



**„Sei ernsthaft, bescheiden, höflich, ruhig, wahrhaftig. Rede nicht zuviel.
Und nie von Dingen, wovon Du nichts weißt“**

(Adolph von Knigge *16.10.1752 in Bredenbeck bei Hannover, †06.05.1796 in Bremen,
deutscher Schriftsteller und Sammler von Lebensregeln)

Newsletter November 2012

***** Depression ! *****

"DEPRESSION" - AUF DER ÜBERHOLSPUR

(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

Chefarzt Prim. Dr. Georg Psota über eine Volkskrankheit, die Herz-Kreislaufleiden als Nummer 1 ablösen wird.

➤ **Ist die Depression** eine Volkskrankheit? Wie hat sich das Verständnis dafür im Laufe der Geschichte verändert.

Forschungsgruppen, die sich mit der Häufigkeit psychiatrischer Erkrankungen beschäftigen, haben festgestellt, dass es europaweit knapp sieben Prozent depressive Menschen gibt, die nur an depressiven Episoden leiden. Man nennt sie unipolar im Gegensatz zu Bipolaren, die einen Wechsel zwischen manischen und depressiven Phasen zeigen.

Das ist viel! Im Jahre 2030 wird gemäß einer Schätzung der WHO die Rangliste jener Krankheiten, welche die Gesellschaft am meisten belasten, wie folgt ausschauen:

1. Unipolare Depression
2. Herz-Kreislaufleiden
3. Alzheimer/Demenz
4. Alkoholsucht
5. Diabetes mellitus

Derzeit liegen noch die Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Führung. Aber bereits knapp gefolgt von der unipolaren Depression. Nach diesen internationalen Studien kann man also zweifelsfrei von einer Volkskrankheit sprechen! Sie hat ja auch wesentliche Bedeutung für die Volkswirtschaft. Spätestens hier stellt sich die Frage, ob es sich um eine Zeiterscheinung handelt oder ob die Menschen auch schon früher so häufig depressiv waren. Die Antwort darauf ist nicht leicht, da wir über kein brauchbares Datenmaterial aus früheren Jahrhunderten, geschweige Jahrtausenden verfügen.

Tatsächlich aber ist die Depression als Zustandsbild unter dem Begriff Melancholie bereits in der griechischen Medizin der Antike bekannt. Sie wurde auch behandelt. Immerhin war es Hippokrates, der als erster Arzt über die Melancholie schrieb. 600 Jahre später (2. Jhd. n. Chr.) fasste Galen das medizinische Wissen seiner Zeit zusammen und vertrat eine ähnliche Auffassung.

Wie auch immer in der Antike der Ursprung der Melancholie angenommen wurde, die Beschreibung der typischen Symptome ist ähnlich wie heute. Diese Tatsache können wir als Beweis dafür nehmen, dass es bereits damals Wissen um diese Erkrankung gab. Auch der antike Mensch hatte bereits Depressionen! Sie hießen nur Melancholie.

Allerdings gab es sowohl im ersten Jahrtausend nach Christi wie auch im folgenden Mittelalter kaum eine Weiterentwicklung um Diagnose und Behandlung der Depression. Erst im ausgehenden 19. Jahrhundert kam Bewegung in das Thema. Man befasste sich mit den körperlichen Funktionen und entwickelte vor allem die Psychotherapie, die zu einem rasanten Anstieg des Wissens um diese Erkrankung führte.

Sigmund Freud etwa unterschied sehr klar zwischen Trauer und Melancholie. Er schrieb unter anderem: „Melancholie ist seelisch durch eine tiefe schmerzliche Verstimmung ausgezeichnet, eine Aufhebung des Interesses für die Außenwelt, durch den Verlust von Liebesfähigkeit, durch die Hemmung jeder Leistung und die Herabsetzung des Selbstgefühls, die sich in Selbstvorwürfen äußert und bis zur wahnhaften Erwartung der Strafe steigert.“ Das Zustandsbild der mittelschweren bis schweren Depression ist in aller Kürze nicht besser beschreibbar

Heute formulieren wir es nur ein wenig anders: Trauer ist eine notwendige und nicht Krankheitsbedingte Form der Reaktion. Die Depression hingegen ist einfach eine Krankheit.



Informationsblatt - November 2012 - Seite 2

Ein Recht auf psychische Gesundheit für alle! Die Reaktion des österreichischen Gesundheitssystems auf psychische Belastungen und Erkrankungen hat in den letzten Jahren und Jahrzehnten viele Fortschritte gemacht. Zu den Höhepunkten der jüngeren Zeit zählt die Schaffung von Psychotherapieplätzen auf Krankenschein. Dennoch bestehen für psychisch kranke Menschen in der Behandlung ihres Leidens viele Benachteiligungen gegenüber körperlich erkrankter Menschen: So fehlt es noch immer an einem ausreichenden Angebot an Rehabilitationsmöglichkeiten für psychisch kranke Menschen. Auch sind die Plätze für Therapie auf Krankenschein kontingiert, und die Zuschüsse für Psychotherapien in freier Praxis decken nur einen Bruchteil der damit verbundenen Kosten. Damit wird die Inanspruchnahme professioneller Hilfe für viele Menschen zum leistbaren Luxus. Gleichbewertung und Gleichgewichtung von psychischen und körperlichen Erkrankungen sind nur in unserer Gesellschaft, sondern auch in unserem Gesundheitssystem nach wie vor ausständig.

Stigmatisierung schädigt Menschen in ihrer Identität und ihrem Selbstwertgefühl, hat einen negativen Einfluss auf Krankheitsverläufe und grenzt aus. Sie führt dazu, dass psychisch kranke Menschen am Erwerbsarbeits- und am Wohnungsmarkt diskriminiert werden und nahe stehende Menschen mit Rückzug reagieren. Gleichzeitig hat die Angst vor Stigmatisierung zur Folge, dass Betroffene und Angehörige eine Krankheitsdiagnose schwer oder nicht akzeptieren können, professionelle Hilfe spät oder gar nicht in Anspruch genommen wird und Betroffene und ihre Familien die Erkrankung zu verstecken und zu verheimlichen suchen. Aus diesen Gründen wird Stigmatisierung häufig auch als **„zweite Krankheit“** bezeichnet.

ANTI-STIGMA-ARBEIT kann aber nur fruchtbar sein, wenn sie von meinungsbildenden Institutionen auch aufgegriffen wird. Hier sind Politik, das Schulsystem und vor allem die Medien ganz besonders gefordert.

Quelle **CARITAS** Erzdiözese Wien!

OUPS[®]

Ausgabe 23

„HIMMELHOCH JAUCHZEND“

(von Prof. Dr. Christian SIMHANDL)

Zu Tode betrübt – richtiger Umgang mit der bipolaren Erkrankung ist erlernbar!

➤ **Früher** nannte man die Betroffenen „manisch-depressiv“, heute heißt diese seelische Erkrankung „bipolar“. Gekennzeichnet ist die durch den typischen Wechsel zwischen manischen Phasen („himmelhoch jauchzend“) und depressiven Episoden („zu Tode betrübt“). Wobei allerdings auch eine manische auf eine manische und eine depressive auf eine depressive Phase folgen kann.

Jedenfalls kann den Kranken mit entsprechender Behandlung geholfen werden. Das sollten die Leidenden selbst, aber auch ihre Angehörigen bzw. das ganze Umfeld wissen! Je besser bipolare Menschen quasi geschult werden, desto besser und rascher können sie ihr Leben wieder selbst in die Hand nehmen.

Ich habe daher einige entscheidende Fragen zusammengestellt, deren Beantwortung ganz gezielt weiterhelfen kann:

1.) Wie erkennt man die Krankheit?

In der depressiven Phase wird große Traurigkeit und Verzweiflung gespürt. Antriebslosigkeit und Ängste quälen, man fühlt sich dem Leben nicht gewachsen. Dann plötzlich dreht sich das Stimmungskarussell: Man ist extrem gut drauf, energiegeladen und nicht zu bremsen. Rastlosigkeit und geringer Schlafbedarf prägen ebenso wie völlig sinnlose Handlungen wie etwa das Gründen einer Firma, die eigentlich gar nichts herstellt.

2.) Was kann ich tun, wenn ich diese Anzeichen bei einem nahe stehenden Menschen feststelle?

In der Manie fühlen sich die Kranken kerngesund, unbesiegbar und lehnen ärztliche Hilfe strikt ab. In der Depression wird der Weg zum Arzt gescheut, weil der Antrieb gestört ist. Trotzdem sollte immer wieder versucht werden, zu einem Arztbesuch zu motivieren! Ohne professionelle Hilfe durch einen Facharzt für Psychiatrie kommt kaum jemand aus dem Teufelskreis heraus

3.) Muss ich als bipolarer Patient wirklich mein ganzes Leben lang Medikamente nehmen?

Eigentlich ja. Das Rückfallrisiko ist nämlich ohne Medikamente auch nach vielen Jahren noch groß. Auf gar keinen Fall sollten die Präparate jedoch ohne ärztliche Kontrolle abgesetzt werden!

4.) Was kann man außer Medikamente nehmen noch tun?

Ich rate sehr zu Psychotherapie und Psychoedukation! Letztere beinhaltet zum Beispiel das Führen eines Patiententagebuches, in das täglich Eintragungen bezüglich Angst, Stimmung, Antrieb, Gelassenheit, Schlaf und Medikation erfolgen. Solchermaßen gelingt es etwa, Stressauslöser zu entlarven. Diese kann man in der Folge meiden. Oder die Kranken lernen einen besseren Umgang mit Zeitdruck und Konflikten. Auch der Austausch in Selbsthilfegruppen ist sinnvoll und ratsam.

Nur eine sehr kurze Auswahl der beachtlich langen Liste prominenter Bipolarer: Marilyn Monroe, Ex-Weltklasse-Tennispieler Ilie Nastase, Dichter Charles Dickens und Komponist Anton Bruckner.

(Prof. Dr. Christian SIMHANDL, Facharzt für Psychiatrie & Neurologie, BIBOLAR-ZENTRUM, Wiener Neustadt - E-Mail: psychiatrie@simhandl.at)

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

[illegible]

„MEHR LEBENSLUST AN TRÜBEN TAGEN“

(von Dr. Andrea DUNG und Mag. Pharm. Claudia DUNGL)

➤ **Jetzt kommen sie wieder**, die grauen Tage an denen man sich am liebsten in einem Mäuseloch verkriechen möchte. Der Mangel an Tageslicht, die verminderte Lichtintensität und die fallenden Temperaturen gelten als Auslöser für Verstimmungen.

Über die Augen aufgenommenes Licht beeinflusst den Gehirnstoffwechsel und damit die Produktion wichtiger Stimmungsregulierender Hormone. Fehlt es an Licht, entsteht ein Mangel an diesen Stoffen. Dazu zählen etwa Serotonin („Gute-Stimmung-Macher“) und Melatonin.

Was kann man tun, um auch an trüben, wolkeigen Tagen gut gelaunt zu sein?

- Bewegen Sie sich viel im Freien, gehen Sie z. B. spazieren oder schwingen Sie sich regelmäßig auf Ihren „Drahtesel“.
- Johanniskraut erhöht die natürliche Lichtempfindlichkeit und wirkt als mildes Antidepressivum.
- Nicht umsonst hat man bei mangelnder Energie oft Gusto auf Süßes. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin zählt zum süßen Geschmack nicht nur Zucker, sondern vor allem kohlenhydratreiche Nahrung (Vollkornreis, Dinkel, Gerste etc.), welche nachweislich die Serotoninbildung unterstützt. Damit kann man daher für seine starke Mitte und Ausgeglichenheit sorgen. Auch Tryptophan (Rohstoff für die Serotoninbildung) ist wichtig: Besonders viel davon enthalten Bananen, Mangos und Papaya.
- Probieren Sie auch Lichttherapie aus!

(Weitere Informationen erhalten Sie im Willi Dunzl Zentrum Wien - Telefon: 01/ 535 48 99)

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

🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 Trübe Tage ! 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷

„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 der letzten Seite!)

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

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

„GARTEN“

„Von süß bis säuerlich“

APFELERNTEN / Bei uns die klare Nummer 1 im Obstkorb – ab sofort werden die ersten Fröhsorten gepflückt. Weltweit sind mittlerweile schon über 20.000 verschiedene Apfelsorten bekannt. (von Christian BAYR)

Der Apfel ist und bleibt das beliebteste Obst der Österreicher: Rund 29 Kilogramm davon verspeist jeder Staatsbürger pro Kopf, wobei Niederösterreich mit 800 Hektar Anbaufläche – nach der Steiermark – der zweitwichtigste Produzent der Republik ist. Kein anderes Obst ist so vielseitig einsetzbar wie der Apfel, dessen Ernte gerade begonnen hat: Am besten roh verzehrt, eignet er sich für diverseste Mehlspeisen ebenso wie als Saft, als Brand, als Mus oder Kompott, als Obstwein und natürlich als Most.

In unsere Breitengrade gelangte der Apfel durch die Römer, die bereits mehr als 20 Sorten kannten, heute sind weltweit mehr als 20.000 aktenkundig. Ein echtes niederösterreichisches Spezifikum sind dabei neben den klassischen Tafelobst- die Mostbäume, von denen es rund eine Million gibt. Allein in Niederösterreich produzieren ungefähr 3.000 Betriebe Most.

Heuer liegt die heimische Apfelernte aber wegen der starken Fröste im Mai mit rund 180.000 Tonnen deutlich unter dem langjährigen Durchschnitt.

Aber nicht jeder Apfel eignet sich für Kuchen oder Strudel, weiß kaum jemand besser als Andrea Karrer, Radioköchin und Buchautorin: „Es ist erstaunlich, dass selbst in Kochbuch-Klassikern die Hinweise auf die jeweils bestgeeignetsten Sorten fehlen.“ Wobei ein Element besonders wichtig ist, nämlich die Säure. Karrer: „Tatsächlich ist die Säure ein wesentliches Kriterium, damit das Aroma beim Backprozess nicht verloren geht. Bei Verwendung säuerarmer Sorten kann man mit etwas Zitronensaft nachhelfen.“

So ist der Boskop dank seiner Säure als Basis für den Apfelstrudel geradezu idealtypisch, der Cox Orange braucht dank seiner ausgewogenen Süße kaum Zuckerzusatz in der Mehlspeise.

Auch Gravensteiner, Berlepsch, alle Renetten-Arten und der Maschanker sind laut Karrer ideal für die beliebte Süßspeise. „Darum werden diese Sorten auch als Strudler bezeichnet. Ein Strudler sollte nämlich groß sein, säuerlich und nicht überreif.“

Prinzipiell kann man Äpfel sehr gut auch über Monate lagern. Besonders gut eignet sich dafür eine Obstkiste, in die nur eine Lage geschichtet wird, um Druckstellen zu vermeiden. Der Aufbewahrungsort soll dunkel und kühl sein, im günstigsten Fall ein Gewölbekeller mit einer Temperatur von zwei bis sechs Grad. Dabei ist darauf zu achten, dass der Raum gut durchlüftet ist und eine hohe Luftfeuchtigkeit hat. Oder man legt ein nasses Tuch darüber.

Eine gute Idee, den Apfelgeschmack in den Winter zu retten, ist nicht nur das Kompott, sondern auch das Mus, das in Gläsern auch gut gelagert werden kann: Dazu braucht man nur (für vier Portionen) ein Kilo Äpfel schälen und vierteln, mit dem Mark einer Vanilleschote, vier Esslöffeln Wasser, zwei Esslöffeln Zucker und einem Teelöffel Zimt 20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln und danach mit dem Stabmixer pürieren.

Viel Spaß dabei wünscht **HansiB!**

Quelle - **NÖN** (Niederösterreichische Nachrichten)

Staudenbeete / Viele Jahre lang machen Stauden dem Betrachter Freude und dem Gärtner wenig Arbeit, sofern die Bedürfnisse der Pflanzen bei der Standortwahl berücksichtigt werden.
(von Tina WESSIG)

📖 **Staudenbeete** verzaubern den Hausgarten mit ihrer Blütenpracht: Einmal gepflanzt, verschönern sie den Anblick des Gartens viele Jahre – durch alle Jahreszeiten. Die Gruppe der Stauden umfasst jene Pflanzen, die viele Jahre bestehen, dabei aber keine Jahresringe wie Bäume oder Sträucher ausbilden, sondern „krautig“ bleiben.

Man muss nur auf Ihre Ansprüche Rücksicht nehmen und die richtige Stelle für sie finden. Sonnig oder schattig – das ist eine der ersten Fragen, die sich der Gärtner bei der Anlage eines Staudenbeetes stellen sollte. Denn wer die Standortbestimmungen und die Bodenbeschaffenheit kennt, tut sich leichter bei der Pflanzenwahl. Im Naturgarten sollten jedenfalls standortgerechte Stauden, die ähnliche Bedürfnisse haben, für ein Beet ausgewählt werden – das sorgt für optimales Wachstum und gesunde Pflanzen.

Wie viel Rot, Gelb, Violett oder Weiß darf's denn sein? Neben der Wuchshöhe und der Blütezeit ist die Farbe ein Kriterium für die Auswahl. Ähnliche Farben ergeben ein harmonisches Bild, wie etwa rot-, gelb- und orangeblühende Stauden.

Wer mit starken Farbkontrasten arbeitet, setzt wirkungsvolle Akzente – wie kühles Blau oder Violett neben leuchtendem Gelb. Auch im Garten ist Vorbereitung alles: Eine kleine Skizze der Staudenfläche erleichtert das Pflanzen und das Festlegen der Stückzahlen. Man rechnet bei niedrigen Stauden mit etwa sechs bis zehn Stück, bei halbhohen mit fünf bis acht und bei hohen mit vier bis sechs Stück pro Quadratmeter. Wer aber rasch ein voll bewachsenes Beet haben möchte, kann die Abstände auch etwas enger wählen.

Soll ein Stück Wiese in ein Staudenbeet umgewandelt werden, muss erst die Grasnarbe mit dem Spaten abgehoben werden. Zur Bodenverbesserung eignet sich reifer Kompost. Vor dem Einpflanzen werden die Stauden aufgestellt – ein Umgruppieren ist jetzt noch möglich. Wichtiger Abschluss der Pflanzenarbeiten ist das Angießen. Ein frisch gesetztes Beet sollte immer feucht bleiben, solange die Stauden noch nicht eingewurzelt sind.

Beartung & Service für Ihre Gartenfragen - NÖ Gartentelefon 02742/ 743 33 - www.naturimgarten.at

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

Quelle - **NÖN** (Niederösterreichische Nachrichten)

„BACKEN“

„Blitzroulade“

Zutaten: 6 Eier, 6 Esslöffel Zucker, 6 Esslöffel Mehl Griffig, Marmelade oder Obers

Zubereitung: Eier trennen, Eiklar zu Schnee schlagen Zucker einrieseln lassen und Schnee steif aufschlagen. Zuerst Dotter, dann Mehl unterheben. Teig auf Blech geben und bei 180° ca. 10 bis 15 Minuten backen. Noch heiß einrollen, ausgekühlt mit Marmelade oder Obers füllen.

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

Herzlichen Dank an Frau Karin AIGNER für das Rezept!

„BEWEGUNG“

„Natürliche Energie tanken: Auf in den Herbst!“

Wenn der Herbst die Natur in ein farbenprächtiges Kleid taucht, ist das die schönste Kulisse für ausgedehnte Touren durch die Natur: „tut gut“ - Wanderwege laden ein!.

📖 **Die** heißen Sommertage sind vorbei und der Herbst steht vor der Tür. Die Natur verändert sich und färbt die Blätter der Bäume in allen Farben. „Als gute Abwechslung zum Alltag und um gemeinsam mit der ganzen Familie die Farbenpracht des Herbstes zu erleben, empfiehlt sich eine Wanderung auf den zahlreichen „tut gut“ – Wanderwegen in ganz Niederösterreich, so Landeshauptmann-Stellvertreter Wolfgang Sobotka.

Laufen, Radfahren, Nordic Walking und Wandern sind einige der Sportarten, die uns leistungsfähiger und fitter machen und sich ideal in dieser Jahreszeit anbieten. Denn durch körperliche Aktivität werden Endorphine ausgeschüttet, die Fitness verbessert und das Immunsystem gestärkt.

In Niederösterreich stehen bereits 30 „tut gut“ – Wanderstrecken zur Verfügung, die mit Informationstafeln auch über die regionalen Besonderheiten der jeweiligen Gegend und auch Themen wie Gesundheit, Ernährung und Bewegung informieren. Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade der Touren stellen sicher, dass alle auf ihre Kosten kommen.

Seit heurigem Sommer sind fünf neue Wege dazu gekommen – bei Sprögnitz im Herzen des Waldviertels, Poysdorf im Weinviertel, Phyra nahe St. Pölten, Rohrendorf in der Wachau und Zöbern in der Buckligen Welt.

Alle Informationen zu den „tut gut“ – Wanderwegen auf www.noetutgut.at oder 02742/ 226 55!

Quelle **G'sund in NÖ**

📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 **FREIZEIT !** 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖

„Die Spuren der Seele“ Was Hand und Fuß über uns verraten
von **Ruediger DAHLKE** und **Rita FASEL**

GRÄFE und ÜNZER VERLAG - ISBN: 978-3-8338-1731-1

Wer möchte nicht sich selbst erkennen und Verborgenes über andere erfahren? Also vom Sichtbaren auf das Unsichtbare schließen? Nahezu unverfälscht Auskunft geben die Hände, etwas versteckter die Füße. Beide führen uns auf die Spuren der Seele. Die Autoren schöpfen ihre Erkenntnisse der Hand- und der Fuß-Lesekunst aus der Erfahrungsmedizin, der ägyptischen Tradition und aus persönlichen Beobachtungen in der praktischen Arbeit mit Patienten. Das Buch trägt eine Fülle von überliefertem und neuem Wissen über Hände und Füße zusammen und stellt spannende Zusammenhänge zum Leben ihrer Besitzer her. Hände zeigen unser Verhältnis zur Welt, Füße unser Verständnis von uns selbst. So erklären die Autoren etwa die Zusammenhänge von Hand- und von Fußformen gemäß der Urprinzipien und der Elemente, oder sie deuten die Längen von Fingern und Zehen ebenso wie deren Ausrichtung. Selbsterkenntnis findet mittels der Urprinzipien- und der Elemente-Lehre statt, also auf persönlicher und seelischer Ebene.

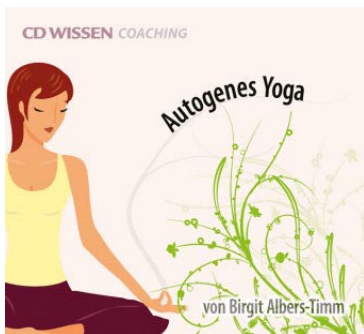
Zu den Autoren:

Dr. med. Rüdiger DAHLKE, Jahrgang 1951, studierte Medizin in München. Weiterbildung zum Arzt für Naturheilweisen, in Psychotherapie und Homöopathie. Seit 1978 ist er als Psychotherapeut, Fasten-Arzt und Seminarleiter tätig. Als Autor und Referent ist er eine Instanz im Bereich der Psychosomatischen Medizin und Gesundheitsbewegung. Im Heil-Kunde-Zentrum Johanniskirchen/Niederbayern wird seine Arbeit seit 15 Jahren in die Praxis umgesetzt. Seine Fasten-Seminare "Körper - Tempel der Seele" (für Einsteiger) und "Fasten - Schweigen & Meditieren" (für Fortgeschrittene) erfreuen sich regen Zuspruchs.

Rita FASEL ist Iridiologin. Ihre Spezialität ist die Augendiagnose. In den letzten Jahren hat sie sich auch vertieft in das Thema "Hand - und Zehenlesen. Zusammen mit Dr. med. Ruediger Dahlke verfasste sie das soeben erschienene Buch "Die Spuren der Seele" - was Hand und Fuß über uns verraten.

„Autogenes Yoga für Erwachsene“ (AUDIO-CD)
von **Birgit ALBERS-TIMM**

AUDIO MEDIA VERLAG - ISBN 13-978-3-93960-634-5



Eine Vielzahl körperlicher Beschwerden ist auf ein Ungleichgewicht von Anspannung und Entspannung zurückzuführen. Um diesem Problem zu begegnen, hat Birgit Albers-Timm das Autogene Yoga, eine harmonische Kombination von Autogenem Training und Yoga, entwickelt. Dieses Programm bietet für jeden, der Entspannung sucht, ein vielseitiges, leicht zu praktizierendes Angebot für die verschiedenen Belange des Alltags.

Die Übungen dieser 60-minütigen Entspannungsreise werden so verständlich erklärt, dass keine Vorkenntnisse nötig sind.

Zur Autorin:

Birgit ALBERS-TIMM geboren 1952 in Hamburg, studierte Soziologie, Erwachsenenpädagogik und Psychologie. Von 1975 bis 1989 arbeitete sie in der Erwachsenenbildung in Hamburg. 1989 bis 1991 absolvierte sie eine Heilpraktiker-Ausbildung, anschließend Praktika und Assistenzen bei verschiedenen Ärzten und Heilpraktikern. 1993 eröffnete sie ihre eigene Heilpraktiker-Praxis mit Schwerpunkt biophysikalische Medizin.

Herzlichen Dank an Frau Anneliese Aigner für diesen CD und Buchtipp !

Ich wünsche Euch viel Spaß beim lesen bzw. hören **HansiB!**

Bündnis gegen Depression

Vorträge/Workshops der Caritas St. Pölten

Allgemeines:

Das Niederösterreichische „Bündnis gegen Depression“ ist Teil der europäischen Initiative EAAD „European Alliance Against Depression“ mit Sitz in Leipzig/D.

Gemeinsam mit den Projektpartnern NÖGUS und dem PsychoSozialen Dienst der Caritas St. Pölten werden folgende Ziele verfolgt:

- die Diagnose und Behandlung depressiv erkrankter Menschen zu verbessern
- eine Veränderung des Bewusstseins in der Öffentlichkeit und Fachwelt gegenüber dieser häufigen und ernsthaften Erkrankung zu erreichen
- zur Entstigmatisierung Betroffener beizutragen
- eine Vermeidung von Suiziden und Suizidversuchen zu erreichen

Depressive Störungen sind hinsichtlich der Schwere und Häufigkeit die weltweit derzeit am meisten unterschätzte Krankheit. In NÖ leiden über 150 000 Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression.

Vom Fachpersonal der PsychoSozialen Einrichtungen (Fachärzte für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, PsychotherapeutInnen, Sozialarbeiter)werden **Vorträge und Workshops** abgehalten, bei denen fallweise auch Personen aus dem Angehörigen-/Betroffenenkreis zugegen sind und aus dem Er- und Durchleben der Depressionserkrankung berichten.

Die Abhaltung der Veranstaltung erfolgt **kostenlos**.

Aufgrund des Erfolges und der großen Nachfrage in den Vorjahren (seit 2008 wurden insgesamt über 10.000 Personen erreicht) wird das Projekt fortgeführt.

Vortragende:

ReferentInnen sind die ärztlichen LeiterInnen bzw. die LeiterInnen der Sozialarbeit des Psychosozialen Dienstes der Caritas St. Pölten des jeweiligen Einzugsgebietes.

Ansprechperson für die Buchung und Information:

Sylvia Schiebendrein
Projektassistentin „Bündnis gegen Depression“
Caritas St. Pölten
Hasnerstraße 4
A-3100 St. Pölten
Tel: +43-676-83844527
E-Mail: psd.schiebendrein@stpoelten.caritas.at



Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Taten.
Achte auf Deine Taten, denn sie werden zu Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden zu Deinem Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn Dein Charakter wird Dein Schicksal.
(Unbekannter Autor)

