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 Dezember 2012

„Weihnachtspäckchen"

Ich wünsch' euch Päckchen unterm Weihnachtsbaum
gefüllt mit so manchen Lebenstraum,
ein Grosses mit rotem Seidenpapier umhüllt
und randvoll für euch mit Liebe befüllt.
Von einem bunten Päckchen hüpft euch entgegen
jede Menge Freude zu haben, an eurem Leben …..

(von Elisabeth Hofbauer)

Ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2013

wünscht Johann BAUER

(Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn)

„Neues Hoffen"
Für das Neue Jahr ein neues Hoffen.
Altes endlich abgelegt.
Für Neues frisch und offen.
Die Spuren sind gelegt.
Die Natur wird immer wieder grün.
Auch im Herzen kann es wieder blühn.
Sei froh für so viel altes Leben.
Das du dem neuen Jahr kannst übergeben.

(von Monika Minder)

******** Hermann AUER ***

Nachruf an Hermann AUER

Mit großer Betroffenheit haben wir die Nachricht vom Tod Hermann AUER aufgenommen.

Hermann Auer war seit über 15 Jahren in der Selbsthilfe tätig, er begann mit einer Selbsthilfegruppe in Purgstall. Er war Mitinitiator, Gründungsmitglied und Obmann Stellvertreter des HSSG NÖ (Hilfe zur Selbsthilfe zur seelischen Gesundheit) von 2001 bis 2008. Während dieser Zeit betreute er auch Selbsthilfegruppen im Mostviertel und Baute neue Selbsthilfegruppen auf und leistete dort bis zum Schluss Schwerpunktarbeit im Sinne der HSSG. Er hat die Anfänge des HSSG und die Steuergruppensitzungen im Rahmen der Umsetzung des PSD Modells (Vorläufer des ICM) im Mostviertel, maßgeblich mitgeprägt. Sozialpsychiatrische Versorgung im Mostviertel (hier besonders die „Pionierzeit") wird untrennbar mit dem Namen Hermann AUER verbunden bleiben. Hermann AUER war auch von 2000 bis 2005 im Vorstand des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen als Schriftführer Stv. und seit 2010 im Beirat des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen tätig. Wir Danken Hermann AUER im Namen der Betroffenen für seine uneigennützige kontinuierliche, stets hilfsbereite Mitarbeit, und für seinen kompromisslosen Einsatz im Sinne der Selbsthilfe. Er stand den Betroffenen und den Organisationen in denen er Mitgearbeitet hat mit Rat und Tat zu Seite. Wir sind überzeugt, dass es nicht möglich ist, jemals einen einzigen Menschen ersetzen zu können. Gerade deswegen, weil jeder einzigartig, und etwas ganz Besonderes ist. So hat auch Hermann AUER seinen „Fußabdruck" in der Welt der Selbsthilfe hinterlassen, der sicher nie wieder in der gleichen Art sein wird. Hermann Du hast in der Welt der Selbsthilfe Deine unverkennbaren Spuren hinterlassen. Wir Danken Dir für die gute Zusammenarbeit mit Handschlagqualität und die vielen konstruktiven Gespräche. Wir werden Dich stets in guter und würdiger Erinnerung behalten. Gott hab Dich selig, und mögen die vielen Seelen, seiner ewig gedenken und den Glanz seines Dienstes am bedürftigen Menschen für immer in ihren Augen behalten.

Danke!

(HSSG NÖ – Hilfe zur Selbsthilfe zur seelischen Gesundheit und Johann Bauer Redaktion Newsletter)

*** Hermann AUER ********

<<<<<<<< SUIZIDPRÄVENTION ! <<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<

„DER **EXPERTE**"

Priv. Doz. Dr. Nestor KAPUSTA
(Facharzt für Psychiatrie, Medizinische Universität Wien)

Mehr Suizide als Verkehrstote: Wir alle können mithelfen, den Betroffenen besser als bisher zu helfen!

➢ **Die gute Nachricht zuerst:** Die Suizidrate in Österreich sinkt seit Jahren kontinuierlich. Und zwar in allen Altersgruppen, am stärksten jedoch bei den Jugendlichen. Die verbesserte psychosoziale Versorgung war wohl dafür entscheidend.
Diese erfreuliche Tatsache darf allerdings nicht darüber hinweg täuschen, dass nach wie vor großer Handlungsbedarf besteht. Schließlich nehmen sich in unserem Land weiterhin Menschen das Leben: Im abgelaufenen Jahr waren es 973 Männer und 313 Frauen.
Damit übersteigt die Anzahl jener Personen, die in Österreich jährlich durch Suizid versterben die Zahl der Verkehrstoten um mehr als das Doppelte! Also wird es dringend nötig sein, die vielen örtlich begrenzten Vorbeugemaßnahmen zu koordinieren bzw. aus den Erfahrungen zu lernen und neue Möglichkeiten der Hilfe zu entwickeln.
In diesem Sinne ist die Umsetzung des nationalen Suizidpräventionsplanes (SUPRA) in Zusammenarbeit aller mit dieser Problematik offiziell befassten Stellen heuer in ihre erste Planungsphase gegangen. Gearbeitet wird an einer Koordinationsstelle für Suizidprävention. Um Erfolg zu haben, ist jedoch die Mitarbeit aller gesellschaftlichen Schichten unverzichtbar - der Bevölkerung also und auch aller Medien im Lande.

(Kontakt: nestor.kapusta@meduniwien.ac.at)

<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<< SUIZIDPRÄVENTION ! <<<<<<<<

„TRÜBE TAGE HINTER SICH LASSEN"

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

Depressionen müssen ernst genommen werden. Es gibt für jeden Patienten maßgeschneiderte Hilfe!

➢ **„Reiß** Dich halt ein bisschen zusammen" gehört wohl zu den häufigsten Sätzen, die Menschen mit Depressionen von ihren Angehörigen zu hören bekommen. Ein schlechter Rat, da er lediglich vorhandene Schuldgefühle verstärkt und natürlich nicht hilft!
Bis zu 18 Prozent der Bevölkerung leiden einmal im Leben an Depressionen. Frauen häufiger als Männer. „Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation zufolge, wird dieses Leiden bereits 2020 an erster Stelle jener Krankheiten stehen, welche die Menschen im Lebensalltag am stärksten belasten bzw. einschränken", erklärt Dr. Doina Saffarnia, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin in Wien und Mödling (NÖ).
Als Risikofaktoren bzw. psychosoziale Auslöser gelten soziale Isolation, stressreiche Lebensereignisse und Verluste vor allem im Kindes- und jungen Erwachsenenalter, Kränkungen, Konflikte in der Partnerschaft etc. Aber auch genetische Veranlagung spielt eine Rolle.
Wie erkennt man die Krankheit? „Betroffene sind ohne Anlass traurig und können sich über nichts mehr freuen. Auch Dinge oder Tätigkeiten, die sie sonst immer geschätzt haben, werden ihnen gleichgültig. Dazu gesellt sich häufig ein Gefühl von „innerer Leere", klärt die Expertin auf. Bei Männern sind außerdem gesteigerte Reizbarkeit und eine Neigung zu aggressiven Ausbrüchen zu beobachten. Zu den weiteren Symptomen zählen erhöhte Ermüdbarkeit, Energieverlust, sozialer Rückzug, ein Gefühl der Überforderung, pessimistische Zukunftsgedanken etc.
Depressive leiden weiters an vermindertem Selbstwertgefühl, quälen sich mit Selbstvorwürfen (z. B. den Angehörigen zur Last zu fallen, das Arbeitspensum nicht mehr zu schaffen) und Schuldgefühlen. Daher wird ihr Zustand von den Betroffenen als persönliches Versagen betrachtet. „Depressive können sich außerdem nur schlecht konzentrieren, ihr Denken ist langsam und zäh, die Merkfähigkeit nimmt ab", ergänzt Dr. Saffarnia. „Diese Patienten klagen zum Beispiel darüber, ein Buch oder eine Zeitung nicht „ordentlich" lesen zu können und müssen immer wieder von vorne beginnen."
Menschen mit Depressionen geht es übrigens zumeist in der Früh am schlechtesten, Psychiater sprechen vom „Morgentief". Im Laufe des Tages bessert sich die Stimmung allmählich.
Auch körperliche Beschwerden wie beispielweise Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Druckgefühl im Brustkorb sowie verringertes sexuelles Interesse und Funktionsstörungen (z. B. Erektionsprobleme) können auftreten.
Nicht zu unterschätzen ist die erschreckende Tatsache, dass 60 Prozent (!) aller Suizide auf Depressionen zurückzuführen sind. Halten die genannten Symptome länger als zwei Wochen an, sollte man daher professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, am besten die eines Facharztes für Psychiatrie.
„Das Wirkspektrum der Antidepressiva reicht von beruhigenden bis zu Antriebssteigernden Substanzen. So kann für jeden Patienten das richtige Medikament ausgesucht werden", erklärt Dr. Saffarnia eine der Therapiemöglichkeiten und betont: „Entgegen der oft gehörten Meinung verändern Antidepressiva nicht die Persönlichkeit und machen auch nicht abhängig!" Zu den nicht-medikamentösen Verfahren zählen Psychotherapie, Licht- und Ergotherapie.

INFO - Bis zum Jahr 2030 wird erwartet, dass sich die durch **psychiatrische Erkrankung** bedingten Kosten weltweit mehr als verdoppeln. Österreich weist - einer neuen Studie zufolge - im Ländervergleich die **geringste Dichte an Fachärzten für Psychiatrie** auf (Fachärztemangel). In der Gesellschaft überwiegen zudem noch immer **Vorurteile** gegenüber psychisch Kranken.

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

= Trübe Tage ! = = = = = = = =

❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ETWAS ZUM LACHEN ! ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒

❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ETWAS ZUM LACHEN ! ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒ ❒

DIE HIRNFORSCHUNG BESTÄTIGT SIGMUND FREUD

„REISE INS INNERE DER SEELE"

(von Birgit BAUMANN)

Unsere Triebe sind stärker als unser Wille. Kaum jemand hat das Weltbild des Menschen stärker geprägt als der Wiener Nervenarzt Sigmund Freud. Lange waren seine Thesen umstritten. Doch 70 Jahre nach seinem Tod können Hirnforscher mit moderner Technik nachweisen, dass er Recht hatte.

➢ **Wir** möchten am Samstagnachmittag endlich mit einem guten Buch entspannen und helfen dann doch widerwillig einem guten Bekannten bei seinem Umzug. Wir sind völlig überarbeitet und nehmen dennoch einen weiteren Auftrag an. Wir würden gerne dem Vater einmal die Meinung sagen und schaffen es dann beim Kaffeetrinken wieder nicht. Wir möchten uns gesund ernähren und stopfen doch am Abend vor dem Fernseher Chips und Schokolade hinein.

Einen Fernseher kannte Sigmund Freud noch gar nicht. Doch der Wiener Nervenarzt (1856 bis 1939) hat sich intensiv damit beschäftigt, was uns wirklich antreibt – warum Wünsche und tatsächliches Handeln so oft auseinanderklaffen. Im Jahr 1900 veröffentlichte er sein Werk „Die Traumdeutung". Seine Theorie: Das menschliche Verhalten wird von unbewussten sexuellen Phantasien angetrieben. Denen aber stehen gesellschaftliche Normen gegenüber, was zum Konflikt führt. Hinweise auf diese Wünsche geben unsere Träume. 1923 bringt Freud seine Bahnbrechende Schrift „Das Ich und das Es" heraus. Er teilt erstmals die menschliche Psyche in drei Instanzen ein: das Es, das Ich und das Über-Ich. Mit dem es ist das Unbewusste gemeint, darunter versteht man Bedürfnisse und Triebe. Ein Baby besteht zunächst nur aus Bedürfnissen, es handelt nach dem Lustprinzip, will Nahrung bekommen und berührt werden. Zu diesem Es kommt laut Freud in den ersten Lebensjahren das Ich dazu: Der Mensch trifft eigene Entscheidungen. Denen jedoch steht das Über-Ich entgegen: die Werte der Gesellschaft, besonders diejenigen der Eltern, die durch Erziehung vermittelt werden. „Freud hat nichts anderes formuliert als: Wir sind nicht Herr im eigenen Haus", sagt Univ.-Prof. Dr. h. c. mult. Alfred Pritz, Psychoanalytiker und Gründungsrektor der Sigmund Freud Privat Universität in Wien. Seit 2005 bietet die Hochschule weltweit das erste Vollstudium der Psychotherapiewissenschaft. Zudem, so Pritz, habe Freud „Landmarks ausformuliert, die heute noch gelten". Psychotherapie ist heute „ohne Freuds Erkenntnisse nicht denkbar".

Auf der Couch

Denn Freud hat nicht nur die Seele kategorisiert und festgestellt, dass zwischen seelischen und körperlichen Abläufen ein Zusammenhang besteht. „Er hat begonnen, die Seele in den Körper einzubinden. Was die Seele im Körper erzählt, geht auf ihn zurück", sagt Mag. Inge Scholz-Strasser, die Vorsitzende der Sigmund Freud Privatstiftung in Wien. Freud entwickelte eine Methode, um diese Konflikte aufzuarbeiten: die Psychoanalyse, bei der der Patient auf der Couch liegt und über seine Gefühle und inneren Konflikte spricht und diese dadurch zu überwinden versucht (siehe Kasten „Die Mutter aller Therapien"). Freud selbst beschrieb seine Arbeit und seine Erkenntnisse im Jahr 1938 so: „Das Ich ist durch den inneren Konflikt geschwächt, wir müssen ihm zur Hilfe kommen. Es ist wie in einem Bürgerkrieg, der durch den Bestand eines Bundesgenossen von außen entschieden werden soll. Der analytische Arzt und das geschwächte Ich des Kranken sollen, an die reale Außenwelt angelehnt, eine Partei bilden gegen die Feinde, die Triebansprüche des Es und die Gewissensansprüche des Über-Ichs." Der Wiener Psychiater Dr. Stephan Rudas sagt über Freud: „Die Einführung der Psychotherapie als Heilmethode allein wäre schon etwas gewesen, wofür man heute wohl mit einem Nobelpreis geehrte werden würde."

Die Mutter aller Therapien

Siegmund Freud ist tot, seine Theorie ein Hirngespinst. Immer wieder ist diese These in den vergangenen Jahren vertreten worden. „Das Totsagen der Psychoanalyse hat bereits eine gewisse Tradition. Aber sie stimmt nicht, die Psychoanalyse nach Freud ist kein veraltetes Verfahren, sondern wird weiter praktiziert, und zusätzlich haben sich aus ihr weitere Therapieformen entwickelt", sagt die Fachärztin für Psychiatrie Dr. Elisabeth Skale von der Wiener Psychoanalytischen Vereinigung. Zahlreiche internationale Studien hätten zudem erwiesen, dass psychoanalytische Therapien auch ökonomischen Nutzen hätten. Skale: „Eine Therapie ist zunächst nicht billig. Aber jeder Euro, der hier ausgegeben wird, wird gewinnbringend investiert, denn er gibt den Betroffenen die Möglichkeit, ihr Potenzial zu entwickeln." Viele sehen sich erst nach einer Therapie in der Lage, eine Familie zu gründen oder wieder einen Job anzunehmen.

Als „Mutter" aller Therapien gilt immer noch die klassische Psychoanalyse nach Freud. Der Analysand kommt mehrmals pro Woche zum Analytiker, liegt dort auf der Couch und spricht über das, was ihn bewegt, was er fühlt oder denkt. Der Therapeut hat die Möglichkeit, bei diesem Assoziieren irgendwann Zusammenhänge zu erkennen, der der psychischen Störung zugrunde liegen, dem Analysanden aber unbekannt sind. Diese Form der Therapie dauert meist über mehrere Jahre, bis es gelingt, die krankmachenden inneren Vorstellungen und Beziehungsmuster zu verstehen und zu überwinden. Der Sinn ist sozusagen ein Neustart. Der Patient geht an den Punkt seiner Entwicklung zurück, an dem seine Störung eingesetzt hat. Dann versucht er, mit dem Therapeuten als Helfer, neue Wege zu gehen und die alten Angststörungen und Depressionen abzulegen. Der Therapeut darf dabei nur deuten und

Erklären, er darf den weg zur Lösung nicht vorgeben. Diesen zu finden, ist dem Patienten überlassen. Weniger oft treffen Patient und Therapeut bei der psychoanalytischen Psychotherapie zusammen, meist ein- bis zweimal in der Woche. Diese Methode, die sich aus der Psychoanalyse entwickelt hat, wird angewandt, wenn die psychischen Störungen so gelagert sind, dass eine Psychoanalyse nicht durchführbar erscheint, weil sie zu langwierig ist oder der Patient zu sehr das Gefühl hat, alleingelassen zu werden. Bei der psychoanalytischen Psychotherapie sitzen sich Therapeut und Patient auch gegenüber und sehen sich an.
Es gibt zudem psychoanalytische Kriseninterventionen oder Kurztherapien. Hier liegt der Schwerpunkt darauf, eine aktuelle Krise zu bewältigen. Welche Therapie für jemanden am günstigsten ist, findet man am besten gemeinsam mit einem Psychotherapeuten bei einem Erstgespräch heraus.

Kaum Anerkennung

Doch derartige Anerkennung für Freud gab es nicht immer. Im Gegenteil: Seine Lehre wurde von Naturwissenschaftlern lange abgelehnt. Der Traum- und Schlafforscher Allan Hobson verkündete in den siebziger Jahren, dass Traumbilder bloß das Ergebnis zufälliger Nervenimpulse, quasi sinnlose Zufallsprodukte, seien. Er erklärt: „Ich muss nicht in langen und teuren Therapiesitzungen herausfinden, was es mir sagen soll, wenn ich von einer Zigarette träume." Kritiker von Freud führen auch gerne dessen Haushälterin Paula Fichtl an. Sie hatte einmal erklärt, es sei doch erstaunlich, wie viele der Damen, die sich durch Freuds Behandlung Linderung ihrer Qualen erhofften, dann den Freitod gesucht hätten.
Doch in der Hirnforschung hat in den vergangenen Jahren ein Wandel eingesetzt. „Wir gehen heute davon aus, dass Freud in drei wichtigen Punkten Recht hat", sagt Univ.-Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth, Neurobiologe, Verhaltenspsychologe und Entwicklungsneurobiologe am Institut für Hirnforschung der Universität Bremen. Erstens: Das Unbewusste hat mehr Einfluss auf das Bewusste als umgekehrt. Zweitens: das Unbewusste entsteht zeitlich vor den Bewusstseinszuständen. Und drittens: Das bewusste Ich hat wenig Einsicht in die Grundlagen seiner Wünsche und Handlungen.
Mediziner von heute sind Freud natürlich in einem Punkt weit voraus: Dass eine Therapie das Gehirn beeinflusst, konnte Freud nicht beweisen, weil es an der entsprechenden Technik mangelte. Mehr als 100 Jahre später erlauben Bildgebende Verfahren wie etwa Kernspintomographie jedoch Einblicke ins Gehirn. Roth hat am Hanse-Wissenschaftskolleg in Bremen eine große Studie initiiert, in der zwei Gruppen untersucht wurden: 20 Personen mit psychischen Erkrankungen, die eine Langzeitanalyse machen, und 20 gesunde Menschen mit stabilen Beziehungen. Beiden Gruppen wurden emotionale Bilder vorgelegt, etwa eine Person, die an einem Grab steht und trauert. Sie wurden auch mit Sätzen konfrontiert, die schwierige Lebenssituationen schildern. Zu Beginn der Studie, nach sieben und schließlich nach 15 Monaten wurden die Reaktionen im Gehirn bei beiden Gruppen gemessen. Bei der „gesunden" Gruppe zeigten sich keine Veränderungen. Bei der anderen Gruppe hingegen verringerte sich die Aktivität in jenen Regionen, die im Gehirn für Angst und Furcht zuständig sind. Zugleich nahmen ihre Depressionen ab, sie fühlten sich allgemein besser.

Großer Schritt

Natürlich können Empfindungen nicht eins zu eins gemessen werden, weil man weder das Denken noch das Fühlen an sich erfassen kann, nur Reaktionen im Gehirn auf Reize. „Aber dass wir zeigen konnten, dass sich nach vielen Monaten etwas ändert, ist ein großer Schritt", sagt Roth. Menschen, die in ihrer frühen Kindheit traumatisiert werden, könnten durch eine Psychoanalyse auf dreierlei Ebenen positive Veränderungen erzielen: Das Selbstbewusstsein wird gestärkt, ebenso die Fähigkeit, Bindungen einzugehen oder aufrechtzuerhalten. Zudem können die Betroffenen eines Tages mit Stress besser umgehen. Keine geringe Bedeutung kommt dabei dem Verhältnis zwischen Patient und Therapeuten zu. Roth: „Viele Studien haben gezeigt, dass 50 Prozent des Therapieerfolges davon abhängen, ob der Patient seinem Therapeuten vertrauen kann."

Ein Versprecher lässt tief blicken

Man sagt etwas, was man eigentlich gar nicht kundtun möchte – und das auch noch in verblüffend ehrlichen und ähnlichen Worten. Dieses Phänomen, das später als „Freud'scher Versprecher" oder auch „Lapsus linguae" bezeichnet wurde, geht ebenfalls auf Siegmund Freud zurück. Er beschrieb dies in seinem Werk „Psychopathologie des Alltagsleben". Auch beim „Freud'schen Versprecher" drängt sich das Unterbewusstsein so stark in das Sprechen, dass man seine wahre Intention oder Meinung ausspricht, auch wenn man das nicht möchte. Freud selber hat dafür ein Beispiel gebracht und berichtete von einem Mann, der über Vorgänge sprach, die ihm missfallen seien. Offensichtlich hatte der von Freud Beschriebene an „Schweinereien" und „Vorschein" gedacht, daraus wurde „Vorschwein".

Siegmund Freud

Der Vater des Unterbewussten erwähnte noch eine Begebenheit und erzählte von einem Professor, der erklärte: „Ich bin nicht geneigt, die Verdienste meines sehr geschätzten Vorgängers zu würdigen." Eigentlich hatte er sagen wollen: „Ich bin nicht geeignet …." Geneigt, geeignet – die beiden Worte klingen sehr ähnlich, der Versprecher lässt jedoch tief blicken. Ebenso verhält es sich bei einem Mann, der einen anderen auf der Straße trifft, diesen jedoch nach kurzem Gespräch wieder loswerden möchte. „ Ich halte Sie nicht mehr auf!", will er diesem zum Abschied zurufen. Doch es entschlüpft ihm stattdessen ein ehrliches: „Ich halte Sie nicht mehr aus!"

KOMMENTAR:
„Man selbst hat keinen Zugriff auf seine eigenen unbewussten Zustände. Dazu braucht es einen Therapeuten, zu dem man ein vertrauensvolles Verhältnis aufbaut. Mit ihm kann man Störungen aus der frühen Kindheit aufarbeiten."
Univ.-Prof. Dr. Dr. Gerhard ROTH
(Neurobiologe, Verhaltensphysiologe und Entwicklungsneurobiologie am Institut für Hirnforschung der Universität Bremen)

Quelle **NÖGKK - „FORUM GESUNDHEIT"!**

Schlüssel zur Seele !

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 11!)

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

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

„BEWEGUNG"

„Zumba als ideale Mischung aus Tanz und Fitness"

SCHWEISSTREIBEND / Nicht jeder Trend, der aus den USA zu uns kommt, ist gut. Der neueste Schrei aber ist gut: Zumba – ein Tanz-Fitness-Programm zu lateinamerikanischen Rhythmen. Eine gute Möglichkeit, überflüssige Kilos loszuwerden und sich fit zu halten. Das findet auch ORF-Dancing-Star und Tanzprofi Nicole Kuntner. (von Mag. Lisa AHAMMER)

Eigentlich war alles ein Zufall, damals in den neunziger Jahren in Kolumbien. Der Tänzer und Choreograph Alberto „Beto" Perez wollte eine Aerobic-Stunde abhalten, hatte aber seine Kassette vergessen. So nahm er einfach die Kassetten aus seinem Auto. Drauf war aber nicht typische Aerobic-Musik, sondern traditioneller Latin Salsa und Merengue, eine lateinamerikanische Musikrichtung aus der Dominikanischen Republik. Perez musste ein bisschen improvisieren, aber bald hatten alle Spaß an dem neuen Workout und das war auch die Geburtsstunde von Zumba. „Zumba" ist eigentlich ein spanischer Slang-Ausdruck und heißt so viel wie „Bewegung und Spaß haben". In Kolumbien hatten bald so viele Menschen Spaß an der Bewegung, dass Perez, der unter anderem mit Shakira gearbeitet hat, 1999 sein Tanz-Fitness-Workout in die Vereinigten Statten brachte. Mittlerweile wird Zumba in mehr als 100 Ländern angeboten und es gibt mehrere Millionen Menschen, die wöchentlich Zumba-Kurse besuchen. Begeisterte Anhänger sind auch Prominente wie Model Eva Longoria, Ricky Martin und Jennifer Lopez.

Tanz-Fitness-Programm

Was aber muss man sich jetzt genau darunter vorstellen? Zumba ist also ein Tanz-Fitness-Programm. Zu lateinamerikanischer Musik werden Tanzschritte beziehungsweise Tanzbewegungen gemacht. Je nach Trainer (Instruktor) fließen mehr oder weniger viele Aerobic-Übungen ein. Die Tanzbewegungen sind einfach zu erlernen, man benötigt also keine Vorkenntnisse. Da man aber 50 oder 60 Minuten – abgesehen von Trinkpausen – in Dauer-Bewegung ist, verbessert sich natürlich die Kondition. Gleichzeitig werden durch die eingebauten Fitness-Übungen die Muskeln im Gesäßbereich, an Armen, Beinen, Bauch und Rücken gestärkt. Und ganz nebenbei schmelzen die Kilos. Ach ja, und ganz obendrein macht es auch noch Spaß, weil allein die heißen Latino-Rhythmen zum mitmachen animieren und die Sounds gute Laune

versprühen. Die Rhythmen sind mal langsam, mal schnell – Stichwort Abwechslung! – und die Musikpalette reicht von Salsa, Merengue, Cumbia, Soca, Calypso, Reggaeton, Flamenco, Cha-Cha-Cha über Tango bis zu afrikanischen Rhythmen.
Auch Nicole Kuntner, diplomierte Tanzlehrerin, Profitänzerin, Wertungsrichterin und ORF-Dancing-Stars Gewinnerin 2008, ist dem Zumba-Fieber verfallen. Vor zwei Jahren hatte sie durch Zufall in einem Teleshopping-Kanal eine Werbung für eine Zumba-DVD gesehen. „Ich war sofort begeistert. Und weil es in meiner Tanzschule schon die Nachfrage nach Zumba-Kursen gab, habe ich mich zur Istruktorin ausbilden lassen", erzählt die Oberösterreicherin, die erst im August von der Zumba Instructor Convention aus Orlando zurückgekehrt ist. Dort hat sie sich wieder weitergebildet. „Das Tolle ist, dass jeder jederzeit in einem Kurs einsteigen kann. Das heißt, jedes Niveau ist vertreten, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Und jeder macht das, was er schafft", so Kuntner.

ZUMBA-VARIANTEN
Zumba Fitness: das klassische Tanz-Fitness-Workout
Zumba Gold: ohne Sprünge, langsamer, für Senioren geeignet
Zumba Toning: soll den Körper gezielt formen
Aqua Zumba: Spaß im Pool
Zumbatomic: für junge Menschen entwickelt, mit Tanzstilen wie Hiphop und Pop
Zumba in the Circuit: Intensivtraining in 30 Minuten
Zumba Gold Toning: Mischung aus Zumba Fitness und effektivem Krafttraining
Zumba Sentao: wird sitzend durchgeführt

Spaßfaktor

Bei ihrem 50-minütigen Kurs beginnt sie mit einer längeren Warm-up-Phase. Für jeden einzelnen Tanz gibt es Grundschritte. Dabei ist es aber nicht wichtig, dass man die von Anfang an beherrscht. Das kommt mit der Zeit, sagt der Tanzprofi, weil sich die Grundschritte wiederholen. Im Lauf der Kurse werden die Schritte modifiziert. Nach ein paar Tanznummern gibt es eine Trinkpause. Zumba ist für jeden geeignet, egal welchen Alters. Mittlerweile werden acht verschiedene Zumba-Kurse angeboten, sogar im Wasser oder sitzend (siehe Kasten). Wichtig ist ihr, dass die Kursteilnehmer lernen, sich selbst einzuschätzen, nicht selber überfordern, lieber einmal eine Pause einlegen, dann besteht so gut wie keine Verletzungsgefahr. Nicole Kuntner: „Wer eine Vorerkrankung hat, muss natürlich aufpassen, bei akuten Schmerzen ohnehin gleich aufhören. Aber bei mir war sogar eine Schwangere bis zum achten Monat." Manche behaupten auch, man kann in einer Stunde 1.000 Kalorien verbrauchen. Kuntner hat es selbst getestet, mehr als 500 Kalorien waren es aber nicht. Egal, meint sie. Was nicht zu unterschätzen ist, ist der Spaßfaktor. „Das sind die Endorphine, die ausgeschüttet werden. Wer gestresst in eine Stunde kommt, geht ausgepowert, aber Happy nach Hause." Zumba ist als Trend erst am Anfang. Zu den lateinamerikanischen Klängen mischen sich bald indische. Bollywood lässt grüßen.

KOMMENTAR: „Zumba ist ein hervorragendes Workout für jeden, verbindet Aerobicübungen mit Tanzschritten. Das Wichtigste ist, der Musik zu folgen und sich selber einschätzen zu lernen, um sich nicht zu übernehmen."
Nicole KUNTNER (Diplomierte Tanzlehrerin, Zumba-Instruktorin)

Viel Spaß mit ZUMBA wünscht **HansiB!**

Quelle **NÖGKK - „FORUM GESUNDHEIT"!**

„BACKEN"

„Bounty Schnitten"

Zutaten: 200g Butter, 150g Zucker, 250g Mehl, ½ Packung Bachpulver, 4 Eier, 50ml Milch
Zutaten Creme: 400 – 500g Bounty Riegel, 2 Bananen, 500g Topfen, 1 Becher Schlagobers, 1 Packung Sahnesteif, 1 Packung Quimig, Kokosette, Schokostreusel
Zubereitung: Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig herstellen, (Zutaten einzeln beigeben und lange rühren) Rührteig auf ein Blech streichen, bei 175°C ca. 35 Minuten backen.
Kokosriegel kleinwürfelig schneiden und auf den ausgekühlten Kuchen verteilen. Bananen schälen, pürieren, mit Quimig, Zucker und Topfen verrühren. Obers mit Sahnesteif aufschlagen und unter die Topfencreme heben. Kuchen mit Creme bestreichen, und mit Kokosette und Schokostreusel bestreuen.

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

Herzlichen Dank an Frau Karin AIGNER für das Rezept!

FREIZEIT !

Etwas zum Lachen !

Richter: "Angeklagter, sie geben also zu dass sie im Getränkeshop eingebrochen sind,
und daraufhin alle Alkoholischen Getränke geklaut haben!?"
Angeklagte: "Ja ich gebe es zu!" - Richter: "Was haben sie danach gemacht?"
Angeklagter: "Die Getränke verkauft!" - Richter: "Und was machten sie mit dem Geld?"
Angeklagter: "Hab ich versoffen!

Etwas zum Lachen !

➢ ➢ ➢ ➢ ➢ ➢ ➢ ➢ GEDICHT ! ➢

„WENN MEINE SEELE TRAUER TRÄGT"

Wenn meine Seele Trauer trägt.
Die Zeit nur graue Stunden zählt,
meine Hoffnung fast gestorben ist
der Herrgott scheinbar mich vergisst.

Nur mehr Stille macht sich breit.
Im Herzen herrscht die Einsamkeit,
auf allen Wegen – die ich geh'
kein Ziel erreich' – auch keines seh'.

Wenn nur mehr Kälte mich umspinnt.
Dunkelheit mein Sein bestimmt,
wenn ich unendlich müde bin
verloren ist mein Lebenssinn.

Dann , las mich in Deinen Armen schlafen.
Lass mich Deinen Herzschlag spür'n,
nur so kann ich mich wieder finden
und mich in Dir auch ganz verlier'n.

von **Elisabeth HOFBAUER** aus dem Gedichtband **„Blüten des Regenbogens"**
(Dieses Gedicht ist mein Versuch sich in die Nöte eines depressiven Menschen einzufühlen)
Kontakt: Telefon: 02856/ 24 00 oder E-Mail: ehweitra@aon.at

Herzlichen Dank an Frau Elisabeth HOFBAUER für diesen Beitrag!

➢ GEDICHT ! ➢ ➢ ➢ ➢ ➢ ➢ ➢ ➢

Buchtipp !

„Drüber Leben" Depressionen sind doch kein Grund traurig zu sein von **Kathrin WESSLING**
GOLDMANN VERLAG - ISBN: 978-3-442-31284-9

Depressionen sind doch kein Grund, traurig zu sein!

Ida steht zum wiederholten Mal in ihrem Leben vor der Tür einer psychiatrischen Klinik, mit einem Zettel, auf dem ihr Name und der Grund für ihren Aufenthalt genannt sind. F 32.2. Schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome. "Drüber Leben" erzählt von den Tagen nach diesem Tag, von den Nächten, in denen die Monster im Kopf und unter dem Bett wüten, den Momenten, in denen jeder Gedanke ein neuer Einschlag im Krisengebiet ist. Es erzählt von Gruppen, die merkwürdige Namen tragen, von Kaffee in ungesund großen Mengen, von Rückschlägen und kleinen Fortschritten, von Mitpatienten und von Therapeuten. Es ist die Geschichte einer jungen Frau, die sich zehn Wochen in eine Klinik begibt und dort lernt zu kämpfen. Gegen die Angst und gegen das Tiefdruckgebiet im Kopf.

Kathrin WESSLING - 1985 in Ahaus (NRW) geboren, lebt und atmet in Hamburg. Sie gewann bereits zahlreiche Poetry-Slams und war Protagonistin mehrerer Folgen der Sendung "Slam Tour mit Sarah Kuttner". Es folgten Publikationen in Magazinen wie uMag und jetzt.de. Derzeit arbeitet Kathrin Weßling als freie Autorin, freie Texterin und Bloggerin.

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

Buchtipp ! # # # # #

☆☆☆☆☆☆☆☆ **PC-TIPP !** ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

„Windows 8 am Start"

Microsoft greift Apple & Co mit neuem Windows und Tablet an.

➢ **Es** ist der vielleicht bedeutendste Schritt in der Unternehmensgeschichte von Microsoft: Mit seinem neuen Betriebssystem Windows 8, das seit Freitag, 26.Oktober 2012 weltweit erhältlich ist, wagt der Softwarekonzern den Sprung vom klassischen Desktop-PC auf das Tablet- ein Markt, der bislang vor allem von Apple und dessen iPad sowie Googles mobilen Betriebssystem Android dominiert wird. Dafür

hat Microsoft die Windows-Benutzeroberfläche von Grund auf überarbeitet: das neue Design ist für die Bedienung per Touch optimiert und orientiert sich an der vom Handybetriebssystem Windows Phone bekannten Kachel-Optik. Wie auf dem Smartphone auch, versorgen diese Live-Tiles genannten Kacheln den Nutzer in Echtzeit mit Informationen, etwa über das aktuelle Wetter, den Börsenkursen oder eingetroffenen E-Mails – ohne dass die eigentliche Anwendung dafür geöffnet werden müsste. Auf den von Windows 7 bekannten Desktop müssen Nutzer aber nicht verzichten: Mit einem Fingerzeig bzw. Klick gelangt man zur gewohnten Ansicht, um wie gehabt beliebige Programme zu installieren oder etwa Dateien zu verwalten. Der Vorteil aus Sicht von Microsoft: Windows 8 kann ohne Funktionseinbußen sowohl auf Tablets als auch PCs und Notebooks genutzt werden – sei es per Finger oder mittels Maus und Tastatur. Damit will der Softwarekonzern bei jenen punkten, die ihr Tablet nicht nur zum Surfen und Spielen, sondern auch als vollwertiges Arbeitsgerät nutzen möchten. Laufend aktuelle Infos zu Windows 8 und seinen Neuerungen gibt es auf krone.at/digital.
Windows 8 gibt es in zwei Versionen: Windows 8 und Windows 8 Pro. Um den Umstieg schmackhaft zu machen, können Nutzer die Pro Version zum Start für 60 Euro kaufen, der Download kostet gar nur die Hälfte. (Quelle **KRONEN ZETUNG** - Das beste aus dem Internet)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ **PC-TIPP !** ★★★★★★★★

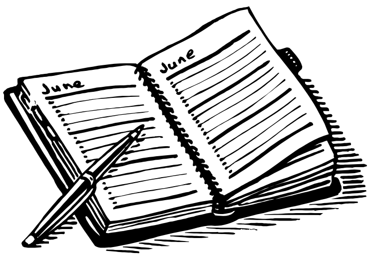
******** Spruch des Monats ! **

Liebevolle Zuwendung ist eines der wertvollsten Geschenke!

** Spruch des Monats ! ********

<<<<<<<< TERMINE ! <<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<

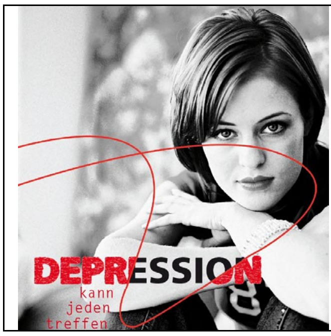
TERMINE



Nächste Gruppentreffen:

Donnerstag, 13.Dezember 2012
„ADVENTFEIER"
Donnerstag, 27.Dezember 2012
Donnerstag, 10.Jänner 2013
Donnerstag, 24.Jänner 2013

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

	**Dienstag, 04.12.2012**	**Vortrag** **„DEPORESSION KANN JEDEN TREFFEN"** **Referentin: Dr. Susanna SZYSZKOWITZ** **Pfarrhof Großriedenthal um 19:00 Uhr** **A-3471 Großriedenthal, Hauptstraße 24**

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

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

= = = = = = = = Beiträge ! =

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.**

= Beiträge ! = = = = = = = =

ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ GEDICHT ! ⓘ

Der **„Sinn vom Leb`m"**

An sinn für unser Leb`m – den muaß jo do geb`m;
Waunn`s a mauchsmoi net so scheina mog
Und schier sinnlos vergeht Tog für Tog.
Mir kau koana höfa und mi a neamd versteih;
Am gscheidan, i kunnt auf da Stö`va dera Wöt jetzt glei geih`!
Soiche Gedaunken de haum mi a schau quöt,
owa zoagt`s ma nur oan, der in sein Leb`m nu nia hot gföht.
Ma kaunn nochher rean, se verkrein und wochanlaung net locha,
hüft owa nix – besser is`s – mit wem red`n,
aus Föhlern lerna und nexts moi besser mocha!

Irgendwaunn kimmt daunn de Zeit, wo ma se söwa wieder mog
und schier voller Sinn vergeht Tog für Tog.

Drum Leitln, der Sinn vom Leb`m – der is ollemoi geb`m !

(von Waltraud LAVICKA)

Herzlichen Dank an Frau Waltraud LAVICKA für diesen Beitrag!

ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ GEDICHT ! ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ

🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 Wahrheit ! 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮

„GESUNDE WAHRHEIT"

➢ **Wer** Lügen im täglichen Leben reduziert, steigert seine körperliche und geistige Gesundheit. Über dieses Ergebnis ihrer Forschungstätigkeit berichteten Wissenschaftler der Universität Notre Dame in South Bend auf der Jahrestagung der American Psychological Association. An ihren Tests hatten insgesamt 110 Freiwillige im Erwachsenenalter teilgenommen. Die Wissenschaftler baten eine Hälfte der Teilnehmer, zehn Wochen lang – wenn irgend möglich – auf große und kleine Lügen zu verzichten. Sie sollten die Wahrheit sagen oder notfalls Antworten verweigern, um nicht lügen zu müssen. Eine Kontrollgruppe erhielt keine Anweisungen zum Umgang mit der Wahrheit. Begleitend wurden wöchentlich der Gesundheitszustand sowie die Zufriedenheit in der Partnerschaft dokumentiert. Die Auswertungen der Versuchsergebnisse zeigten eindeutige Zusammenhänge: Die Gruppe der Ehrlichen berichtete über mehr Lebenszufriedenheit und eine Verbesserung in ihren Partnerschaften. Aber auch körperliche Beschwerden wie beispielweise Kopfschmerzen verringerten sich bei den Probanden, die sowohl große als auch kleine Lügen im täglichen Leben reduzieren konnten.

Quelle **NÖGKK - „FORUM GESUNDHEIT"!**

🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 Wahrheit ! 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮

🗎 🗎 🗎 🗎 🗎 🗎 🗎 🗎 MUSIKTHERAPIE ! 🗎

„GESÜNDER DURCH MUSIK"

(von Christine HAIDERER)

Musiktherapeuten können etwa im Spital den Heilungsprozess unterstützen.

➢ **Ein** Gewinn für Ohr und gut für die Genesung – Musik kann viel. Und so ist die Wirkung von Musik schon lange ein Thema. „In Niederösterreich konnte sich Musiktherapie in einzelnen Einrichtungen der Kinder- und Jugendpsychiatrie schon während der 90er-Jahre etablieren", so Landeshauptmann-Stellvertreter Wolfgang Sobotka.
Mittlerweile gibt es in NÖ rund 30 Musiktherapeuten-Stellen in Landeskliniken und anderen Einrichtungen. Ein Drittel der knapp 270 selbstständigen Musiktherapeuten arbeitet in NÖ. Und es gibt – für Pädagogen und Musiker – die Ausbildung zum Musiktherapeuten an der IMC FH Krems. Wichtig ist hier die Vielfalt. „Musiktherapeuten", erläutert Studiengangleiter Gerhard Tusek, „müssen in ihrer Ausbildung ein breites Repertoire an Musikstilen und Möglichkeiten lernen." Immerhin ist jeder Mensch anders. Und so helfen auch nicht bei jedem dieselben Klänge.

➢ **Der richtige Zeitpunkt**

Ebenso wichtig ist es für Musiktherapeuten, zu erkennen, was der Patient braucht und wann. Dazu gibt es zurzeit einen Forschungsschwerpunkt der FH mit den NÖ Landeskliniken im Bereich Chronobiologie. Im Mittelpunkt steht die Frage „Wann ist der richtige Zeitpunkt, um beim Patienten therapeutisch tätig zu werden?" das will man mit Hilfe von Herzfrequenzvariabilität und neu auch mittels Hormonmessung herausfinden. Das Prinzip dahinter: Jeder Mensch hat im Verlauf eines Tages Phasen, in denen er aktiver ist, und dann aber auch Phasen, in denen er müder und unkonzentrierter ist. Weiß man, welche Phase

gerade vorliegt, kann man besser darauf eingehen. Ziel der Musiktherapie ist es in diesem Umfeld, den Patienten als Individuum zu sehen, ihm den Stress zu nehmen („Ein kranker Mensch ist im Dauerstress", so Tucek), bei der Entspannung zu unterstützen und damit zum Genesungsprozess beizutragen.
„Die Macht der Musik und der menschlichen Zuwendung sind unsere Trümpfe", sagt auch Klaus Felix Laczika, Facharzt für Innere Medizin und Intensivmedizin am AKH Wien, wo es seit fünf Jahren Musiktherapeuten unter anderem an einer der Intensivstationen gibt. Immerhin hat das Personal im hektischen Spitalsalltag oft zu wenig Zeit für den Patienten. Aber: „Ein Musiktherapeut nimmt sich eine halbe Stunde Zeit für den Menschen. Die Patienten werden durch den Therapeuten erstmals wieder als Individuum wahrgenommen." Ein wesentlicher Aspekt im Krankenhaus. Wie der, dass sich der Patient entspannen kann. „Wir wissen, dass nur im Erholungszustand Krankheitskaskaden durchbrochen werden können", so Laczika. Und das kann Musik besser als andere Mittel. „Dieses Ausmaß an Erholungszustand ist zurzeit mit Hilfe von Musiktherapeuten machbar.

Quelle **NÖN (NÖ Nachrichten) - „Land & Leute"!**

MUSIKTHERAPIE !

Hirnleistung !

„STRESS MINDERT HIRNLEISTUNG"

Dauerstress im Job mindert die Gedächtnisleistung. Die Folgen sind möglicherweise irreversibel. Deutsche Forscher der Fachhochschule der Diakonie in Bielefeld weisen darauf hin, dass es einen Zusammenhang zwischen einer hohen Stressbelastung und dem Erkranken an Demenz und Alzheimer geben könnte. Studien deuten darauf hin, dass wahrscheinlich eine beginnende Demenzerkrankung durch Stress beschleunigt wird. Wissenschaftler unterscheiden beim Thema Stress zwischen gesundem Eustress und ungesundem Disstress. Während Ersterer die Leistungsfähigkeit kurzfristig steigert, gut bewältigt werden kann und sogar zur Ausschüttung von Glückshormonen führt, mindert Disstress die Gehirnleistung, belastet das Immunsystem und macht auf Dauer krank.

Quelle **NÖGKK - „FORUM GESUNDHEIT"!**

Hirnleistung !

Auflösung !

„SUDOKU" (Seite 6)

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

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

Auflösung !

SPONSOR !

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

PsychoSozialer Dienst PSD Caritas Diözese St. Pölten

SPONSOR !

Impressum !

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

Impressum !