



36. Ausgabe - Februar 2014

***Wer immer nur das tut was er schon kann,
bleibt immer nur das was er schon ist.***

(Henry Ford * 30. Juli 1863 Greenfield Township, Michigan USA, † 7. April 1947 in Dearborn, Michigan, gründete den Automobilhersteller Ford Motor Company)

14. Februar Valentinstag



Die Blüte braucht Sonne,
um Frucht zu werden.
Der Mensch braucht Liebe,
um Mensch zu werden.

Herzlichen Glückwunsch zum Valentinstag!

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



Liebe Leserinnen
und Leser!

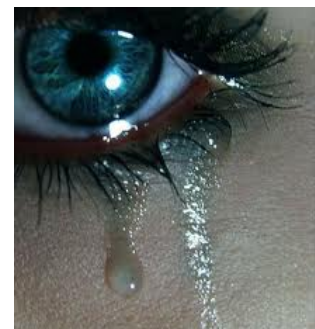
Wir freuen uns
Ihnen hiermit
die Ausgabe 36
des Newsletter
zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den
Newsletter an
Interessierte weiter!

Lob, Kritik und
Anregungen werden
gerne angenommen!

Selbsthilfegruppe
für seelische
Gesundheit
„WOLKENLOS“
Horn

SHG-Wolkenlon-Horn@inode.at



SCHIZOPHRENIE

„Schizophrenie – zwischen Himmel und Hölle“

(Univ.-Prof. Dr.
W. Wolfgang FLEISCHACKER)

☒ GRUNDSÄTZLICHES

Was ist Schizophrenie?

➤ **Kaum** eine psychische Krankheit ist so sehr mit Mythen und Missverständnissen belastet wie die Schizophrenie. So wird dieses Leiden nach wie vor fälschlicherweise mit Persönlichkeitsspaltung gleichgesetzt. Doch die literarischen „Vorbilder“ Jekyll & Hyde spiegeln in keiner Weise den Charakter einer Schizophrenieerkrankung wider. Ebenso weit verbreitet – und ebenso falsch – ist die Meinung, Schizophrenie sei unbehandelbar. Dem ist entgegenzuhalten: Schizophrenie ist zwar nicht heilbar, aber bei entsprechender Behandlung können die Symptome häufig wieder zurückgebildet werden. Schizophrenie ist eine psychische Erkrankung, bei der die gesamte Gefühlswelt, die gesamte Persönlichkeit betroffen ist. Denken, Wahrnehmen, Fühlen, Kommunikation und Erleben des Betroffenen sind gestört – der Patient baut sich eine eigene, falsche Wirklichkeit auf. Der Symptomkomplex, mit dem Schizophreniepatienten zu kämpfen haben, lässt sich in drei Gruppen einteilen:

- Wahrnehmungsstörungen:
akustische Sinnestäuschungen, Halluzinationen, Bedrohungsängste, Verfolgungswahn, Wahnvorstellungen in Bezug auf eigene Macht und Fähigkeiten
- Desorganisationssymptome:
Gedächtnis- oder Konzentrationsprobleme, Unfähigkeit, einen Gedanken zu Ende zu führen, plötzliches Gedankenabreißen
- Antriebsstörungen:
Energieverlust, sozialer Rückzug

Die Ausprägung der Symptome ist von Patient zu Patient unterschiedlich.

Die falsche Wahrnehmung der Realität führt mitunter dazu, dass Betroffene nicht mehr in der Lage sind, ein „normales“, selbstständiges Leben zu führen. Die daraus resultierenden sozialen Konsequenzen wiegen schwer: Die Erkrankten fallen aus dem Berufsleben heraus. Partnerschaften und Familien zerbrechen.

Was sind die Ursachen für Schizophrenie?

Die Ersterkrankung tritt meist in der Übergangsphase zwischen Jugend- und Erwachsenenalter auf. Der Betroffene zeigt sich gegenüber Umweltfaktoren besonders empfindlich und verfügt über eine verminderte Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Den biologischen Grund dafür vermutet man in einer Stoffwechselstörung im Gehirn. Dafür können auch genetische Faktoren mitverantwortlich sein. Der Botenstoff Dopamin wird – nach allem, was man heute weiß – in

Stresssituationen übermäßig ausgeschüttet. Das wiederum führt dazu, dass das Gehirn mit der Verarbeitung der im Übermaß übermittelten Informationen und Reize überfordert ist. Auf der erhöhten Dopaminproduktion basiert auch die medikamentöse Therapie.

Wie viele Menschen leiden an dieser Krankheit?

0,8 Prozent der Bevölkerung erkranken, statistisch gesehen, irgendwann in ihrem Leben an Schizophrenie. Da die Häufigkeit der Schizophrenie auf der ganzen Welt etwa gleich ist, wären in Österreich etwa 80.000 Menschen von dieser Erkrankung betroffen.

☒ ANZEICHEN

Wie erkennt man als Betroffener, dass man möglicherweise an Schizophrenie leidet?

Viele Patienten erkennen, dass sich bei ihnen etwas verändert hat, dass etwas „nicht stimmt“. Als psychische Erkrankung wird es vor allem beim Erstauftreten selten erkannt. Auch später kann die Krankheitseinsicht oft fehlen.

Woran erkennt ein Angehöriger, dass ein nahestehender Mensch vielleicht an Schizophrenie erkrankt ist?

Je früher eine Schizophrenie erkannt wird, umso besser und effizienter kann die Erkrankung behandelt werden. Da, wie zuvor kurz beschrieben, die Betroffenen nur selten eine Krankheitseinsicht haben, spielt das nähere Umfeld bei der Früherkennung eine besonders wichtige Rolle. Die Frühsymptome einer möglichen Erkrankung können recht unterschiedlich ausfallen. Sie reichen von bizarren Verhaltensweisen und Vorstellungen über Konzentrationsprobleme, sozialen Rückzug bis hin zu manifesten Wahnvorstellungen. Meist registrieren Familie, Freunde oder Lehrer ein für die betreffende Person atypisch merkwürdiges Verhalten. Damit dieses richtig gedeutet wird – und der Betroffene in Folge die richtige Behandlung erhält –, ist eine gute und umfangreiche Aufklärungsarbeit (vor allem an Schulen) sehr wichtig.

Welche Möglichkeiten hat der Arzt, Schizophrenie zu diagnostizieren?

Der praktische Arzt kann nach einer körperlichen Untersuchung (es gibt körperliche Erkrankungen, die Schizophreniesymptome täuschend ähnlich imitieren können) und einem Gespräch – sowohl mit dem Patienten als auch mit ihm nahestehenden Personen – feststellen, ob tatsächlich eine Schizophrenieerkrankung vorliegt oder nicht. Handelt es sich tatsächlich um Schizophrenie, so ist unbedingt ein Psychiater in die Behandlung miteinzubeziehen.

In welchem Zusammenhang steht Schizophrenie mit anderen (psychischen) Erkrankungen?

Es besteht eine Wechselwirkung zwischen Schizophrenie und Suchterkrankungen. Menschen mit einer schizophrenen Erkrankung sind häufiger nikotin-, alkohol- oder cannabisabhängig. Menschen mit Schizophrenie zeigen häufig auch depressive Symptome. Das Suizidrisiko liegt bei ungefähr 10 Prozent.

BEHANDLUNG

Wie wird Schizophrenie behandelt?

Schizophrenie ist zwar nicht heilbar, aber gut behandelbar. In den akuten Krankheitsphasen kann eine stationäre Behandlung notwendig sein, nach Abklingen der psychosomatischen Symptomatik ist allerdings die ambulante Betreuung in den allermeisten Fällen ausreichend. Die Behandlung steht auf drei Säulen:

- **Medikamentöse Therapie:**
Die eingesetzten Medikamente (sogenannte Antipsychotika) zielen darauf ab, die akuten Symptome der Erkrankung zu behandeln und nach einer erfolgreichen Therapie ein Wiederaufflackern der Erkrankung zu verhindern. Während der akuten Erkrankungsphase sprechen Wahnideen und Halluzinationen am besten auf die Behandlung an. Im Rahmen der vorbeugenden Langzeitbehandlung kann man bei 80 Prozent der Schizophreniepatienten Rückfälle verhindern. Im vergangenen Jahrzehnt haben sich Medikamente durchgesetzt, die ein breites Spektrum an Symptomen behandeln. In Summe weniger Nebenwirkungen haben und auch von den Patienten besser akzeptiert werden.
- **Psychotherapie:**
Auch hier gibt es mehrere Therapieziele: So kann Psychotherapie unterstützend zur Linderung von Symptomen beitragen. Vor allem Ansätze aus der kognitiven Verhaltenstherapie haben sich hier als wirksam erwiesen. Zudem hilft psychotherapeutische Unterstützung, die Krankheitseinsicht und –bewältigung zu verbessern.
- **Soziotherapie:**
Die zielt darauf ab, dem Patienten eine Wiedereingliederung in die Gesellschaft zu ermöglichen (z. B. durch Maßnahmen wie Arbeitstraining oder betreutes Wohnen). Die sozialen Konsequenzen einer schizophrenen Erkrankung wiegen extrem schwer. Im Rahmen einer akuten Episode kommt es zu massiven Einschnitten im Sozialleben (Schule, Beruf und Familie).

Bei etwa 15 Prozent aller Erkrankten treten nach dem Abklingen einer ersten Krankheitsphase nie wieder schizophrene Episoden auf, bei weiteren 50 Prozent treten mehrfach Episoden auf, die aber relativ leicht wieder in den Griff zu bekommen sind. Die restlichen Patienten sprechen selbst auf eine optimale Behandlung nicht gut an, was zu chronischer Erkrankung und Behinderung führen kann.

Was kann man als Betroffener selbst gegen diese Krankheit tun?

Die Bereitschaft des Kranken, mit seinem Arzt, seinem Therapeuten zusammenzuarbeiten ist eine wichtige Voraussetzung für einen langfristig positiven Verlauf. Das gilt nicht nur für die Psychotherapie, sondern auch für die medikamentöse Behandlung, die Soziotherapie

und die Rehabilitation.

Was können Angehörige einem schizophrenen Menschen helfen?

Freunde und Familie eines Schizophreniepatienten sind einem enormen Druck ausgesetzt. Immer wollen sie dem Betroffenen helfen, wissen aber meist nicht, wie. Der Balanceakt zwischen Schonen und Fordern, den es zu meistern gilt, ist alles andere als einfach. Das gesellschaftliche Stigma führt bei den Angehörigen zudem oft zu falscher Scham, Angst oder auch Schuldgefühlen.

Wichtige Unterstützung, Hilfe und ausreichende Informationen erhält man bei HPE-Österreich, einem gemeinnützigen, überparteilichen Zusammenschluss der Vereine von Angehörigen und Freunden psychisch Erkrankter. Näheres dazu erfahren Sie unter www.hpe.at.

Welche Folgen kann eine unbehandelte Schizophrenie haben?

Bei Menschen, die sich nicht konsequent therapieren lassen, treten die Schizophrenieschübe oft häufiger und in immer stärkerer Intensität auf. Dies erhöht

- ... die Gefahr der Chronifizierung,
- ... das Suizidrisiko – 10 Prozent aller Schizophreniepatienten nehmen sich das Leben, 30 – 40 Prozent unternehmen zumindest einmal einen Suizidversuch,
- ... die Neigung zu verbaler und tätlicher Aggression,
- ... das Risiko einer körperlichen Erkrankung.

FACT-BOX

Schizophrenie ist eine komplexe, den ganzen Menschen betreffende Störung des Fühlens, Denkens, Wollens, Verhaltens und der Kommunikation. 0,8 Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen.

Schizophrenie ist nicht heilbar, aber gut behandelbar.

Univ.-Prof Dr. Med. W. Wolfgang FLEISCHHACKER – Universitätsklinik für biologische Psychiatrie Department für Psychiatrie und Psychotherapie
A-6020 Innsbruck, Anichstrasse 35
☎ +43 512 5042 3669
E-Mail: wolfgang.fleischhacker@i-med.ac.at

Quelle:

innenwelt

SPRUCH DES MONATS

Mut, ist die Kraft, das Vertraute loszulassen!

(unbekannter Autor)

DEMENZ

„Demenz – gelöschte Erinnerung“

(AO Prim. Univ.-Prof.
Dr. Josef MARKSTEINER)

⇒ GRUNDSÄTZLICHES

Was ist Demenz?

➤ Unter Demenz (vom lateinischen Ausdruck „dementia“ für „weg vom Geist“) versteht man eine fortgeschrittene Erkrankung des Gehirns, bei der es zu einem Abfall der geistigen Leistungsfähigkeit kommt. Betroffene haben Schwierigkeiten, neue gedankliche Inhalte aufzunehmen und wiederzugeben. Gedächtnisleistung und Denkvermögen nehmen sukzessive ab.

Im Frühstadium dieser Hirnleistungsstörung sind vor allem Urteils- und Orientierungsvermögen beeinträchtigt. Später folgen Sprach- und Rechenstörungen sowie erste Persönlichkeitsveränderungen. Mit der Zeit sind die Patienten nicht mehr in der Lage, ihren Alltag alleine zu meistern. Die Persönlichkeitsstörungen nehmen zu. Die Patienten leiden vermehrt unter Stimmungsschwankungen, aggressiven und depressiven Phasen, was auch die Angehörigen und Pfleger vor große Probleme stellt.

Was sind die Ursachen für Demenz?

Haupttrisikofaktor für eine Demenzerkrankung ist das Alter. Der höhere Anteil an weiblichen Patienten kann damit begründet werden, dass Frauen eine um einige Jahre höhere Lebenserwartung haben.

- Der bei Weitem häufigste Demenzauslöser ist die Alzheimer'sche Krankheit. Bei diesem schweren Leiden hemmen krankhafte Eiweiße (Beta-Amyloid, Tau-Protein) die Funktion der Nervenzellen. Dadurch kommt es in den Hirnregionen, die für die Merkfähigkeit verantwortlich sind, zu einem Mangel an dem nervenzellaktivierenden Botenstoff Acetylcholin.
- Am zweithäufigsten tritt die gefäßbedingte (vaskuläre) Demenz auf. Hier führen Durchblutungsstörungen zu Veränderungen der Hirnsubstanz und – fuktion.
- Daneben kann es bei andren altersbedingten Gehirnerkrankungen zu einer sogenannten sekundären Demenz kommen. Ein Beispiel dafür ist die „Demenz mit Lewy-Körperchen“ (resultierend aus der Lewy-Körperchen-Erkrankung). Auch bei Parkinsonpatienten können aufgrund der jahrelangen Medikation demenzielle Erscheinungen auftreten.
- Stoffwechselstörungen und Infektionen des Gehirns (z. B. Creutzfeldt-Jakob-Erkrankung) lösen in manchen Fällen ebenfalls Demenz aus.

Wie viele Menschen leiden an dieser Krankheit?

Mit der steigenden Lebenserwartung wird auch

Demenz immer häufiger diagnostiziert. Aktuell sind in Österreich 120.000 bis 160.000 Menschen von dieser Hirnleistungsstörung betroffen – Tendenz steigend.

⇒ ANZEICHEN

Wie erkennt man als Betroffener, dass man möglicherweise an Demenz leidet?

Die meisten alten Menschen haben Angst davor, an Demenz zu erkranken. Erste Anzeichen für diese Hirnleistungsstörung werden daher gerne verschwiegen bzw. als „typische Alterserscheinung“ abgetan. Das führt in der Regel dazu, dass die meisten Betroffenen relativ spät einen Arzt aufsuchen – und das in vielen Fällen auf Anraten der Familie.

Woran erkennt ein Angehöriger, dass ein nahestehender Mensch vielleicht an Demenz erkrankt ist?

Enge Familienmitglieder registrieren meist zuerst einen Abfall der geistigen Leistungsfähigkeit und Veränderungen in der Persönlichkeit. Typische Symptome einer möglichen Demenzerkrankung sind:

- Vergesslichkeit
- Konzentrationsstörungen
- Orientierungslosigkeit
- Sprachstörungen
- eingeschränktes Urteilsvermögen
- Antriebsverlust

Diese Anzeichen können, müssen aber nicht gleichzeitig auftreten. Liegt der Verdacht einer Demenzerkrankung vor, sollte man als Angehöriger gemeinsam mit dem Betroffenen einen Neurologen oder Psychiater aufsuchen.

Welche Möglichkeiten hat der Arzt, eine Demenz zu diagnostizieren?

Am Beginn einer ausführlichen Untersuchung steht das Gespräch mit dem Betroffenen und einem nahen Angehörigen. Bei diesem Erstkontakt ist seitens des Mediziners große Sensibilität gefragt, da vielen Patienten erst jetzt bewusst wird, dass es sich bei ihren Problemen möglicherweise nicht um „typische Alterserscheinungen“ handelt, sondern um eine schwere Erkrankung. Anhand von neuropsychologischen Tests versucht der Arzt den Verdacht auf eine Demenz zu widerlegen bzw. zu bestätigen. In dieser Phase der Diagnosestellung gilt es, andere Leiden auszuschließen. So treten z. B. auch bei einem depressiven Syndrom Gedächtnisstörungen auf, ohne dass eine echte Demenz vorliegt.

Hat der Arzt den begründeten Verdacht auf eine Demenz, wird er weitere Untersuchungen anordnen: eine Computer- oder Kernspintomografie (macht Veränderungen der Gehirnstruktur sichtbar) oder eine Blutuntersuchung (um Stoffwechselstörungen aufzudecken). Mithilfe eines Elektroenzephalogramms (EEG) schätzt der Arzt das Ausmaß der Hirnfunktionsveränderungen ein.

⇒ BEHANDLUNG

Wie wird Demenz behandelt?

Bei der Alzheimer- und der vaskulären Demenz ist (noch) keine Heilung möglich, jedoch kann durch eine konsequente Therapie der Hirnabbau verlangsamt bzw. aufgehalten werden.

Medikamentöse Therapie: Welche Wirkstoffe zum Einsatz kommen, hängt primär davon ab, wie fortgeschritten die Erkrankung bereits ist. Grundsätzlich gilt: je früher man mit der Behandlung anfängt, umso effizienter können die Symptome der Demenz therapiert werden. Im Frühstadium einer Alzheimer-Demenz ist z. B. der Einsatz von Acetylcholinesterase-Hemmern sinnvoll. Diese Präparate erhöhen die Verfügbarkeit des Signalstoffs Acetylcholin. Bei einer mittelschweren bis schweren Demenz zeigen NMDA-Antagonisten wie Memantin die besten Erfolge. Sie verhindern die Nervenüberreizung durch den Botenstoff Glutamat.

Hirnleistungstraining: stellt die zweite wichtige Säule der Demenztherapie dar. Verschiedene Gedächtnisübungen („Gehirnjogging“) und alltagsrelevante Trainings erhalten bzw. steigern die geistige Leistungsfähigkeit.

Was kann ein Betroffener selbst gegen diese Krankheit tun?

Einigen Formen der Demenzerkrankungen (z. B. vaskuläre Demenz) kann durch eine gesunde Lebensweise – ausgewogene Ernährung, Ausdauersport – vorgebeugt werden. Gegen das Auftreten einer Alzheimererkrankung ist man als Betroffener noch machtlos.

Wie können Angehörige einem Menschen mit Demenz helfen?

- Seien Sie geduldig! Durch Ungeduld gibt man der betroffenen Person das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben – das führt zu Traurigkeit, Scham und Frustration.
- Führen Sie sich immer wieder vor Augen, dass der Betroffene nur über eine verminderte Hirnleistung verfügt. Überfordern Sie den Patienten daher nicht mit verbindlichen Vereinbarungen und prüfenden Fragen.
- Nahrung fürs Hirn: Achten Sie auf eine ausgewogene, vitamin- und fischöleiche Ernährung mit reichlich Flüssigkeit.
- Geben Sie dem Betroffenen Orientierungshilfen, z. B. durch einen gut strukturierten Tagesablauf, Uhren und Kalender.
- Die Pflege dementer Menschen erfordert viel psychische und physische Kraft. Scheuen Sie sich nicht davor, Hilfe anzunehmen.

Welche Folgen kann eine unbehandelte Demenz haben?

Auch wenn die Demenz heute noch nicht heilbar ist, so trägt eine konsequente Therapie doch viel dazu bei, die Lebensqualität Betroffener länger zu

erhalten. Ohne Behandlung nimmt man einen schnelleren Verlauf – und damit einen rasanten Verfall der Hirnleistung – in Kauf.

FACT-BOX

Unter Demenz versteht man eine Hirnleistungsstörung, bei der es zum stetigen Verfall der Gedächtnis- und Merkleistung kommt. Da der Anteil alter Menschen in der Gesamtbevölkerung zunimmt, werden auch Demenzerkrankungen in Zukunft vermehrt auftreten.

AO Univ.-Prof Dr. Josef MARKSTEINER – Landeskrankenhaus Hall Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie A
A-6060 Hall, Milser Strasse 10
☎ +43 5 0504 33000
E-Mail: josef.marksteiner@tilak.at

Quelle:

innenwelt

GESUND & FAMILIE

„Depression hat viele Gesichter“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

Traurige Stimmung, Interessensverlust, aber auch Appetitmangel und Schlafstörungen können auf die Erkrankung hinweisen.



➤ „Sie soll sich einfach zusammenreißen“ oder „Er ist doch nur arbeitsunwillig“ – mit diesen und ähnlichen falschen Aussagen haben Menschen mit Depressionen zu kämpfen. Im Laufe des Lebens leidet übrigens jeder fünfte bis siebente Österreicher daran, Frauen häufiger als Männer.

Was viele nicht wissen: Depression ist eine ernstzunehmende Krankheit! Sie kann schwerwiegende negative Folgen nach sich ziehen, wenn sie nicht behandelt wird.

Viele verschiedene Symptome können auf das Leiden hinweisen, man sagt auch, dass Depression viele „Gesichter“ hat, und zwar:

- **Gedrückte oder traurige Stimmung:** ein typisches Indiz für Depressionen. Die Niedergeschlagenheit hält den ganzen Tag durchgehend an und besteht

konstant über einen längeren Zeitraum (mehrere Wochen/Monate). Auch intensive Bemühungen des Umfeldes, den Kranken aus dieser Traurigkeit herauszuholen, scheitern.

- **Interessensverlust:** zählt zu den wichtigsten Symptomen. Menschen, die an einer Depression leiden, können sich mehr über Dinge oder Erlebnisse freuen, die sie normalerweise genießen würden. Versuche, denn Kranken durch gemeinsame Aktivitäten zu helfen, sind typischerweise erfolglos – die Betroffenen sind nicht in der Lage, Glück zu empfinden. Viele Angehörige haben dann fälschlicherweise den Eindruck, dass die Person sie nicht (mehr) mag und ablehnt. Manche Depressive verlieren auch das Interesse und die Freude an Sexualität.

- **Verminderter Antrieb oder rasche Ermüdbarkeit:** Der Elan und die innere Energie sind deutlich herabgesetzt. Betroffene fühlen sich bereits nach geringer Anstrengung erschöpft. Einfache Tätigkeiten im Alltag kosten sie enorm viel Überwindung und Kraft. Dadurch entsteht der Eindruck, sie wären faul – auch im Job.

- **Herabgesetztes Denk- und Konzentrationsvermögen:** ist in schweren Fällen sogar mittels Untersuchungen nachweisbar.

- **Geringes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl:** Jemand, der den Eindruck hat, weniger zu leisten und sich nicht konzentrieren zu können, verliert leicht das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Dieses Gefühl kann sich durch kritische Kommentare nahestehender Personen noch verstärken.

- **Schlafstörungen:** gehören ebenfalls zu den Anzeichen der Krankheit.

- **Appetitmangel und Gewichtsverlust:** Viele Betroffene haben keine Lust zu essen, es schmeckt ihnen nichts mehr, sie nehmen ab.

- **Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung:** „Das bringt ja doch nichts“ ist eine der typischen Aussagen Depressiver. Die pessimistische Sicht beschränkt sich nicht nur allgemein auf die Zukunft – auch die Chance, wieder gesund zu sein, wird als hoffnungslos betrachtet. Entsprechend gering ist daher auch die Motivation, eine Therapie zu beginnen.

- **Häufiges Weinen**

- **Schweigsamkeit und gesellschaftlicher Rückzug:** Manche Depressive werden zunehmend ruhiger und beteiligen sich nicht mehr gerne an Gesprächen.

Diese Symptome sind Alarmsignale! Angehörige sollten den Betroffenen dazu motivieren, rasch einen Arzt aufzusuchen. Es gibt gute Behandlungsmöglichkeiten!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“**

"Ich kann Sie nicht behandeln, meine Dame, ich bin Veterinär." - "Ich komme ja auch wegen meiner Hühneraugen, und außerdem fühle ich mich hundeeelend!"



„Sichere Arzneimittel“

Kompetente Beratung und hochwertige Qualität bei rezeptfreien Präparaten bekommen Sie nur in der Apotheke.

➤ **Neben** all den rezeptpflichtigen Arzneimitteln gehen in Österreichs Apotheken Tag für Tag viele Präparate über den Ladentisch, für die man kein Rezept braucht. „Die häufigsten Nachfragen betreffen alle sogenannten Volkskrankheiten: Schmerz, Entzündungen, Mittel für den Magen-darm-Bereich“, weiß Mag. pharm. Kurt Baldrian aus der Wienertor Apotheke in Krems. Rezeptfreies – zum Beispiel aus dem Bereich der Homöopathie – wird auch bei Blutdruck-, Herz- und Kreislaufbeschwerden stark nachgefragt. Die Fachkompetenz des Apothekers spielt gerade bei rezeptfreien Präparaten eine große Rolle. Baldrian ist überzeugt: „Der einzige Garant, dass der Patient auch das bekommt, was er bekommen soll und was er erwartet, ist der voll ausgebildete Arzneimittelfachmann mit Universitätsausbildung.“

Der Pharmazeut informiert über die richtige Wahl des Mittels, über Anwendung und mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten: Ohne kompetente Beratung kann selbst das beste Arzneimittel wirkungslos oder der Gesundheit nicht förderlich sein. Für Baldrian gilt hier die alte Apothekerweisheit: Jedes Arzneimittel hilft dann, wenn man die richtige Erkrankung dazu hat. Baldrian veranschaulicht das an einem Beispiel: „Wenn ich Vitamin D im Sommer nehme – auch noch im Übermaß -, wo es genügend Sonnenlicht gibt, ist das nicht nur sinnlos, sondern kann auch in manchen Fällen negativ sein.“ Gegen die Auffassung, Apotheker seien lediglich Arzneimittelkaufleute, wehrt sich der niederösterreichische Pharmazeut. Im Gegensatz zu Kaufleuten, die auf jeden Fall etwas verkaufen wollen, seien gute Apotheker in vielen Fällen Anti-Kaufleute, weil sie Patienten vom Kauf von für sie ungeeigneten Produkten abraten.

Geprüft & sicher

Wer bei der Qualität von Arzneimitteln keine Abstriche machen will, ist ebenfalls in der Apotheke gut beraten. Kurt Baldrian verweist auf Untersuchungen, die belegen, dass Präparate, die unter Umgehung des Arzneimittelfachbetriebes angeschafft werden, immer wieder mangelnde Qualität aufweisen, Fälschungen oder schlichtweg wirkungslos sind. „Alle in Apotheken angebotenen Präparate sind zugelassen, voll geprüft und sicher in der Anwendung“, betont der Pharmazeut und präzisiert: Mittel aus der Apotheke unterliegen hinsichtlich ihrer Wirkstoffe genauen Prüfungsvorschriften, Packungen und Beilagen enthalten alle Informationen, die für den Patienten wichtig sind, und die erforderlichen Vorschriften für Transport, Lagerung und Haltbarkeit werden erfüllt. Qualitätsunterschiede hat Baldrian beispielweise schon häufig bei Heilkräutern oder Tees bemerkt: In der Apotheke werden Kräuter frisch und damit inklusive ihrer wertvollen Wirkungsstoffe verkauft und sind häufig nicht vergleichbar mit dem, was

Man im herkömmlichen Supermarkt kaufen kann und was, so Baldrian, eher „getrocknetes Heu“ ähnelt.

Dass rezeptfreie Arzneimittel oft aus eigener Tasche bezahlt werden müssen und die Krankenkassen nur den Einsatz von Mitteln bezahlen, die zur Behandlung von aufgetretenen Leiden angewendet werden, bedauert Baldrian. „Das betrifft zum Beispiel Impfungen, Homöopathie, Vitamine, Spurenelemente, Prävention und Gesunderhaltung bleiben damit Privatangelegenheit.“

Quelle: NÖGKK „**FORUM GESUNDHEIT**“

„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 Mail an:

SHG-Wolkenlos-Horn@inode.at

oder im Kuvert an:

Johann BAUER

A-3571 GARS/THUNAU - Am Schloßberg 174

☎ 02985/ 302 05 - Mobil: 0664/ 270 16 00

📖 **Buchtipps** 📖 - **Stigma psychische Krankheit** (Asmus FINZEN)



Zum Umgang mit Vorurteilen, Schuldzuweisungen und Diskriminierung - Psychiatrie Verlag - ISBN: 978-3-88414-575-3

Stigma - die zweite Krankheit

Schonungslos offenbart der bekannte Psychiater und Autor Asmus Finzen die aktuelle Realität psychisch erkrankter Menschen, für die Vorurteile und Diskriminierung oft schwerwiegende Komplikationen ihrer Erkrankung sind. Sein Fazit: Die aufwändigen Antistigmatisierungs-Kampagnen sind kläglich gescheitert.

Finzen analysiert die Gründe. Er deckt Stigmatraditionen, -typen und -prozesse im Bereich psychischer Erkrankungen auf, klärt die Rolle der Massenmedien und die der Lehre. Er schult die Antistigma-Kompetenz seiner Leser/innen: Selbsthilfe, Psychoinformation und Psychoedukation, Stigmamanagement sind überzeugende Konzepte gegen die Macht von Vorurteilen und Schuldzuweisungen.

Es gibt kein Buch, das die gesellschaftlichen Hintergründe der Stigmatisierung so detailliert offen legt, wie dieses; es wird die gesellschaftspolitische Diskussion der kommenden Jahre prägen.

Zum Autor: Professor **Asmus FINZEN**, Jahrgang 1940, war ab 1975 Direktor des Niedersächsischen Landeskrankenhauses Wunstorf. Bis 2003 war er stellv. Ärztlicher Direktor der psychiatrischen Universitätsklinik in Basel.

Finzen ist Autor zahlreicher Bücher, u. a. über Suizidprophylaxe. Bisher unveröffentlichte Bücher von Prof. Finzen finden Sie auf seiner Homepage - www.asmus.finzen.ch.



AUFGESCHNAPPT

Neues aus der Vereinswelt



Was ist NEU 2014 !

Hier finden Sie Informationen über:

1. Pensionsinformation 2014
2. Rezeptgebühr
3. Heilbehelfe - Kostenanteil
4. Zuzahlungen bei Rehabilitations- und Kuraufenthalten
5. Service – Entgelt für die e-card
6. Rundfunkgebührenbefreiung, Zuschuss zum Fernsprechentgelt und Befreiung von der Ökostrompauschale

7. Ausgleichstaxe
8. Fahrpreismäßigung für Menschen mit Behinderung
9. Wiener Linien: Begleitpersonen fahren kostenlos
10. Parkausweis gemäß § 29 b StVO

Pensionen

Die Pensionen werden ab 1. Jänner 2014 nach Maßgabe der gesetzlichen Bestimmungen um 1,6 % erhöht.

Pensionen mit einem Stichtag im Jahr 2013 werden erst ab 1. Jänner 2015 angepasst!

Höchstbemessungsgrundlage (auf Basis der „besten 26 Jahre“) beträgt	€ 3.919,93
Bemessungsgrundlage für Zeiten der Kindererziehung	€ 1.046,43

Richtsätze für Ausgleichszulagen

Alters- und Invaliditätspensionen

für Alleinstehende	€ 857,73
für Ehepaare	€ 1.286,03
Erhöhung für jedes Kind	€ 132,34

Witwen- und Witwerpensionen	€ 857,73
Waisenpensionen bis zum 24. Lebensjahr	
Halbwaisen	€ 315,48
Vollwaisen	€ 473,70

Waisenpensionen ab dem 24. Lebensjahr	
Halbwaisen	€ 560,71
Vollwaisen	€ 857,73

Höchstbeitragsgrundlage

Für den Bereich des Allgemeinen Sozialversicherungsgesetzes (ASVG)	
monatlich	€ 4.530,--
Für Sonderzahlungen jährlich	€ 9.060,--
Für den Bereich des Gewerbl. Sozialversicherungsgesetzes (GSVG)	
und des Bauern-Sozialversicherungsgesetzes (BSVG)	
monatlich	€ 5285,--

Geringfügigkeitsgrenze

Für ASVG Versicherte	
monatlich	€ 295,31
täglich	€ 30,35
für nebenberuflich neue Selbstständige nach dem GSVG	€ 395,31
für hauptberuflich neue Selbstständige nach dem GSVG	€ 537,76

2. Rezeptgebühr

Die Rezeptgebühr wird um 0,10 Euro auf **5,40 Euro** erhöht.

Die **Befreiung** von der Rezeptgebühr gebührt Alleinstehenden mit einem Einkommen bis € 857,73 und Ehepaaren mit einem Einkommen bis € 1.286,03 monatlich.

Chronisch Kranke sind von der Rezeptgebühr befreit, wenn sie als Alleinstehende ein Einkommen von höchstens € 986,39 Euro und als Ehepaare von höchstens € 1.478,93 monatlich haben.

Diese Einkommensgrenzen erhöhen sich pro unterhaltsberechtigtem Kind um € 132,34.

Wenn ein Ausgedingte vorliegt (z.B. bei übergebener Landwirtschaft), sind die Einkommensgrenzen um 25% bzw. 10% (bei erhöhtem Medikamentenbedarf) zu vermindern.

Das Einkommen von im gemeinsamen Haushalt lebenden Personen wird angerechnet (Ehegatte oder Lebensgefährtin voll, von allen anderen Personen lediglich 12,5 Prozent).

3. Heilbehelfe – Kostenanteil

Der Kostenanteil des Versicherten beträgt bei Heilbehelfen und Hilfsmitteln mindestens € 30,20 und bei Sehbehelfen mindestens € 90,60. Für Kinder, die das 15. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und schwerstbehinderte Kinder sowie für Personen, die wegen besonderer sozialer Schutzbedürftigkeit von der Rezeptgebühr befreit sind, gibt es keine Kostenbeteiligung.

4. Zuzahlungen bei Rehabilitations- und Kuraufenthalten

Die Zuzahlungen bei Maßnahmen der Rehabilitation und bei Maßnahmen der Festigung der Gesundheit und der Gesundheitsvorsorge in der Kranken- und Pensionsversicherung bei Rehabilitationsaufenthalten sind nach der Einkommenshöhe wie folgt gestaffelt:

€ 7,40 täglich, bei einem monatlichen Bruttoeinkommen von € 857,74 bis € 1.439,11 € 12,68 täglich, bei einem monatlichen Bruttoeinkommen von € 1.439,12 bis € 2.020,50 € 17,97 täglich, bei einem monatlichen Bruttoeinkommen von € 2.020,50

Bei besonderer sozialer Schutzbedürftigkeit (monatliches Bruttoeinkommen unter € 857,73) ist von der Einhebung abzusehen. Die Zuzahlungen bei Rehabilitationsaufenthalten sind höchstens für 28 Tage im Kalenderjahr zu leisten.

5. Service-Entgelt für die e-card

Die Höhe des Service-Entgeltes für das Jahr 2015 beträgt € 10,55 und wird im November 2014 eingehoben. Kein Service-Entgelt zahlen mitversicherte Kinder und PensionistInnen.

6. Rundfunkgebührenbefreiung, Zuschuss zum Fernsprechentgelt und Befreiung von der Ökostrompauschale

Nach Abzug der Miete und außergewöhnlicher Belastungen beträgt die Einkommensgrenze bei einem Haushalt

mit 1 Person	€ 960,66
mit 2 Personen	€ 1.440,34
für jede weitere im gemeinsamen Haushalt lebende Person	€ 148,22

Das Haushalts-Nettoeinkommen ist das Nettoeinkommen ALLER in einem Haushalt lebenden Personen. Leistungen auf Grund des Familienlastenausgleichsgesetzes, Kriegsoferrenten, Heeresversorgungsrenten, Opferfürsorgereuten, Verbrechenopferrenten sowie Unfallrenten und das Pflegegeld sind jedoch nicht anzurechnen.

Wie bisher erwirbt der Anspruchsberechtigte bei Vorlage des Bescheides das ausschließliche Recht auf eine monatliche Gutschrift auf das vom Betreiber in Rechnung gestellte Entgelt. Eine Auszahlung an den Anspruchsberechtigten ist nicht zulässig. Derzeit können anspruchsberechtigte Personen zwischen folgenden Betreibern wählen: A1 Telekom Austria AG ([A1 Festnetz u. Mobil / bob](#)), [AICALL Telekom-Dienstleistungs GmbH](#), [Hutchison Drei Austria GmbH](#), [Kabel-TV Amstetten GmbH](#), [T-Mobile Austria GmbH](#), [xprio Telekommunikation Service GmbH](#)

Allen Beziehern des Zuschusses zu den Fernsprechentgelten steht seit 1. Juli 2012 (Inkrafttreten des neuen Ökostromgesetzes) eine Befreiung von der Entrichtung der sogenannten Ökostrompauschale, sowie von der Bezahlung des 20 Euro übersteigenden Teils des Ökostromförderbeitrags zu.

Weitere Informationen: <http://www.gis.at>

Behindertenpass statt ÖBB VORTEILSCARD Spezial

7. Ausgleichstaxe

Die Höhe der gemäß § 9 Abs. 2 Behinderteneinstellungsgesetz zu entrichtenden Ausgleichstaxe beträgt für das Kalenderjahr 2014 für jede einzelne Person, die zu beschäftigen wäre, für Dienstgeber mit 25 bis 99 Dienstnehmern monatlich 244 Euro, für Dienstgeber mit 100 bis 399 Dienstnehmern monatlich 342 Euro und für Dienstgeber mit 400 oder mehr Dienstnehmern monatlich 364 Euro.

8. ÖBB Fahrpreisermäßigung für Menschen mit Behinderung

Menschen mit Behinderung erhalten ab 1. Jänner 2014 auch ohne **VORTEILSCARD** 50 % Ermäßigung auf ÖBB Standard-Einzelfahrkarten – damit entfallen die **VORTEILSCARD** Blind, Spezial und Schwerkriegsbeschädigt.

Einzige Voraussetzung für die Ermäßigung: Ein österreichischer Behindertenpass oder ein österreich.

Schwerkriegsbeschädigtenausweis gemäß Bundesbehindertengesetz mit dem Eintrag des Grads der Behinderung von mindestens 70 % oder mit dem Vermerk „Der/die InhaberIn kann die Fahrpreisermäßigung nach Bundesbehindertengesetz in Anspruch nehmen“. Der genannte Ausweis muss im Zug mitgenommen werden.

Personen mit einem Pflegegeldbezug, denen kein Behindertenpass ausgestellt werden kann, erhalten vom Bundessozialamt eine Bescheinigung, dass sie zur Inanspruchnahme der Fahrpreisermäßigung berechtigt sind.

Reisende, welche die entsprechenden Voraussetzungen erfüllen, können wie bisher folgende Vorteile nutzen:

Rabatt von 50 % auf ÖBB-Standard-Einzelfahrkarten für Reisende, Sitzplatzreservierung gratis, Rollstuhlplatz gratis eine Begleitperson reist gratis mit, sofern die Notwendigkeit nachgewiesen werden kann. Im ÖBB Tarif ist dazu verankert, dass bei blinden Menschen oder Menschen im Rollstuhl eine Begleitperson gratis mitreisen kann. Ebenso gilt der Eintrag im Behindertenpass „Bedarf einer Begleitperson“ als Nachweis.

Ein Assistenzhund reist gratis mit, sofern der Bedarf nachgewiesen kann. Als Nachweis dafür gilt der Eintrag im Behindertenpass „stark sehbehindert“ oder „Blind“ oder die Kennzeichnung des Hundes mit dem entsprechenden Geschirr als Assistenzhund.

9. Wiener Linien: Begleitpersonen fahren kostenlos

Ab 1. Jänner 2014 können Begleitpersonen von behinderten Menschen die Öffentlichen Verkehrsmittel der Wiener Linien und im gesamten Verkehrsverbund Ostregion (VOR) kostenlos nutzen. Gültig ist diese neue Regelung laut Tarifbestimmungen für Begleitpersonen von Menschen mit Behinderung und blinden und schwerkriegsbeschädigten Menschen, sofern diese eine Begleitperson zur Öffentlichen Benützung benötigen.

Im Behindertenpass muss der Hinweis "Der Inhaber des Passes bedarf einer Begleitperson" explizit festgehalten sein.

10. Parkausweis gemäß § 29 b StVO

Ab 1.1.2014 ist das Bundessozialamt auch für die Ausstellung des Parkausweises gemäß § 29 b StVO zuständig.

Voraussetzung

Besitz eines Behindertenpasses mit der Zusatzeintragung „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel wegen dauerhafter Mobilitätseinschränkung auf Grund einer Behinderung“

Die bis 31.12.2013 eingetragene Zusatzeintragung „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel“ gilt weiterhin.

Erforderliche Unterlagen

Antragsformular „Parkausweis“
1 aktuelles Passfoto

Die Ausstellung des Parkausweises ist gebührenfrei.

Personen, die noch keinen Behindertenpass mit der genannten Zusatzeintragung haben, müssen diesen vor der Antragstellung auf einen Parkausweis beim Bundessozialamt beantragen (Antragsformblatt „Behindertenpass“).

Ausweise der Bezirksverwaltungsbehörden (Bezirkshauptmannschaften, Magistrate)

Parkausweise, die vor dem 1.1.2001 ausgestellt worden sind, d.s. die Papierausweise ohne Foto, die nicht den EU-Vorgaben entsprechen, verlieren mit

31.12.2015 ihre Gültigkeit. Der Parkausweis muss beim Bundessozialamt neu beantragt werden, wobei auch hier Voraussetzung für die Ausstellung eines neuen Parkausweises der Besitz eines Behindertenpasses mit der Zusatzeintragung „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel wegen dauerhafter Mobilitätseinschränkung auf Grund einer Behinderung“ (oder „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel“) ist.

Parkausweise, die nach dem 1.1.2001 ausgestellt wurden, bleiben weiterhin gültig.

Die Ausstellung eines Duplikates und die Abänderung von Eintragungen von Parkausweisen, die bis 31.12.2013 von einer Bezirksverwaltungsbehörde ausgestellt wurden, ist beim Bundessozialamt nicht möglich. Auch in diesen Fällen muss beim Bundessozialamt ein Parkausweis neu beantragt werden. Voraussetzung ist auch hier der Besitz eines Behindertenpasses mit der Zusatzeintragung „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel wegen dauerhafter Mobilitätseinschränkung auf Grund einer Behinderung“ (oder „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel“).

Quelle: „KOBV NEWSLETTER“ – KOBV Nachrichtendienst! (Mehr INFOS unter www.kobv.at)



„SPORT“

„GESUNDBLEIBEN DURCH LANGLAUFEN“

(von Bernd ÖSTERLE)

Starker Geist in einem starken Körper – Natur und Bewegung geben Kraft pur! Der Klassiker wird oft unterschätzt. Langlaufen hinterlässt Spuren: nicht nur in den Loipen, sondern vor allem in Ihrer Gesundheit.

➤ **Langlaufen** lässt sich als Komplett-Training kaum überbieten: Ausdauer, Koordination, Kraft und die synchronisierende, fast meditative, Wirkung der Laufbewegung für Gehirn und Nervensystem und das alles in der frischen Luft. Zudem ist Langlaufen schnell erlernbar.

Um sich optimal vorzubereiten, ist eine solide Grundlagenausdauer von Vorteil. Berggehen mit Stöcken im Sommer, Laufen, Radfahren oder Skitouren eignen sich hervorragend. Beim Langlaufen sind Rhythmusgefühl und Balance gefragt. Deshalb sind Gleichgewichts- und Stabilisierungsübungen unerlässlich (z. B.: der Einbeinstand). Während die klassische einfachere Technik eher meditativen Wert hat, ist das dynamische Skaten eher was für Sportlichere. Langlaufen gilt als hervorragender Fettverbrenner: Je nach Körpergewicht und Tempo verbrauchen sie zwischen 500-600 kcal pro Stunde.

Achten Sie auf gut passendes Material, vom Schuh

über Ski/Bindung bis zu den Stöcken. Dabei ist Funktionsbekleidung mit viel Bewegungsfreiheit sowie Kleidung zum Umziehen nach dem Training ein Muss.

>Profitieren Sie von der Erfahrung eines Olympiasiegers und Weltmeisters: Felix Gottwald leitet Impuls-Ressource- und Transform-Seminare in der Therme Loipersdorf. Informationen unter www.therme.at

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



„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!

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

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

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 11)

„BACKEN“



„BISQUITROLLE“

Zutaten Teig: T3 Eier, 3 El. Wasser, 150g Zucker, 1El. Vanillezucker, 60g Weizenmehl, 60g Speisestärke, 1 Tl. Backpulver,

Zutaten Füllung: 100g Johannisbeergelee, 250g Sahne

Zubereitung:

Den Backofen auf 190°C vorheizen.

Die Eier trennen, das Eiweiß mit dem Wasser steif schlagen. Zucker und Vanillezucker vorsichtig unterrühren. Eigelb schlagen und ebenfalls unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen und vorsichtig einrühren.

Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf verteilen. Das Blech sofort in den heißen Ofen (E-Herd: 190°C/Umluft: 165°C/Gas: Stufe 3) schieben und bis zum Ende der Backzeit (12-15 Minuten) den Ofen nicht öffnen.

Den Bisquit noch heiß auf ein feuchtes Geschirrtuch stürzen und sofort mit dem Tuch ein- und dann wieder ausrollen. Den Teig mit dem Gelee und dann der Schlagsahne bestreichen. Mit Hilfe des Handtuchs die Rolle wieder zusammenrollen. Mit Puderzucker oder Schokoplätzchen verzieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

Zwei Engel

Zwei reisende Engel machten Halt, um die Nacht im Hause einer wohlhabenden Familie zu verbringen. Die Familie war unhöflich und verweigerte den Engeln im Gästezimmer des Haupthauses auszuruhen.

Anstelle dessen, bekamen sie einen kleinen Platz im kalten Keller. Als sie sich auf dem harten Boden ausstreckten, sah der ältere Engel ein Loch in der Wand und reparierte es. Als der jüngere Engel

fragte, warum, antwortete der ältere Engel: "Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen."

In der nächsten Nacht rasteten die beiden im Haus eines sehr armen, aber gastfreundlichen Bauern und seiner Frau. Nachdem sie das wenige Essen, das sie hatten, mit ihnen geteilt hatten, ließen sie die Engel in ihrem Bett schlafen, wo sie gut schliefen. Als die Sonne am nächsten Tag den Himmel erklomm, fanden die Engel den Bauern und seine Frau in Tränen. Ihre einzige Kuh, deren Milch ihr einziges Einkommen gewesen war, lag tot auf dem Feld. Der jüngere Engel wurde wütend und fragte den älteren Engel, wie er das habe geschehen lassen können?

"Der erste Mann hatte alles, trotzdem halfst du ihm", meinte er anklagend. "Die zweite Familie hatte wenig, und du ließst die Kuh sterben." "Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen", sagte der ältere Engel. "Als wir im kalten Keller des Haupthauses ruhten, bemerkte ich, dass Gold in diesem Loch in der Wand steckte. Weil der Eigentümer so von Gier besessen war und sein glückliches Schicksal nicht teilen wollte,

versiegelte ich die Wand, sodass er es nicht finden konnte. Als wir dann in der letzten Nacht im Bett des Bauern schliefen, kam der Engel des Todes, um seine Frau zu holen. Ich gab ihm die Kuh anstatt dessen. Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen."

Manchmal ist das genau das, was passiert, wenn die Dinge sich nicht als das entpuppen, was sie sollten. Wenn du Vertrauen hast, musst du dich bloß darauf verlassen, dass jedes Ergebnis zu deinem Vorteil ist. Du magst es nicht bemerken, bevor ein bisschen Zeit vergangen ist...

Quelle: www.lichtkreis.at

Ein wahrer Freund ist jemand der die Melodie deines Herzens kennt und sie dir vorspielt, wenn du sie vergessen hast.



➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 10

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

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

Diese Berichte können Sie in der März Ausgabe des Newsletter lesen:

„Suchterkrankung – Flucht aus der Realität“

(Prim. Univ.-Prof. Dr. Christian Haring - Landeskrankenhaus Hall Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie B)

„Schlafstörungen – durchwachte Nächte“

(Univ.-Prof. Dr. Bernd SALETU - Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Wien)

„Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt“

(Sandra ROBL)

☆☆☆ SPONSOR ! ☆☆☆

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



Impressum: Informationsblatt der Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit „WOLKENLOS“ Horn A-3571 Gars/Thunau, Am Schloßberg 174 - Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00 E-Mail: SHG-Wolkenlos-Horn@inode.at - www.hansib.at/horn.php - F.d.I.V.: Johann Bauer