituale einführen, nicht mit Hunger oder übervollem Magen ins Bett gehen, am Abend auf koffeinhältige Getränke verzichten, mehrere Stunden vor dem Zubettgehen leichtes körperliches Training absolvieren etc.

TESTEN SIE IHR WISSEN

1.	**Wie viele ÖstereicherInnen leiden an Schlafstörungen ?**	**a**	2000
		b	200 000
		c	2 Millionen
2.	**Die häufigste Ursache für Schlafstörungen sind:**	**a**	psychische Probleme
		b	organische Erkrankungen
		c	das Restless-Legs-Syndrom
3.	**Symptome obstruktiver Schlafapnoe sind:** (zwei richtige Antworten)	**a**	Schnarchen
		b	Atempausen, die länger als zehn Sekunden dauern
		c	Herzprobleme

Antworten auf Seite 9!

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

*** Schlafstörung ! ********

<<<<<<<<< ERHOLUNG ! <<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<

"ENTSPANNUNG, DIE BIS IN DEN HERBST DAUERT"

(von Karin PODOLAK)

Nicht immer reichen ein paar Wochen Urlaub, um sich zu erholen. Vorsicht, Burn-out-Gefahr!

➢ **Na,** wie war der Urlaub, hast du dich erholt?
Nicht immer bekommt man vom Gegenüber gleich ein begeistertes „Ja".
Denn nach monatelangem Arbeitsdruck reichen zwei oder drei Wochen oft nicht aus, um sich richtig zu entspannen. Dazu kommt noch, dass bereits bestehende Probleme mit dem Partner oder vielleicht der „Nachzipf" des Schulkindes die Psyche gerade in den Ferien zusätzlich belasten.
Wenn Sie sich in so einer Situation befinden, haben Sie ein hohes Risiko für Burn out im kommenden Herbst! Oft fehlt dann auch das Verständnis von Kollegen und Chefs: „Wieso sind Sie so gestresst. Sie waren doch erst auf Urlaub …"
Fühlen Sie sich betroffen? Nun, die Erkenntnis, dass sich etwas ändern muss, ist bereits der erste Weg raus aus der Sackgasse! Die Ferienwochen sind ideal dafür, in Ruhe seine Gedanken zu sammeln. Aber bitte nicht grübeln, sondern beherzt nach Lösungen suchen.
Stress, ungesunde Ernährung (Stichwort „Fast Food"), rauchen, Schlafmangel, aber auch Überanstrengung beim Freizeitsport – das passiert vor allem Männern, die glauben, nur bei hartem Training, abschalten zu können – sind oft an Nährstoffmangel schuld. Dieser zehrt im wahrsten Sinne des Wortes an den Nerven. Wenn etwa Magnesium oder Vitamine der B-Gruppe fehlen, kann es zu Unruhe, Konzentrationsschwäche und Antriebslosigkeit kommen.
Vitaminkuren von zwei bis drei Monaten Dauer können Abhilfe schaffen.

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

<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<< ERHOLUNG ! <<<<<<<<<

= = = = = = = = Zitat ! =

Ziehe deine Lehren aus der Vergangenheit, träume von der Zukunft, aber lebe in der Gegenwart!

Herzlichen Dank an Frau Friedericke LAZELSBERGER für diesen Beitrag!

= Zitat ! = = = = = = = =

SHINERGY !

„DIE KRAFT IST SCHON IN UNS"

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

So lernen Sie Ihre inneren, verborgenen Energien zu nützen und finden zu mehr Gelassenheit im Alltag.

➢ **Erfolgsdruck,** Frustration, Konkurrenzdenken, Ängste, Stress – jeder muss heutzutage gegen etwas „kämpfen". Ronny Kokert. Kampfsport-Weltmeister aus Wien und Erfinder von **„Shinergy",** schreibt dazu in seinem neuen Buch: „Die (Kampf-)Arena ist heutzutage der Alltag."
„Shinergy" (Shin: japanisch für Herz und Geist) vereint die Philosophie asiatischer Kampfkunst mit modernen Erkenntnissen der westlichen Spotwissenschaft und Psychologie.
Mit Hilfe der im Buch beschriebenen Übungen zeigt der Autor dem Leser anschaulich, wie er seine verborgenen Kräfte nützen kann, um zu Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Selbstbestimmung zu finden. Körper und Geist werden auf diese Weise für die Herausforderungen des modernen Alltags gewappnet.
Eine Übung, welche die Kraft der eigenen Gedanken zeigt, ist der sogenannte „Unbeugbare Arm".
Stellen Sie sich vor Ihrem Übungspartner. Legen Sie dann einen Arm ausgestreckt auf die Schulter Ihres Partners. Die Hand zur Faust schließen und den Handrücken nach unten drehen. Versucht der andere nun Ihren Arm zu beugen, wird er es leicht schaffen, auch wenn Sie dagegen halten. Einige Minuten entspannen.
Danach wieder die Ausgangsposition einnehmen. Die Hand nun geöffnet halten. Stellen Sie sich vor, dass von Ihrer Schulter Wasser mit hoher Geschwindigkeit über den ausgestreckten Arm zur Hand fließt und in einem Wasserstrahl über Ihre Fingerspitzen in den Raum spritzt. Konzentrieren Sie sich auf dieses Bild. Nun wird der Trainingspartner es kaum mehr schaffen, Ihren Arm zu beugen.

Das Buch **„SHINERGY – Die Macht in Dir"** ist im Buchhandel erhältlich.
(ISBN 978-3-902672-88-9 – Verlag Echomedia – Preis € 24,90 – Nähere und mehr Informationen zu „Shinergy" unter www.shinergy.com)

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

SHINERGY !

Spruch des Monats !

In jeder Minute, die man mit Ärger verbringt, versäumt man sechzig glückliche Sekunden.
(William Somerset Maugham)

Herzlichen Dank an Frau Roswitha ZIMMERMANN für diesen Beitrag!

Spruch des Monats !

FREIZEIT !

„DENKSPORT"

„Sudoku"

Ein Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind.
Jede Zeile, Spalte und Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal.
In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.
Der Schwierigkeitsgrad eines Sudoku kann von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen abhängig sein oder aber auch von der Position der angegebenen Zahlen.
Bei einem Sudoku darf es nur eine mögliche Lösung geben, und diese muss rein logisch gefunden werden können! (Lösungen auf Seite 9!)

1		7	3					8
	8	4	2			9	3	1
		6				2	4	
	3	5				4		
	1		5		4		8	
		9				3	1	
	5	8				7		
2	4	1			7	8	9	
9					8	1		6

1		2	7	8	3	5		
8							4	3
6				4				
	8	4		3		6		
	2	9	4		5	1	7	
		6		2		4	3	
				9				1
2	3							5
		5	3	1	8	7		4

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

„GARTEN"

„Starthilfe für den Frühling"

ZWIEBELPFLANZEN / Wer jetzt die kleinen Kraftpakete in die Erde setzt, den erwartet nach dem Winter ein Blütenmeer. (von Tina WESSIG)

Dass der Herbst bevorsteht, lässt sich nicht mehr leugnen. An Den Abenden wird es schon deutlich früher dämmrig, Obst und Gemüse sind reif oder gar schon geerntet – der kluge Gärtner weiß aber, dass nach der Winterruhe ein prachtvolles neues Gartenjahr ansteht. Damit die Sehnsucht nach Farbe schon im metrologischen Spätwinter gestillt werden kann, sollten jetzt jene Frühjahrsblüher gepflanzt werden, die mit ihren Köpfchen bald nach der Schneeschmelze den Boden durchstoßen.
Das sind neben Schneeglöckchen, Hyazinthen und Krokussen natürlich auch die Tulpen. Sie werden in immer mehr Farbvarianten angeboten, manche duften sogar. Und wer die Papageien-Tulpen mit ihren hinreißenden gefiederten Rändern in voller Blüte erlebt hat, der will sie auch im eigenen Garten haben.
Jetzt ist der optimale Zeitpunkt zur Pflanzung - Generell gilt, dass Zwiebelpflanzen vor der ersten Bodenfrösten in die Erde gelegt werden müssen. Sie benötigen den Kältereiz, um auszutreiben. „An einem schattigen Platz blühen sie später als an einer sonnigen Stelle", weiß Gartenexperte Franz Praskac aus Tulln. Zwiebelpflanzen brauchen eine gute Drainage, weshalb in schwere Lehmböden etwas Sand gemischt wird. „Die Zwiebeln sollten immer so tief gesetzt werden, wie sie breit sind", so Praskac.
Wichtig ist, dass die Spitze der Zwiebel nach oben gerichtet ist, die Unterseite liegt mit ihren Wurzeln am Boden auf. Dann wird mit Gartenerde das Pflanzenloch verschlossen und noch einige Wochen dosiert gegossen, damit die Zwiebel Wurzeln bilden kann. Mit Hornspänen und Kompost kann man den Boden verbessern, gedüngt wird im Frühjahr schon vor der Blüte.
„Am schönsten sind Tulpen, wenn sie in Trupps zu fünf oder zehn Stück gesetzt werden", sagt Praskac. Dazu nimmt man immer nur eine Sorte pro Trupp.
Nach der Blüte die Blätter nicht abschneiden, sondern welken lassen – nur so können die kleinen Powerpakete alle Nährstoffe aufnehmen und in der folgenden Saison wieder aufblühen.

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

Quelle **- NÖN** (Niederösterreichische Nachrichten)

„BACKEN"

„Birnen-Tiramisu"

Zutaten: 60dag Birnen, 50ml Wasser, 20 dag Zucker, Zitronenschale
Zutaten Creme: 25ml Obers, 3 Dotter, 15 dag Zucker, 1 Pkg. Vanillinzucker, 50dag Mascarpone, ½ Tl. Zimt, Kompottsaft, Biskotten

Zubereitung: Birnen schälen, in Spalten schneiden und mit Wasser Zucker und Zitronenschale weich dünsten. Birnen aus dem Fond nehmen und auskühlen lassen.
Birnenspalten pürieren. Kompottsaft für die Tränke der Biskotten aufheben.
Zubereitung Creme: Obers schlagen! Dotter, Zucker und Vanillinzucker schaumig schlagen, Mascarpone, Zimt und Birnenpüree untermischen, dann Obers unterheben.
Biskotten in Birnenkompottsaft eintauchen. Creme und Biskotten abwechselnd in eine Form füllen, mit Zimt bestreuen und kühl stellen.

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

Herzlichen Dank an Frau Karin AIGNER für das Rezept!

FREIZEIT !

Etwas zum Lachen !

"Oh, sie haben da aber eine schöne Vase, Frau Meier."
"Ja. Da ist die Asche von meinem Mann drin."
"Oh... das tut mir aber leid."
"Ach, das Ferkel ist nur zu faul, sich einen Aschenbecher zu holen."

Etwas zum Lachen !

„PSYCHOTHERAPIE auf KRANKENSCHEIN"

(von Johann BAUER)

➢ **Mindestens** 30 000 Personen in NÖ brauchen Psychotherapie**. Für nur etwa 2300 Personen** stellt die NÖGKK ein begrenztes Stundenkontingent für **Psychotherapie auf Krankenschein** (ohne Zuzahlung) zur Verfügung. Auf etwa 130 PsychotherapeutInnen schiebt die NÖGKK die Verantwortung ab, an welche PatientInnen in ihrer Praxis sie nun diese "Gratisplätze" vergeben.

Psychotherapie hilft!

Das Recht auf psychotherapeutische Behandlung steht allen zu, die es brauchen! Für viele ist Psychotherapie aber nicht oder schwer leistbar. Der Zuschuss der Krankenkassen zur Behandlung ist zu niedrig. Psychotherapie auf Krankenschein gibt es zu wenig. Das muss sich ändern!
Jetzt habe ich durch Zufall von der **„Bürgerinitiative Psychotherapie auf Krankenschein bzw. E-Card"** erfahren, deren Vater Herr **Gerhard HUBER** ist und die ich hier nun vorstellen möchte.

„Bürgerinitiative Psychotherapie auf Krankenschein bzw. E-Card"

Warum diese Bürgerinitiative

Mein Name ist Gerhard Huber, habe selbst ein schweres Burnout und schwerste Depressionen gehabt, war unter anderem auch 5 Monate in Krankenhaus und Klinik, und es war so enorm wichtig für mich gewesen, dass ich professionelle Hilfe gehabt habe, denn ohne diese wäre ich heute nicht da, wo ich jetzt bin. Ich bin heute vollkommen gesund, brauche kein Krankenhaus und keine Klinik mehr, bin auch von den Medikamenten weg, obwohl ich diese eine ganz lange Zeit nehmen musste und heute geht es mir besser denn je.

Ich wäre allerdings viel schneller gesund geworden, hätte mir viel seelisches, geistiges und körperliches Leid ersparen können, wenn ich die Psychotherapie des Öfteren in Anspruch hätte nehmen können, als es mir möglich war.

Wir alle wissen, wie viel eine Therapie Stunde kostet und wie hoch die Rückvergütung durch die Krankenkasse ist. Es bleiben nach Abzug dieser Vergütung immer noch Kosten von € 50,-- pro Stunde aufwärts, die von einem selbst zu bezahlen sind. Eine Stunde bringt gar nichts, sondern eigentlich wären 10 Stunden monatlich von Nöten und wer kann sich das leisten?

Aus diesem Grunde habe ich diese Bürgerinitiative ins Leben gerufen, damit eben ein jeder diese so wichtige Psychotherapie auf Krankenschein erhalten kann, wenn sie denn erforderlich ist.

In diesem Sinne würde es mich sehr freuen, wenn so viele Menschen wie nur möglich diese Bürgerinitiative unterschreiben würden. Es soll sich aber auch niemand gemüßigt fühlen, unterschreiben zu müssen, überhaupt nicht. Jeder kann oder darf, wenn er möchte und wenn jemand nicht möchte, dann ist das auch vollkommen in Ordnung für mich.

Auf jeden Fall euch (Ihnen) alles Gute und alles Liebe,
herzlichst
Euer (Ihr) Gerhard Huber (info@gerhardhuber.net)

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.

Informationen unter: www.gerhardhuber.net oder www.burnout-depressionen-fluch-oder-segen.at

Wir ersuchen alle Personen und Institutionen, denen die ausreichende Versorgung der Bevölkerung mit Psychotherapie ein persönliches, berufliches, gesundheitspolitisches und/oder soziales Anliegen ist, bei der Unterschriftenaktion mitzumachen. Um diese Kampagne zu einem vollen Erfolg zu machen, sind wir auf tatkräftige Hilfe angewiesen!
Bitte sprechen Sie Freunde, Bekannte, KollegInnen und alle Interessierten an, denen die Sache der Psychotherapie am Herzen liegt.
Wenn Sie diese Kampagne unterstützen, treten Sie nicht nur für sich selbst, sondern für alle ein, die jetzt und in Zukunft Psychotherapie brauchen!

HELFEN SIE MIT, GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER !

Unterschriftenlisten erhalten Sie bei Johann Bauer:
johann.bauer@hansib.at – 02985/ 302 05 – 0664/ 270 16 00

Im Leben !

„VERRÜCKT WERDEN"

(von Dr. Andreas NAGLER)

Psychotherapeut aus Mistelbach, über vorsichtiges Nachdenken übers Verrücktwerden.

➢ **Wenn** man manche Leute reden hört, denkt man sich: Die sind ja verrückt! Wenn man aber genauer überlegt, so haben sie oft nur einen anderen Standpunkt vertreten als man selbst – von Verrücktsein keine Spur! So schnell spricht man Leuten, die anders denken den Verstand ab.
Umgekehrt kann einem das auch selber passieren: Auf einmal steht man selbst als Auffälliger, als aus dem Rahmen Gefallener, als Spinner da.
Wenn man zum Beispiel die Kühlerhauben mancher Autos genauer betrachtet, entdeckt man manchmal Hammer und Pickel oder auch Hufeisen. Sie werden als Glückssymbole betrachtet und sollen Unheil, hier wahrscheinlich Unfälle, abwenden. Klar ist, dass es sich um keine Airbags oder besondere Bremssysteme handelt, sondern um Symbole, die rein technisch überhaupt keine schützende Wirkung haben. Trotzdem werden sie oft an Autos angebracht: Ist das nur ein Hinweis auf magisches Denken oder schon der Anfang zur Verrücktheit?
Bei manchen Sportveranstaltungen geht es oft ganz schön zu: Die Leute fiebern mit; sie schreien, jubeln und weinen, als ob es um sie selbst ginge – obwohl sie doch nur Zuschauer sind. Sie scheinen sich den Sportlern sehr nahe zu fühlen; sie erleben den Sieg und das Scheitern hautnah mit, obwohl sie Hunderte Meter – oder bei Fernsehübertragungen auch Tausende Kilometer – von den eigentlichen Akteuren entfernt sind. Ziemlich verrückt, nicht wahr?
Jedenfalls ist, wenn man genau hinschaut, eigenartiges Verhalten in unserer Gesellschaft relativ häufig. Und wenn man sehr genau hinschaut, sieht man, dass man oft auch selbst davon betroffen ist. Auf jeden Fall kann man seinen eigenen gesunden Menschenverstand nicht nur dadurch beweisen, dass man seinen Nachbarn einsperrt.

Dr. Andreas NAGLLER ist Mitglied des Landesverbandes für Psychotherapie (NÖLP) – www.pschotherapie.at/noelp

Informationen und Kontakt: www.drnagler.at - office@drnagler.at

Im Leben ! # # # # #

★★★★★★★★ BUCHTIPPS ! ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

„Endlich frei von Angst" von **Ines von WITZLEBEN** und **Aljoscha A. SCHWARZ**
GRÄFE und UNZER VERLAG - ISBN: 978-3-7742-6636-0

Dieser Ratgeber zeigt, wie man der Angst die Stirn bieten kann: Mit wichtigen Infos über Ängste ausgestattet, setzt sich der Leser in einer Vorbereitungssitzung zunächst mit dem Teufelskreis der Angst auseinander. In einem Selbsttest kann er ermitteln, unter welcher Form der Angststörung er leidet. Daran schließt sich ein großes Selbsthilfeprogramm in 7 Schritten an: In konkreten Übungen lernt der Betroffene, sich seiner Angst zu stellen, sich gesteuert in kritische Situationen zu begeben und seine Ängste zu konfrontieren. Er lernt, ein Angsttagebuch zu führen und irrationale Einstellungen, die die Angst fördern, zu erkennen und zu verändern. Dabei hilft auch ein gezieltes Training für einen normalen, entspannten Alltag.

Dr. Ines von WITZLEBEN, ist Diplom-Psychologin und leitet das Berliner Institut der Christoph-Dornier-Stiftung (CDS) für Klinische Psychologie. Die CDS gilt als führend in der Erforschung und Therapie von Angststörungen, vor allem bei der begleiteten Konfrontationstherapie. Außerdem arbeitet Frau von Witzleben in eigener Praxis als Psychologische Psychotherapeutin sowie als Dozentin.

Aljoscha SCHWARZ, ist Diplom-Psychologe, Autor und Kampfkunstlehrer. Er studierte in Toronto, Kanada, und München Psychologie, Philosophie, Musikpädagogik und Linguistik. Seine Schwerpunktthemen als Autor sind Psychologie, Philosophie und Chinesische Kultur. Er ist Mitglied von Mensa e.V. Seit 2007 ist er mit der chinesischen Schriftstellerin Long Fei verheiratet und lebt abwechselnd in München und Canton

„Aldernative Heilmittel für die Seele" Selbsthilfe bei depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen und nervöser Erschöpfung von **Dr. Günter HARNISCH**
SCHLÜTERSCHE VERLAG - ISBN 978-3-89993-576-9

Alltagshektik, Leistungsdruck und andere Belastungen können schnell zu Schlaflosigkeit, nervösen Störungen oder Depressionen führen. Dass bei ihrer Behandlung nicht immer nur Psychopharmaka zum Einsatz kommen müssen, zeigt Dr. Günter Harnisch in seinem Ratgeber. Er stellt bewährte ebenso wie neu entwickelte Heilmittel vor, die auf natürliche Weise helfen, indem sie die Quellen für mehr Lebensfreude aktivieren.
Unser Leben wird immer hektischer. Viele Menschen fühlen sich erschöpft, leiden häufig unter depressiven Verstimmungen, Schlaflosigkeit oder nervösen Störungen. Betroffene möchten sich selbst helfen können, ohne gleich den Arzt in Anspruch nehmen zu müssen oder die chemische Keule zu schwingen. Sie suchen nach wirksamen Behandlungsmöglichkeiten.
Neue Forschungsergebnisse bestätigen: sogenannte psychoaktive Pflanzen eignen sich besonders gut zur Selbsthilfe für die Seele. Mit den richtigen Botenstoffen, der idealen Nahrung für das Gehirn oder geeigneten Nahrungsergänzungsmitteln kann man nervös bedingte Störungen durchaus selbst in den Griff bekommen - garantiert ohne Nebenwirkungen. Stress lässt sich leichter bewältigen, wenn man seine Quellen für mehr Lebensfreude aktiviert. Dann stellen sich Ausgeglichenheit, gute Stimmung und erholsamer Schlaf dauerhaft wieder ein. Dieser Ratgeber beschreibt ,wie Sie sich mit bewährten Naturheilmitteln, Vitaminen, Vitalstoffen, durch geeignete Ernährung sowie Nahrungsergänzung selbst dabei helfen können, depressive Verstimmungen zu bekämpfen und Ihre eigenen Glücksspeicher aufzufüllen. Die Anwendungsgebiete, Wirkungsweise und Dosierung von Bachblüten, Johanniskraut, Lavendel und anderen alternativen Heilmitteln werden ausführlich beschrieben. Aktuelle Forschungsergebnisse und die Bezugsquellen runden diesen fundierten Ratgeber ab.

Zum Autor:
Dr. Günter HARNISCH, langjähriger Leiter des Arbeitskreis: gesund leben, befasst sich vor allem mit der Erforschung und Erprobung neuer und alter Naturheilmethoden sowie mit Fragen gesunder Lebensführung. Hierzu hat er rund 30 Bücher veröffentlicht, von denen viele in mehreren Auflagen und Sprachen erschienen sind.
Günter Harnisch ist langjähriger Leiter des Arbeitskreis: gesund leben. Er befasst sich vor allem mit der Erforschung und Erprobung neuer-alter Naturheilmethoden und mit Fragen spiritueller Lebensführung. Hierzu hat er eine Reihe erfolgreicher Bücher veröffentlicht.

Herzlichen Dank an Frau Anneliese AIGNER für diese Buchtipps !

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

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ **BUCHTIPPS !** ★★★★★★★★

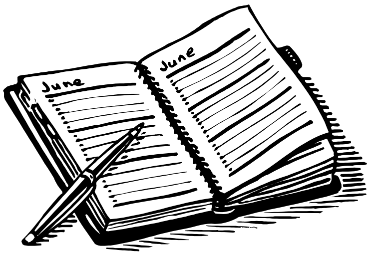
******** Spruch ! **********

WIR MÖGEN UNTERSCHIEDLICH SEIN - LIEB
HAB' ICH DICH TROTZDEM!

Herzlichen Dank an Frau Roswitha ZIMMERMANN für diesen Beitrag !

********** Spruch ! ********

TERMINE



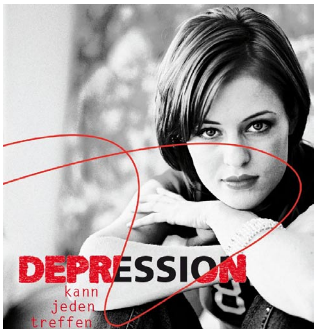
Nächste Gruppentreffen:

Donnerstag, 11. Oktober 2012
„VORTRAG"
Donnerstag, 25. Oktober 2012
Donnerstag, 08. November 2012
Donnerstag, 22. November 2012

um 18:30 Uhr
im Landesklinikum Waldviertel HORN
Festsaal - 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 <<<<<<<<

= = = = = = = = = PC - Tipp ! =

Sie werden schon sicherlich die Ausdrücke: **„PHISHING-E-MAILS"**, **„SPAM E-MAILS"** und **„MALWARE"** irgendwo gehört haben. Nun ich möchte die Gelegenheit wahrnehmen diese Ausdrücke zu erklären.

PHISHING-E-MAIL - Phishing heißt die Methode, Online-Kontodaten und Passwörter zu stehlen. Dieses „Passwort fishing" – Passwort angeln stellt eine große Gefahr im Internet dar. Ein Phishing-E-Mail ist eine gefälschte E-Mail, die vorgibt, von einer vertrauenswürdigen Firma zu stammen. Der Empfänger wird stets gebeten, über einen Link oder ein Formular vertrauliche Daten wie z. B. die Kreditkartennummer, Kontodaten oder Passwörter einzugeben.

SPAM - SPAM ist für viele mittlerweile die größte Plage im Internet. Fast jede E-Mail Adresse, die länger als ein paar Monate verwendet wird, erhält täglich Dutzende unerwünschte Massenzusendung, in denen von Potenzmitteln bis zu Gartenliegen (Werbemails) so ziemlich alles beworben wird.

MALWARE = :

- **COMPUTERVIREN -** sind kleine Programme, die sich in andere Computerprogramme oder Bereiche des Betriebssystems einnisten und dort nicht kontrollierbare Veränderungen vornehmen.
- **COMPUTERWURM -** sind Programme, die sich von einem Computer zum anderen verbreiten, oft sogar ohne Zutun der Benutzer. Dabei bedienen sich Würmer beispielweise E-Mail Programmen und verschicken sich selbst an alle gespeicherten E-Mail Adressen.
- **TROJANER -** richtige Bezeichnung „Trojanische Pferde" erinnert an die bekannte Kriegslist der Griechen gegen die Trojaner. Und tatsächlich haben auch Trojanische Pferde als Computerschädlinge den Feind im Bauch versteckt. Scheinbar nützliche Programme verfügen über Zusatzinformationen, die verschiedenste Schäden anrichten können. Trojaner können zum Beispiel Passwörter und andere vertrauliche Daten ausspähen.
- **SPYWARE -** sammelt ungewollt und unbemerkt, persönliche Daten und übermittelt sie über das Internet weiter.

➢ **ADWARE** - kommt von dem englischen Wort ***„advertisement"*** („Reklame", „Werbung")! Sie bezeichnet Software, die dem Benutzer zusätzlich zur eigentlichen Funktion Werbung zeigt bzw. weitere Software installiert, welche Werbung anzeigt. Sogenannte Popups, die erscheinen wenn man gewisse Webseiten besucht, (Zeitungsseiten, Suchmaschinen usw.)! Adware ist üblicherweise kostenlos und funktionell uneingeschränkt.

➢ **DIALER** - (deutsch – Einwahlprogramme) sind im engeren Sinne Computerprogramme, mit deren Hilfe über analoge Telefon- oder das ISDN-Netz eine Wählverbindung zum Internet oder anderen Computernetzwerken aufgebaut werden kann. Zudem existieren auch Dialer für Mobiltelefone. Besondere Bekanntheit erreichten sie durch die zahlreichen Missbrauchfälle im Bereich der Premium-Rate-Dialer, welche oftmals ungewollt und unbemerkt teure 0900-9-Datenmehrwertdienste anwählen und so zu hohen Kosten bei den Geschädigten führen. Im weiteren Sinne werden damit auch andere Zahlungsmethoden über Mehrwertdienste und Telefonverbindungen bezeichnet, die im Zusammenhang zu Datenverbindungen stehen.

➢ **SCARWARE** - (aus engl. *scare „erschrecken"* und *Software*) ist ein Schadprogramm, das Computerbenutzer verängstigen und so zu bestimmten Handlungen bewegen soll.

Nun wie kann man sich am besten gegen als diese Schädlinge schützen?

► **Internet Firewall verwenden**
Sie unterscheidet gewünschten und unerwünschten Datenverkehr und bietet Schutz vor Diebstahl persönlicher Daten. Bei Microsoft Betriebssystemen ab Windows 2000 ist eine Firewall installiert, man muss sie nur aktivieren!

► **Anti-Viren-Software unbedingt installieren!**
Man sollte ALLE(!) Rechner im Netzwerk schützen! Verdächtige Mails sofort löschen!
Dateien die man aus dem Internet speichert zuerst mit Virenscan prüfen bevor man sie öffnet!

► **Aktuelle Software nutzen**
Aktualisierungen = Patch (kostenlos) – bei Microsoft gibt es die automatischen Update, durchführen.

Internet sicher nutzen! Ein Leitfaden der ISPA (Download unter www.ispa.at)

Quelle - **Saferinternet.at - das Internet sicher nutzen! - www.saferinternet.at**

= PC - Tipp ! = = = = = = = =

AUFLÖSUNGEN !

➢ **„TESTEN SIE IHR WISSEN"** (Seite 2) - Antworten: 1) c, 2) a, 3) a + b

➢ **„SUDOKU"** (Seite 3)

1	2	**7**	**3**	4	9	5	6	**8**
5	**8**	**4**	**2**	7	6	**9**	**3**	**1**
3	9	**6**	8	1	5	**2**	**4**	7
8	**3**	**5**	9	6	1	**4**	7	2
7	**1**	2	**5**	3	**4**	6	**8**	9
4	6	**9**	7	8	2	**3**	**1**	5
6	**5**	**8**	1	9	3	**7**	2	4
2	**4**	**1**	6	5	**7**	**8**	**9**	3
9	7	3	4	2	**8**	**1**	5	**6**

1	4	**2**	**7**	**8**	**3**	**5**	9	6
8	9	7	1	5	6	2	**4**	**3**
6	5	3	2	**4**	9	8	1	7
7	**8**	**4**	9	**3**	1	**6**	5	2
3	**2**	**9**	**4**	6	**5**	**1**	**7**	8
5	1	**6**	8	**2**	7	**4**	**3**	9
4	7	8	5	**9**	2	3	6	**1**
2	**3**	1	6	7	4	9	8	**5**
9	6	**5**	**3**	**1**	**8**	**7**	2	**4**

AUFLÖSUNGEN !

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