



26.Ausgabe - Februar 2013

***Ich brauche keine Menschen, die große
Versprechungen machen. Ich brauche Menschen,
die ihre kleinen Versprechungen halten.***

(Rainer HAAK, deutscher Schriftsteller, Theologe und
Aphoristiker *1947)

14. Februar Valentinstag



Stets, wenn du dir denkst, die Last sei zu schwer,
dann hol dir vom Himmel einen Sonnenstrahl her.
Die Strahlen vergolden die dunkelsten Tage,
erhellen dein Herz und vermindern die Plage.
Und wenn grad kein Strahl durch die Wolken bricht,
dann lächle — und glaub mir: Es strahlt dein Gesicht!

Herzlichen Glückwunsch zum Valentinstag!

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 26
des Newsletter
zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den
Newsletter an
Interessierte weiter!

Lob, Kritik und
Anregungen werden
gerne angenommen!

Selbsthilfegruppe
für seelische
Gesundheit
„LICHTBLICK“
Horn

Lichtblick-Horn@inode.at



„PSYCHOEWEISS HEBT DIE LAUNE“

(von Karin ROHRER)

Nahrungsmittel, die bestimmte Aminosäuren enthalten, wirken sich positiv auf die oft trübe Stimmung in der kalten Jahreszeit aus.

Reichlich Kohlenhydrate erhöhen ebenso die Bildung von „Glückshormonen“ wie regelmäßiger Sport im Freien.

➤ **Niedergeschlagenheit**, Lustlosigkeit und Müdigkeit – Typische Anzeichen einer Herbst-Winter-Depression. Mit „Stimmungsmachern“ zum Essen vertreiben Sie die schlechte Laune.

Eiweiß spielt beim Gehirnstoffwechsel eine wichtige Rolle, vor allem die Aminosäuren Tryptophan, Tyrosin, Phenylalanin, Methionin und Serin. Sie sind wichtige Bausteine für die Bildung von Botenstoffen in unserer Denkkzentrale, die auch die Stimmung positiv beeinflussen.

Tryptophan ist Ausgangssubstanz für die Botenstoffe Serotonin und Melatonin. Serotonin zählt zu den „Glückshormonen“ und sorgt für Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Melatonin für Entspannung und Schlafbereitschaft am Abend. Fisch und Fleisch, aber auch Käse, Nüsse und Haferflocken enthalten reichlich Tryptophan.

Tyrosin soll vor allem gegen Müdigkeit helfen. Es befindet sich in großen Mengen in Fisch.

Phenylalanin wird für die Herstellung von Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin benötigt. Diese Stoffe wirken stimmungsaufhellend und steigern die Gedächtnisleistung. Nahrungsquellen sind Milch und Milchprodukte, Fisch und Hülsenfrüchte.

Methionin und **Serin**: Aus diesen beiden Aminosäuren wird – zusammen mit Vitaminen – Cholin gebildet, das für Konzentration und Merkfähigkeit eine entscheidende Rolle spielt.

Aber auch Kohlenhydrate sind wichtig, um die Laune zu heben. Tipp: Vollkornprodukte, Müsli, Reis und Erdäpfel sollten jetzt öfter auf dem Speiseplan stehen.

In der lichtarmen Zeit fehlt es manchen Menschen aufgrund der geringen Sonneneinstrahlung auch an Vitamin D. Dieses fördert die Produktion von Serotonin im Gehirn. Unzureichende Versorgung mit Vitamin D drosselt sie.

Deshalb täglich mindestens eine halbe Stunde im Freien bei Tageslicht Bewegung machen. Das kurbelt die Vitamin-D-Bildung an.

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

Kunde beim Bäcker:

„Ich bekomme 99 Brötchen.“

Verkäuferin:

„Dann nehmen Sie doch gleich 100.“

Kunde:

„Wer soll denn das alles essen?“



◆ MÄNNER

(von Fritz KALTEIS)

DAS „MÄNNLICHE“ LEBEN IST RISKANTER

Männer sterben, Frauen leiden

Die Lebenserwartung österreichischer Männer liegt um mehr als fünf Jahre unter jener der Frauen. Doch Mann holt auf – weil Frauen immer ungesünder leben.

➤ **Leider** gibt es die Studie nicht wirklich, obwohl sie seit Jahren durch Boulevardmedien geistert: Zehn Minuten auf weibliche Brüste zu schauen sei so gesund wie eine halbe Stunde Sport. Das hätten deutsche Wissenschaftler herausgefunden und im New England Journal of Medicine publiziert – ein Hoax. Im Gegensatz zu einer Studie, die sagt: Mönche leben länger als Männer in freier Wildbahn. Zölibat oder Dekolleté – die Rezepte zur Verlängerung des Lebens sind ebenso vielfältig wie widersprüchlich. Weniger Alkohol, mehr Rotwein, dauerndes Hungern, maßvolles Schlemmen, keine Zigaretten, kein Stress, kein Sex, mehr Sex. Sicher ist nur eines: Männer sterben früher als Frauen, und zwar in allen Ländern der Welt. Die Unterschiede liegen zwischen 13 Jahren in Russland, wo der Wodka die Sense unter den Männern schwingt, und 4,5 Jahren in Island. Warum ist das so?

„**Männer** verschenken Lebenszeit durch ihre Lebensführung“, sagt Marc Luy vom Vienna Institute of Demography. Er ist der Autor der mittlerweile berühmten Klosterstudie, die nachweist, dass Mönche beinahe so alt werden wie Nonnen – weil in Klöstern so gut wie alle Versuchungen wegfallen, denen sich die Mannsbilder „draußen“ hingeben. Es bleiben marginale ein bis zwei Jahre Unterschied. Das sind vermutlich – letzte Beweise fehlen – durch genetische und hormonelle Unterschiede zu erklären. Frauen haben zwei X-Chromosomen, Männer dagegen nur eines. Wichtige Informationen zur Immunabwehr liegen aber just auf dem X-Chromosom. Zudem sind Frauen bis zur Menopause durch ihre Hormone besser vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen geschützt.

Den größten Unterschied macht eindeutig das „männliche“ Leben. Männer trinken mehr, nehmen mehr Drogen, gehen seltener zu Vorsorgeuntersuchungen, fahren riskanter, verunglücken öfter bei Freizeit- und Arbeitsunfällen und begehen öfter Selbstmord. Allein das Rauchen erklärt gut 50 Prozent des Unterschiedes in der Lebenserwartung.

Kurioserweise fühlen sich Männer dabei aber gesünder als Frauen. Nur ein scheinbarer Widerspruch, wie Marc Luy vermutet: „Männer bekommen eher Krankheiten, die schneller zum Tod führen, während Frauen eher mit chronischen Krankheiten länger leiden.“ Zudem hören Frauen aufmerksamer und sensibler in ihren Körper hinein, während sich Männer erst als krank empfinden, wenn sie schon am Tropf hängen.

Trotzdem wird seit einigen Jahren der Unterschied bei der Lebenserwartung kleiner. „Das Risikoverhalten der Frauen nimmt zu. Wir gehen von einem emanzipatorischen Nachahmungseffekt aus“, sagt Rudolf Schoberberger vom Zentrum für Public Health der Uni Wien. Haben 1970 39 Prozent der Männer und 10 Prozent der Frauen geraucht, pofeln jetzt zwar nur mehr 27 Prozent der Männer, aber schon 19 Prozent der Frauen.

Gesundheitserwartung

„Das letzte Jahrhundert war die Ära des Rauchens und trotzdem ist die Lebenserwartung gestiegen“, sagt Marc Luy. 2011 lag die Lebenserwartung für Männer bei 78,1 Jahren und für Frauen bei 83,4 Jahren. Heute geborene Frauen haben beste Chancen, den 100er zu erreichen. Doch werden sie Ihr Leben genießen können – geplagt von Diabetes, Osteoporose oder Demenz? Bloß den Tod hinauszuzögern, kann nicht alleiniges Ziel der Medizin sein. Die „Gesundheitserwartung“ ist das neue Ziel. Da scheint sich das Blatt zugunsten der Männer zu wenden. 2006 konnte sich eine Frau mit 65 auf 20 weitere Jahre freuen, davon aber nur 44 Prozent bei guter Gesundheit. Gleich alten Männern stehen mit 65 zwar nur 17 Jahre bevor, davon aber 51 Prozent gesund und fidel.

KOMMENTAR: „Die Unterschiede in der Lebenserwartung zwischen Männer und Frauen sind zu etwa 25 Prozent genetisch bedingt. Ein weiteres Viertel machen Umwelteinflüsse aus. 50 Prozent gehen auf den Lebensstil zurück.“ (Dr. Marc LUY – Vienna Institute of Demography)

Quelle **FORUM GESUNDHEIT - NÖGKK!**

das genau heißen möge. Das Leben ist schön. Es ist aber auch toll. Immer mehr. Aber es ist auch dicht. Im Sinne von Intensiv. Wir haben 2012. Und 2013 wird es weitergehen. Es wird nicht alles gelöst sein in diesem Jahr. Der Auftrag wird lauten, dass es weiterhin darum geht, weiter zu arbeiten. Ich freue mich mit den Menschen um mich herum. Ich freue mich über jedes Lächeln und Schmunzeln eines jeden Einzelnen. Der die Geduld aufbringt, mit mir. Und mit uns allen, wenn ich das mal so sagen darf. Ja, wir sind eine große Familie. Ja, wir hier auf dieser Welt. Ich freue mich einfach und mit dem möchte ich diesen Text jetzt abschließen.

Ich freue mich einfach. Freust du dich mit? Freude teilen, gemeinsam freuen. Gemeinsam erinnern, so vieles schon geschehen und passiert. Ich freue mich, in diesem Moment diese Zeilen schreiben zu dürfen. Auch auf die Gefahr hin, dass ich dies noch oft sagen werde oder schreiben werde, aber solange es in mir ist, werde ich es auch ausdrücken, bis zum bitteren Ende Nein, es ist ein Traum und ich hoffe, dass ich all die Geschenke die ich erfahre, auch einmal wieder der Welt zurückschenken darf. Das ist mein voller Ernst. Danke!

Christian WINKLER ist Betroffener und erreichbar unter winkler-christian@gmx.at

Weitere Informationen unter:
www.christianwinkler.at

Herzlichen Dank an Herrn Christian WINKLER für diesen Beitrag!

„STETS UNZUFRIEDEN LAUFE ICH DER PERFEKTEN WELT NACH“

Text von Christian WINKLER

➤ **Stets** unzufrieden laufe ich meiner individuellen perfekten Welt nach.

Ich bin traurig. Ich kann an verschiedene Orte gehen und kann an verschiedenen Orten traurig werden oder zu lachen beginnen? Ist das nicht genial? Nur der Ort bestimmt schon den Klang meines Seelenbeats. Ich bin fasziniert. Das spüren und fassen können, das empfindsam sein, das hat seinen Reiz. Ich bin hypersensibel, gleichzeitig ist es aber so ein großes Geschenk. Ich glaube nicht, dass ich der einzige auf dieser Welt bin, der dies ist, ganz sicher nicht, aber ich glaube auch, dass es noch mehr und mehr werden. Die Welt wird immer mehr von „hypersensiblen“ Menschen sein. Die Welt wird anders zu denken lernen. Manche Welt. Oder alle Welt? Vieles ist am Laufen. Ich würde auch gerne wieder laufen können. Aber alles Step by Step. In mir schlummert Lebensfreude. Manchmal kommt diese nur so ganz plötzlich zum Vorschein, bricht sie hervor, oder es ist Musik mit der ich in Resonanz gehe, und auf einmal bin ich komplett „anders“ drauf, so anders drauf, dass ich grooven könnte, was auch immer

Ausgabe 26

DEPRESSION TRAURIGE VOLKSKRANKHEIT

(von O. Univ.-Prof. Dr. H.C.Mult. Dr. med.
Siegfried KASPER)

GRUNDSÄTZLICHES

➤ **Was ist eine Depression?**

Der Begriff Depression ist so in unseren Sprachgebrauch übergegangen, dass wir ihn allzu beliebig verwenden. Als depressiv wird oft jemand bezeichnet, der an niedergedrückter Stimmung leidet. Der Übergang zwischen „normaler“ Niedergeschlagenheit, die jeder von Zeit zu Zeit hat, und einer echten Depression ist zwar fließend, tatsächlich handelt es sich aber bei der Depression um eine ernst zu nehmende Erkrankung, deren wichtiges Merkmal die seelische Niedergeschlagenheit ist. Es muss allerdings kein äußerer auslösender Grund für das Seelentief vorhanden sein – genau dieser Umstand macht es für das Umfeld des Betroffenen auch so schwer, dessen inneres Leiden nachvollziehen zu können. Fälschlicherweise wird Depression oft als Persönlichkeitszug gesehen, den Betroffene eben hinnehmen müssen. Zum Glück sind wir jedoch heute in der Lage, Depressionen sehr gut

Informationsblatt - Februar 2013 - Seite 3

behandeln zu können.

Was sind die Ursachen für eine Depression?

„Alle Abenteuer sind im Kopf“ heißt es. Im Kopf – genauer gesagt, im Gehirn – ist aber auch der Ursprung der Depression zu finden. Depressive Menschen haben einen gestörten Gehirnstoffwechsel. Die Spiegel der Überträgersubstanzen (Neurotransmitter) Serotonin und Noradrenalin sind im Vergleich zu Gesunden niedriger. Depression resultiert somit aus der fehlenden Balance im biochemischen Gleichgewicht. Das Nervensystem ist „aus dem Lot“ und dieser Mangel an Gehirnbotenstoffen macht sich durch seelische Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit und Leistungsdefizite bemerkbar

Wichtig zu wissen: Depression ist keineswegs die Folge falschen Denkens, Verhaltens oder Fühlens. Man nimmt an, dass die Neigung zur Depression zum Teil vererbbar ist. Hat man bereits einmal eine Depression durchlebt, so besteht ein erhöhtes Risiko, dass die Krankheit erneut auftritt.

Wie viele Menschen leiden an dieser Krankheit?

In Zukunft wird Depression möglicherweise die am häufigsten gestellte Diagnose sein. Weltweit sind depressive Erkrankungen schon jetzt die häufigste Ursache für Erwerbsunfähigkeit. In Österreich leiden rund 400.000 Personen unter Depression. 250.000 befinden sich in hausärztlicher Behandlung, bei etwa 130.000 wurden Depressionen tatsächlich diagnostiziert, optimal behandelt werden hingegen nur maximal 36.000 Betroffene.

ANZEICHEN

Wie erkennt man als Betroffener, dass man möglicherweise an einer Depression leidet?

Grundbeschwerden der Depression sind niedergeschlagene Stimmung, negative, verlangsamte Gedankengänge und Konzentrationsstörungen. Leichte bis mittelschwere Depressionen können Traurigkeit und das ständige Bedürfnis zu weinen hervorrufen. Ein schwer depressiver Mensch erlebt hingegen oft das Gefühl der inneren Versteinerung, alles scheint gleichgültig, auch die Teilnahme am Leben anderer fehlt völlig. Hinzu kommen Antriebsstörungen, der Betroffene kann sich nur schwer zu normalen, gewohnten Aktivitäten aufraffen. In ein Geschäft einkaufen gehen kann bereits eine enorme Kraftanstrengung darstellen. Nicht immer sind alle Anzeichen der Depression vorhanden, gelegentlich können zunächst auch körperliche Beschwerden im Vordergrund stehen. Betroffene verlieren an Gewicht, leiden an Schlaflosigkeit, klagen über Rückenschmerzen oder Herzprobleme. Depressionen werden oftmals nicht als Erkrankung erkannt, weil diese Symptome falsch interpretiert werden.

Woran erkennt ein Angehöriger, dass ein nahe stehender Mensch vielleicht an Depressionen erkrankt ist?

Der Partner, Freund oder Angehörige erlebt den depressiven Menschen plötzlich als völlig andere Persönlichkeit. Der Mensch, mit dem man den Alltag teilt, zieht sich mit einem Mal zurück, hat

keine Energie mehr, ist gedrückter Stimmung oder vielleicht auch gereizt und lieblos. Viele Betroffene, vor allem Frauen, weinen sehr oft. Männer hingegen verschweigen ihre Traurigkeit eher, hier stehen körperliche Symptome im Vordergrund. Ein wichtiges Anzeichen ist die gestörte Nachtruhe – depressive Menschen liegen häufig nachts wach, grübeln, die Gedanken drehen sich im Kreis. Mag sein, dass sich der Betroffene seinen Angehörigen überhaupt nicht mitteilt oder diese – im Gegenteil – mit Vorwürfen und Anklagen konfrontiert. Am Arbeitsplatz macht der Betroffene viele Pausen und ist auffallend häufig krank. Depressive Menschen fühlen sich im Job rasch persönlich angegriffen oder gemobbt. Für Außenstehende können Menschen mit Depressionen generell sehr anstrengend sein, da sich deren Welt nur um ihre eigene Befindlichkeit dreht.

Welche Möglichkeiten hat der Arzt, Depressionen zu diagnostizieren?

Der Facharzt stellt die Diagnose durch ein ausführliches Gespräch, die sogenannte Anamnese. Noch vor wenigen Jahren wurden Depressionen nach möglichen Ursachen eingeteilt. Diese Klassifikation wird heute aufgrund neuerer Erkenntnisse nicht mehr vorgenommen. Heute werden Depressionen nur noch nach dem Schweregrad unterteilt. Wichtig für die Diagnose ist, dass sie Symptome mindestens für einige Wochen wahrnehmbar sind und den Betroffenen in seinem persönlichen oder beruflichen Umfeld beeinträchtigen. In einigen Fällen werden Blutproben untersucht und computertomografische (CT-)Untersuchungen veranlasst, um andere Ursachen für die depressiven Symptome auszuschließen, wie z. B. zu niedriger Blutzucker, Mangel an Vitamin B12, Demenz oder hormonelle Störungen.

In welchem Zusammenhang stehen Depressionen mit anderen (psychischen) Erkrankungen?

Depressionen können auch in Zusammenhang mit ängstlicher Anspannung und Unruhe stehen. Fast die Hälfte aller depressiven Patienten zeigten Angstsymptome, die innere Spannung kann sich in Panikattacken äußern. Auch anhaltende körperliche Symptome, die nicht auf eine Behandlung ansprechen, wie beispielweise Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und chronische Schmerzen, stehen oft in Zusammenhang mit Depression. Depression wiederum erhöht das Risiko einer körperlichen Erkrankung.

BEHANDLUNG

Wie werden Depressionen behandelt?

In der Therapie der Depression steht ein breites Spektrum an Medikamenten und Psychotherapien zur Verfügung. Die neueren Antidepressiva, die sogenannten SSRI (Selektive Serotonin-Reuptake-Inhibitoren), werden heute in der Therapie bevorzugt eingesetzt und wirken sehr gut. Der bei Depressionen im Gehirn stark verminderte Nervenbotenstoff Serotonin wird durch die Medikamente wieder auf ein normales Niveau gebracht. Die Kombination der medikamentösen Behandlung mit Antidepressiva und Psychotherapie

hat sich als besonders wirksam erwiesen.

Was kann man als Betroffener selbst gegen diese Krankheit tun?

Leidet ein Mensch an Bluthochdruck oder bricht er sich die Hand, steht eine medizinische Behandlung außer Frage. Bei der Depression haben wir leider noch mit vielen gesellschaftlichen Vorurteilen zu kämpfen, die bei den Betroffenen zu dem Glauben führen können, den Weg aus dem Seelentief alleine finden zu müssen. Mein Appell: Depressionen lassen sich heilen! Warten Sie nicht ab, bis der Leidensdruck zu groß wird, sondern suchen Sie schon bei den ersten Anzeichen der Krankheit professionelle Hilfe.

Wie können Angehörige einem depressiven Menschen helfen?

Kommentare wie „Reiß dich zusammen“ oder „Es wird schon wieder“ sind völlig fehl am Platz, da Depressionen nicht mit ein bisschen Willensanstrengung zu bewältigen sind. Lange Gespräche mit dem Betroffenen über Probleme, Denk- und Verhaltensweisen sind für gewöhnlich ebenso wenig sinnvoll. Besser ist es, den Blick nach vorne zu richten. Erster Schritt ist, dem Betroffenen klarzumachen, dass es sich bei Depression um eine Stoffwechselerkrankung handelt, die behandelt werden kann. Der nächste Schritt besteht dann darin, einen Arzt aufzusuchen und sich helfen zu lassen.

Welche Folgen kann eine unbehandelte Depression haben?

Sicher ist, dass die Nichtbehandlung von Depressionen zu einem drei- bis vierfach höheren Suizidrisiko führt. Die Depression ist eine lebensgefährliche Erkrankung und stellt die Hauptursache für Suizide dar:

10-15 Prozent der Betroffenen nehmen sich das Leben. Im Vergleich zu anderen Todesursachen versterben Menschen global gesehen etwa dreimal so häufig an einem Suizid wie an AIDS und etwa achtmal so häufig wie an Malaria. Suizide sind in Österreich doppelt so häufig wie Todesfälle durch einen Verkehrsunfall.

FACT-BOX

Depression ist eine Erkrankung, die mit seelischer Niedergeschlagenheit sowie körperlichen und psychischen Störungen einhergeht.

Merkmale einer Depression:

- Antriebslosigkeit
- Innere Unruhe und Schlafstörungen
- Fehlende Lebensfreude
- Innere Leere und Traurigkeit
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Schwindendes Interesse
- Konzentrationsschwäche
- Unentschlossenheit
- Schuldgefühle, Selbstanklagen
- Suizidgedanken

Mit modernen Antidepressiva sind Depressionen sehr gut behandelbar.

O. Univ.-Prof. Dr.H.C.Mult. Dr. Med. Siegfried KASPER ist Vorstand, Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Medizinische Universität Wien

Kontakt - Telefon: 01 40400 3568
E-Mail: biol-psychiatry@meduniwien.ac.at
Webseite: www.meduniwien.ac.at/psychiatrie

Quelle:



„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!

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

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 10)



„NORDIC WALKING“

Nordic Walking verbrennt bis zu 50% mehr Kalorien als normales Spazierengehen oder Wandern.

(von Bernd ÖSTERLE)

➤ **Vor** einigen Jahren sah man Menschen auf der Straße, die mit Stöcken schnell spazierten, und man belächelte sie. Sie wurden immer mehr, und viele wagten den Versuch, sie nachzuahmen – mit Skistöcken! „Ist nicht schwierig, und es soll gesund sein“ – doch Nordic Walking will gelernt sein!

Als Gesundheitsgehen definiert, ist diese Sportart als Sommertraining für die finnischen Skilangläufer entstanden und hat sich rasant auf der ganzen Welt verbreitet. Nordic Walking erweist sich als die ideale Aktivität für alle Fitness-Einsteiger. Es verbessert die Leistungsfähigkeit und Ausdauer. Sollten Sie entscheiden, mit Nordic Walking anzufangen, ist es ratsam, mit einem professionellen Trainer die richtige Technik zu erlernen, denn sonst könnten Sie Ihre Gelenke schädigen. Wichtig sind auch die richtigen Stöcke. Es handelt sich um für diese Sportart speziell entwickelte Stöcke: Sie verfügen über eine Schlaufe, mit der die Stöcke an der Hand befestigt werden. Diese Schlaufe hat die Funktion, die Kraft vom Arm auf den Stock zu übertragen, und verhindert gleichzeitig das Wegrutschen des Stockes. Nordic-Walking-Stöcke sind leicht, deshalb ist Carbon das beste Material. Sie besitzen einen abnehmbaren Gummischutz auf den Stockspitzen, um beim Stockeinsatz die Energie und das Geklacker abzdämpfen. Die einzige Gemeinsamkeit zwischen Ski- und Walkingstöcken ist die Formel zur Berechnung der Länge: Körpergröße x 0,66, und die Möglichkeit, die Höhe zu verstellen. Gute Nordic-Walking-Stöcke findet man in jedem größeren Sportgeschäft, der Preis liegt zwischen 30 und 90 Euro. Entscheidend ist, dass man mit den Stöcken gut zurechtkommt. Am besten, man probiert mehrere Stöcke bei einem Kurs aus und entscheidet sich dann für einen Typ. Nordic-Walking-Kurse werden von privaten Trainern oder auch z. B. von der VHS oder von der Nordic-Walking-Schule in Wien angeboten.

Durch Einsatz der Arme beim Walken wird fast jeder Muskel des Körpers beansprucht, und die Arme werden effektiv eingesetzt. Hier liegt auch der Unterschied zum Walken, wo ähnlich wie beim Joggen hauptsächlich Beine trainiert werden. Nordic Walking ist eine sehr gelenkschonende Sportart und auch für Übergewichtige sehr zu empfehlen, denn der Einsatz der Stöcke hilft, die Belastung auf den kompletten Körper zu verteilen und die Gelenke zu entlasten.

Nordic Walking ist ein ideales Training für die Fettverbrennung. Im Vergleich zum normalen Walking verlieren Sie zwischen 20 und 50% mehr Kalorien: Eine Stunde Nordic Walking verbrennt

ca. 400 Kalorien und bringt dabei Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, strafft den ganzen Körper und motiviert durch den schnellen Erfolg.

Diese Sportart ist übrigens auch für Senioren der ideale Ausgleich, die Nordic-Walking-Stöcke geben Sicherheit beim Gehen.

(**Bernd ÖSTERLE** ist Fitness-Weltmeister, diplomierter Premium Personal Trainer, Ernährungsexperte und Buchautor!)

Kontakt - E-Mail: info@berndoesterle.com

Quelle **KRONE BUNT** am Sonntag!

VITAL

(mit **Dr. Andrea DUNGL** und **Mag. Pharm. Claudia DUNGL**)

„SPORT ALS MEDIKAMENT“

Welche positiven, gesundheitlichen Auswirkungen man erwarten darf und wie man trainieren sollte.

➤ **Etwas** mehr als 5000 Schritte macht ein durchschnittlicher Österreicher pro Tag. Dabei sollten es wesentlich mehr sein, nämlich mindestens 10.000. Warum ist genügend Bewegung eigentlich so wichtig?

Sport senkt den Blutdruck und die Blutfette, reduziert das Gewicht. Außerdem profitieren Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2: Denn durch die vermehrte Muskelarbeit wird in der Muskelzelle die Insulinresistenz, hauptverantwortlich für die Entstehung des Diabetes Typ 2, beeinflusst. Zucker kann besser in die Zellen aufgenommen werden, der Blutzuckerspiegel sinkt.

Viel Bewegung trägt außerdem dazu bei, den Zeitpunkt des Auftretens der „Zuckerkrankheit“ um Jahre zu verzögern oder sogar zu verhindern. Studien zeigen, dass fast die Hälfte aller Neuerkrankungen damit verhindert werden könnte!

Auch Knochen, Sehnen, Bänder, Knorpel und Gelenkapseln profitieren von sportlicher Aktivität. Es kommt etwa zu einer erhöhten Belastbarkeit, die vor Verletzungen schützt. Wussten Sie eigentlich, dass Sie durch Immobilität bis zu 30 Prozent Ihrer Muskelmasse in nur einer Woche verlieren können? Leider braucht der Wiederaufbau viel länger als sieben Tage. Ganz zu schweigen von der Knochendichte, die ohne Bewegungsreize nicht erhalten werden kann.

Trainieren sollte man Kraft und Ausdauer. Für letztere eignen sich alle Belastungsformen, bei denen eine konstante Intensität (Herzfrequenz) über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden kann, wie Laufen, Nordic Walking, Radfahren und Schwimmen. Anfangs das Tempo so wählen, dass Sie mit Ihrem Trainingspartner gerade noch plaudern können. Eine exakte Kontrolle erfolgt mittels Pulsuhr. Bei bereits vorliegenden Erkrankungen (z. B. Diabetes) mit dem Arzt den Trainingsplan erstellen.

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

„BACKEN“

„Wiener Faschingkrapfen“



Zutaten: 6dag Butter, 4 Eier (von 2 Eier nur das Eigelb), 1 Würfel Hefe, 25dag Marmelade, 50dag Mehl, 250ml Milch, Prise Salz, 5dag Staubzucker

Zubereitung: In 100ml lauwarmer Milch die Hefe hineinbröckeln und verrühren. Danach das ganze mit 15dag Mehl und die Milch zu einem Vorteig kneten. Mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 25 Minuten ruhen lassen. Die Eier, Eigelbe und den Zucker verrühren. Das ganze zu dem Vorteig dazugeben. Die restliche Milch, das restliche Mehl, die weiche Butter und die Prise Salz dazu geben und zu einem glatten Teig verkneten. Zudecken und noch einmal 25 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig 20-25 Kugeln formen. Diese etwas flach drücken und wieder zugedeckt weitere 45 Minuten ruhen lassen, bis die Kugeln doppelt so groß sind. Das Fett auf 170°C erhitzen. Die Krapfen goldgelb auf beiden Seiten ausbacken. Mit einem Schaumlöffel die Krapfen herausheben und abtropfen lassen. Jetzt kommt der spaßigste Teil. In einem Spritzbeutel die Marmelade füllen und diese seitlich in die Krapfen hineinspritzen. Beim Servieren mit Staubzucker bestäuben.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

SPRUCH DES MONATS



Genießen

Genieße mit Fantasie! Alle Genüsse sind letztlich Einbildung und wer die größte Fantasie hat, hat den größten Genuss.
(Theodor Fontane)

Ausgabe 26

„KEINE ZEIT“

Gedicht von Elisabeth HOFBAUER

Wir haben alle keine Zeit!

Und doch – hat nicht für jeden von uns
eine Minute – sechzig Sekunden?
Eine Stunde – sechzig Minuten?
Ein Tag noch immer – vierundzwanzig Stunden?
Eine ganze Woche – sieben Tage?
Ein Monat mindestens dreißig Tage?
Und ein Jahr hat für jeden von uns:
Zwölf Monate
oder zweiundfünfzig Wochen
auch dreihundertfünfundsechzig Tage
oder auch achttausendsiebenhundertsechzig
Stunden, sogar
fünfhundertfünfundzwanzigtausendsechshundert
Minuten und unglaubliche
einunddreißigmillionenfünfhundertsechs =
unddreißigtausend Sekunden.

Selbst wenn Du alle Deine schlimmsten Zeiten
wegrechnest – bleiben auch für Dich noch immer -
Unzählige Stunden der Freude.
Herrliche Minuten des Glücks.
Unbeschreibliche Sekunden der Seligkeit.
Manchmal sogar kleine Momente der Unendlichkeit.

Hast Du wirklich keine Zeit?
Am Ende der Zeit sollte Dir das Leben Wert gewesen
sein!

**Herzlichen Dank an Frau Elisabeth HOFBAUER
für diesen Beitrag!**

📖 Buchtipps 📖

Gedichtbände von Frau Elisabeth HOFBAUER

Elisabeth HOFBAUER erhielt 2008 den Literaturpreis
- 1.Platz Waldviertel, die Gedichtbände sind ideal
zum Vorlesen, Schenken und für sich selbst.

„SCHMETTERLINGE FÜR DIE SEELE“

Heiter und besinnliche
Gedichte in Hochdeutsch!



Preis: € 15,--

„BLÜTEN DES REGENBOGENS“



Stimmungsvolle Gedichte,
die wie eine Umarmung
sind! Gedichte in
Hochdeutsch!

Preis: € 15,--

„ZUCKERL FÜR'S GMÜAT“

Gedichte über Beziehungen
und noch so allerlei!
Gedichte in Waldviertler
Mundart!



Preis: € 15,--

Verweile ein Stündchen
und lies in den Bändchen,
denn in den Gedichten
verstecken sich kleine Geschichten-
vielleicht für Dich erdacht?
Zum Denken und Träumen
ein wenig Zeit zu versäumen-
für Herz und Seele gemacht.

Gedichtbände kann man bei Frau Elisabeth
HOFBAUER bestellen. Telefon: **02856/ 24 00**
E-Mail: ehweittra@aon.at
Bei Bestellung eines Buches zzgl. € 2,--
Versandkosten!

Viel Spaß beim lesen wünscht **HansiB!**



Marc lässt seine Muskeln spielen und
behauptet. „ Ich esse täglich Fleisch.“

Deshalb bin ich so stark.

Verzagt meint das Fritzchen:

"Das ist nicht gerecht. Ich esse jeden Tag
Fischstäbchen und kann noch nicht einmal
schwimmen!"

Ich brauche dringend Hilfe

Die erste Anlaufstelle sollte der Arzt für Allgemein-
medizin bzw. Facharzt für Psychiatrie sein.
Unterstützung in schwierigen Situationen bietet
auch die folgende Auswahl an anonymen
Notfalldiensten:

INFO UND HILFE

Niedergelassene ÄrztInnen, PsychiaterInnen,
PsychologInnen und PsychotherapeutInnen,
die Telefonnummern und Adressen findet man
in den örtlichen Telefonbüchern und
Branchenverzeichnissen.

Psychiatrische Kliniken und Abteilungen:

Landeskrankenhaus Weinviertel Hollabrunn:

2020 Hollabrunn, Robert Löffler Straße 20,
Telefon: 02952/2275-631

Landeskrankenhaus Thermenregion Baden:

2520 Baden, Wimmergasse 19,
Telefon: 02252/205-701

Landeskrankenhaus Neunkirchen:

2620 Neunkirchen, Peischingerstraße 19,
Telefon: 02635/602-3200

Landeskrankenhaus Amstetten/Mauer:

3362 Mauer bei Amstetten,
Telefon: 07475/501-0

Landeskrankenhaus Donauregion Tulln:

3430 Tulln, Alter Ziegelweg 10,
Telefon: 02272/601-0

**Landeskrankenhaus Waldviertel Waidhofen/
Thaya:**

3830 Waidhofen/Thaya,
Moritz Schadek Gasse 31,
Telefon: 02842/504-6900 oder 7900

Psychosoziale Dienste:

Psychosoziale Einrichtungen der Caritas

der Diözese St. Pölten: 3100 St. Pölten,
Hasnerstraße 4, Telefon: 02742/844-0 -

www.stpoelten.caritas.at

Psychosoziale Beratungszentren gibt es in
Amstetten, Melk, Scheibbs, Waidhofen/Ybbs
(Mostviertel), Gmünd, Horn, Waidhofen/Thaya,
Zwettl (Waldviertel), St. Pölten, Krems/Donau,
Lilienfeld (NÖ-Zentralraum)

Psychosoziale Einrichtungen der PSZ

GmbH: 2000 Stockerau, Austraße 9,
Telefon: 02266/66185 - www.psz.co.at

Psychosoziale Beratungszentren gibt es in
Korneuburg, Tulln, Mistelbach, Gänserndorf,
Hollabrunn, Bruck/Leitha, Schwechat, Baden,
Mödling, Neunkirchen, Klosterneuburg (Wien
Umgebung), Wiener Neustadt

Weitere Informationen bekommt man auch
bei:

**HPE NÖ - Hilfe für Angehörige psychisch
Erkrankter Menschen** - Auskunft und

Informationen bei Frau Ernestine Bernhard

2393 Sittendorf, Lärbaumweg 132,
Mobil: 0664/1538242 -
www.hpe.at/sitex/index.php/page.95

**HSSG NÖ - Hilfe zur Selbsthilfe für
seelische Gesundheit:** 2235 Himberg,
Leopold Ruppigasse 35, Mobil: 0664/4040595
(werktags von 09:00 bis 12:00 Uhr),
E-Mail: hssg@aon.at - www.hssg.at

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen:
3100 St. Pölten, Postfach 26,
Telefon: 02742/22644,
E-Mail: info@selbsthilfenoe.at -
www.selbsthilfenoe.at

Bündnis gegen Depression:
www.buendnis-depression.at

Telefonischer Krisendienst für
Niederösterreich - 0800/20 20 16

Telefonseelsorge - 142 (kostenlos) -
Österreichweit rund um die Uhr Webseite -
www.telefonseelsorge.at

Rat und Draht - für Kinder und Jugendliche
österreichweit rund um die Uhr - 147
(kostenlos) - Webseite -
<http://rataufdraht.orf.at>

Ö3-Kummernummer - 116 123

Sorgentelefon für Kinder, Jugendliche und
Erwachsene 0800/201 440, Montag bis
Samstag von 13 - 20 Uhr

Suizid-Hinterbliebene und verwaiste Eltern -
0664/533 60 44
14 - 20 Uhr - Webseite -
www.verwaisteeltern.at

Psychosoziale Dienste Wien - Rund um die
Uhr - 01/ 313 30
Webseite - www.psd-wien.at

Sozialpsychiatrischer Notdienst - 0 bis 24 Uhr
- 01/313 30
Webseite - www.psd-wien.at

Kriseninterventionszentrum Wien für
Erwachsene - 01/406 95 95 -
Montag bis Freitag von 10-17 Uhr
Webseite -
www.kriseninterventionszentrum.at

Institut für Suizidprävention -
www.hilfe-in-der-krise.at

Informationen gibt es auch unter:
www.hansib.at/selbsthilfe.php

WORTE zum NACHDENKEN und WEITERSCHENKEN

Nimm Dir 5 Minuten Zeit

Eines Tages bat eine Lehrerin ihre Schüler, die Namen aller anderen Schüler in der Klasse auf ein Blatt Papier zu schreiben und ein wenig Platz neben den Namen zu lassen. Dann sagte sie zu den Schülern, Sie sollten überlegen, was das Nettteste ist, das sie über jeden ihrer Klassenkameraden sagen können und das sollten sie neben die Namen schreiben. Es dauerte die ganze Stunde, bis jeder fertig war und bevor sie den Klassenraum verließen, gaben sie ihre Blätter der Lehrerin. Am Wochenende schrieb die Lehrerin jeden Schülernamen auf ein Blatt Papier und daneben die Liste der netten Bemerkungen, die ihre Mitschüler über den einzelnen aufgeschrieben hatten. Am Montag gab sie jedem Schüler seine oder ihre Liste. Schon nach kurzer Zeit lächelten alle. "Wirklich?", hörte man flüstern..... "Ich wusste gar nicht, dass ich irgend jemandem was bedeute!" und "Ich wusste nicht, dass mich andere so mögen" waren die Kommentare. Niemand erwähnte danach die Listen wieder. Die Lehrerin wusste nicht, ob die Schüler sie untereinander oder mit ihren Eltern diskutiert hatten, aber das machte nichts aus. Die Übung hatte ihren Zweck erfüllt. Die Schüler waren glücklich mit sich und mit den anderen. Einige Jahre später war einer der Schüler in Vietnam gefallen und die Lehrerin ging zum Begräbnis dieses Schülers. Die Kirche war überfüllt mit vielen Freunden. Einer nach dem anderen, der den jungen Mann geliebt oder gekannt hatte, ging am Sarg vorbei und erwies ihm die letzte Ehre. Die Lehrerin ging als letzte und betete vor dem Sarg. Als sie dort stand, sagte einer der Soldaten, die den Sarg trugen, zu ihr: "Waren Sie Marks Mathe-Lehrerin?" Sie nickte: "Ja". Dann sagte er: "Mark hat sehr oft von Ihnen gesprochen." Nach dem Begräbnis waren die meisten von Marks früheren Schulfreunden versammelt. Marks Eltern waren auch da und sie warteten offenbar sehnsüchtig darauf, mit der Lehrerin zu sprechen. "Wir wollen Ihnen etwas zeigen", sagte der Vater und zog eine Geldbörse aus seiner Tasche. "Das wurde gefunden, als Mark gefallen ist. Wir dachten, Sie würden es erkennen." Aus der Geldbörse zog er ein stark abgenutztes Blatt, das offensichtlich zusammengeklebt, viele Male gefaltet und auseinandergefaltet worden war.

Die Lehrerin wusste ohne hinzusehen, dass dies eines der Blätter war, auf denen die netten Dinge standen, die seine Klassenkameraden über Mark geschrieben hatten. "Wir möchten Ihnen so sehr dafür danken, dass Sie das gemacht haben", sagte Marks Mutter. "Wie Sie sehen können, hat Mark das sehr geschätzt." Alle früheren Schüler versammelten sich um die Lehrerin. Charlie lächelte ein bisschen und sagte: "Ich habe meine Liste auch noch. Sie ist in der obersten Lade in meinem Schreibtisch". Chucks Frau sagte: "Chuck bat mich, die Liste in unser Hochzeitsalbum zu kleben. "Ich habe meine auch noch", sagte Marilyn. "Sie ist in meinem Tagebuch." Dann griff Vicki, eine andere Mitschülerin, in ihren Taschenkalender und zeigte ihre abgegriffene und ausgefranste Liste den anderen. "Ich trage sie immer bei mir", sagte Vicki und meinte dann: "Ich glaube, wir haben alle die Listen aufbewahrt." Die Lehrerin war so gerührt, dass sie sich setzen musste und weinte. Sie weinte um Mark und für alle seine Freunde, die ihn nie mehr sehen würden. Im Zusammenleben mit unseren Mitmenschen vergessen wir oft, dass jedes Leben eines Tages endet und dass wir nicht wissen, wann dieser Tag sein wird. Deshalb sollte man den Menschen, die man liebt und um die man sich sorgt, sagen, dass sie etwas Besonderes und Wichtiges sind. Sag es ihnen, bevor es zu spät ist. Wenn Du diese Mail bekommen hast, dann deshalb, weil sich jemand um Dich sorgt und es bedeutet, dass es zumindest einen Menschen gibt, dem Du etwas bedeutest. Wenn Du zu beschäftigt bist, die paar Minuten zu opfern um diese Nachricht zu lesen, ist dies vielleicht das erste Mal, dass Du nichts getan hast, um einem Mitmenschen eine Freude zu machen? Denk daran, Du erntest, was Du säst. Was man in das Leben der anderen einbringt, kommt auch ins eigene Leben zurück. Dieser Tag soll ein gesegneter Tag sein und genau so etwas Besonderes wie Du es bist.
(Autor unbekannt)

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensweite CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein Mail an: Lichtblick-Horn@inode.at oder im Kuvert an: Johann BAUER
A-3571 Gars/Thunau, Am Schloßberg 174
Telefon: 02985/ 302 05
Mobil: 0664/ 270 16 00



➤ AUFLÖSUNG

„SUDOKU“

Seite 5

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

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

**Ich seh', ich seh',
was du nicht siehst ...**



„DIE KINDER PSYCHISCH KRANKER ELTERN“

**Mehr zu diesem Thema in der nächsten
Ausgabe März 2013!**

Anlaufstellen für Kinder mit psychisch kranken Eltern (Teilen)!

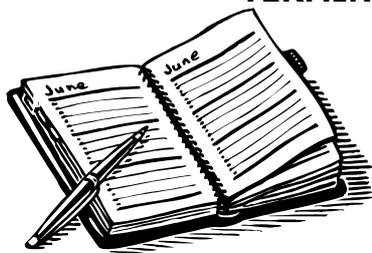
www.verrueckte-kindheit.at

www.psz.co.at/angebote/kinder-psychisch-kranker-eltern

www.ijojo.or.at

www.sinn-evaluation.at

TERMINE



Nächste Gruppentreffen:

Montag, 04. Februar 2013
„VORTRAG“
Donnerstag, 14. Februar 2013
Donnerstag, 28. Februar 2013
„VORTRAG“
Donnerstag, 14. März 2013
Donnerstag, 28. März 2013

um 19:00 Uhr im Landesklinikum Waldviertel HORN Festsaal - 5.Stock

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit



Montag, 04. Februar 2013

VORTRAG

„BURNOUT-DEPRESSION“
WIE DER FLUCH ZU SEGENWURDE

Referent: Gerhard HUBER

Landesklinikum Waldviertel Horn

Um 19:30 Uhr

A-3580 Horn, Spitalgasse 10

Veranstalter: Selbsthilfegruppe für seelische
Gesundheit „LICHTBLICK“ Horn

Information: Johann Bauer

Mobil: 0664/ 270 16 00

Donnerstag, 028. Februar 2013

VORTRAG

„TIERGESTÜTZTE THERAPIE - DROGENFREIE
ALTERNATIVE für SEELE und KÖRPER“

Referent: Dr. med. Wolfgang A. SCHUHMYER

Landesklinikum Waldviertel Horn

Um 19:00 Uhr

A-3580 Horn, Spitalgasse 10

Veranstalter: Selbsthilfegruppe für seelische
Gesundheit „LICHTBLICK“ Horn

Information: Johann Bauer

Mobil: 0664/ 270 16 00



"Schau dir den Mann da drüben an, der die ganze Zeit auf den Boden starrt!"
"Wieso, kennst du den?"
"Nein, ich weiß nur, dass er 10 Euro sucht."
"Woher weißt du das?"
"Ich stehe drauf!"

☆☆☆ 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 „LICHTBLICK“ Horn
A-3571 Gars/Thunau, Am Schloßberg 174 - Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00
E-Mail: Lichtblick-Horn@inode.at - www.hansib.at/horn.php - F.d.I.V.: Johann Bauer