



47.Ausgabe - März 2015

Was aus Liebe getan wird, geschieht immer jenseits von Gut und Böse.

(Friedrich Wilhelm Nietzsche * 15. Oktober 1844 in Röcken;
† 25. August 1900 in Weimar war ein deutscher klassischer Philologe,
dessen Hauptwerk jedoch aus Schriften besteht, die ihn – allerdings erst
postum – als Philosophen weltberühmt machten. Als Nebenwerke schuf er
Dichtungen und musikalische Kompositionen. Ursprünglich preußischer
Staatsbürger, war er seit seiner Übersiedlung nach Basel 1869 staatenlos)

20.03.2015 - „FRÜHLINGSANFANG“



Im Monat März mit Sonnenschein
stellt sich der Frühling ein;
die Vögel zwitschern Drunt' am Bach
auch der Mensch wird langsam wach.

(von Oskar STOCK)

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 47
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



Gesund & Familie
**„WENN UNS DER STRESS
KRANK MACHT . . .“**

(Dr. Martin FUCHS)

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

➤ **Peter** arbeitet fast täglich bis in die späten Abendstunden, hat keine Zeit mehr für seine Familie und leidet unter Bluthochdruck. Michael hingegen ist seit einem Jahr arbeitslos, findet keinen Sinn mehr im Leben und kann sich zu nichts mehr aufraffen. Was beiden gemeinsam ist: Sie haben ein erhöhtes Risiko, psychische Erkrankungen wie Angststörungen und Depressionen zu entwickeln.

Jeder vierte Österreicher ist Burnout-gefährdet. Gründe dafür: hoher Arbeitsdruck, hohe psychische Belastung, mangelnde soziale Unterstützung, Arbeitsplatzunsicherheit. „Erste Anzeichen sind extremes berufliches Engagement, auch in die Freizeit hineinreichend, private Interessen werden zurückgestellt. Dann kommen noch körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Schlafstörungen dazu“, erklärt Dr. Martin Fuchs, leitender Arzt der Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft (SVA). „Deshalb bieten wir eigene Burnout-Präventionsprogramme für unsere Versicherten an.“

Wichtig ist unter anderem, Stressfallen zu erkennen und zu entschärfen, aber auch Erholungsressourcen aufzubauen: Abwechslungsreiche Freizeitgestaltung, einmal Sport, dann wieder einfach nur ausspannen oder sich mit Freunden treffen, das alles hilft vom Arbeitsstress herunterzukommen“. Auch ist es hilfreich, nicht zu hohe Ansprüche an sich selbst zu stellen und sich nicht mehr nur über den Job zu definieren.

Arbeitsbelastung ist in der Regel aber nicht der einzige Grund für die Entwicklung einer psychischen Störung. Bei der Vorbeugung und Behandlung durch Arzt oder Psychotherapeuten sollte deshalb auch immer das soziale Umfeld mit einbezogen werden.

Aber auch zu wenig Beschäftigung kann krank machen. Die Arbeitslosigkeit in Österreich ist gegenüber dem Vorjahr um 9,9 Prozent gestiegen. Bis auf wenige Ausnahmen ist es für Betroffene eine enorme Belastung, plötzlich keine Aufgabe mehr zu haben.

Ohne Arbeit zu sein, ist eine besondere Art der Zermürbung, denn Untätigkeit bedeutet nicht Freizeit. Es besteht die Gefahr, nur mehr zu Hause zu sitzen, geistig träge und seelisch instabil zu werden. In der Folge ist meist das Selbstbewusstsein im Keller. Wichtig ist es da, Kontakte zu Freunden und der Familie zu pflegen, sowie sich nicht vollkommen zurückzuziehen und in Einsamkeit und Depression zu verfallen. Oft

kann durch Psychotherapie die Lebensfreude wieder gestärkt werden.

Gestresst oder unterfordert, beide Situationen sind auf Dauer unbefriedigend. Immer wieder kurze Auszeiten nehmen und die Entspannung so richtig genießen.

Keine Chance dem Burnout - SVA Beugt vor!

Im heute zu leben heißt, viele Bälle in der Luft zu behalten. Wir sind ständig erreichbar, immer online, meistens im Stress. Wir kümmern uns um das eigene Unternehmen, den Job, die Familie – für uns selbst bleibt oft zu wenig Zeit. Wenn die Belastung zu groß wird, geht dann sehr schnell gar nichts mehr – „BURNOUT“.

Neben den psychischen Folgen und der erhöhten Suchtgefahr sind es vor allem körperliche Alarmsignale wie Schlafstörung, Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel, Blutdruckschwankungen, Infekt-Anfälligkeit, Allergien, sexuelle Störungen sowie Magen- und Verdauungsbeschwerden. Niemand will es so weit kommen lassen und doch steigen die Burnout-Fälle stark an.

Was also tun, damit es gar nicht so weit kommt? Gerade Selbstständige übernehmen viel Verantwortung für sich, für die Familie und Mitarbeiter. Und damit entsteht eine große Belastung für Körper und Seele. Damit es erst gar nicht zum Burnout kommt, hat die Gesundheitsversicherung der Selbstständigen (SVA) ein Angebot im Präventions-Bereich entwickelt, das sehr positiv angenommen wird.

Ziel des stationären Burnout-Präventionsprogramms der SVA ist es, die persönlichen Ressourcen der Teilnehmer im Umgang mit Stress zu stärken. Man geht den Ursachen für permanenten Druck, Anspannungen und Erwartungen auf den Grund und erlernt durch individuelle Techniken und Verhaltensweisen den gesunden Umgang mit Stress. Da eine lange Auszeit meist noch mehr Stress bedeutet, ist das Programm der SVA über zwei Jahre aufgeteilt. Es besteht aus einer Burnout-Präventionswoche und insgesamt drei Auffrischkursen im Halbjahres-Rhythmus.

Mehr Informationen zur SVA und der Burnout-Prävention unter:

www.fitzumehrerfolg.at oder ☎ 05 08 08 3083

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

Gesund & Familie

**„TATORT INTERNET - MEHR
GEWINN ALS MIT HEROIN“**

(von Eva ROHRER)

Wer steckt hinter dem boomenden Versandhandel mit Medikamenten, die zu 90 Prozent gefälscht sind? Mit illegalen Arzneien wird zehnmal mehr Gewinn gemacht als mit Heroin. Ein „Pharma-Cop“ berichtet über die Machenschaften der Kriminellen, die mit

internationalen Netzwerken die Kunden über Internet betrügen. Gesundheitsgefährdende Nebenwirkung inklusive, ein Chefinspektor des Bundeskriminalamtes deckt auf: Gut organisierte Banden betrügen via Internet mit gefälschten Medikamenten und verdienen Unsummen. Wo kommen diese „Arzneimittel“ her? Die Tricks im Cyber-Handel und wie man sich dagegen schützt.

➤ **Potenzmittel**, Schlankheitsmittel, Stimmungsaufheller, Dopingmittel – per Mausklick bestellt und ins Haus geliefert. Herr und Frau Österreicher machen sich offenbar wenig Gedanken darüber, wo diese Arzneien herkommen, was sie enthalten. Obwohl der Versandhandel mit verschreibungspflichtigen Medikamenten bei uns verboten ist, boomt die „Pille per Mausklick“. Wir haben dazu Chefinspektor Franz Schwarzenbacher vom Bundeskriminalamt Wien, Referatsleiter Arzneimittel, Doping und Wettbetrug interviewt.

Warum ist es so verlockend, rezeptpflichtige Medikamente im Internet zu bestellen? – „Für die Anonymität nehmen die Besteller einiges in Kauf, sie steht nämlich an erster Stelle. Tabubereiche gibt es ja viele. Nicht nur Männer ordern übrigens Potenzmittel, sondern auch Frauen.“ Sie versuchen oft, ihrem Partner unauffällig auf die Sprünge zu helfen. Doch illegales Viagra-Gel in die Frühstücksmarmelade zu mischen – wie passiert – kann gefährlich werden, vor allem in Kombination mit anderen Arzneien.

Auf Vorrat zu kaufen ist ebenso beliebt, Stichwort chronische Krankheiten. Der Preis ist nicht ausschlaggebend, er wird nämlich oft bewusst hoch gehalten, um Echtheit der Pillen vorzutäuschen.

Wer Glück hat, erwischt Mittel, die aus harmlosem Inhalt ohne Wirkungsstoff gebraut sind. Viel schlimmer kann es jene treffen, die vermeintliche Arzneien mit überdosierten Wirksubstanzen und Schadstoffen schlucken. **Ziegelstaub** und **Straßenmalkierungsfarbe** wurde in solchen Fälschungen schon gefunden, wie die „Steirer Krone“ berichtete.

400 GETARNTTE WEBSEITEN

Wer steckt hinter diesen Machenschaften im weiten Land Internet? Vor kurzem gelang Österreichs Behörden ein Schlag gegen ein Netzwerk der Arznei-Mafia. Etwa 400 gefälschte Internet-Seiten wurden entdeckt, eine gut organisierte, international tätige Tätergruppe identifiziert.

Wie so oft hat Kommissar Zufall Regie geführt, dass die Cyber-Kriminellen aufgefliegen sind: Wegen einer Tarifänderung hat die Post zahlreiche Kuverts an die als Absender angegebene Apotheken zurückgeschickt, die keine Ahnung davon hatten und die Behörden einschalteten.

Chefinspektor Schwarzenbacher: „In Zusammenarbeit mit mehreren europäischen Ländern wurde gleichzeitig eingeschritten und allein in Österreich neun Personen festgenommen,

16 Hausdurchsuchungen durchgeführt und 1,6 Millionen Tabletten sichergestellt. Die Täter gestanden einen Umsatz in Österreich von 12 Millionen Euro. Beim illegalen Arzneihandel ist die Gewinnspanne zehn Mal höher als beim Handel mit Heroin!

Solche kriminellen Organisationen bestehen laut Schwarzenbacher aus rund hundert Personen: „Sie eröffnen Konten in ganz Europa, übernehmen Transport, Verteilung sowie Verpacken der Produkte und betreiben Call Center.“

SO WERDEN KUNDEN IN DIE IRRE GEFÜHRT

Der Pharma-Cop erklärt einige Tricks der Täter: „**Ein** Kunde will zum Beispiel das rezeptpflichtige Potenzmittel Viagra im Internet kaufen, findet eine Webseite mit Österreich-Bezug und glaubt, in einer inländischen Apotheke zu bestellen. Sogar eine Verlinkung mit der AGES (Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit) wurde zur Tarnung vorgenommen.

Die angegebene österreichische Telefonnummer wird ins Ausland weitergeleitet. Dort nimmt eine gut deutsch sprechende Person die Bestellung entgegen. Bezahlt wird mit Kreditkarte oder Überweisung auf ein österreichisches Konto. Die Täter sind quer durch Österreich getourt und haben die Kuverts aufgegeben, damit diese mit österreichischem Stempel bei den Bestellern landen.“

Wenn der Kunde erwartungsvoll sein Kuvert mit einer inländischen Apotheke als Absender öffnet, schöpft er keinen Verdacht. Die Pillen werden jedoch oft in schmutzigen Untergrundlabors in Asien oder in östlichen Nachbarländern gepanscht. Brandgefährlich für die Gesundheit!

Allerdings gibt es Hinweise, die jeden stutzig machen sollten: Die Lieferung der Medikamente erfolgt meist ohne Originalschachtel und Beipackzettel nur in – zum Teil einfach abgeschnittenen – Blistern und oft mit falsch geschriebenen Informationen versehen. Farbe und Konsistenz der Arzneien unterscheiden sich mitunter erheblich von Originalpräparaten. Wie unbedarft die Anwender sind, zeigt dieser Fall: Auf die Frage an einen betrogenen Kunden, ob ihm nichts aufgefallen sei, antwortete dieser: „Es hat voll grauslich geschmeckt, aber ich dachte, es wird passen.“

Übrigens sind von den stillgelegten Internet-Seiten schon wieder einige aktiviert worden!

Auch Originalpräparate bleiben vor Kriminellen nicht verschont. In Italien wurden Krebsmedikamente von Krankenhauslieferungen gestohlen, umgepackt und über Umwege nach Österreich und Deutschland gebracht. Hier geht die Gefahr nicht von der Arznei aus, da es ja legale Produkte sind, sondern von falscher Lagerung.

Was die Fälschung von Arzneien betrifft, hat auch Österreich keine weiße Weste. Hierzulande wurde schon einigen Untergrundlabors die Tabletten-Brauerei „abgedreht“. Etwa in einer alten Bäckerei, in der Kriminelle Dopingmittel mixten.

90 Prozent der für Leistungssteigerung verwendeten Mittel werden nicht von Spitzen-, sondern Hobbysportlern angewendet. Die Präparate für den Profibereich kommen häufig von Händlern im Hobby-Kraftsportbereich. Während sich Freizeit-Kraftsportler mit Testosteron und Wachstumshormonen dopen, sind es bei den Profis bevorzugt Erythropoetin (EPO) im Ausdauerbereich und Cortison, um Leistung und Muskeln auf die Sprünge zu helfen."

Es gibt Studien, wonach 25 Prozent der Hobbysportler dopen. So ist etwa der Verbrauch an Wachstumshormonen acht Mal höher als er für medizinische Zwecke notwendig wäre, wie Chefinspektor Schwarzenbacher berichtet. Seit 2008 ist es auch mit Sonderkommissionen Arzneifälschungen und Dopingsündern auf der Spur. „Wir ermitteln etwa im Internet und arbeiten intensiv mit der AGES, Zoll und NADA (Nationale Anti-Dopingagentur) zusammen.“ Sein Appell: „Medikamente nicht im Internet kaufen!“

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



SPRUCH DES MONATS

*Schweigen ist oft
der lauteste Schrei.*

(unbekannter Autor)

„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@a1.net

oder im Kuvert an:

Johann BAUER

A-3571 GARS/KAMP – Berggasse 91/1/6

Du liebevolles Phantom

*Ich kenne nicht mehr dein Gesicht,
noch irgendetwas von dir;
doch das stört mich eigentlich nicht,
soviel Wärme gibst du mir.*

*Deine Briefe sind so verständnisvoll,
deine Stimme am Telefon klingt weich;
deine Tipps und Ratschläge, die sind toll,
dein Herz, das ist an Liebe reich.*

*Auch wenn wir kommunizieren nur in der Ferne,
spüre ich deine Kraft,
die meine schwachen Glieder stärkt;
ich glaube, Du tust es für mich gerne,
zwischen Deinen Zeilen hab´ ich das bemerkt.*

*Vielleicht kann auch ich dir Erfahrung anbieten,
aus meinem völlig verrückten Leben;
nicht umsonst hab´ ich sooft und so viel gelitten,
wollte immer nur nach dem Höchsten streben.*

*Einmal, da hab´ ich dem Tod ins Auge geschaut,
in einem tiefen, schwarzen
Loch hat er mich berührt;
seither wird bei mir nichts mehr auf Sand gebaut,
mein Leben wird nach anderen Prioritäten geführt.*

*Auch ich bin für dich noch ein Phantom,
du kennst mich nur vom
Schreiben und Telefonieren;
ich hoffe, dir gefällt irgendwie mein Ton,
auch sonst hab´ ich einigermaßen gute Manieren.*

*Nach so vielen Jahren dich wiederzusehen,
ist für mich spannend und
ich freue mich schon darauf;
wir hatten beide seither einiges zu bestehen,
doch ein ehemaliger Schüler von Professor
Gstettner gibt nicht auf!*

Liebe Grüße Ludwig GRATZL

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



„EISLAUFEN“

„EISIGES VERGNÜGEN“

(von Jacqueline KACETL)

Das Schweben über spiegelglattes Parkett hat gerade bei sinkenden Temperaturen und sonnigem Wetter einen besonderen Reiz. Eislaufen wirkt sich aber nicht nur positiv auf Kondition, Muskulatur sowie Immun- und Herz-Kreislauf-System aus, sondern ist auch für die Psyche erfrischend.

➤ **In** Österreich könnte es sportlicher zugehen. Aktuelle Ergebnisse des Sportmonitor 2014, eine Umfrage im Auftrag des Instituts für Freizeit- und Tourismusforschung (IFT), besagen, dass nur 30 Prozent der Österreicher mindestens einmal pro Woche Sport betreiben. Ebenso viele können der Sportausübung gar nichts abgewinnen. Rund vierzig Prozent sind zumindest selten sportlich aktiv. Laut Umfrage hat sich dieses Verhältnis über die Jahre hinweg nur wenig geändert. Die Österreicher wurden im Zeitverlauf also kaum sportlicher. „Seit 1998 ist der Anteil der sportlich Aktiven nur geringfügig gestiegen“, sagt IFT-Mitarbeiterin Sonja Mayerhofer.

Zu den beliebtesten Sportarten zählen Radfahren, Joggen und Training im Fitnessstudio. Beim Wintersport rangiert Schifahren auf dem achten Platz, gefolgt von Snowboardfahrern auf Platz elf. „Andere Wintersportarten wie Langlaufen oder Eislaufen werden nur von sehr wenigen Menschen wirklich regelmäßig ausgeübt“, erklärt Mayerhofer. Ein Prozent der Österreicher zieht es im Winter regelmäßig aufs Eis, vier Prozent nur gelegentlich, und zwölf Prozent selten. Allerdings hat die Zahl der Nichtaktiven seit dem Jahr 1987 zugenommen, belegen die Umfrageergebnisse.

Alternative zum Schifahren

Ein abnehmendes Interesse am Hobbysport Eislaufen kann Sonja Ruzek, ehemalige Staatsmeisterin im Eiskunstlauf und Leiterin der Eiskunstschule Perchtoldsdorf, hingegen nicht feststellen. Letztlich hänge viel vom Wetter ab: „Die Nachfrage neuer Kunden war heuer in den ersten Wochen der Saison eher gering. Bei derartig warmen Wetter denkt niemand ans Eislaufen. Jetzt haben wir aber immer mehr Anfragen, und langsam werden die Kurse voller.“ Für die frühere Eiskunstläuferin Claudia Kristofics-Binder, die heute für Universitäten, Schulen und Freizeitinstitute als Eiskunftschafterin arbeitet, ist das Interesse am Eislaufen regional abhängig: „Als Alternative zum Schifahren und den Bergen wird in der Stadt sicher mehr eisgelaufen. Eine Weile war es ein bisschen ruhiger auf den Eislaufplätzen, aber die letzten drei, vier Jahre boomt das Eislaufen wieder.“

Stärkung des Immunsystems

Beschwingt über das Eis zu gleiten, dafür sorgen in Niederösterreich viele Hallen, Eislaufplätze und idyllisch zugefrorene Seen wie der Lunzer See. Wenn die Temperaturen fallen und von der Sonne beschienene Winterlandschaften nach draußen locken, ist die ideale Zeit gekommen, um im Freien Kondition zu tanken und den Körper zu kräftigen. „Durch das Eislaufen wird vor allem die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur gestärkt. Durch die Notwendigkeit, immer die Balance zu halten, werden aber auch wichtige Haltemuskeln für die Rumpfstabilisierung aktiviert“, erklärt Dr. Herbert Waitzer, Facharzt für Innere Medizin und Sportheilkunde in St. Pölten. Positive Effekte hat das Eislaufen auch auf das Immunsystem: „ Das

geschieht einerseits durch die sportliche Betätigung in einem mittleren Intensitätsbereich und durch den Kältereiz im Speziellen.“ Der Sportmediziner spricht sich für Funktionskleidung aus, die den Schweiß von der Haut abtransportiert. Von positiven Effekten auf die eigene Gesundheit weiß auch Sonja Ruzek zu berichten: „Seit ich regelmäßig an der frischen Luft bin, bin ich weniger oft krank oder verkühlt. Ich bin einfach besser abgehärtet.“

„Zu zweit macht Eislaufen doppelt so viel Spaß“, sagen die Eiskunstlauf-Schülerinnen Lauren und Valerie. Sonja Ruzek, Leiterin der Eiskunftschaule Perchtoldsdorf, zeigt ihnen die wichtigsten Figuren für Anfänger.

„Eislaufen ist gesundheitsfördernd, stärkt die Muskulatur und den Gleichgewichtssinn“, sagt Ex-Eiskunstläuferin Claudia Kristofics-Binder. Vier Mal die Woche steht sie auf dem Eis, um Kurse für Schulen, Universitäten und Freizeitinstitute abzuhalten.

Keine Altersfrage

Durch die Bewegung auf dem Eis wird auch das Gleichgewicht trainiert. „Ab den 40. Lebensjahr nimmt diese Fähigkeit deutlich ab. Grundsätzlich ist aber eine gute Trainierarbeit bis zum 70. Lebensjahr gegeben. Gute koordinative Fähigkeiten, und dazu gehört das Gleichgewicht, sind eine wichtige Unfallprophylaxe“, sagt Herbert Waitzer. Gerade bei Senioren spielt die Gleichgewichtsfähigkeit eine wichtige Rolle. Der Sportmediziner empfiehlt Eislaufen auch für die ältere Generation. Das Alter ist auch für Sonja Ruzek kein Thema: „Solange man gut gehen kann und sich wohlfühlt, ist man nie zu alt dafür. Die älteste Dame, die auf unserem Eislaufplatz ihre Runden dreht, ist 79 Jahre. Sie kommt einmal in der Woche und fährt entweder im Kreis oder übt sogar Dinge, die ich ihr gezeigt habe.“ In dem Buch „Eislaufen mit Claudia Kristofics-Binder“ beschäftigt sich die sechsfache österreichische Staatsmeisterin und Europameisterin mit Eiskunftschausport für Senioren und kommt zu dem Schluss: „Eislaufen bringt gerade für ältere Menschen so manchen Vorteil: Man bekommt mehr Sicherheit, der Gleichgewichtssinn wird trainiert und verstärkt, daher ist auch die Sturzgefahr im täglichen Leben gering.“

Bei Schuhen auf Qualität achten

Gerade für Neueinsteiger und Anfänger im Erwachsenenalter stellt die Angst vor dem Sturz eine große Hemmschwelle dar. „Am besten ist es, sich einen Lehrer zu nehmen“, empfiehlt Kristofics-Binder. „Wenn man das nicht will und alleine auf dem Eislaufplatz ist, kann man sich auch die ersten Minuten entlang der Bande hanteln oder einfach langsam neben der Bande laufen, um sich im Notfall daran anzuhalten. Wenn man zu zweit ist, nimmt man sich am besten an den Händen, und die Person, die sich sicher auf dem Eis bewegt, fährt rückwärts und zieht den anderen nah vorn.“ Aber auch die Wahl der falschen Schuhe kann den Spaß

auf dem Eis verderben. Nämlich dann, wenn die Qualität der Schuhe nicht stimmt, oder die Eisen nicht geschliffen sind. „Wenn man bei jedem Schritt wegrutscht und dann hinfällt, macht es einfach keinen Spaß. Ein weiteres Problem sind zu weiche Schuhe. Hat man das Pech, mit solchen Schuhen das erste Mal auf dem Eis zu stehen, hat man keine Freude, weil die Füße einknicken und man sich nicht richtig bewegen kann.“ Aber auch harte Kunststoffschuhe stellen Anfänger vor große Herausforderungen, sagt die Ex-Eiskunstläuferin: „Man steht zwar gerade in solchen Schuhen, kann aber nicht ins Knie gehen. Und weiche Beine sind das Um und Auf beim Eislaufen.“ Die Wahl sollte daher auf die klassischen Schlittschuhe aus Leder zum Schnüren fallen.

Achtung vor Verletzungsgefahr

„Mit Leder-Schlittschuhen tun sich nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder leichter“, sagt auch Sonja Ruzek, die empfiehlt, sich Schuhe zuerst zur Probe beim Schlittschuhverleih auszuborgen, um die Unterschiede zu testen. Kinder, die mit dem Eislaufen beginnen, haben im Normalfall weniger Angst auf dem Eis als ältere Anfänger. „Kinder stellen sich einfach hin und laufen darauf los. Dann fallen sie hin und finden das lustig. Die Angschwelle bei Kindern ist einfach niedriger“, weiß Kristofics-Binder. Die Verletzungsgefahr nach Stürzen auf dem Eis ist jedoch relativ groß. Jährlich kommt es in Österreich zu 4.500 bis 6.000 Unfällen durch das Eislaufen. „Bei Kindern überwiegen die Schädelverletzungen. Die sichersten Eisläufer finden sich in der Altersklasse zwischen 13 und 18 Jahren. Danach steigen die Handgelenksverletzungen, die mit zunehmenden Alter immer schwerer werden“, sagt der Sportmediziner Waitzer. Er spricht sich für eine Helmpflicht für Kinder und die Verwendung von Protektoren und Handgelenksstützen aus, wie sie vom Inline-Skaten bekannt sind. Beachtet werden sollte auch die richtige Falltechnik: „Bei einem Sturz sollte man sich nicht als Abwehrreaktion besonders durchstrecken, sondern möglichst auf dem Hinterteil landen. Auf keinen Fall sollte man mit ausgebreiteten Armen liegen bleiben. Denn die Kufen der nachkommenden Läufer sind scharf.“

Kampf der Winterdepression

Wer auf dem Eis jedoch Vorsicht walten lässt, kann die positiven Seiten des Eislaufens in vollen Zügen genießen. Denn das Herumkurven auf dem Eis hat nicht nur gute Auswirkungen auf den Körper, sondern auch auf den Geist, erklärt Heribert Waitzer: „Die saisonal abhängige Depression, wie die Winterdepression auch genannt wird, entsteht durch einen Mangel an Tageslicht und den damit verbundenen Veränderungen der Hormone Serotonin und Melatonin, die vom Tageslicht reguliert werden. Eislaufen auf einem Freiluftplatz bei schönem Wetter führt zu vermehrter Serotoninbildung und damit zu Glücksgefühlen. Das Eislaufen in einer Eishalle mit Kunstlicht mag zwar - wie eben Sport generell - auch eine

stimmungsaufhellende Wirkung haben, setzt aber nicht am eigentlichen Mechanismus der Winterdepression an.“ Hinter dem Motto „Hinaus aus der Bewegungsarmut und hinein in die Natur“ steht auch Claudia Kristofics-Binder: „Eislaufen ist eine wirklich schöne Freizeitbeschäftigung, die man an der frischen Luft machen kann, und die noch dazu gesundheitsfördernd ist. Also weg vom Computerdasein und raus in die Natur zur Bewegung an der frischen Luft. Denn es tut einfach gut.“

WAS VOR DEM EISLAUFEN ZU BEACHTEN IST

■ **Passende Schuhe:** Eislaufprofis empfehlen, sich zuerst auf dem Eislaufplatz ein Paar Schuhe auszuborgen. Vorteilhaft sind Schlittschuhe aus Leder, die geschnürt werden. Die Eislaufschuhe am besten in Fachgeschäften kaufen, die Beratung bieten. Bei zu weichen Schuhen, die eventuell aus früherem Gebrauch stammen, Vorsicht walten lassen. Nicht geraten wird auch zu Kunststoffschuhen, da diese zu wenig Bewegungsspielraum zulassen.

■ **Richtige Kleidung:** Die Kleidung beim Eislaufen sollte möglichst funktionell (keine Baumwolle) sein und in Schichten angezogen werden. Zu dicke Schichten können zu starkem Schwitzen führen und den Körper zu stark abkühlen. Die unterste Schicht sollte aus einem atmungsaktiven und feuchtigkeitstransportierenden Material sein. Die zweite Schicht bildet ein wärmendes Fleece. Als oberste Schicht eine wasser- und windabweisende Jacke wählen.

■ **Helm, Protektoren und Handschuhe:** Dicke Lederhandschuhe können Schnittverletzungen verhindern. Auch eine feste Wintermütze kann bei Stürzen hilfreich sein. Mediziner befürworten bei Kindern das Tragen eines Helmes, um Schädelverletzungen vorzubeugen. Empfohlen wird auch die Verwendung von Handgelenks-, Knie- und Ellenbogenschützern, wie sie beim Inline-Skaten getragen werden.

■ **Tipps für Anfänger:** Beim Anfänger steht der Aufbau der koordinativen Fähigkeiten im Vordergrund. Erst in zweiter Linie geht es um die Verbesserung der Kondition. Zwei Mal pro Woche eine Stunde eiszulaufen, bringt einen guten Leistungszuwachs bei der allgemeinen Kondition. Dabei auf erreichbare Ziele achten, und am Anfang nicht zu viel von sich selbst fordern.

Quelle: **GESUND LEBEN & WOHL FÜHLEN**

Fallen zwei Schokoladen die Treppe runter. Sagt die eine: 'Oh Mann, ich hab' mir sämtliche Rippen gebrochen.' Meint die andere: 'Was soll ich erst sagen, ich bin voll auf die Nüsse gefallen.'





„DENKSPORT“

„KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: **1** Krankenhausdirektion, **2** starker Luftstoß, **3** iran. Exkaiser, **4** Strohhunterlage, **5** Kfz-Zeichen Schwaz, **6** Teil der Blüte, **7** Spielfigur, **8** bedauerlich, **9** frühere ital. Münze, **10** Palast in Paris, **11** Math.: Divisor, **12** ungs.: die Freizeit ausgleichen, **13** Figur aus der „Sesamstraße“, **14** Heidelbeere, **15** Wein- und Freistadt im Burgenland, **16** Fluss durch Florenz, **17** Schiffsanlegestelle (Mz.), **18** engl. EDV: Auswurfaste, **19** Einzelvortrag, **20** ital.: sechs, **21** KF.: Oberinspektor

	1	2			3		4
	1		5	6			
2							
	3			4		7	
	5		8				
6							
7					9 8		10
			9	11			
10		12					
		11				13	
12	14			13			
	14		15			15	
16					16		
	17				18		17
	19			18			
20				21		19	
22			20			23	
			24		21		
	25						

Waagrecht: **1** gefährlich, gewagt, **2** Weinbauer, **3** KFZ-Zeichen Mödling, **4** Salzlösung, **5** Widerwille, **6** öst. Literat 1951 (Hermann), **7** Tiere der Haus-

wirtschaft, **8** Gewässer, **9** Korallenriff, **10** kleine Scheune, **11** so wohl als auch, **12** Abk.: Abbildung, **13** Feldbahnwagen, **14** german. Bronzetrompete, **15** chem. Zeichen für Neon, **16** japan. Ritteradel, **17** kurz für um das, **18** scheues Waldtier, **19** zu Gott sprechen, **20** Abk.: Telefon, **21** span. männl. Vorname, **22** Handmähgerät, **23** engl.: von, **24** franz.: Schule, **25** Buchausgabe

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 11)

„BACKEN“



„PRINZREGENTENTORTE“

Zutaten für den Teig: 4 Eier, 250g Zucker, 1 Prise Salz, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 250g flüssige Butter, 200g Mehl, 2 EL Speisestärke, 1TL Backpulver, Butter

Zutaten für die Creme: 1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver, 2 TL Speisestärke, 100g Zucker, 2 EL Kakao, 500 ml Milch, 50g Zartbitterschokolade, 300g Butter

Zutaten für den Guss: 250g Zartbitterkuvertüre

Zubereitung:

1.Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Für den Teig die Eier trennen. Die Eidotter mit dem Zucker schaumig rühren. Salz, Zitronenschale und die flüssige Butter einrühren. Dann Mehl, Stärke und Backpulver portionsweise unterrühren. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unterziehen. Den Teig in 7 Portionen teilen. In der gebutterten Springform nacheinander 7 dünne Böden im vorgeheizten Backofen je 6-8 Minuten backen. Die Böden sofort von der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

2.Das Puddingpulver mit der Stärke, Zucker und Kakao in etwas kalter Milch zum Kochen bringen, die Schokolade darin auflösen, die angerührte Puddingmasse hineingeben und einmal kurz aufkochen lassen. Die weiche Butter schaumig schlagen und den Pudding esslöffelweise einrühren.

3.6 der ausgekühlten Tortenböden dünn mit Creme bestreichen und aufeinander setzen. Den letzten Boden abschließend aufsetzen und die Torte rundherum hauchdünn mit der restlichen Creme einstreichen. Anschließend kalt stellen. Zum Überziehen die Kuvertüre grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Etwas abkühlen lassen und sobald die Kuvertüre beginnt anzuziehen, mit einer breiten Palette die Torte

ringsum einstreichen. Kühl stellen und fest werden lassen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



„FITNESS“

„DAS BESTE TRAININGSGERÄT SIND SIE“

(von Bernd ÖSTERLE)

Der neueste Trend in Sachen Fitness geht in eine puristische Richtung. Keine Geräte und Hilfsmittel, unabhängige Trainingsorte und -zeiten. Alles, was Sie dafür brauchen, haben Sie ständig bei sich – Ihren Körper.

➤ **Viele** Leute tendieren zum Training mit Gewichten, weil sie das Gefühl haben, sie müssen beim Eigengewichtstraining Hunderte Wiederholungen machen, um auf dieselbe Intensität zu kommen. Das ist definitiv falsch. Für ein Krafttraining können die meisten Übungen nämlich ohne weiteres so variiert werden, dass schon 5-10 Wiederholungen eine Herausforderung darstellen.

Der große Vorteil bei Übungen mit dem eigenen Gewicht ist der, dass ein Großteil der hierbei aufgebauten Muskeln und Kraft quasi auch im Alltagsleben von großem Nutzen ist. Dies vor allem darum, weil Bewegungen ausgeführt werden, für die Ihr Körper geschaffen ist. Das Training beansprucht intensiv auch stabilisierende Muskeln, fördert die Beweglichkeit und verbessert dadurch Körperhaltung und -wahrnehmung. Man spricht hier von „mehrdimensionaler“ Beanspruchung, da die Muskeln bei jedem Training automatisch etwas anderen Winkeln ausgesetzt werden. Im Gegensatz dazu wird die Muskulatur beim Training an der Maschine geführt, und die Muskeln werden isoliert trainiert. Ein weiterer Pluspunkt ist natürlich der, dass man die Übungen fast immer und überall durchführen kann. Ob drinnen oder draußen, auf Geschäfts- oder Urlaubsreisen, ob mehrere kurze Workouts über den Tag verteilt oder ein ausgiebiges Workout – alles ist möglich. Sie

müssen nur Ihren inneren Schweinehund besiegen, denn das beste Trainingsgerät ist immer noch Ihr eigener Körper.

(Bernd ÖSTERLE - Fitness-Weltmeister, Dipl. Premium Personal Trainer, Ernährungsexperte und Buchautor)

info@berndoesterle.com

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

Buchtipps

„WOFÜR SOLL ICH DANKBAR SEIN?“



(Barbara STÖCKL)

ECOWIN Verlag

ISBN: 978-3-7110-0035-4

Ich bin meines Glückes Schmied. Ich habe es mir selbst erarbeitet. Ich habe ein Recht darauf. Es steht mir zu. Wofür soll ich dankbar sein? Viele Menschen haben in den letzten Jahren schmerzlich bemerkt, wohin dieses Denken führt. Was bleibt, dann, wenn alles zusammenbricht? Plötzlich rufen wir nach wahren Werten, echten Freunden, alten Tugenden, sehnen uns nach tiefen Gefühlen, kleinen Gesten, starken Bildern, erfüllenden Momenten.

Diese zu erkennen und zu erleben ist eine große Chance, dass das Leben gelingt.

Zur Autorin: **Barbara STÖCKL** wurde als drittes von fünf Kindern in Wien geboren. Seit 1981 ist sie in der Medienbranche tätig und arbeitet als Fernsehmoderatorin und -produzentin (KIWI-TV Filmproduktion). Sie gestaltete und moderierte zahlreiche TV- Sendungen für ZDF und ORF, darunter Stöckl am Samstag, Science Talk (ORF 3), Help-TV und Licht ins Dunkel. Für ihre Arbeit als TV-Journalistin bekam sie zahlreiche Auszeichnungen, u. a. den Staatspreis im Interesse

der Familie, den Pressepreis der Ärztekammer, den Humanitätspreis des Roten Kreuz und dreimal die Romy für die beliebteste Talkmasterin. Neben dem Fernsehen ist sie als Ombudsfrau der Kronen Zeitung, freie Journalistin und Autorin tätig.



Fragen die 2015 noch geklärt werden sollten!

Ist ein Raumschiff, das ausschließlich mit Frauen besetzt ist, eigentlich unbemannt?

Sind nymphomane Hündinnen zwangsläufig?

Wie lange muss eine Katze trainieren, um einen Muskelkater zu bekommen?

Gibt es in einer Teefabrik Kaffeepausen?

Wenn Schwimmen schlank macht, was machen Blauwale falsch?

Wenn die Stiftung Warentest Vibratoren testet, ist dann befriedigend besser als gut?

Wenn ein Schäfer seine Schafe verhaut, ist er dann ein Mähdrescher?

Warum muss man für den Besuch beim Hellseher einen Termin haben?

Welche Farbe bekommen Schlümpfe, wenn man sie würgt?

Warum werden Rundschreiben in einem eckigen Umschlag verschickt?

Ist eine Gesichtscreme, die 20 Jahre jünger macht, lebensgefährlich, wenn man erst 19 Jahre alt ist?

Darf sich jemand, der sich in Ruhestand befindet, nachts hinlegen?

Warum ist ein Kreiskrankenhaus nicht rund?

Darf man eine Tagesdecke auch nachts benutzen?

Geht der Meeresspiegel kaputt, wenn man in See sticht?

Wie lange kriegt man für einen Wintereinbruch, oder gibt es darauf Bewährung?

Darf man in einem Schaltjahr auch Automatik fahren?

Wenn Katholiken auf eine Demonstration gehen, sind sie dann Protestanten?

Ist Lattenrost eine Geschlechtskrankheit?

*Nun die Wichtigste Frage des Tages:
Warum muss ich auf Start drücken, um Windows zu beenden???*

Herzlichen Dank an Herrn Herbert HEINTZ für diesen Beitrag!



Frühling

Im Radio hab ich's vernommen,
der Frühling ist ins Land gekommen.

Aber ist es im Waldviertel auch schon so weit?
Die Menschen und die Tiere wären längst bereit.

Heute bin ich sanft aus dem Schlaf erwacht,
es hat wirklich die Sonne gelacht.

Nun schnell hinaus in die Natur,
das ist Erlebnis pur.

Die Vögel singen, die bunte Blumenpracht,
wer hat sich so was Schönes ausgedacht?

Zum Schluss rufe ich ein lautes Hurra,
auch in Neupölla ist der Frühling wieder da!

Herzlichen Dank an Frau Maria RANFTL für diesen Beitrag!

Gesund & Fit

„BRINGEN SIE LICHT INS DUNKEL“

(S. KÖNIG & K. PELZL-SCHEGURA)

Hilfe gegen Herbst-Blues. Das düstere Wetter schlägt vielen Menschen aufs Gemüt. Wir baten Profis um Tipps, wie man am besten durch das herbstliche Grau kommt.

➤ **An** sich ist der Herbst eine traumhafte Jahreszeit: Die Blätter leuchten bunt und es ist die Zeit der ausgedehnten Spaziergänge und die der gemütlichen Runden im Freundeskreis bei einem Glas Sturm. Von Drachen steigen lassen über Kastanien sammeln bis Kamin einheizen – es gibt so viele Möglichkeiten, die Jahreszeit zu genießen.

Melancholisch. Dennoch hat sie keinen guten Ruf: denn jedem Dritten schlägt der Herbst aufs Gemüt. In unterschiedlicher Stärke: Während die einen nur gelegentlich in eine melancholisch-nachdenkliche Stimmung verfallen, wollen andere morgens erst gar nicht mehr aus dem Bett. Verweigern Treffen mit Freunden, ziehen sich zurück oder entwickeln eine fast unstillbare Gier nach schnellen Kohlenhydraten – wie Mehlspeisen oder Spaghetti Carbonara. Umgangssprachlich sprechen wir vom „Herbst-Blues“.

Blues oder schon Depression?

Wobei es zu unterscheiden gilt: Eine Verstimmung oder Stimmungsschwankungen sind nicht mit einer echten Depression zu verwechseln. Dazu Siegfried Kasper, Vorstand der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Wien, Leiter der Klinischen Abteilung für Biologische Psychiatrie und Ordinarius für Psychiatrie der Medizinischen Universität Wien: „Etwa fünf Prozent der Bevölkerung leiden unter einer saisonal abhängigen Depression (SAD), deren erste Symptome bereits im Oktober und November auftreten. Angeblich sind Frauen sogar viermal so häufig davon betroffen wie Männer.“ Es sei eine Art Vorbereitung des Körpers auf den Winterschlaf: „Nur, dass der Winterschlaf beim Menschen eben

nie eintritt“, so Kasper.
Doch niemand muss sich machtlos dem Herbst-Blues ergeben. Mit den richtigen Maßnahmen kann jeder die kalte Jahreszeit gut überstehen.

Trübe Stimmung? Vier bis fünf Prozent der Bevölkerung leiden in der dunklen Jahreszeit an einer Depression. Zusätzlich können 10 bis 15 Prozent vom Herbst-Blues ein Lied singen.

Happy-Tipp: Licht an!

Aufgrund der kürzeren Tage fehlt es an Sonnenlicht, und dadurch produziert der Körper im Herbst weniger Serotonin. „Ich rate, so viel Tageslicht wie nur möglich zu nutzen. Indem man etwa darauf achtet, dass Vorhänge von morgens bis zum letzten Lichtstrahl am Abend geöffnet sind. Eine andere Möglichkeit ist, etwa auf dem Weg zur Arbeit eine Haltestelle früher auszusteigen oder an das Mittagessen einen kleinen Spaziergang anzuhängen. Denn jede Minute an natürlichem Licht hilft der Stimmung jetzt auf die Sprünge“, rät Neurologe und Psychiater Kasper.

Happy-Tipp: Tryptophan

Gute „Herbst-Blues-Hemmer“ sind auch Nahrungsmittel, die die Aminosäure Tryptophan enthalten. **Sie gilt als Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin und ist in Bananen, Ananas, Nüssen, Soja, Spinat, Karfiol und Sellerie enthalten.** Und weil sauer bekanntlich nicht nur lustig macht, sondern auch gesund, lohnt es sich, in den Speiseplan viel Vitamin C einzubauen. Und: Gönnen Sie sich täglich nach dem Mittagessen ein Stück Schokolade, so beugen Sie dem Heißhunger nach Süßem vor. Auch Ausdauersport setzt Glückshormone frei: Bewegen Sie sich möglichst viel in der Natur und laufen Sie dem Herbst-Blues einfach davon!

Univ.-Prof. DDr. Siegfried KASPER gibt Tipps - „Gehen Sie raus in Licht .. .“

AUSREICHENT LICHT!

Auch bei Schlechtwetter. An einem Sonnentag werden über 100.000 Lux gemessen, bei bedecktem Himmel nur 10.000 Lux. Eine übliche Glühbirne oder LED-Innenraumbeleuchtung schafft im Schnitt 300 bis 500 Lux. Daher rät Neurologe und Psychiater Siegfried Kasper: „Gehen Sie in der Mittagspause unbedingt raus ins Licht. Machen Sie einen kleinen Spaziergang oder andere moderate Bewegung. Das ist die beste Prävention.“ Sollten Sie dazu keine Zeit haben, gibt es sogenannte „Lichtboxen“ für eine Lichttherapie. Setzen Sie sich täglich eine halbe Stunde im Abstand von 50 cm davor und schauen sie einmal in der Minute für eine Sekunde in die Lichtquelle ohne schädliche UV-A-, B- und C-Strahlen. Die meisten Patienten profitieren bereits nach der ersten Woche davon.

KEINE SONNENBRILLE TRAGEN

Das Auge im Winter an Licht gewöhnen: Sonnenbrillen zu tragen, verhindert, dass das

Stimmungsaufhellende Licht auf das Auge treffen kann. Dazu Experte Kasper: „Ich empfehle deshalb, zumindest eine Stunde am Tag draußen zu sein, und zwar ohne Sonnenbrille. Man soll natürlich nicht direkt in die Sonne starren, das blendet.“

TOPP-TIPPS GEGEN DEN BLUES:

TÄGLICH:

- ✦ Spätestens um 07:30 Uhr oder 08:00 Uhr aufstehen
- ✦ Stimmungsaufhellender Frühstücks-Smoothie: 100 ml Apfelsaft mit ½ Mango, ¼ Ananas und 3 Esslöffel Granatapfelkernen mixen
- ✦ Ein Kleidungsstück oder Accessoire in einer stimmungsaufhellenden Farbe (Orange, Rot, Gelb) tragen
- ✦ In der Mittagspause 30 Minuten spazieren gehen
- ✦ Ein Stück Schokolade am Nachmittag hebt die Stimmung dank Serotonin
- ✦ Nicht zu früh (vor 22:00 Uhr) schlafen gehen
- ✦ Gegen Erschöpfung helfen homöopathische Mittel (z.B. Manuia, 3x1 Globulus am Tag), über vier Wochen
- ✦ Naturkräuter wie Baldrian, Passionsblume und Johanniskraut wirken stimmungsaufhellend (Johanniskraut-Kapseln gibt es in der Apotheke)

WÖCHENTLICH:

- ✦ Treffen Sie sich dreimal in der Woche mit Freunden – eine sehr gute Prophylaxe gegen Traurigkeit
- ✦ 3-mal 15 Minuten meditieren
- ✦ 3-mal 30 Minuten Ausdauersport wie Joggen, Radfahren
- ✦ Achten Sie auf eine magnesiumreiche Ernährung: Linsen, Nüsse, Trockenobst
- ✦ Sorgen Sie für ein Highlight in der Woche (zum Beispiel ein Konzert- oder ein Kinobesuch)

GLÜCKSNAHRUNG: „Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“, so hat die Mystikerin Teresa von Ávila vor ca. 500 Jahren über das freudvolle Zusammenspiel von Leib und Seele philosophiert.

SO BRINGEN SIE LICHT INS DUNKEL

TIPPS FÜR OKTOBER:

- Kohlenhydrate wie Nudeln enthalten den Gute-Laune-Botenstoff Serotonin
- Positive Gedanken trainieren, zum Beispiel durch die Affirmation: „Mir geht es gut!“

- Mit Lichtduschen beginnen. Nicht nur gedanklich unter einen Lichtstrahl stellen, sondern zum Beispiel mit der Philips „EnergyLight“, 10.000 Lux. Kostet ca. 200 Euro, zahlt sich aber, wenn man unter dem Winter-Blues leidet, aus.
- Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln zur Stärkung der Knochen kann jetzt sinnvoll sein. Erkundigen Sie sich in der Apotheke.
- Achten Sie auf Vitamin D. Nehmen Sie zusätzlich Vitamin-D-Tropfen (aus der Apotheke) zu sich.
- Planen Sie ein Fest, zum Beispiel Halloween mit ihren Freunden und Bekannten. Kinder freuen sich besonders.

TIPPS FÜR NOVEMBER:

- Gegen ängstliche Unruhe hilft Lavendel als Konzentrat, Tee, Tropfen oder als Ätherisches Öl. Achten Sie auf die Qualität, greifen Sie zu reinen und natürlichen Produkten wie zum Beispiel von Cara Mia, Young Living oder Sofri.
- Kochen Sie mit pflanzlichen Stimmungsaufhellern wie Chili, Rote Rüben, Bananen.
- Stellen Sie in der Wohnung Duftkerzen mit Bergamotte oder Jasmin auf, sie wirken positiv auf die Psyche.
- Erhellten Sie die dunklen Tage, indem Sie sich belohnen: zum Beispiel mit einer Tasse heißer Schokolade mit Zimt, Kardamom und Kurkuma.

LICHT TANKEN: „Gehen Sie so oft wie möglich raus an die frische Luft, in die Sonne. Nur das Tageslicht kann Sie vor einer herbstlichen Depression oder dem Blues bewahren. Die Glühbirne daheim reicht nicht aus.“

Quelle: **Österreich „GESUND & FIT“**

Das finden Sie wieder in der April Ausgabe des Newsletter:

„BARRIEREFREIHEIT IM KOPF“

Menschen mit Behinderung haben gleich wie alle anderen Menschen das Recht, sich aussuchen zu können, wie sie in der Gesellschaft leben.

☆☆☆ **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 - Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer

„FRÖHLICH DURCH DEN WINTER“
Nie mehr Winter-Depression! Tipps gegen Stimmungstiefs.
(von Claudia HILMBAUER)

„SUIZIDPRÄVENTION IN ÖSTERREICH“
Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!

➤ **AUFLÖSUNG „KREUZWORTRÄTSEL“ Seite 7**

	P	W			F		S
	R	I	S	K	A	N	T
W	I	N	Z	E	R		R
	M	D		L	A	K	E
	A	B	S	C	H	E	U
B	R	O	C	H		G	
V	I	E	H		S	E	E
	A		A	T	O	L	L
S	T	A	D	E	L		Y
		B	E	I	D	E	S
A	B	B		L	O	R	E
	L	U	R	E		N	E
S	A	M	U	R	A	I	
	U	M	S		R	E	H
	B	E	T	E	N		A
T	E	L		J	O	S	E
S	E	N	S	E		O	F
	R		E	C	O	L	E
	E	D	I	T	I	O	N

