



## 46.Ausgabe - Februar 2015

**Wer die Mauer untergräbt, wird unter ihr begraben.**

(**Leonardo da Vinci** \* 15. April 1452 in Anchiano bei Vinci  
† 02. Mai 1519 auf Schloss Clos Lucé, Amboise, war ein  
ein italienischer Maler, Bildhauer, Architekt, Anatom, Mechaniker,  
Ingenieur und Naturphilosoph. Er gilt als einer der berühmtesten  
Universalgelehrten aller Zeiten.)

## 14.Februar Valentinstag



St. Valentin, du weißt es schon,  
ist der Liebe Schutzpatron.  
Er ist es der über unsere Liebe wacht,  
am hellen Tag und in der finsternen Nacht.

**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 46  
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](mailto:SHG-Wolkenlon-Horn@a1.net)



**Gesund & Fit**  
**„PFLANZEN FÜR DIE SEELE“**  
(von Sandra KÖNIG)

**SPAGYRIK - Mit Pflanzen – Essenzen Körper, Geist und Seele heilen – geht das? Ja! Wie, lesen sie hier . . .**

➤ **Die** Spagyrik unterscheidet sich in einem sehr wesentlichen Teil von der Homöopathie – nämlich in der Herstellung. Bei einem homöopathischen Herstellungs-Verfahren wird die Pflanze, zum Beispiel der rote Sonnenhut, also Echinacea (stärkt das Immunsystem), in Alkohol eingelegt. Danach wird aus dieser Essenz ein Tropfen entnommen. Und verschüttelt. So oft verschüttelt, dass eine D3- oder D4-Potenz daraus entsteht. Diese hilft bei körperlichen Beschwerden. Entnimmt man aus dieser Essenz noch mal einen Tropfen und verschüttelt ihn weiter, erhält man die Potenz C30, welche auf den Geist wirkt. C100 wirkt dann auch auf der Seelenebene und kann emotionale Blockaden lösen.

**Spagyrik wirkt auf drei Ebenen**

**Der** Begriff Spagyrik stammt aus dem Griechischen und bedeutet wörtlich „trennen und wieder verbinden“ und findet seine Wurzeln im Mittelalter, bei Paracelsus (1493 – 1541). Der Herstellungsprozess ist ein anderer, ein alchemistischer. Hier lässt man die Pflanze sterben, zerlegt sie in alle Einzelteile und fügt sie nach Umwandlungsprozessen (Alkohol einlegen, verbrennen) wieder zusammen.

**Prozess setzt Pflanzen-Kräfte frei**

**Durch** das Trennen und wieder verbinden können im Inneren der Pflanze ruhende Kräfte freigesetzt werden. Die neu gewonnene Harmonie und Ordnung kann helfen, Menschen auf allen Ebenen zu heilen. „Die Spagyrik ist ein energetisch potenziertes Heilmittel, welches den Menschen auf seinem Lebensweg begleiten und je nach Dosierung im Körper, im Geist oder der Seele Selbstheilungskräfte aktivieren kann“, erklärt Expertin Gabriela Heeger-Thinhof aus Wien-Hietzing. „Das ist auch das wirklich Spannende an der Spagyrik. Die Möglichkeit der Lösung emotionaler Blockaden, welche gezielt und vor allem sanft in die Wege geleitet werden kann.“

**Wichtig** ist, das richtige Mittel zu finden. Dabei hilft der Spagyrik-Experte. Heeger-Thinhof: „Wird die richtige Essenz für das jeweilige emotionale Problem zusammengestellt, könnte nur ein einziger Tropfen dieser sogenannten Quint-Essenz helfen, wenn nicht sogar heilen. Besonders beeindruckend sind die Ergebnisse bei traumatischen Erlebnissen. Diese einprogrammierten Zell- Informationen, welche immer wieder Ängste, Wut, Traurigkeiten auslösen, werden mithilfe individueller Pflanzen-Tropfen direkt aus dem Zellkern, dem Zellgedächtnis, gelöscht.“

**Salbei und Kresse bauen auf**

**Doch** es muss nicht immer so psychologisch tiefgreifend sein, auch für die jetzt eher kalte und nebelige Jahreszeit eignen sich Urtinkturen. Zum Beispiel zur **Immunistärkung:** der Salbei-Komplex.

Bei **Husten, Schnupfen, Heiserkeit:** der rote Sonnenhut und Wilder Indigo.

Neem und auch Himbeere helfen bei **Viren, Bakterien** und **Pilzen.**

Die Kapuzinerkresse ist **schleimlösend.**

**Zur Steigerung des Stoffwechsels:** Goldruten Urtinktur für die Frau und Kürbis für den Mann!

**Spagyrische Essenzen** nimmt man ½ Stunde vor dem Mittagessen, bei akuten Beschwerden 7 Tropfen halbstündlich, maximal 50 Tropfen am Tag. Bei chronischen Beschwerden: 3 Mal täglich 10 Tropfen!

**>> Als Unterstützung bei Überlastung**

**Im** Beruf, in der Schule oder im Alltagsleben bieten sich mehrere spagyrische Pflanzenaufbereitungen an:

- Grünes Haferkraut
- Rosenwurz
- Baldrian
- Melisse
- Hopfen
- Passionsblume
- Johanniskraut
- Thymian
- Küchenschelle
- Schafgarbe

Quelle: **Österreich „GESUND & FIT“**

**Gesund & Fit**

**ES KANN JEDEN TREFFEN  
„VOLKSLEIDEN DEPRESSION“**

(von Claudia HILMBAUER)

**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.**

➤ **Gerade** im Herbst, wenn die Tage kürzer werden und draußen der vorherrschende Farbton das Grau des Nebels ist, schlägt sich das bei vielen Menschen auf die Stimmung. Lustlosigkeit, Erschöpfung, ständige Müdigkeit und Verzagtheit machen sich breit. Normalerweise hellt sich unsere Stimmung allerdings bei der Aussicht auf die schönen Dinge im Leben wieder auf. Wenn das allerdings nicht der Fall ist, kann die Ursache eine ernst zu nehmende Erkrankung sein: „DEPRESSION“.

**Weit verbreitet**

**Untersuchungen** haben gezeigt, dass bis zu 20 Prozent im Laufe ihres Lebens an einer Depression

erkranken, nur etwas mehr als die Hälfte von Ihnen befindet sich in hausärztlicher Behandlung. Weil körperliche Begleiterscheinungen aber oftmals die Diagnose erschweren, erhält nur jeder Dritte dieser Patienten die korrekte Diagnose. Letztlich erhalten maximal zehn Prozent der Betroffenen eine Behandlung; dabei sind Depressionen der häufigste Grund für einen Suizid.

### Entstehung

**Die** Entstehung einer Depression lässt sich nicht auf einzelne Ursachen zurückführen. Sie ist vielmehr das Resultat unterschiedlicher Faktoren. Einer davon betrifft den Stoffwechsel im Gehirn. So sind bei einigen depressiven Menschen die Neurotransmitter Serotonin und Noradrenalin in geringerem Ausmaß vorhanden. Diese Botenstoffe spielen eine wichtige Rolle in der Entstehung und Regulation von Gefühlen.

Dieses Ungleichgewicht kann als Folge einer körperlichen Erkrankung vorkommen, beispielweise bei einer Schilddrüsenunterfunktion oder durch die Einnahme bestimmter Medikamente.

Ein weiterer Risikofaktor liegt im Aufbau und in der Aktivität des Gehirns. Bei Betroffenen sind jene Regionen im Gehirn, die für die Entwicklung von Zielen und die Entstehung positiver Gefühle verantwortlich sind, weniger aktiv, Bereiche, die das Verhalten in neuen Situationen und bei Sozialkontakten steuern, sind weniger stark ausgeprägt. Überaktiv sind hingegen jene Gehirnstrukturen, die an der Erzeugung negativer Gefühle und Ausschüttung von Stresshormonen beteiligt sind.

Weil die Krankheit familiär gehäuft auftritt, gehen Experten davon aus, dass eine Veranlagung zu Depressionen auch genetisch bedingt sein kann, sie also zu einem gewissen Maße vererbbar ist.

#### **Es gibt HOFFNUNG!**

*Auch wenn es Betroffenen Naturgemäß schwer fällt, das zu glauben: Es gibt Hoffnung für an Depressionen erkrankte! Moderne Medikamente und Therapien helfen bei der Überwindung!*

Neben diesen biologischen Faktoren können auch äußere Bedingungen zur Entstehung beitragen. Gerade in der dunkleren Jahreszeit, wenn das Sonnenlicht fehlt, macht sich das bemerkbar. Nicht zuletzt haben gesellschaftliche Umstände, Persönlichkeitsfaktoren und Lebensereignisse einen großen Einfluss.

Grundsätzlich ist also niemand davor gefeit, an Depression zu erkranken. Selbst Superstars, denen es an nichts zu mangeln scheint, haben immer wieder mit der anhaltenden Traurigkeit zu kämpfen. Zuletzt sorgte der tragische Suizid des Schauspielers Robin Williams für Schlagzeilen. Er sah den Freitod als einzigen Ausweg aus seiner Krankheit.

### Risikofaktoren

**Obwohl** die Erkrankung jeden treffen kann, gibt es

doch einige Persönlichkeitsmerkmale, die für ein erhöhtes Krankheitsrisiko sprechen.

Besonders gefährdet scheinen Menschen zu sein, die als beharrlich und zuverlässig gelten. Typischerweise sind sie leistungsbezogen, orientieren sich an sozialen Idealen und wirken bescheiden.

Oft sind sensible, warmherzige, selbstkritische und vorsichtige Menschen von Depressionen betroffen.

### Diagnose

**Eine** zuverlässige Diagnose kann der Hausarzt oder Facharzt für Psychiatrie nach einem ausführlichen Gespräch stellen. Dafür ist es notwendig, dass dem Experten alle Symptome geschildert werden. Wer den Verdacht hat, an einer Depression zu leiden, sollte unbedingt einen Arzt aufsuchen! Depressionen können in vielen Fällen zu Suizid führen und sind daher ernst zu nehmen.

#### **>> Depression oder „nu“ Herbst-Blues?**

*Jeder kennt Phasen der Verstimmung, Verzagtheit, inneren Erschöpfung, Müdigkeit und Freudlosigkeit. Normalerweise handelt es sich dabei um eine Reaktion auf bestimmte äußere und belastende Ereignisse. Sobald der Schmerz oder der Druck nachlassen, die mit diesen Ereignissen verbunden sind, hebt sich auch die Stimmung. Depressive Menschen lassen sich hingegen nicht aufheitern, sie sind auch ohne erkennbare Ursache traurig, ihr Stimmungstief hält dauerhaft an. Depressionen bedürfen einer ärztlichen Behandlung, sind in aller Regel aber gut therapierbar.*

### Risiko Geschlecht?

**Obwohl** insgesamt die Diagnose weit mehr Frauen als Männer erhalten, heißt das nicht, dass diese auch tatsächlich häufiger betroffen sind. Bei Männern gestaltet sich die Diagnose schwieriger, weil sie seltener einen Arzt aufsuchen und nur ungern zugeben, dass ihre Gefühlswelt aus dem Gleichgewicht geraten ist. Sie tendieren dazu, Symptome wie Listlosigkeit, Stimmungstiefs und Müdigkeit auf Stress am Arbeitsplatz zurückzuführen.

**EINFACH RAUS!** Wer sich regelmäßig in der Natur aufhält, tut nicht nur dem Geist, sondern auch dem Körper etwas Gutes!

### Tödliche Traurigkeit

**Dabei** sollten aber alle Änderungen der Stimmung, die längerfristig anhalten und nicht mit einem traumatischen Ereignis in Verbindung stehen, immer ernst genommen werden. Der Weg von der Depression zu Suizidgedanken ist nicht weit. Rund 1300 Suizide werden in Österreich pro Jahr verübt, mindestens zehnmals so viele versuchen es. In den meisten Fällen ist es eine Depression, die Betroffene zu dieser Verzweiflungstat treibt. Oft gehen diese mit anderen psychiatrischen Erkrankungen einher. Auch eine plötzliche Stimmungsaufhellung kann ein Anzeichen für Suizidgedanken sein. Vor allem Männer sehen im



Freitod häufig ihren letzten Ausweg. Kürzlich sorgte der Suizid von Robin Williams erneut für mehr Aufmerksamkeit dem Krankheitsbild gegenüber. Er nahm sich im Alter von 63 Jahren infolge seiner Depressionen das Leben.

Viele seiner Kollegen haben sich dazu entschieden, ihre eigenen Depressionen öffentlich zu machen und offen darüber zu sprechen, vor allem um anderen Betroffenen Mut zu machen. Britney Spears, Leonardo DiCaprio und Kirsten Dunst beispielweise haben ihre eigene Erkrankung weitgehend überwunden.

#### **BEHANDLUNG**

*Moderne Behandlungskonzepte geben Betroffenen berechnigte Hoffnung auf eine Verbesserung der Krankheits Symptome!*

#### **Hoffnung**

**Ihre** wichtigste Botschaft lautet: Es gibt Hoffnung! Eine Kombination aus Psychotherapie und modernen Medikamenten erzielt sehr gute Ergebnisse, ein Weg aus der Depression ist möglich.

Das weiß auch Ö3-Radiomoderator Robert Kratky: „Ich hatte einmal Depressionen, war auch in Behandlung. Es ist alles gut ausgegangen, es war ein längerer Weg, hat aber sehr geholfen.“

#### **HÄUFIGSTE ANZEICHEN:**

#### **STIMMUNG:**

**Bei** depressiven Menschen herrscht ein Stimmungstief vor, das dauerhaft anhält. **Sie lassen sich nicht aufheitern**, fühlen sich innerlich leer oder teilnahmslos. Oft sehen sie die Erkrankung als persönliches Versagen an. Sie haben aufgrund ihrer Depressionen Schuldgefühle und/oder ein verringertes Selbstwertgefühl.

#### **KÖRPERLICH:**

**Der Biorhythmus Betroffener ändert sich**, sie haben Schlafstörungen, die sich vor allem durch früheres Erwachen äußern. Am stärksten sind die Stimmungstiefs zu Tagesbeginn. Der Appetit ist vermindert, ebenso sexuelle Lust. Weitere Beschwerden wie Verstopfung, Kopfschmerzen, Völlegefühl, Rückenschmerzen und Kreislaufstörungen können auftreten. Das Sprechen und das Denken sind in vielen Fällen verzögert, Gedächtnislücken treten auf. Die Gedächtnisleistung verschlechtert sich insgesamt.

#### **MOTIVATION:**

**Depressive** können sich sehr schwer oder gar nicht motivieren, meist fällt es ihnen schwer, aus dem Bett zu steigen oder den Alltag zu bewältigen. **Bisher vorhandene Interessen werden nicht mehr verfolgt** und bereiten keine Freude mehr. Es besteht keine Lust darauf, Neues kennenzulernen.

#### **GEFÜHLE:**

**Die** vorherrschenden Gefühle sind **Ängstlichkeit, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung**.

Quelle: **Österreich „GESUND & FIT“**



## **Du erquickender Wasserfall**

*Seit Jahren komme ich regelmäßig zu dir,  
um mich stets zu reinigen, von Kopf bis Fuß.  
Du gibst dabei immer ein Wohlgefühl mir,  
Dich sehr zu schätzen, ist für mich ein Muss!*

*Dein Wasser ist klar und angenehm warm,  
deine Felsen und deine Höhe begeistern mich;  
zu Dir kommen viele Menschen, ob reich, ob arm,  
doch es ist streng verboten, zu besteigen Dich!*

*Nie hatte ich mit dieser Vorschrift Schwierigkeiten,  
auch wenn ich mich sehr für Dich interessierte;  
manchmal hatte ich schon neugierige Zeiten,  
wollte aber nicht, dass etwas passierte.*

*Eines Tages aber warst Du irgendwie verändert,  
ich glaubte in Deinem Wasser  
auch Honig zu schmecken.*

*Plötzlich hat mein Interesse an Dir sich geändert,  
ich war nun süchtig, an Dir zu lecken.*

*Diese Sucht trieb mich nun auch an,  
den Weg Deines Wassers und  
dessen Quelle zu finden;  
trotz Verbotes ging ich bald daran,  
die ersten Felsen zu bezwingen.*

*Doch schon bei der Hälfte musste ich erkennen,  
dass es für mich kein Weiterkommen gab.*

*Ich konnte meine Schuldgefühle  
dafür nicht hemmen,  
beim Abstieg rutschte ich noch  
aus und stürzte ab.*

*Zum Glück landete ich im tiefen Wasser,  
und ich kam ohne Verletzungen davon.  
Doch mein Gesicht war um vieles blasser,  
großes Schamgefühl, das war mein Lohn!*

*Für mich war völlig klar,  
weiterhin zu Dir zu gehen;  
um meinen Geist und Körper von  
Verschmutzungen zu reinigen.  
Gegen Deine Reize wollte ich bestehen,  
doch diese Sucht begann  
fürchterlich mich zu peinigen.*

*Beim nächsten Mal musste ich wieder  
klettern empör an Deinem Gestein;  
höher und höher, bis schließlich  
kam wieder der Fall.  
Viele Meter stürzte ich diesmal ab  
und blieb liegen auf einem Stein;  
von Kopf bis Fuß blutete ich  
und hatte Prellungen überall.*

*Auch heute habe ich noch Schmerzen,  
liege im Bett und kuriere meine Wunden.  
Mir ist vergangen die Lust zum Scherzen,  
doch irgendwie bin ich noch an Dich gebunden.*

*Sobald es geht, komme ich wieder zu Dir,  
brauche Dein klares Wasser um mich zu waschen.  
Ich hoffe, dass meine Sinne nichts vorgaukeln mir  
und dass die Sucht zu Ende ist,  
an Dir zu naschen!*

**Liebe Grüße Ludwig GRATZL**

*(Herr Ludwig Gratzl ist Betroffener. Herzlichen  
Dank an Herrn Ludwig Gratzl für diesen Beitrag!)*

### **SPRUCH DES MONATS**

*Respektiere dich selbst, respektiere  
andere und übernimm Verantwortung  
für das was du tust!  
(Dalai Lama)*

### **„BEITRÄGE“**

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:  
[SHG-Wolkenlos-Horn@a1.net](mailto:SHG-Wolkenlos-Horn@a1.net)  
oder im Kuvert an:  
Johann BAUER  
A-3571 GARS/KAMP – Berggasse 91/1/6

Kommt ein Pferd in die Bar. Fragt der  
Barkeeper: "Warum so ein langes Gesicht?"



## **„HOBBYS“**

### **„ALT ABER GLÜCKLICH . . .“**

**(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)**

#### **Welche Hobbys und Einstellungen in reifen Jahren die Lebensfreude steigern können.**

➤ **Die** Oma mit weißen Haarknoten und Kittelschürze, die kocht, bäckt und kaum mehr das eigene Heim verlässt, entspricht heute kaum mehr dem Bild einer 60- oder 70-jährigen Frau.

**Was** macht Senioren heutzutage glücklich und haben sie eigentlich andere Hobbys als ihre Nachkommen? Darüber wurde vor kurzem bei der Fachtagung des größten privaten Pflegeheimbetreibers Österreichs unter dem Motto „Die Freuden des Alters“ diskutiert.

**Aus** Forschungen weiß man, dass 60-Jährige heutzutage mit jenen aus den 1980er-Jahren nicht annähernd zu vergleichen sind. Sie sind viel „jünger geblieben“ und unterscheiden sich in Hinblick auf ihre Lebens- und Freizeitgestaltung gar nicht mehr so sehr von ihren Kindern oder Enkeln. Das beschrieb Prof. Mag. Peter Zellmann, Freizeit- und Tourismusforscher aus Wien anhand von Studien: Die häufigste Freizeitbeschäftigung der Generationen 60+ ist demnach fernsehen vor Radio hören, Zeitungen lesen, telefonieren (zu Hause), mit der Familie beschäftigen. Bei den 15- bis 59-Jährigen lautet die Reihenfolge, absteigend nach Beliebtheit: fernsehen, unterwegs telefonieren, Radio hören, telefonieren (zu Hause) und Beschäftigung mit der Familie.

**Fällt** der Beruf weg, sollte man die gewonnene Zeit auch für neue Hobbys nützen. Beliebt ist etwa das reisen. Der Unterschied zwischen „Jung und Alt“ ist übrigens auch in diesem Fall nicht so groß, wie gedacht: Über 60-Jährige Urlauben lediglich etwas lieber in Österreich und verreisen weniger mit dem Auto als jüngere Generationen.

**Wer** sich in reifen Jahren freiwillig für andere einsetzt (z.B. als „Leih-Oma“ oder in einer Stätte für Obdachlose), fühlt sich außerdem nicht einsam oder ungebraucht – das trägt wesentlich zum Glücklichein bei!

**Wichtig** ist weiters, Älterwerden mit Humor und Gelassenheit zu nehmen, wie es der beliebten Schauspielerin und Autorin Chris Lohner gut gelingt. Sie hob bei der Tagung die Möglichkeit zur Selbstbestimmung hervor: „Mit höherem Alter und steigendem Selbstvertrauen wird es leichter, Entscheidungen zu treffen und das Leben nach eigenem Gespür zu lenken und zu genießen.“

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



„DENKSPORT“



„BEWEGUNG“

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

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

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

( Lösungen auf Seite 11 )

machen – beim intensiven Üben werden unter anderem jene Hormone verstärkt freigesetzt, die wir als „Glücklichmacher“ kennen.

**Als** Beispiel ein kleines „Workout“ für jedermann: Fünf Minuten lang mit Gewicht oder auch ohne vom Sessel aufstehen und wieder hinsetzen. Das wird Sie überzeugen!

Nähere Informationen: Crossbox - A-1210 Wien, Angyalföldstrasse 76 - Mobil: 0676/ 381 63 36 - [office@crossbox.at](mailto:office@crossbox.at) - Webseite: [www.crossbox.at](http://www.crossbox.at)

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

### „DER ALLTAG ALS FITNESSSTUDIO . . .“

( von Dr. med. Wolfgang EXEL )

**Das neue Trainingskonzept Crossbox für Jung und Alt zeigt, wie man ohne großen Aufwand zu mehr Kraft und Kondition kommt – auch daheim oder im Büro.**

➤ **Sie** stehen doch bestimmt mehrmals täglich aus dem Sessel auf? Wer kleine Kinder hat, hebt sie Tag für Tag mehrmals in die Höhe. Und das Schleppen von Lasten – von der Einkaufstasche über den Wäschekorb bis zum Bierkisterl – gehört auch zum Alltag. Fitnessstraining pur!

**Warum** also daraus nicht ein gezieltes Programm basteln? Das neue Konzept „Crossbox“ zielt genau darauf ab, wie Fitness-Spezialistin MMag. Marlis Hochwarter bestätigt. Sie betreibt in Wien ein Fitnessstudio der besonderen Art, das eigentlich auch in jede Wohnung passt.

**Was** ist das Außergewöhnliche an Crossbox? MMag. Hochwarter: „Den meisten Menschen ist oft gar nicht bewusst, dass unser Alltag von Fitnessübungen bestimmt ist. Alle Belastungen stellen jedoch tatsächlich funktionelle Bewegungen dar – genau das wird bei Crossbox genützt! Es handelt sich um die neueste, wirkungsvollste Art, Fitness zu leben und zu erleben.“

**Welcher** Aufwand ist dafür nötig? Marlis Hochwarter: „Die meisten Geräte sind keine Maschinen, sondern der eigene Körper mit seinem Gewicht. Ergänzend können freilich Hanteln, Seile, Ringe, Bälle usw. eingesetzt werden. Unser Training macht Spaß, ist hart, fordernd und schweißtreibend. Daheim kann man aber jede Übung auf die speziellen Bedürfnisse und Voraussetzungen abstimmen.“

**Crossbox-Training** ist sehr abwechslungsreich. Es enthält Belastungsreize für die gesamte Muskulatur, aber auch für Herz und Kreislauf. Die Leistungssteigerung lässt sich sowohl im Kraft- als auch im Ausdauerbereich rasch messen. Und zwar unabhängig vom Alter, Geschlecht und Einstiegslevel, wie Marlis Hochwarter betont.

**Gerade** jetzt kann man damit sogar der Winterdepression einen Strich durch die Rechnung

## „BACKEN“



## „ALOE-VERA-TORTE“

**Zutaten Schokoladenboden:** 4 dag glattes Mehl  
5 dag weiche feine Thea, 2 EL Staubzucker, 3  
Dotter, 3 dag Schokolade, geschmolzen, 3 Eiklar,  
6 dag Kristallzucker

**Zutaten Creme:** 9 Blatt Gelatine, 1/2 l Joghurt mit  
Aloe-Vera-Geschmack, 6 dag Staubzucker  
Saft von 1 Zitrone, 1 1/2 Becher Schlagobers (ca.  
400 ml), 1 Glas Weichseln, abgetropft (ca. 25 dag),  
10 Stk. Weichseln, 5 EL Schokoladespäne

Thea und Mehl für die Form

**Zubereitung:** Form befetten und bemehlen. Rohr  
auf 180 Grad vorheizen. Mehl versieben.

Thea mit Zucker schaumig rühren, Dotter nach und  
nach zur Masse geben. Schokolade untermischen.

Eiklar mit Zucker zu cremigem Schnee schlagen  
und mit dem Mehl zum Abtrieb rühren. In die Form  
füllen. Bei 180 Grad auf unterer Schiene ca. 20 Min.  
backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

Für die Creme Gelatine in reichlich kaltem Wasser  
einweichen. Joghurt und Zucker glatt rühren, gut  
ausgedrückte Gelatine in Zitronensaft warm  
auflösen und zum Joghurt geben. Cremig  
geschlagenes Obers und die Weichseln  
unterheben. Auf dem Schokoladenboden verteilen,  
sechs Stunden kalt stellen. Mit Weichseln und  
Schokoladespänen garnieren.

Gutes Gelingen wünscht **HansIB!**

**Quelle:** „THEA Online“ [www.thea.at](http://www.thea.at)

## 📖 Buchtipp 📖

## „100 MEDIZIN-MYTHEN“



**(Herausgeber Verein für  
Konsumentenschutz VKI)**

[www.konsument.at/medizinmythen](http://www.konsument.at/medizinmythen)

FELXCOVER Verlag

ISBN: 978-3-99013-039-1

Gemeinsam mit dem Verein für  
Konsumenteninformation (VKI) präsentieren wir  
unser erstes Buch:

Nach drei Jahren haben wir dank der  
Zusammenarbeit mit dem VKI die Möglichkeit,  
unsere Berichte auch in die Offline-Welt zu tragen:  
100 der meist nachgefragten, relevantesten und  
hoffentlich spannendsten Themen wurden  
aktualisiert und für das Buch noch einmal  
überarbeitet.

„100 Medizin-Mythen“ ist ab dem 23.10.2014 im  
Buchhandel und beim VKI unter 01/588 774  
erhältlich bzw. kann online unter  
[www.konsument.at/medizinmythen](http://www.konsument.at/medizinmythen) bestellt  
werden.

Berichten in den Medien zufolge müssten schlimme Erkrankungen wie Alzheimer, Krebs oder Rheuma längst besiegt sein. Fast täglich werden wir in Artikeln, Inseraten oder in als redaktionelle Beiträge getarnten Anzeigen mit neuen, „sensationellen“ vermeintlichen Wundermitteln und Behandlungen konfrontiert. So ziemlich alle Geiseln der Menschheit lassen sich damit angeblich ausrotten. Für Konsumenten ist es kaum möglich, den Wahrheitsgehalt solcher Aussagen einzuschätzen. Dass man für diese Mittel, Tinkturen und Therapien tief ins Geldbörse greifen muss, wird von todkranken oder von langer Krankheit gezeichneten Menschen in Kauf genommen. Meldungen über scheinbar gesundheitsschädliche Lebensmittel und Behandlungen lassen zudem aufhorchen und tragen zu Verunsicherung bei. In dieser Situation Orientierung zu geben, ist das Anliegen dieses Buches, für das Konsumentenschutz und Wissenschaft eine Kooperation eingegangen sind. Wissenschaftler von [medizintransparent.at](http://medizintransparent.at), einem Projekt der Österreichischen Cochrane Zweigstelle, haben Wirkstoffe, Verfahren und Therapien genau unter die Lupe genommen. Sie durchforsteten die verfügbare Literatur nach wissenschaftlichen Belegen und geben mit diesem Wissen Antwort auf 100 Fragen, die vielleicht auch Sie sich schon einmal gestellt haben.

Produktbeschreibung:

**Dipl. Biol. Bernhard Matuschak, MMag. Bernd Kerschner, Mag. Jörg Wipplinger, MA: "100 Medizin-Mythen"** - Wirkstoffe, Verfahren und Therapien unter der Lupe; Fundierte Antworten auf 100 Fragen; Verständliche Bewertungen



## **Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken!**

### **Vertrauen und Gelassenheit**

In der Hauptstadt seines Landes, lebte ein guter und gerechter König. Oft verkleidete er sich und ging unerkannt durch die Straßen, um zu erfahren, wie es um sein Volk stand.

Eines Abends geht er vor die Tore der Stadt. Er sieht aus einer Hütte einen Lichtschein fallen und erkennt durch das Fenster: Ein Mann sitzt allein an seinem zur Mahlzeit bereiteten Tisch und ist gerade dabei, den Lobpreis zu Gott über das Mahl zu singen. Als er geendet hat, klopf der König an der Tür: "Darf ein Gast eintreten?" "Gerne", sagt der Mann, "komm, halte mit, mein Mahl reicht für uns beide!" Während des Mahles sprechen die beiden über dieses und jenes. Der König - unerkannt - fragt: "Wovon lebst du? Was ist dein Gewerbe?" "Ich bin Flickschuster", antwortete der Mann. "Jeden Morgen gehe ich mit meinem Handwerkskasten durch die Stadt und die Leute bringen mir ihre Schuhe zum Flicker auf die Straße".

Der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit bekommst?" "Morgen?", sagte der Flickschuster, "**Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!**"

Als der Flickschuster am anderen Tag in die Stadt geht, sieht er überall angeschlagen: Befehl des Königs! In dieser Woche ist auf den Straßen meiner Stadt jede Flickschusterei verboten! Sonderbar, denkt der Schuster. Was doch die Könige für seltsame Einfälle haben! Nun, dann werde ich heute Wasser tragen; Wasser brauchen die Leute jeden Tag.

Am Abend hatte er so viel verdient, dass es für beide zur Mahlzeit reichte. Der König, wieder zu Gast, sagt: "Ich hatte schon Sorge um dich, als ich die Anschläge des Königs las. Wie hast Du dennoch Geld verdienen können?" Der Schuster erzählt von seiner Idee Wasser für jedermann zu holen und zu tragen der ihn dafür entlohnen konnte. Der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit findest?" "**Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!**"

Als der Schuster am anderen Tag in die Stadt geht, um wieder Wasser zu tragen, kommen ihm Herolde entgegen, die rufen: Befehl des Königs! Wassertragen dürfen nur solche, die eine Erlaubnis des Königs haben! Sonderbar, denkt der Schuster, was doch die Könige für seltsame Einfälle haben. Nun, dann werde ich Holz zerkleinern und in die Häuser bringen. Er holte seine Axt, und am Abend hatte er so viel verdient, dass das Mahl für beide bereit war. Und wieder fragte der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit findest?" "**Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!**"

Am anderen Morgen kam dem Flickschuster in der Stadt ein Trupp Soldaten entgegen. Der Hauptmann sagte: "Du hast eine Axt. Du musst heute im Palasthof des Königs Wache stehen. Hier

hast du ein Schwert, lass deine Axt zu Hause!"

Nun musste der Flickschuster den ganzen Tag Wache stehen und verdiente keinen Pfennig. Abends ging er zu seinem Krämer und sagte: "Heute habe ich nichts verdienen können. Aber ich habe heute Abend einen Gast. Ich gebe Dir das Schwert..." - er zog es aus der Scheide - "...als Pfand! Gib mir, was ich für das Mahl brauche." Als er nach Hause kam, ging er zuerst in seine Werkstatt und fertigte ein Holzschwert, das genau in die Scheide passte.

Der König wunderte sich, dass auch an diesem Abend wieder das Mahl bereit war. Der Schuster erzählte alles und zeigte dem König verschmitzt das Holzschwert. "Und was wird morgen sein, wenn der Hauptmann die Schwerter inspiziert?" "**Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!**"

Als der Schuster am anderen Morgen den Palasthof betritt, kommt ihm der Hauptmann entgegen, an der Hand einen gefesselten Gefangenen: "Das ist ein Mörder. Du sollst ihn hinrichten!" "Das kann ich nicht", rief der Schuster voll Schrecken aus. "Ich kann keinen Menschen töten!" "Doch, du musst es! Es ist Befehl des Königs!" Inzwischen hatte sich der Palasthof mit vielen Neugierigen gefüllt, die die Hinrichtung eines Mörders sehen wollten. Der Schuster schaute in die Augen des Gefangenen. Ist das ein Mörder? Dann warf er sich auf die Knie und mit lauter Stimme, so dass alle ihn beten hörten, rief er: "Gott, du König des Himmels und der Erde: wenn dieser Mensch ein Mörder ist und ich ihn hinrichten soll, dann mache, dass mein Schwert aus Stahl in der Sonne blitzt! Wenn aber dieser Mensch kein Mörder ist, dann mache, dass mein Schwert aus Holz ist!"

Alle Menschen schauten atemlos zu ihm hin. Er zog das Schwert, hielt es hoch - und siehe: es war aus Holz. Gewaltiger Jubel brach aus. In diesem Augenblick kam der König von der Freitreppe seines Palastes, ging geradewegs auf den Flickschuster zu, gab sich zu erkennen, umarmte ihn und sagte: "Von heute an, sollst du mein Ratgeber sein!"

Quelle: [www.lichtkreis.at](http://www.lichtkreis.at)

### **Balance Gesundheit**

## **„STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM“**

**(von Claudia HIMLBAUER)**

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

➤ **Im** Herbst und Winter, wenn es draußen wieder länger dunkel ist und die Temperaturen fallen, ist das Immunsystem geschwächt, wir werden anfälliger für Erkrankungen. Wer sein Immunsystem jetzt auf Vordermann bringen möchte, sollte sich vor allem auf heimischen



Märkten oder im Gartenbeet umsehen.

**Obst** und Gemüse enthalten reichlich Vitamine, die auf unseren Körper eine Unmenge positiver Effekte haben – das ist hinlänglich bekannt. Weniger bekannt sind hingegen Phytonährstoffe, auch „sekundäre Pflanzenstoffe“ genannt. Bisher wurden rund 8.000 unterschiedliche Phytonährstoffe entdeckt. Jede Pflanze erzeugt mehrere Hundert dieser Stoffe, um sich vor Insekten, Krankheiten, UV-Strahlung, extremen Wetterbedingungen und Fressfeinden zu schützen – weglaufen kann sie ja nicht. Ein Großteil der sekundären Pflanzenstoffe hat eine antioxidative Wirkung. Sie schützen also vor freien Radikalen, die unter anderem die Alterung von Zellen beschleunigen und beispielweise für Arteriosklerose, Krebs, Augenschäden und Diabetes verantwortlich sind. Bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe können außerdem das Risiko für Infekte senken. Gerade im Herbst kommt uns zugute, dass sie weiters unser Immunsystem stärken und stimmungsaufhellend wirken. Wir verraten Ihnen, welche „Immun-Turbos“ jetzt Saison haben und was Sie beachten sollten, damit so viele Vitamine und Phytonährstoffe wie möglich erhalten bleiben.

#### **KALORIENARM**

*Äpfel sind kalorienarm und eignen sich daher gut als Snack für zwischendurch. Der hohe Anteil an Ballaststoffen fordert die Verdauung und wirkt gegen Verstopfung. Sie enthalten viel Folsäure und Vitamin C.*

#### **ÄPFEL**

**Beliebt** Schon vor 3.000 Jahren begannen Bauern in Asien damit, aus bitteren Wildäpfeln jene Früchte zu züchten, die wir heute aus dem Supermarkt kennen. Dabei gingen viele Phytonährstoffe verloren, damit Sie aber trotzdem die maximale Menge an Phytonährstoffen, Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen aufnehmen, sollten Sie kräftig gefärbte Früchte wählen und diese mitsamt der Schale essen! Äpfel am besten im Obstfach des Kühlschranks aufbewahren.

#### **REICH AN VITAMIN C**

*Dank ihres hohen Vitamin C Gehalts kurbeln Orangen unser Immunsystem enorm an, sie sind außerdem reich an Eisen und Phosphor. Eine gute Wahl sind übrigens Navel-Orangen.*

#### **ORANGEN**

**Sonnengereifte** Orangen verfügen über einen höheren Anteil an Phytonährstoffen als Früchte, die erst in Reifekammern zu ihrer Farbe kommen. Um sicher zu gehen, sollten Sie auch hier zu Bio-Produkten greifen und jene Orangen wählen, deren Farbe am dunkelsten ist. Zitrusfrüchte sollten nicht zu lange gelagert werden, auch sie gehören ins Obstfach des Kühlschranks, aber frei liegend. Essen Sie auch die leicht bittere weiße Haut mit!

#### **WEINTRAUBEN, ROSINEN**

**Rote** und schwarze Trauben enthalten mehr Nährstoffe als weiße, bevorzugen Sie daher dunklere Sorten. Trauben werden besonders intensiv gespritzt, weshalb Sie zu Bio-Ware greifen sollten. Roter Traubensaft macht Studien zufolge Arterien elastischer, senkt den Blutdruck und wirkt blutverdünnend. Reich an Phytonährstoffen sind die Sorten Crimson Seedless, Red Globe und Sheridan. Bewahren Sie Weintrauben in einem durchlöcherichten Plastiksackerl im Kühlschrank auf und waschen Sie diese erst kurz vor dem Verzehr!

#### **ERDÄPFEL**

**Linda**, Laura und Sieglinde sind keine neue Girl-Band, sondern die Namen der beliebtesten Kartoffelsorten der Österreicher. Wir essen rund 60 Kilo pro Jahr. Erdäpfel sind reich an den Vitaminen C, B1 und Bs, Niacin und B6. So sind sie nicht nur wichtig für unser Immunsystem, sondern auch für Haut, Haare und Nägel. Auch hier gilt: Knollen mit roter, blauer oder schwarzer Schale sind nährstoffreicher.

#### **AUCH MAL ROH!**

*Roher Brokkoli enthält 20 Mal mehr Sulforaphan wie gekochter. Dieser Stoff hat vorbeugende Wirkung gegen Krebs. Essen Sie Brokkoli daher auch mal roh!*

#### **BROKKOLI**

**Empfindlich** Brokkoli ist zum Zeitpunkt seiner Ernte eine wahre Vitaminbombe. Weil er einen Großteil seiner Nährstoffe aber schnell verliert, sollten Sie zu sehr frischer Ware greifen, das Gemüse sollte dunkelgrün sein, die Knospen noch fest geschlossen und ohne gelbe Stellen. Wenn Sie ihn später essen möchten, unbedingt im Gemüsefach aufbewahren! Versuchen Sie doch einmal den violetten Sprouting-Brokkoli als Alternative!

**Quelle: Madonna „BALANCE GESUNDHEIT“**

#### **TRIALOG**

Was ist ein Trialog? Was passiert bei einem Trialog? Was . . . ? und viele, viele Fragen tauchen zu dem Begriff „**TRIALOG**“ auf.

#### **Definition von „TRIALOG“**

➤ **Grundidee** des Trialogs - Begegnung als Experten. Das gleich-berechtigte Miteinander von Betroffenen (Menschen mit eigener Psychoerfahrung), Angehörigen und Therapeuten prägt die sogenannten Psychoseseminare bzw. Trialogforen.

**Deren** Grundidee ist einfach: Unabhängig von therapeutischer Verantwortung und familiärer Verbundenheit finden sich die drei Gruppen regelmäßig in einem geschützten und neutralen Raum zusammen, um auszutauschen, wie

unterschiedlich Psychosen erlebt werden wie verschieden geeignete Hilfen aussehen können. Experten durch Ausbildung und Beruf treffen Experten durch eigene Erfahrung oder Miterleben, um voneinander zu lernen und gemeinsam ein erweitertes Verständnis des Phänomens und der geeigneten Hilfen zu entwickeln als bisher üblich (Auszug aus dem Buch Stimmenreich Mitteilungen über den Wahnsinn von Thomas Bock, Dorothea Buck und Ingeborg Esterer).

**Trialog** ist das partizipative Denken und Handeln der drei Hauptgruppen im sozialpsychiatrischen Entwicklungsprozess, die im Idealfall gleichberechtigte PartnerInnen sind. Das sind die Psychiatrie-Erfahrenen, die Angehörigen psychisch kranker Menschen und die professionellen MitarbeiterInnen in sozialpsychiatrischen Handlungsfeldern. Der Trialog soll in eine demokratische Handlungskultur überführen, in der alle Beteiligten bereit sind einen Perspektivenwechsel vorzunehmen und einen offenen Diskurs zu führen. Psychiatrie-Erfahrene und Angehörige werden gleichberechtigt, wirklich als „Experten in eigener Sache“ einbezogen. Erst in diesem Punkt wird der Trialog praktisch und die Voraussetzung geschaffen, dem Ziel einer demokratischen Psychiatrie näher zu kommen.

(Zitat aus dem Buch „Trialog praktisch“ von Jürgen Bombosch, Hartwig Hansen und Jürgen Blume, Paranus Verlag)

**Trialog** ist ein unabhängiges Gesprächsforum zu psychiatrischen und psychosozialen Themen, in dem sich Psychoseerfahrene, Psychiatrieerfahrene, Angehörige und Professionelle gleichberechtigt zu verschiedenen Themen einbringen. Der Trialog ermöglicht Betroffenen, Angehörigen und professionell Tätigen kreative Möglichkeiten zum Gedankenaustausch und neuen Perspektiven im Bereich von psychischen Krisen und Erkrankungen. (Definition vom „Verein Freiräume“, Wien)

**Trialog** steht für die Begegnung von drei Gruppen von Menschen, die mit psychischen Problemen und mit der Psychiatrie zu tun haben. Betroffene, Angehörige und professionelle HelferInnen, wobei diese Begegnung unter speziellen Bedingungen stattfindet: außerhalb der Familie, außerhalb der psychiatrischen Institutionen, außerhalb der therapeutischen Situation. Zielsetzung des Trialog ist es, Erfahrungen mit dem Erleben von psychischen Erkrankungen und deren Konsequenzen kommunizierbar zu machen. Informations- und Erfahrungsaustausch im Trialog sollen zu einem gleichberechtigten und partnerschaftlichen Diskussions- und Umgangsstil miteinander führen. Das ist eine Voraussetzung für eine zeitgemäße Verbesserung von Versorgung und Forschung zum Umgang mit Psychosen unter Einbeziehung von Betroffenen und ihrer Angehörigen.

**Gegenseitiges** Verständnis und die notwendige Abgrenzung der sehr unterschiedlichen Erfahrungs- und Wissenshintergründe der TeilnehmerInnen soll ermöglicht werden. Hören, begreifen und Anerkennen unterschiedlicher Standpunkte und Erlebniswelten führen zur

Erarbeitung einer gemeinsamen Sprache.

**Das** bedeutet, dass eine Basis für die Entwicklung einer Diskussionskultur entsteht, wie sie für eine gleichberechtigte Auseinandersetzung nötig ist. Aus unterschiedlichen Forschungsrichtungen wird heute vorgeschlagen, dass für die Verbesserung von Versorgung und Forschung zum Umgang mit Psychosen die Einbeziehung der Betroffenen in Planung, Organisation und Praxis nötig ist. Die Teilnahme am Trialog ist die nötige „Fingerübung“ für diese Entwicklung. (Österreichische Schizophrenie Gesellschaft)

### **Geschichte des „TRIALOG“**

**Die** „Trialogische Psychiatrie“ hat vermutlich Anfang der 1970er Jahre mit der Bewegung der Sozialpsychiatrie in Deutschland begonnen. Klaus Dörner (deutscher Mediziner und Psychiater) geht davon aus, dass der Begriff „Sozialpsychiatrie“ als überflüssig gesehen werden kann, denn „Psychiatrie ist soziale Psychiatrie oder sie ist keine Psychiatrie (Dörner/Plog 1994:18)

**Entstanden** ist der Trialog aus der Initiative von **Dorothea Buck\***, einer Kämpferin für die Aufarbeitung der ehemaligen Gräueltaten in psychiatrischen Anstalten und für die reale Veränderung dieser Verhältnisse. Zitat Dorothea Buck: „Wir konnten sprechen, durften aber nicht“. (\***Dorothea Buck** geboren am 05. April 1917, Autorin und Bildhauerin. Von 1962 bis 1982 Lehrerin für Kunst und Werken an der Fachschule für Sozialpädagogik in Hamburg. Von 1936 – 1959 erlebte sie 5 schizophrene Schübe. In ihrem ersten Schub wurde sie Opfer des NS-Regimes und in den v. Bodelschwingschen Anstalten in Bethel zwangssterilisiert. Gründungs- und Vorstandsmitglied im „Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener bis 1996. Warb auf vielen Lesereisen für die Idee des Trialogs zwischen Betroffenen, Angehörigen und Psychiatrie Tätigen. Erlebnisbericht aus dem Buch: „Auf der Spur des Morgensterns Psychose als Selbstfindung.“)

**1987** ergab sich die erste Chance zu einem Trialogischen Erfahrungsaustausch. Auf Betreiben von Prof. Klaus Dörner fand die erste und Einzige Anhörung von Dorothea Buck, der bis dahin völlig ignorierten Überlebenden der psychiatrischen Tötungsanstalten und Zwangssterilisierten von 1933-1945, vor Vertretern aller Bundesparteien vor dem Deutschen Bundestag in Bonn statt.

**1988** reichte Dorothea Buck einen „Antrag auf einen Arbeitskreis für mehr Mitbestimmung Betroffener in der Psychiatrie“ bei der zuständigen Gesundheitsministerin ein. Dieser wurde abgelehnt.

**1989** erfolgte eine Einladung von Thomas Bock, der ursprünglich in der Hamburger Universitäts-Psychiatrie Psychose Seminare für Berufstätige und Studentinnen veranstaltet hatte. Im Wintersemester 1989/90 wurden diese Psychose-Seminare mit Mitgliedern von Betroffenen- und Angehörigengruppen erweitert. Der gleichberechtigte Austausch der drei am Trialog beteiligten Gruppen hat erstmals 1989 in Hamburg

stattgefunden. Demnach sind die dialogische Idee und Praxis mit Thomas Bock und Dorothea Buck in Verbindung zu bringen.

(Buch – „Psychosoziale Arbeitshilfen 10 Es ist normal, verschieden zu sein“ von Thomas Bock, Dorothea Buck und Ingeborg Esterer)

**Aus** der „Hamburger Erklärung zu den Perspektiven einer Dialogischen Psychiatrie“ nach dem XIV. Weltkongress für Soziale Psychiatrie 1994 in Hamburg:

*„Es hat lange gedauert, bis die Fachleute als Lernende auf Psychiatererfahrene und Angehörige zugehen konnten. Psychiatrie kann sich aber nur als empirische, das heißt als Erfahrungswissenschaft bezeichnen, wenn sie die Erfahrungen von seelisch leidenden Menschen und ihren Angehörigen gleichberechtigt einbezieht. Wir wollen deshalb zu einer gemeinsamen Sprache finden, die von PatientInnen, Angehörigen und TherapeutInnen verstanden wird“.*

**Viele** Seminare wurden durch den Weltkongress für soziale Psychiatrie angeregt, die meisten durch Initiativen von Psychoseerfahrenen und Angehörigen. Diese Seminare finden zu fixen Zeitpunkten statt, für etwa 2 Stunden. Moderation wird aus den beteiligten Gruppen festgelegt. Eine Ankündigung erfolgt durch Aushänge in den Einrichtungen, in Fachzeitschriften, Internet, Folder.

**6 Magdeburger Thesen (Beschluss in Magdeburg am 29.03.2003)**

**Gemäß** Bombosch/Hansen/Blume (2007:13f) ist die „Werkstatt Dialogische Psychiatrie“ im Jahr 2003 als Höhepunkt der Verbände anzuführen, zudem diese Zusammenkunft im Zeichen der Entwicklung der Magdeburger Thesen stand.

Die Magdeburger Thesen besagen, dass die auf gleicher Augenhöhe in Austausch tretenden Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen psychisch kranker Menschen sowie MitarbeiterInnen in allen psychiatrischen Handlungsfeldern den Dialog pflegen. Alle drei Gruppen begegnen sich im Dialog jeweils als ExpertInnen in eigener Sache, um voneinander zu lernen. Dadurch eröffnet sich die Chance, eine erfahrungswissenschaftliche Basis für psychiatrisches Denken und Handeln zu erstellen. Ein weiteres Ziel des Dialoges besteht darin, allen beteiligten einen Perspektivenwechsel zu eröffnen, um einen offenen Diskurs zu führen.

**Herzlichen Dank an Frau DSA Maria MICHAEL-OPITZ für diesen Beitrag!**

☆☆☆ 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/Kamp, Berggasse 91/1/6 - Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00  
 E-Mail: [SHG-Wolkenlos-Horn@a1.net](mailto:SHG-Wolkenlos-Horn@a1.net) - Webseite: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)  
 Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer

## Das finden Sie wieder in der März Ausgabe des Newsletter:

### „WENN UNS DER STRESS KRANK MACHT . . .“

Sowohl Burnout als auch lang andauernde Arbeitslosigkeit kann psychische Leiden nach sich ziehen  
 (von Dr. Martin FUCHS)

### „TATORT INTERNET“

Gut organisierte Banden betrügen via Internet mit gefälschten Medikamenten.  
 (von EVA ROHRER)

### „FRÖHLICH DURCH DEN WINTER“

Tipps gegen Stimmungstiefs  
 (von Claudia HILMBAUER)

## Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!



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

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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 6