



45.Ausgabe - Jänner 2015

*Durch die Brille der Erfahrung wirst du
beim zweiten Hinschauen klarer sehen.*

Henrik Johan IBSEN

(* 20. März 1828 in Skien, Norwegen; † 23. Mai 1906 in Kristiania, Norwegen, war ein norwegischer Schriftsteller und Dramatiker)



Januar-Impression

Über Nacht ist er leise gekommen,
der erste Schnee im Januar.
Der junge Morgen schaut versonnen
auf weiße Landschaft - wunderbar.

Kein Laut durchdringt die stille Weite,
stört nicht erwachende Natur.
Flocken tanzen über der Heide,
schweben auf Winterfrische Spur.

(Elisabeth KREISL)

Die Dinge sind nicht das was sie sind,
sie sind das was man aus ihnen macht



Liebe Leserinnen
und Leser!

Wir freuen uns
Ihnen hiermit
die Ausgabe 45
des Newsletter
zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den
Newsletter an
Interessierte weiter!

Lob, Kritik und
Anregungen werden
gerne angenommen!

Selbsthilfegruppe
für seelische
Gesundheit
„WOLKENLOS“
Horn

SHG-Wolkenlon-Horn@a1.net



GESÜNDER LEBEN „WENN DIE WELT ZUR LAST WIRD“

(von Thomas HARTL)

Ein Bombardement an Sinneseindrücken ergießt sich über den modernen Menschen. Kein Problem für die meisten von uns. Doch 20 Prozent der Bevölkerung leiden an permanenter Reizüberflutung. Wie kann da das Leben lebenswerter werden?

➤ **Früher** nannte man sie zart besaitet, überempfindlich und dünnhäutig, heute nennt man sie hochsensibel. Die Rede ist von jenen Menschen, die sich schneller von ihrer Umgebung reizüberflutet fühlen. Sie empfinden laute Geräusche und Musik schneller als unangenehm oder schmerzhaft, reagieren intensiv auf Gerüche, Berührung, Licht oder andere Umwelteinflüsse. Im zwischenmenschlichen Bereich neigen sie dazu, die Gefühle anderer Personen aus ihrem Umfeld aufzuschnappen, und haben häufig Schwierigkeiten, sich emotional von anderen abzugrenzen. In den letzten Jahren sind erste Publikationen über diese Spezies, die Hochsensiblen Personen (HSP genannt), erschienen, Selbsthilfegruppen haben sich gebildet, und auch wenn der Begriff HSP in der Wissenschaft noch keinen Eingang gefunden hat, nehmen sich immer mehr Psychologen, Therapeuten und auch Ärzte des Themas an. Denn eines ist klar: Es gibt sie, die reizempfindlichen Menschen, und zwar nicht zu knapp: Rund 20 Prozent der Bevölkerung sind als hochsensibel einzustufen. „Viele Betroffene wissen zwar, dass sie anders sind als die meisten anderen, sie wissen aber nicht, warum und wie sie damit umgehen sollen“, sagt Autor, Seelsorger und Business-Coach Georg Parlow, der via Fragebögen 70.000 Menschen zu diesem Thema interviewt hat. „Ein Fünftel bis ein Viertel aller Österreicher dürften betroffen sein“, schätzt auch Dr. Günther Possnigg, Psychotherapeut und Facharzt für Neurologie und Psychiatrie in Wien.

Betroffen, aber nicht krank. Hochsensibilität ist keine Erkrankung, auch keine psychische Störung, sondern eine Veranlagung. Freilich besteht die Gefahr, dass sich aus der Veranlagung heraus eine psychische oder psychosomatische Erkrankung entwickelt, dann nämlich, wenn Hochsensible entgegen ihrem Bedürfnis nach Reizarmut und Rückzug lange Zeit leben. Eine ständige Reizüberflutung bedeutet ein akutes Gesundheitsrisiko. Auch wenn es viele kaum bemerken, eine Flut an Eindrücken prasselt ständig auf uns ein. Sehen wir uns eine ganz normale Fahrt mit dem Auto an: Andere Fahrzeuge kommen uns entgegen, Fußgänger queren die Straße, Landschaftsbilder, Werbeplakate, Verkehrszeichen – all die Bilder vom Verkehrsgeschehen nehmen wir auf und müssen sie verarbeiten. Selbiges gilt für akustische Reize:

Ein Auto hupt, ein Lastwagen dröhnt, der Bass vom Radio dröhnt, das Handy läutet, der Motor brummt ... in rascher Abfolge Bilder und Töne ohne Ende. Für viele HSP ist das zu viel. Den Grund dafür erläutert Dr. Possnigg: „Bei Hochsensiblen werden Sinnesreize im Gehirn in geringerem Umfang gefiltert als üblich. Sie nehmen viele Eindrücke auf belastende Art, vorbewusst wahr, die andere meist nicht registrieren. Das heißt, sie registrieren die Störung durch den Reiz und kämpfen aktiv dagegen an, noch bevor sie die Störquelle identifizieren können. Bei nicht Hochsensiblen geschieht die Filterung automatisch, sodass keine Störung stattfindet.“ Physiologisch ist also eine mangelnde Reizfilterung das Problem. Aufgrund neurologischer Besonderheiten gelangt eine Unmenge von Reizen in die bewusste Wahrnehmung. Hochsensible sehen, riechen, hören, schmecken, ertasten und fühlen mehr und intensiver als andere.

„Wie ein Seismograf nehmen Hochsensible feinste Signale aus ihrer Umgebung auf. Teilweise haben sie den Eindruck, dass sie sogar die Gedanken und Gefühle ihres Gegenübers lesen können“, sagt Psychologin und HSP-Expertin Sylvia Harke. Dass dieser Zustand einen enormen Stress mit sich bringen kann, kann nicht verwundern. Wer Reize ständig wahrnimmt und sich dagegen nicht wehren kann, der gelangt rasch an die Grenzen des Erträglichen.

Flucht und Aggression. Klar ist auch, dass diese Eindrücke verdaut werden müssen. Hochsensible brauchen viel Zeit, um ihre Wahrnehmungen zu reflektieren, um also darüber zu grübeln und zu verarbeiten. Auch das bedeutet Energieverbrauch und folglich brauchen HSP anschließend Erholung, die am besten durch Rückzug zu erreichen ist. Ist das nicht möglich, kann der Stress nicht abgebaut werden und die von der Natur vorgesehenen Reaktionen gehen ihren Gang. Man hat die Wahl zwischen Flucht und Aggression. Da beides in unserer heutigen Gesellschaft kaum möglich ist, setzt sich der ungesunde Stress körperlich fest. Der Körper reagiert auf die Überreizung des Nervensystems mit Symptomen: Verspannungen, Müdigkeit, oft auch Schmerzen. Und natürlich reagiert auch die Psyche: Hochsensible entwickeln häufig Angststörungen oder Depressionen und die Gefahr eines Burnouts ist groß. Ein Grund dafür: Einerseits sind HSP oft wenig belastbar, andererseits haben sie häufig hohe Ansprüche an sich selbst. Versagensängste stellen sich ein und durch diese Ängste werden sie noch weniger belastbar.

„Das Wichtigste für hochsensible Personen ist, sich selbst so zu akzeptieren wie man tatsächlich ist.“

Keine Abhärtung durch Gewöhnung. Manche Betroffenen wollen ihre Veranlagung nicht annehmen und versuchen sich abzuhärten, indem sie sich den gefürchteten Reizen absichtlich aussetzen. Dr. Possnigg sieht darin keinen Sinn: „Das nützt nichts. Da es eine Veranlagung ist, ist eine Gewöhnung an Lärm etc. kaum möglich. Dazu bräuchte es einen effektiven Reizfilter, und der

fehlt bei Hochsensiblen eben. Wer entgegen seiner Veranlagung lebt, der verstärkt sein Problem nur noch weiter“, so der Neurologe. Was sollte man also nicht tun? Die Antwort: sich nicht permanent einem Zuviel an Reizen aussetzen. Wem Geräusche zusetzen, dem kann ein zeitweiliger (!) Gehörschutz helfen, um abzuschalten oder einzuschlafen. Keinesfalls sollte man sich angewöhnen, ständig Gehörschutz zu tragen, das sensibilisiert noch mehr und verstärkt die Probleme. Kommt man mit seiner Veranlagung gut zurecht, bedarf es keiner medizinischen oder therapeutischen Behandlung. Wer mit seiner sensiblen Wahrnehmung nicht leben kann und großes Leid entwickelt, sollte eventuell an Psychotherapie denken, um besser mit seiner Veranlagung zurecht zu kommen. Es gibt oft viele Vorbelastungen und Probleme, die Hochsensible widerfahren sind, bei denen eine Psychotherapie sehr sinnvoll sein kann. Medikamente wie Antidepressiva können an der Veranlagung nichts ändern, sie können jedoch manchmal die Reizschwelle erhöhen. Ihre Hauptaufgabe ist eine akute, problematische Situation zu erleichtern, z. B. wenn man bereits psychisch erschöpft ist oder eine Depression oder Angststörung entwickelt hat. Doch Achtung bei der Dosierung von Medikamenten! „Einerseits wirken sie bei Hochsensiblen oft sehr stark, andererseits oft gar nicht und es gibt nur Nebenwirkungen“, erklärt Dr. Possnigg. Freilich wird eine Behandlung die Hochsensibilität an sich nicht verändern. Woran man jedoch arbeiten sollte, ist die Reaktion auf Reize. In der eigenen Reaktion, in der Bewertung der Dinge liegt großes Potenzial, um Leid zu vermeiden. Wenn man einer Menschenansammlung mitsamt ihren Geräuschen und Gerüchen von vornherein ängstlich und ablehnend gegenübersteht, wird man viel größere Probleme damit haben, als wenn man sich nicht dagegen wehrt und versucht, sie liebevoll annehmend zu betrachten.

Kreativ und empathisch. Viele Hochsensible sehen sich von Kindesbeinen an mit Unverständnis vonseiten ihrer Umwelt konfrontiert. Die Andersartigkeit und die hohe Sensibilität machen aus ihnen oftmals missverstandene Außenseiter, die z. B. laute Musik nicht ertragen können. Die Reaktionen anderer Menschen führen häufig zu einem verringerten Selbstwertgefühl. Sylvia Harke: „Hochsensibel zu sein erschwert das Leben oft beträchtlich, es bringt aber auch Vorteile mit sich. HSP sind zumeist mitfühlend und kreativ.

Ihr hoher Gerechtigkeitssinn, ihre Beschäftigung mit Werten und Ethik, ihre Fantasie und die Veranlagung für feinste Wahrnehmungen machen sie zu idealen Künstlern, Therapeuten, Forschern und Beratern. Um als HSP ein erfülltes Leben zu führen, empfiehlt es sich, der Veranlagung gemäß zu leben, Nischen in kreativen oder sozialen Bereichen zu finden.“ Georg Parlow bringt es auf den Punkt: „Das Wichtigste ist, sich selbst so zu akzeptieren wie man ist.“

Buchtipps:

„Hochsensibel-Was tun? Der innere Kompass

zu Wohlbefinden und Glück“ (Sylvia HARKE)

Verlag Via Nova

„Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen“ (Georg PARLOW) Festland-Verlag

„Am Strand und Die kleine Angst“ (Thomas HARTL) Amazon (E-Book)

Weiterführende Informationen:

www.zartbesaitet.net

www.hochsensibel.org

www.hsp-academy.de

Quelle: „GESÜNDER LEBEN“

GESUND & FAMILIE

„MÄDCHEN TWITTERN, BUBEN ZOCKEN“

(von Karin PODOLAK)

Das Internet als neue Droge? Fachleute bestätigen, dass diese Sucht weltweit rasant zunimmt. Etwa vier Prozent der 14- bis 16-Jährigen gelten als Internetabhängig – genaue Zahlen fehlen.

➤ **„Mein Sohn sitzt bis lange nach Mitternacht vor dem Computer und verliert sich in Spielen. In der Schule schläft er dann ein.“**

„Meine Tochter legt nicht einmal beim Essen das Handy zur Seite, textet ununterbrochen und redet kein Wort mehr mit uns.“

Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann haben Sie Teenager zu Hause. Tatsächlich gilt als häufigste Form der Internet-Sucht bei jungen Menschen die Abhängigkeit von Social Media wie Facebook oder Twitter (Mädchen) und Online-Rollenspielen bzw. Ego-Shootern (Buben), wie Prim. Dr. Kurosch Yazdi, Leiter der Abteilung Psychiatrie 5, Landes-Nervenklinik Wagner-Jauregg, Linz, am Freitag bei einer Informationsveranstaltung der Plattform Kindesgesundheit* im Zuge einer Fachtagung erklärte.

Nicht jeder Nachmittag in der virtuellen Welt ist gleich als gefährlich einzustufen, so wie bei jeder Sucht gelten folgende Bedingungen: Handy oder Computer sind das zentrale Interesse des Betroffenen, verhindern soziale Kontakte, vernebeln den Blick auf die Realität, bedingen Zwangsverhalten, dem alle anderen Bedürfnisse, auch Essen, Trinken und Hygiene untergeordnet werden. Typisch ist auch das ständige Verlangen nach der neuesten technischen Ausrüstung. Entzugserscheinungen treten auf, wenn der Zugang blockiert wird. Gereiztheit und Aggression zeigen sich dann meist bei männlichen, Depressionen und ängstlicher Symptome bei weiblichen Patienten.

Verbote, Bestrafungen, hysterische Auftritte der Eltern sind nicht die geeigneten Mittel Teenager zur Vernunft zu bringen.

„Die Familie ist ein zentraler Ort für die Suchtvorbeugung. Die Erfahrungen, die hier gemacht werden, prägen einen Menschen sein Leben lang: Die Beziehung zu den Eltern, Geschwistern, ob Geborgenheit und Rückhalt gegeben ist, Bedürfnisse wahr und ernst genommen werden, ob sie sich geliebt fühlen.“ Aber auch gesellschaftliche Bedingungen nehmen Einfluss auf das Suchtverhalten junger Menschen.

Beobachten Sie Ihre Kinder, setzen Sie sie aber nicht unter Druck. Alternativen anbieten: Sport, gemeinsame Unternehmungen, Fragen nach Befindlichkeiten, Freund einladen, Freizeit bewusst gestalten. Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus und holen Sie sich im Bedarfsfall psychologische Unterstützung.

* www.elterngesundheits.at

Quelle: Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“

PROPHETEN

Propheten von heute
sehen anders aus
sie haben moderne Kleider an
sie schreiben SMS und e-mail
sie haben keinen heiligen Schein
sie warten an der Kaufhauskasse
sie stellen sich beim Bus an
sie deuten die Zeichen der Zeit
sie deuten die heiligen Schriften
sie erkennen wenn Politiker lügen
sie wissen um die Not der Menschen
sie spenden anonym
sie geben Zeitungsinterviews
sie sagen die Wahrheit
sie sind kritisch
sie fragen nach
sie gelten als ungläubig
sie glauben an Gott
sie glauben nicht an alle Vorschriften
sie handeln nach ihrem Gewissen
sie sind manchmal höflich
- und manchmal nicht
sie handeln zu ihrem eigenen Nachteil,
- aber nicht immer
sie denken bevor sie reden
- aber sie reden
und beten

(Bernhard Levé)

GESUND & FAMILIE

„SCHLAFRÄUBER SEELENTIEF . . .“

(von Dr. med. Thomas KLEIN)

Tagsüber gedrückt? Nachts ruhelos? In der dunkleren Jahreszeit ein häufiger Zustand – Heilpflanzen können entscheidend helfen! Für die Seele: Johanniskraut. Für den Schlaf: Baldrian.

➤ **Sind** Sie schon wieder mitten in der Nacht aufgewacht und haben sich stundenlang im Bett gewälzt? Der nächste Tag ist dann meistens geprägt von Müdigkeit und trüben Gedanken. Gerade im Herbst leiden viele Menschen an Schlafstörungen. Hier schließt sich ein Teufelskreis: Das Seelentief ist die eigentliche Ursache für die gestörte Nachtruhe!

Private oder berufliche Probleme, aber auch länger dauernder Mangel an Sonnenlicht können zu Niedergeschlagenheit bzw. Stimmungsschwankungen führen. Das raubt vielen Menschen den Schlaf. Die mangelnde Erholung macht in der Folge noch gereizter und noch trauriger. Bevor eine echte Depression droht, sollte mit Hilfe des Arztes gehandelt werden!

Neben den medizinischen Maßnahmen bietet die Heilkraft der Natur einige ausgezeichnete Möglichkeiten, den gesunden Schlaf wieder herzustellen. Ich denke da zum Beispiel an Baldrian, Johanniskraut, Passionsblume, Hopfen, Lavendel und die Melisse:

Die Inhaltsstoffe der Passionsblume lösen innere Anspannung und entlasten dadurch die Psyche. Die besondere Stärke von Baldrian ist die Erleichterung des Einschlafens am Abend. Dieses natürliche Mittel bewirkt nämlich eine angenehme Müdigkeit und verbessert die Schlaftiefe. Die Melisse schließlich unterstützt durch ihre entspannende Wirkung das Durchschlafen, wie wissenschaftliche Tests gezeigt haben.

Typisch für seelische Verstimmungszustände ist folgendes Phänomen: Freude am Leben und der Antrieb, den Alltag zu bewältigen, sind gemindert. Das passiert oft in der lichtarmen Jahreszeit. Zur Aufhellung der Stimmung im wahrsten Sinne des Wortes bewährt sich seit Jahrhunderten das Johanniskraut! Schon Paracelsus beschrieb die heilende Wirkung, wenn „Schatten auf die Seele gefallen sind“.

Die Wissenschaft weiß heute über die genannten Heilkräuter, dass sie den Austausch von Botenstoffen zwischen den Nervenzellen im Gehirn günstig beeinflussen und so auch Schlaf, Stimmung und Wohlbefinden. Ausreichend hohe Wirkstoffmengen findet man in Extrakten, wie sie zum Beispiel in pflanzlichen Arzneimitteln (Apotheke) eingesetzt werden.

Lassen Sie sich bitte von Arzt und/oder Apotheker hinsichtlich der richtigen Anwendung beraten. Nützen Sie aber gleichzeitig im Alltag jede Chance,

Belastungen zu verringern und die Lebensfreude zu steigern.

Dr. med. Thomas KLEIN ist wissenschaftlicher Autor in Graz.

Kontakt: info@health-expert.at

Quelle: Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“



„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!

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

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

Viel Spaß beim Lösen wünscht HansiB!

(Lösungen auf Seite 7)



„BEWEGUNG“

„ERLEBNISREICHE WINTERTAGE“

Die Waldviertler Prachtlandschaft ist auch in der kalten Jahreszeit der perfekte Platz, um sich eine Auszeit zu gönnen.

➤ **Genießen** lassen sich die atemberaubende Natur und die glasklare Luft bei Winterwanderungen zu Fuß, und nach dem ersten Schnee per Langlaufski, Schneeschuh oder Hundeschlitten. Über 150 beschilderte wintertaugliche Wanderwege, über 140 Kilometer Loipen und rund zehn Kilometer präparierte Pisten bieten ein idyllisches Erholungsgebiet, um den Alltag den Rücken zu kehren und in den Waldviertler Winterzauber einzutauchen. Die besten Tipps und passenden Packages für den Kurzurlaub im Norden gibt es unter www.waldviertel.at/winter Egal zu welcher Jahreszeit – das Waldviertel ist immer „für eine Erholung“ gut. Auch im Winter vor dem ersten Schnee reichen die Möglichkeiten von der aktiven Auszeit bis hin zum Zurückkehren und Entspannen in der Gesundheits-Oase.

Das nordische Paradies

Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude – deshalb freuen wir uns im Waldviertel schon ganz besonders auf den Schnee. Denn dann liegt die märchenhafte Winterlandschaft des Waldviertels vor Ihnen, der Schnee glitzert in der Sonne, rhythmisch gleiten Sie dahin und atmen die glasklare Luft ein – Sie spüren, wie Sie bei der nordischen Fitness-Disziplin Langlaufen Ihre Energiereserven aufladen. Wer einmal auf den Loipen in Karlstift, Gutenbrunn, Bärnkopf, Traunstein, Ottenschlag oder Groß Gerungs dahingesaust ist, vorbei an verschneiten Granittürmen und Wackelsteinen, wird die Region für immer ins Herz schließen. Neben klassischen Spuren gibt es für die sportlichen Gemüter unter den Wintergästen auch anspruchsvolle Skating-Strecken. Um einen Tag auf den Skiern zu verbringen, muss man nicht in ein überbelegtes, überlaufenes und überlautes Skigebiet fahren – nicht, wenn man es gemütlich und idyllisch haben will – denn das gibt es auch im Waldviertel. In Österreichs nördlichsten Skigebieten Karlstift, Harmanschlag und Kirchbach warten rund zehn Kilometer präparierte Pisten. Hochziehen lässt man sich bequem mit einem der Schlepplifte, um im Anschluss abseits von Lärm und Pistenrowdys den Hang hinunter zu wedeln. Kinder und Anfänger, die das Wedeln noch nicht beherrschen und erst noch Pflug und Bogen fahren üben müssen, finden in den friedlichen Skigebieten des Waldviertels ideale Bedingungen vor.

Winterliches Wandern

Mit Schneeschuhen an den Füßen durch die

unberührte Schneelandschaft – beim Stapfen abseits der ausgeschilderten Wege kommen Sie zur Ruhe und zu sich selbst. Geführte Schneeschuhwanderungen sind nicht nur förderlich für die Kondition, sondern auch für das innere Gleichgewicht. Etwas weniger abenteuerlich, aber nicht minder zauberhaft, sind die Winterwanderungen – mit normalen Schuhwerk – auf den beschriebenen Wanderwegen.

Wenn es richtig kalt ist im Waldviertel, dann vereisen die Seen und bieten ein beschauliches und natürliches Ambiente zum Eislaufen und Eisstockschießen. Nach so viel sportlichen Fleiß bietet eine Fahrt mit dem Hundeschlitten oder mit der Pferdekutsche durch die verschneite Traumlandschaft eine willkommene Abwechslung – ins Zeug legen sich dabei jedenfalls die Huskys oder die Pferde.

Nähre Informationen:

www.waldviertel.at/winter

Quelle: **Kronen Zeitung „ADVENT KRONE“**

„BACKEN“



„TOPFENGUGELHUPF“

Zutaten: 25 dag Topfen, 25 dag Staubzucker, 25 dag Butter, 27 dag Mehl (griffig), 3 dag Stärkemehl, 5 Eier, 1pkg. Backpulver, 1 Pkg. Vanillezucker, Zesten (von einer Zitrone)

Zubereitung: Für den Topfengugelhupf zuerst Butter und Dotter schaumig abrühren, dann die Zitronenzesten mit dem Zuckergemisch schaumig einrühren. Nun den Topfen cremig rühren und löffelweise in die Buttermasse dazugeben.

Danach das mit Backpulver und Stärkemehl gut vermischte Mehl löffelweise beimengen und ebenfalls gut durchrühren. Zum Schluss den steif geschlagenen Schnee vorsichtig unterheben.

Den Teig in die mit Butter und Brösel ausgestrichene Gugelhupfform füllen und ca. 60 Minuten bei 160 °C backen. Und fertig ist der Topfengugelhupf.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Herzlichen Dank an Frau Mag. Marlene KAINZ für das Rezept!

Buchtipp

„GLUT & ASCHE - BURNOUT“



(Prof. Dr. Michael MUSALEK)

Parodos Verlag

ISBN: 978-3-938880-47-0

Ein Gespenst geht um in Europa – das Gespenst des Burnout. Das Burnout-Syndrom ist in den letzten Jahren zu einer häufig gestellten Diagnose geworden und die Medien griffen das Thema mit vielen Titelgeschichten, Dossiers, Talkshows etc. auf. Begriff, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten des Burnout blieben dabei jedoch oft diffus und Kritiker traten auf den Plan, die von Medienhype und Modeerscheinung sprachen. Dem möchten die Herausgeber und Autoren dieses Bandes entgegenreten, indem sie den Leidensdruck der Betroffenen ernst nehmen. Sie betrachten das Phänomen Burnout umfassend aus vielen Perspektiven: von medizin- und philosophiehistorischen Darstellungen über aktuelle diagnostische Verfahren bis zu ganz neuen Therapieansätzen.

Zu den Autoren:

Michael Musalek, Prof. Dr., Ärztlicher Direktor des Anton-Proksch-Instituts in Wien; Professor für Psychiatrie an der Universität Wien.

Martin Poltrum, Dr., Leiter der Akademie des Anton Proksch Instituts und Philosophischer Psychotherapeut.

Das finden Sie wieder in der Februar Ausgabe des Newsletter:

„PFLANZEN FÜR DIE SEELE“

SPAGYRIK Mit Pflanzen-Essenzen Körper, Geist und Seele heilen – geht das? Ja!
(von Sandra KÖNIG)

„ES KANN JEDEN TREFFEN: VOLKSLEIDEN DEPRESSION“

Frauen erhalten die Diagnose Depression zwei- bis dreimal so oft wie Männer. Insgesamt sind rund 20 Prozent der Bevölkerung gefährdet, im Lauf ihres Lebens daran zu erkranken.
(von Claudia HIMLBAUER)

„WENN UNS DER STRESS KRANK MACHT . . .“

Sowohl Burnout als auch lang andauernde Arbeitslosigkeit kann psychische Leiden nach sich ziehen.

„STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM“

Grippezeit. Gerade im Herbst ist es besonders wichtig, auf seine Abwehrkräfte zu achten. Mit dem richtigen Obst und Gemüse können Sie ihr Immunsystem ganz einfach stärken!

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!

SPRUCH DES MONATS

*Jeder dumme Junge kann
einen Käfer zertreten.
Aber alle Professoren der Welt
können keinen herstellen.*

(Arthur SCHOPPENHAUER)

„BEITRÄGE“

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensvalue CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein Mail an:

SHG-Wolkenlos-Horn@a1.net

oder im Kuvert an:

Johann BAUER

A-3571 GARS/KAMP – Berggasse 91/1/6

Da sitzen 2 Äpfel auf
dem Baum und
unterhalten sich!
Kommt ne Birne
vorbei geflogen!

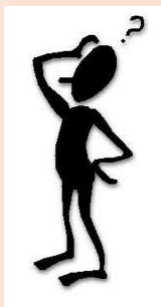


Ruft der eine Apfel:

Hey, Birnen können doch gar nicht fliegen!!!!

Da sagt die Birne:

Ich bin doch die Birne Maja



➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 5

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

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

★★★ SPONSOR ! ★★★

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



Caritas
Diözese St. Pölten

Impressum: Informationsblatt der Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit „WOLKENLOS“ Horn
A-3571 Gars/Kamp, Berggasse 91/1/6 - Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00
E-Mail: SHG-Wolkenlos-Horn@a1.net - Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer