



48.Ausgabe - April 2015

***Sonnenschein wirkt köstlich, Regen erfrischend,
Wind aufrüttelnd, Schnee erheiternd.
Wo bleibt da das schlechte Wetter?***

(John RUSKIN * 8. Februar 1819 in London; † 20. Januar 1900
in Brantwood, Lake District in Cumbria war ein britischer
Schriftsteller, Maler, Kunsthistoriker und Sozialphilosoph)

Frohe Ostern!



An den Osterhasen

Osterhas, Osterhas,
leg uns recht viel Eier ins Gras, trag sie in die Hecken,
tu sie nicht verstecken, leg uns lauter rechte,
leg uns keine schlechte, lauter bunte, unten und oben,
dann wollen wir dich bis Pfingsten loben!

(Viktor BLÜTHGEN)

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 48
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



Barrierefreiheit

„BARRIEREFREIHEIT IM KOPF“

(von Johann BAUER)

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

➤ **Beim** 2. Österreichischen Inklusionstag am 17. November 2014 im Messe Congress Wien, lernte ich, bei meiner Teilnahme an dem Workshop 2 „**INNOVATION DURCH INKLUSION**“ Barrieren für Mitarbeiter beseitigen, Viktoria Viertelbauer kennen.

„Inklusion bedeutet, dass Unternehmen einen Schritt auf Menschen mit Beeinträchtigungen zugehen.“ Mit diesen Worten eröffnete Albert Brandstätter, Generalsekretär der Lebenshilfe, den Workshop „Innovation und Inklusion.“ Welche neuen Denkweisen dazu beitragen können, Hindernisse in Firmen abzubauen, diskutierten Heidemarie Egger vom Start-Up „Career Moves“, Birgit Hadler von „Jugend am Werk“ und Viktoria Viertelbauer, die selbst an einer Lernschwäche leidet und seit einem Jahr in einer Großküche arbeitet.

Was ich zu Barrieren denke:

Viktoria VIERTLBAUER arbeitet seit August 2013 im Altenheim Maria Rast in der Küche. Wir kochen für ca. 116 Personen und mit mir arbeiten 9 Personen in der Küche. Ich kann hier am Montag, Dienstag und Mittwoch, Vormittag meiner Lieblingsbeschäftigung, dem Kochen nachgehen. Zuerst sehe ich mir den Speiseplan an, woraus ich dann meine jeweilige Tätigkeit ersehen kann, z.B.: Obst und Gemüse schälen und schneiden. Auch Kuchen backen oder Pofeseineinstreichen gehören zu meinen Aufgaben. Beim Salat anrichten darf ich auch manchmal helfen, ebenso beim Ausbacken von Apfelfringen. Meine Beschäftigung gefällt mir sehr gut und ich verstehe mich toll mit meinen Arbeitskollegen. Ich bin sehr gerne in Maria Rast, erzählt sie voll Stolz, mit glänzenden Augen und einem Lächeln im Gesicht.

Ich habe nicht gedacht, dass ich wo Arbeit finden kann. Aber ich wollte schon immer mal dorthin gehen, wo meine Schwester gearbeitet hat. Die hat beim SPAR gearbeitet. Das Arbeiten in einem normalen Geschäft hätte mich immer schon interessiert: Regale einräumen, Einkaufswagen schlichten, nicht aber bei der Kasse.

Das habe ich aber nicht gesagt, ich habe mich nicht getraut. Ich habe aber gesagt, dass ich gerne Kochen lernen würde und ich das zu Hause nicht darf. Essen tue ich gern und warum sollte ich nicht auch kochen.

So entstand die Idee, dass ich in einer Küche arbeiten könnte. Gemeinsam mit meiner Unterstützerin haben wir im Seniorenheim gefragt, ob ich ein paar Mal zum Schnuppern vorbeikommen könnte. „Sie haben ja gesagt!“

Ein bisschen Zweifel hatten wir alle miteinander schon:

- ✧ Halte ich das lange stehen aus?
- ✧ Mögen mich die anderen?
- ✧ Was denken sie über mich?
- ✧ Brauchen sie mich überhaupt?
- ✧ Werde ich verstehen, was sie von mir wollen?

ABER:

Wir haben es einfach miteinander probiert. Aus dem Probieren ist dann mein Beschäftigungsplatz geworden und meine Lieblingsbeschäftigung: Kochen und Backen sind meine Lieblingsbeschäftigung.

Leute müssen einfach zusammenkommen und einander kennenlernen und verstehen lernen, was der andere mag und gut kann. Das braucht am Anfang sehr viel Mut und Offenheit. Je öfter man etwas tut, umso schneller wird es ganz normal.

Der Leiter des Seniorenheims Alois GERNER sagt: „Nach kurzer Probezeit haben wir uns entschlossen, Viktoria bei uns zu beschäftigen. Neben ihrer Arbeitsleistung ist es für beide Seiten wichtig, Menschen mit Beeinträchtigung kennenzulernen und mit diesen zusammenzuarbeiten. Die Leistung von Menschen mit Beeinträchtigung wird von der Gesellschaft viel zu wenig geschätzt und beachtet.“ Mein Beschäftigungsgeber Koch Ferdinand LINDLBAUER sagt: „Ich finde es sehr gut, dass Menschen mit Beeinträchtigungen ein geregeltes Arbeitsleben haben und mit gesunden Menschen zusammenarbeiten. Die Idee der Integrativen Beschäftigung ist gut und sollte von mehr Betrieben angenommen werden. Viktoria erledigt die verschiedensten Aufgaben und kommt mit den Kollegen sehr gut zurecht.“

➤ **Bei** Unternehmen, die Menschen mit Behinderungen einstellen wollen, sei es wichtig, auf deren Wünsche einzugehen. Das erfordert ein hohes Maß an Flexibilität vonseiten des Unternehmens. Viele Firmen möchten zwar, dass Menschen mit Behinderungen bei ihnen arbeiten, haben aber genau vorgefertigte, standardisierte Arbeitsplätze, die sie für „perfekt“ erachten. Menschen mit Behinderungen brauchen aber nicht einen vorgefertigten Arbeitsplatz, in den sie sich einfügen müssen, sondern den umgekehrten Weg: der Arbeitsplatz muss für den Menschen maßgeschneidert werden. Erst in Gesprächen kann man Wünsche und Möglichkeiten miteinander abgleichen.

Dieser Prozess, in dem die Vorstellungen des Arbeitgebers mit den Bedürfnissen des Arbeitnehmers mit Beeinträchtigung abgeglichen werden, ist ein großes Thema der Diskussion mit dem Publikum. Die einfache Aussage „Es muss passen“, wird schließlich zu „Es muss passend gemacht werden“ verbessert: Passen muss als dynamischer Prozess gesehen werden. In diesem lösen sich Barrieren auf, Menschen mit Behinderung wird mehr zutraut, als sie sich selber zutrauen.

Einigkeit herrscht darüber, dass besonders bei Unternehmen sehr viel Unwissenheit über die

Inklusionsthematik besteht, Das führt zu Berührungängsten mit Menschen mit Behinderungen. Daher müssen Organisationen, die in diesem Bereich tätig sind, weiterhin einen Schwerpunkt darauf legen, Zugang zu Informationen zu schaffen. Es gibt bereits eine Vielzahl an Projekten, die Menschen mit Beeinträchtigung einen Zugang zum Arbeitsmarkt schaffen wollen. Oft kennen Betroffene aber nur sehr wenige dieser Möglichkeiten.

Verstärkte Information soll es Menschen mit Behinderungen nicht nur am Arbeitsmarkt, sondern auch in der Gesellschaft leichter machen. Oft werden Menschen mit Behinderungen zwar am Arbeitsplatz integriert, aber kaum darüber hinaus. „Mit ihm arbeiten ja, aber auf ein Bier nach der Arbeit darf er nicht mitgehen“.

Um ein Umdenken zu ermöglichen, wird der Vorschlag eingebracht, dass es in der Gesellschaft notwendig wäre, schon sehr früh mit Menschen mit Behinderungen in Kontakt zu kommen, um Barrieren abzubauen. So sollten beispielweise Kindergartengruppen und Schulklassen mit Kindern mit Behinderung zum Alltag werden. Dadurch würde der Kontakt mit Menschen mit Beeinträchtigung schon von Kindesbeinen an dazugehören.

Das würde auch zu mehr Toleranz führen, was wiederum Chancen am Arbeitsmarkt öffnen würde: Oft sind Leute schon an der Supermarktkasse nicht bereit zu warten, wenn eine Kassenkraft etwas länger braucht, die Ware über das Band zu ziehen. Das bedeutet für viele Menschen den Ausschluss vom Arbeitsmarkt. Zusammengefasst: „Inklusion betrifft alle von uns, es gibt hunderttausend Gründe, warum man aus dem Arbeitsmarkt ausgeschlossen wird, warum man zu einer Randgruppe wird. Aber es braucht eine Gesellschaft, die bereit ist, ein bisschen zu warten. Es kann etwas Positives daraus entstehen.“

Von 05.Mai bis 12.Mai 2015 findet die Kunstausstellung **„BARRIEREFREIHEIT IM KOPF“**, anlässlich des „Europäischen Protesttags zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung“ (5.Mai 2015), erstmals in Österreich statt. Das Projekt wird vom gemeinnützigen Kunst- und Kulturverein LIFESPAN organisiert. LIFESPAN hat es sich zum Ziel gemacht die UN-Konvention und das Thema der Inklusion in der österreichischen Gesellschaft sichtbar zu machen.

In der ehemaligen Anker-Expedithalle in Wien werden auf 2200m² bildende und darstellende KünstlerInnen die Thematik der Inklusion in Bezug auf die UN-Behindertenrechtskonvention individuell interpretieren. Durch das Medium Kunst soll die Bevölkerung für die Rechte von Menschen mit Behinderung sensibilisiert werden. An der Gruppenausstellung nehmen sowohl etablierte als auch junge KünstlerInnen sowie KünstlerInnen mit Beeinträchtigung teil.

„Inklusion betrifft uns alle!“

Eine offene Gesellschaft mit gegenseitigem Respekt und gelebter Toleranz ist für ein soziales Miteinander unabdingbar.

Gesund & Fit

„NIE MEHR WINTERDEPRESSION FRÖHLICH DURCH DEN WINTER“

(Claudia HIMMELBAUER)

Tipps gegen Stimmungstiefs - Typischerweise treten die Symptome der Winterdepression von Anfang Oktober bis Ende Februar auf. Die gute Nachricht: Sie können selbst viel tun, um besser durch den Winter zu kommen!

➤ **Besonders** wenn, die Tage kürzer werden und wir die Sonne seltener zu Gesicht bekommen, schlägt sich das bei vielen Menschen auf die Stimmung. Die meisten von uns kennen Phasen der Lustlosigkeit, Erschöpfung, ständigen Müdigkeit und Verzagtheit. Im Normalfall bessert sich die Stimmung spätestens bei der Aussicht auf die schönen Seiten des Lebens wieder. Ist dem aber nicht so, liegt die Ursache des Stimmungstiefs meist in einer sehr ernst zu nehmenden Erkrankung: Depression.

Etwa 10 Prozent betroffen!

Schätzungen zufolge weisen rund zehn Prozent der Erwachsenen Bevölkerung Jahr für Jahr Symptome einer Winterdepression auf.

Frischlucht - Bewegung an der frischen Luft regt den Kreislauf an und aktiviert Endorphine (Glückshormone).

Die Symptome

Bei der Winterdepression handelt es sich um eine sogenannte „saisonal abhängige Depression“. Diese tritt vor allem in den Monaten mit kürzeren Tagen auf, also etwa von Oktober bis Ende März.

Die Betroffenen fühlen sich grundlos traurig, sie leiden unter Energie- und Antriebslosigkeit. Anders als bei einer „echten Depression“ zeichnet sich die Winterdepression durch ein gesteigertes Schlafbedürfnis aus, dennoch kommen die Betroffenen morgens aber nur schwer aus dem Bett. Sie haben übermäßigen Appetit auf Süßigkeiten und Kohlenhydrate, soziale Kontakte sowie die eigene Person werden vernachlässigt. Neben Traurigkeit ist Unausgeglichenheit und Lethargie das vorherrschende Stimmungsbild.

Frauen sind viermal häufiger betroffen als Männer. Und während die Erkrankung in südlichen Ländern so gut wie gar nicht vorkommt, leiden in den skandinavischen Ländern umso mehr Menschen an Winterdepression.

Winterdepression oder Blues?

Die Ausprägung der Symptome hilft dabei, zwischen dem relativ harmlosen Winterblues, bei dem es sich um episodenhaftes Auftreten depressiver Verstimmungen handelt, und einer echten Winterdepression zu unterscheiden. Bei dieser haben die Betroffenen so starke Symptome, dass die Bewältigung des Alltags und Familien -

lebens stark beeinträchtigt wird und die Arbeitsleistung deutlich abnimmt.

Was sind die Auslöser?

Experten gehen davon aus, dass zu den Hauptauslösern von Winterdepression und -blues vor allem ein Mangel an natürlichem Tageslicht, die verminderte Lichtintensität der Wintersonne sowie kürzere Tage zählen. Die reduzierte Einstrahlung von Tageslicht führt zu einem Chaos im Hormonhaushalt: Serotonin, das auch als „Glückshormon“ bezeichnet wird und für die Wachheit verantwortlich ist, wird in geringeren Mengen produziert, Melatonin, das Schlafhormon, hingegen im Übermaß.

Die Folge: Empfindliche Menschen fühlen sich mehr und mehr niedergeschlagen und müde. Weil dem Gehirn Serotonin fehlt, versucht der Körper, diesen Mangel durch Süßigkeiten auszugleichen: Betroffene haben ständig Appetit und greifen dann zu Süßigkeiten wie Schokolade oder Kohlenhydraten.

BEHANDLUNG

Moderne Behandlungskonzepte geben berechnete Hoffnung auf eine Verbesserung der Krankheitssymptome.

Tröstlos - Wer an einer Winterdepression leidet, lässt sich nur schwer aufheitern.

Die Diagnose stellt der Facharzt

Wenn Sie den Verdacht haben, an einer Winterdepression zu leiden, sollten Sie einen Facharzt aufsuchen und diesem alle Symptome schildern. Nur er kann eine zuverlässige Diagnose stellen. Treten jedoch die Beschwerden in einem wiederkehrenden Rhythmus auf und kommen diese Phasen mehr als dreimal innerhalb von fünf Jahren vor, ist es wahrscheinlich, dass Sie an einer Winterdepression leiden.

Nach Abklärung der Symptome und einem Arztgespräch folgt eine körperliche Untersuchung, bei der mittels Bluttests, Ultraschall und Kernspintomografie körperliche Ursachen wie beispielsweise ein Vitamin B12-Mangel, Demenz oder Schilddrüsenunterfunktion ausgeschlossen werden.

Hoffnung: Therapien helfen

Aber: Es gibt Hoffnung! Ebenso wie „echte“ Depressionen sind auch Winterdepressionen dank eines breiten Therapiespektrums gut behandelbar. Treten diese saisonal abhängigen Depressionen regelmäßig auf, kann sogar vorbeugend eine Therapie mit Antidepressiva durchgeführt werden. Auch eine frühzeitige Lichttherapie kann die Symptome deutlich verbessern oder deren Ausbruch verzögern.

Da diese Form der Depression mit der Jahreszeit zusammenhängt, stellt sich eine Verbesserung des Gesamtbefindens im Frühjahr meist automatisch ein, während die Betroffenen im Sommer völlig symptomfrei sind.

Nur auf den Wechsel der Jahreszeit zu warten, ist aber nicht sinnvoll: Insgesamt leiden die Patienten

mehr als drei Viertel des Jahres an den Symptomen.

SO KOMMEN SIE RAUS!

Sie können selbst einiges dazu beitragen, um der Winterdepression zu entfliehen:

TAGESLICHT - Eine große Rolle bei der Entstehung von Winterdepressionen spielt die verringerte Aufnahme von Tageslicht. Versuchen Sie daher, so viel Zeit wie möglich draußen zu verbringen. Ein bedeckter Himmel ist immer noch besser als jede künstliche Lichtquelle! Zur Not können Sie sich auch eine Tageslichtlampe zulegen (ab ca. 50 Euro im Fachhandel). Achten Sie darauf, dass diese mehr als 2.500 Lux Leistung hat. Wichtig: **Das Solarium ersetzt kein Tageslicht!**

BEWEGUNG - Mittlerweile weiß man, dass sich Stimmung und Verhalten wechselseitig beeinflussen. Auch wenn es für depressive Menschen noch so schwer oder absurd scheint: Sich aufzurappeln und aktiv zu werden, lohnt sich! Je aktiver Sie werden, umso mehr sinkt Ihr Depressions-Level! **Während des Sports werden gerade jene Botenstoffe freigesetzt, die zu einer Hebung der Stimmung beitragen.** Gut geeignet sind Ausdauersportarten wie Langlaufen, Skifahren, Nordic Walking oder Spaziergänge. Besonders morgens helfen Sie so, Ihren Kreislauf anzukurbeln und besser in die Gänge zu kommen. Sport im Freien bringt den zusätzlichen Vorteil, dass Sie damit automatisch Tageslicht ausgesetzt sind und sich Ihr Hormonhaushalt etwas normalisiert.

STRUKTUR - Geben Sie Ihrem Alltag Struktur und achten Sie darauf, Zeit für einsame Stunden gar nicht erst aufkommen zu lassen. **Planen Sie jeden Tag kleine Highlights ein**, beispielweise einen Kaffeeklatsch mit der Freundin oder einen gemütlichen Bummel über den Adventmarkt.

ARZTBESUCH - Bessert sich Ihre Stimmung nicht, sollten Sie auf jeden Fall **Ihren Arzt aufsuchen** und ihm von Ihrem Verdacht und den Symptomen berichten!

SPASS - Sorgen Sie für ausreichende Abwechslung.

GLÜCK ZUM ESSEN - Schokolade schüttet bekanntlich Glückshormone aus. Hin und wieder ein Stück davon schadet also nicht!

THERAPIEFORMEN:

ARZTBESUCH: Wenn Sie Symptome bemerken, sollten Sie unbedingt den Arzt Ihres Vertrauens aufsuchen. Er kann eine **zuverlässige Diagnose** stellen, auf der Behandlungskonzepte aufgebaut sind.

LICHTTHERAPIE: Schon seit mehr als 20 Jahren zählt die Lichttherapie zu den bewährten Behandlungskonzepten bei Winterdepression. Zwei Wochen lang setzt sich der Patient jeweils eine Stunde vor Sonnenaufgang und eine danach vor ein

spezielles Lichttherapiegerät, um so den Tag zu verlängern. Schon nach wenigen Tagen kommt es zu einer deutlichen Stimmungsaufhellung.

MEDIKAMENTE: Im Bedarfsfall verschreibt der Arzt auch eine medikamentöse Therapie. Vertrauen Sie auf deren Wirkung und **nehmen Sie verschriebene Medikamente regelmäßig und wie verschrieben ein.**

PSYCHOTHERAPIE: Sehr gute Resultate erzielen Psychotherapie und **kognitive Verhaltenstherapie.** Wichtig: Die „Chemie“ zwischen Ihnen und dem Therapeuten muss stimmen!

Quelle: **Österreich „GESUND & FIT“**



Wie geht es Dir?

*Vor vielen Tagen wurdest Du entlassen,
hier aus diesem Krankenhaus.
Es ging Dir gut, einigermaßen
und Du sahst blendend aus.*

*Mich zu besuchen, hast Du Dir vorgenommen,
telefonieren wolltest Du mit mir auch.
Leider ist es nie zustande gekommen
und das lag mir sehr im Bauch.*

*Man suchte mich auf der ganzen Station,
doch leider war ich jedes Mal fort;
als Du mich sprechen wolltest am Telefon
und so tauschten wir kein Wort.*

*Auch ich hab´ mich erkundigt,
in Brunn, beim PSD;
doch dort warst Du leider nicht,
oh Weh, oh Weh, oh Weh!*

*Zweimal habe ich Dir geschrieben,
als Lebenszeichen von mir einen Brief;
und hab´ in Sorge mich zerrieben,
dass bei Dir was laufe schief.*

*Doch dann habe ich meine Angst um Dich,
dem lieben Herrgott anvertraut;
der lässt keinen von uns im Stich,
auch wenn man nicht immer auf ihn baut.*

*Auf einmal hörte ich die Kunde,
dass Du bei uns bist wieder.
Da kam´s aus meinem Munde:
Das ist mir gar nicht so zuwider!*

*Zugleich aber tat es mir für Dich leid
und ich dachte mir immer wieder:
Das eben ist das Wesen Deiner Krankheit,
dass sie immerfort, Dich streckt fast nieder!*

*Plötzlich stehst Du heute vor mir,
küssst mich zärtlich auf den Mund.
Ich sag schnell ein paar Worte Dir,
Schwester Brigitte denkt sicherlich: Na und?*

*Du bist in guten Händen hier,
sicher geht´s Dir bald wieder gut.
Doch das eine rate ich Dir:
Gib nie auf, hab´ weiterhin Mut!*

*Sobald ich darf, komm ich zu Dir,
einfach um mit Dir zu sprechen.
Das nehme fest vor ich mir
und werde es auch nicht brechen.*

*Ob Du´s glauben willst, oder nicht,
ob Du nah bist, oder fern;
ich vergesse niemals Dein bezauberndes Gesicht,
Du bist sehr lieb, ich hab´ Dich gern!*

Liebe Grüße Ludwig GRATZL

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

SPRUCH DES MONATS

*Wenn man ein Wozu des
Lebens hat, erträgt man
jedes Wie!*

(Friedrich NIETZSCHE)

„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 oder im Kuvert an:

Johann BAUER
A-3571 GARS/KAMP – Berggasse 91/1/6

Ein guter Mensch ist zuverlässiger als eine steinerne Brücke!

(Marc AUREL)



„DENKSPORT“

„KREUZWORTRÄTSEL“

(Lösung auf Seite 11)

	1		2	3		4		5			6		7	
	1	8			9			2	10			11		12
3					4		13				5			
6				14			7			15				
			8			16			9				17	
10		18				11		19				12		
13				14	20					15	21			
		16	22					17	23				18	24
19	25				20		26				21	27		
22				28			23			29				
			24			30		25					31	
26		32				27	33					28		
	29			30	34					31	35			
32			36					33	37					38
		34			35		39					36		
37	40			41					38	42				
39							40	43				41	44	
			42			45				43	46			
44						45								

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

Senkrecht: 1 Haarwaschmittel, 2 engl. Bitte, 3 Abk.: Stück, 4 einfärbig, 5 Med.: Hauterkrankung, 6 sagenh. Weiser Ratgeber Odins, 7 wüst. Leer, 8 Kw.: Anwendersoftware für Mobilgeräte, 9 Schwung, 10 kaum hörbar, 11 Gesindel, 12 Stadt in der Champagne, 13 Uranusmond, 14 Teil des Auges, 15 großer Fluss, 16 Baumstrasse, 17 ugs.: leicht krank, 18 ungezwungen, 19 eine Käsesorte, 20 Abtei in Oberbayern, 21 Walzmetall, 22 islam. Gelehrter, 23 engl.: heute, 24 Ungebrauchtes, 25 unbürgerliches Künstlermilieu, 26 Kf.: nächsten Monat, 27 Ort im Pinzgau, 28 schmaler Spalt, 29 lat. Bibelübersetzung, 30 Gemüsepflanze, 31 Fluss aus dem Kaukasus, 32 franz. Hafenstadt, 33 Kf.: Ladeliste, 34 elektrotechnischer Begriff, 35 See in den USA, 36 Geliebte Simons, 37 Stoßwaffe im MA., 38 Schneidern, anfertigen, 39 ungar. Komponist † 1924, 40 Märchengestalt, 41 Saugwurm, 42 ehem. Adelige, 43 Kykladeninsel, 44 zu keiner Zeit, 45 fort, weg, 46 ital. Artikel

Waagrecht: 1 stoppen, 2 Spechtmeise, 3 ärmelloser Umhang, 4 Urwaldpflanze, 5 Fliegenlarve, 6 Antilopenart, 7 dürres Geäst, 8 Halbinsel Ägyptens, 9 straff, 10 europ. Staat, 11 Zeitungsbezieher, 12 ein Brennstoff, 13 Kf.: Oberösterreich, 14 Dolomitenbergstock, 15 Zahlkellner, 16 Qualität, 17 EDV-Kf.: für ein Dokumentenformat, 18 engl. An, auf, 19 Bruder Kains (A. T.), 20 japan. Kaisertitel,

21 Schluss, 22 Stierkämpfer, 23 ital. Adelsgeschlecht, 24 Ort in Tirol, 25 Seite im rechtwinkligen Dreieck, 26 Ältestenrat, 27 span.: Strand, 28 best. Artikel, 29 Kfz-Z. Mattersburg, 30 eine Textreihe, 31 inhaltslos, 32 umbilden, umformen, 33 Dachbalken, 34 Franz.: Fürwort, 35 mit von der Partie, 36 altperuan. Herrscher, 37 verheiratetes Paar, 38 ungs.: Gletscher, 39 Formgebung, 40 Weingartenflur, 41 Abk.: Inhaber, 42 Musik: gebunden, 43 Garten-, Wappenblume, 44 Büchergestell, 45 ordern



„BEWEGUNG“

„FIT DURCH DEN ALLTAG“

(von Susanne LEHRNER)

Schon zehn Minuten Bewegungshäppchen täglich reichen, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Doch wie können Sie mehr Bewegung in Ihrem Alltag bringen? Und warum sollten Sie genau jetzt damit beginnen?

➤ „Wer rastet, der rostet“ heißt es im Volksmund. Und das stimmt: Je weniger man sich im Alltag bewegt, desto mehr büßt der Körper im Laufe seines Lebens an Kondition, Kraft und Koordination ein. Um bis ins hohe Alter fit zu bleiben, kann man schon mit einfachen Übungen im Alltag dem „Rosten“ entgegenwirken.

Ein bewegter Tag ist ein guter Tag

Unser Körper ist von Natur aus auf Bewegung „programmiert“: viel zu Fuß gehen, Hindernisse überwinden (heute: Treppen steigen) und Lasten mit den eigenen Händen tragen ist für uns ganz natürlich. Doch schnell gewöhnt man sich ein Leben an, das ohne viel Bewegung auskommt. Sprich: in die Arbeit mit dem Auto fahren, ins Büro den Lift nehmen und am Abend vor dem Fernseher auf der Couch liegen. Dass das auf Dauer nicht gesund ist, liegt auf der Hand.

Fast alle „Büromenschen“ klagen über Rückenschmerzen und Verspannungen, viele kämpfen mit Übergewicht. Und Berufsgruppen mit anstrengender körperlicher Arbeit wie etwa Maurer leiden an überlasteten Gelenken und der einseitigen Belastung. Was sie jedoch vereint: beide sollten in ihren Alltag mehr Bewegung einbinden. Erstere mehr aktive Bewegung, zweitere eher Ausgleichsgymnastik oder Entspannungstraining. Der zertifizierte Sportinstructor und private Coach am ISMB Austria Dipl. Sportlehrer Helmut Brunner-Plosky macht deutlich: „Der natürliche Energieumsatz des Menschen pro Tag wäre eine Gehstrecke von rund 20 bis 25 Kilometer. Tatsächlich legen heute im Durchschnitt viele nur ein bis zwei Kilometer zurück. Die Folgen von zu wenig Bewegung sind die typischen Zivilisationskrankheiten, also Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Wirbelsäulenprobleme, Übergewicht und Diabetes. Denen kann man mit Alltagsbewegung aber gut entgegensteuern.“ Wie oft sollte man sich bewegen? „Am besten täglich.

Und man sollte so oft wie möglich die natürlichste Fortbewegungsform wählen – nämlich das Gehen.“

Jeder Schritt zählt

Zu Fuß gehen ist nicht nur die einfachste, sondern einer der wichtigsten Alltagsbewegungen. „Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt 10.000 Schritte pro Tag. Der Großteil kommt allerdings nur auf etwa 2.000, und das ist eindeutig zu wenig“, weiß der Sportwissenschaftler. Vor allem für ältere und bisher unsportliche Menschen ist Gehen ideal, da man damit gelenkschonend die Ausdauer verbessert. „die Stoßbelastungen beim Gehen sind etwa dreimal geringer als beim Laufen. Beim Gehen werden rund 70 Prozent der gesamten Muskulatur bewegt und die Beine gekräftigt. Beim Nordic Walking und bei aktiver Körperhaltung wird auch die Rumpfmuskulatur gestärkt“, weiß Brunner-Plosky.

Und Gehen kann man ganz einfach immer in den Alltag einbinden, zum Beispiel: die Stiege statt dem Aufzug zu nehmen, eine Station früher aussteigen oder vom Büro zu Fuß nach Hause gehen, einen Abendspaziergang machen oder statt die Kollegin anzurufen, zu ihr ins Büro gehen. Das Einfachste ist, sich das Gehen als Ritual anzugewöhnen – etwa beim Telefonieren immer aufstehen und herumgehen. Sobald das Telefon läutet, wird man an die Bewegung erinnert.

Tägliche Bewegungshäppchen

„Viele Menschen glauben, sie müssen, wenn sie das Wort Bewegung hören, auf einmal etwas grundlegend in ihrem Alltag verändern und das überfordert viele. Doch jede Übung, jeder Schritt, jedes Mehr an Bewegung bringt etwas. Daran sollte man immer denken, und das nimmt den Druck“, erklärt Brunner-Plosky. Und dieses Mehr sollten täglich etwa zehn Minuten sein. Auf das kommt man schnell, wenn man immer wieder eine kurze Kraft-, Lockerungs- oder Ausdauerübung einbindet, viel zu Fuß geht oder mit dem Rad zur Arbeit fährt – häppchenweise kommt man so auf ein gutes Bewegungspensum pro Tag. „Für Alltagsbewegung brauche ich keine Vorkenntnisse. Wir sollten wieder lernen, mehr auf unseren Körper zu hören und uns fragen: Was brauche ich? Mehr Kraft- oder Ausdauertraining? Möchte ich mehr Entspannungsphasen in den Alltag einbauen oder etwa Gleichgewichtsübungen, weil ich kaum mehr einbeinig meine Socken anziehen kann? Natürlich wäre eine Kombination aus allen motorischen Fähigkeiten – also Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance – ideal, aber zunächst sollte man darauf achten, was der Körper als Erstes braucht“, rät Brunner Plosky. Und wann sollte man damit anfangen? Am besten heute – denn das ist immer der beste Zeitpunkt, um etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Quelle: „GESUND & LEBEN IN NÖ“

„BACKEN“



„TOPFENSTRUDEL“ mit Vanillesoße

Zutaten: Strudelteig (Fertigprodukt), 250g Rosinen, 2 EL Rum, 500g Topfen, 125 g Zucker, 4 EL Zitronensaft, Abrieb von 1 Bio-Zitrone, 2 Eier, 1 Prise Salz, 50g Butter, 50g Semmelbrösel, Staubzucker zum Bestäuben

Zutaten für die Vanillesoße: 250ml Milch, 1 Vanilleschote, 3-4 EL Zucker, 1-2 TL Stärke, 2 Eigelb

Zubereitung:

1.Für die Füllung die Rosinen waschen, trocken tupfen, mit dem Rum beträufeln und zugedeckt ziehen lassen. Den Topfen in eine Schüssel geben, Zucker und Zitronensaft unterrühren und die abgeriebene Zitronenschale sowie die abgetropften Rosinen dazugeben. Die Eier trennen und die Eigelbe unter die Topfenmasse rühren. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. 30g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel unter Rühren leicht anrösten.

2.Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

3.Brösel, dann Topfenmasse auf dem Teig verstreichen. Den Teig dann an den Seiten knapp über die Füllung schlagen und mit Hilfe des Tuchs vorsichtig zu einem Strudel einrollen. Mit der Nahtseite nach unten auf das Blech geben. Die restliche Butter schmelzen, den Strudel damit einpinseln und im heißen Ofen auf mittlerer Schiene in ca. 30-40 Minuten goldbraun backen. Strudel herausnehmen, abkühlen lassen und mit Staubzucker bestäuben.

4.Für die Vanillesoße von der Milch 3-4 Esslöffel abnehmen und zur Seite stellen. Die restliche Milch mit der aufgeschlitzten Vanilleschote und dem Zucker aufkochen, dann vom Feuer nehmen. Die Speisestärke mit der beiseite gestellten Milch und den Eigelben glatt rühren. In die nicht mehr kochende Milch einrühren und unter Rühren erhitzen, bis die Masse eine sämige Konsistenz aufweist. Den Strudel in Stücke schneiden und mit der Vanillesoße servieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

SUPRA (SUIZIDPRÄVENTION AUSTRIA)

„SUIZIDPRÄVENTION IN ÖSTERREICH – STATUS QUO UND PERSPEKTIVEN“

(von Johann BAUER)

➤ **Im** September 2012 wurde anlässlich des Weltsuizidpräventionstages das österreichische Suizidpräventionsprogramm SUPRA präsentiert. Im gleichen Jahr wurde an der Gesundheit Österreich GmbH die SUPRA-Kontaktstelle für Suizidprävention eingerichtet, welche die Umsetzung des Programmes unterstützen soll. Anfang 2014 erschien der Basisbericht **„Suizid und Suizidprävention in Österreich“**, der neben Daten und Fakten zu Suiziden auch erstmals eine Sammlung der Österreichischen Präventionslandschaft bietet.

Am 5. September 2014 fand die 1.SUPRA-Vernetzungstagung im Festsaal des Bundesministeriums für Gesundheit statt. Im Zentrum der Tagung stand das SUPRA – Konzept sowie die bisherigen und zukünftigen Umsetzungsschritte. Neben einer Bestandsaufnahme der Lage diente die Tagung auch der Vernetzung der Akteure und der Entwicklung von Zukunftsperspektiven der Suizidprävention in Österreich.

An der Tagung, die von Dr. Sabine OBERHAUSER, Bundesministerium für Gesundheit und von Mag. Georg ZINIEL, Geschäftsführer der Gesundheit Österreich GmbH eröffnet wurde, nahmen über 140 Expertinnen und Experten aus Medizin, Forschung, Psychologie, Selbsthilfe, Medien, etc. teil. Während am Vormittag zahlreiche Beiträge von namhaften Expertinnen und Experten im Mittelpunkt standen, wurde am Nachmittag in drei verschiedenen Workshops zu den Themen **„Trauer nach Suizid“** und **„Angebote für Angehörige, Suizid und Medien“** sowie **„Netzwerkbildung und Gatekeeper – Training“** diskutiert.

Ein besonderes Augenmerk wurde im Rahmen der Tagung auf die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen gelegt. In den jüngeren Altersgruppen stellt der Suizid nach dem Verkehrstod sogar die zweithäufigste nicht – natürliche Todesursache dar. Hervorzuheben ist hierbei, dass Präventionsansätze in der Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen besonders wirksam sind. So wurde vor allem im Workshop **„Suizid und Medien“** der Umgang mit suizidalen Gedanken und Absichten in sozialen Medien intensiv behandelt und Lösungsansätze und Empfehlungen diskutiert.

Mehr zu der SUPRA-Vernetzungstagung 2014 finden Sie unter dem unten angeführten Link:

www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Psychische_Gesundheit/Suizid/Vortraege_SUPRA_Vernetzungstagung_2014

Quelle: **„Bundesministerium Für Gesundheit“**

„NIE WIEDER SCHLAFLOS“



(Susanne OSWALD)

HERBIG Verlag

ISBN: 978-3-7766-2747-3

Jeder kann schlafen lernen!

Etwa jeder Vierte berichtet über Schlafstörungen: Überforderung im Alltag, ungelöste Probleme, körperliche Beschwerden Ursachen gibt es viele. Von Aromatherapie bis Zehenstretching zeigt Susanne Oswald Möglichkeiten auf, wie man Körper und Geist entkrampft und auf die nächtliche Ruhe vorbereitet. Weiter untersucht sie die wissenschaftlichen Hintergründe: Was geht im Kopf vor, während wir schlafen? Welchen Stellenwert haben Träume? Ein einzigartiger Schlafplan hilft dabei, innere und äußere Störer auszuschalten sowie den eigenen Schlafrhythmus zu finden und zu trainieren. Denn: Nicht nur jedes Kind, auch jeder Erwachsene kann schlafen lernen!

Zur Autorin: **Susanne OSWALD**, Jahrgang 1964, lebt in St. Georgen im Schwarzwald, wo sie mit ihrem Mann zusammen eine Senfmanufaktur betreibt. Nach dem Studium an der FH Kiehl mit Abschluss Dipl.-Verwaltungswirtin (FH) kam die Ausbildung zur Heilpraktikerin. Sie war im gehobenen Verwaltungsdienst und zehn Jahre als Heilpraktikerin tätig, seit 2009 arbeitet sie hauptberuflich als Schriftstellerin. Sie hat einen eigenen Mops, träumt von fünf Ziegen und zwei Alpakas und findet zwischen Steinen und Pflanzen immer wieder neue Geschichten, die erzählt werden wollen.

die Ursache in einer ernst zu nehmenden Erkrankung liegen: Depression!

Am Vormarsch - Bis zu 20 Prozent der Bevölkerung erkranken im Lauf ihres Lebens an einer Depression, nur etwa 60 Prozent von ihnen befinden sich in hausärztlicher Behandlung. Dort erschweren verschiedene körperliche Begleitsymptome oft eine genaue Diagnose. Das führt dazu, dass nur bei etwa einem Drittel dieser Patienten tatsächlich eine vorhandene Depression erkannt wird, letztlich erhalten nur maximal zehn Prozent der Betroffenen eine Behandlung. Erschreckend ist das vor allem, wenn man sich

Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken!

Der Großvater und sein Enkel!

Es war einmal ein Großvater, der schon sehr, sehr alt war. Seine Beine gehorchten ihm nicht mehr, die Augen sahen schlecht, die Ohren hörten nicht mehr viel und Zähne hatte er auch keine mehr. Wenn er aß, floss dem alten Mann die Suppe aus dem Mund. Der Sohn und die Schwiegertochter ließen ihn deshalb nicht mehr am Tisch mitessen, sondern brachten ihm sein Essen hinter den Ofen, wo er in seiner Ecke saß.

Eines Tages, als man ihm die Suppe in einer Schale hingetragen hatte, ließ er die Schale fallen und sie zerbrach. Die Schwiegertochter machte dem Greis Vorwürfe, dass er ihnen im Haus alles beschädige und das Geschirr zerschlage, und sagte, dass sie ihm von jetzt an das Essen in einem Holzschüsselchen geben werde. Der Greis seufzte nur und sagte nichts.

Als der Mann und die Frau einige Tage später zu Hause beisammen saßen, sahen sie, dass ihr Söhnchen auf dem Fußboden mit kleinen Brettern spielte und etwas zimmerte.

Der Vater fragte ihn: "Was soll das denn werden, Mischa?"

Und Mischa antwortete: "Das soll ein Holzschüsselchen werden, Väterchen. Daraus werde ich dir und der Mutter zu essen geben, wenn Ihr alt geworden seid."

Der Mann und die Frau sahen sich an und weinten. Ihnen wurde plötzlich bewusst, wie sehr sie den Greis gekränkt hatten und sie schämten sich. Fortan ließen sie ihn wieder am Tisch sitzen und waren freundlich zu ihm

Balance Gesundheit

„VOLKSKRANKHEIT DEPRESSION“

(Claudia HILMBAUER)

Depressive Menschen leiden unter einer Beeinträchtigung der Fähigkeit, Freude zu empfinden. Verbreitet – 16 bis 20 von 100 Personen entwickeln im Lauf ihres Lebens eine Depression. Bei Frauen wird die Diagnose zwei- bis dreimal häufiger gestellt als bei Männern.

➤ **Lustlosigkeit**, innere Erschöpfung. Verzagtheit und Müdigkeit kennt wohl jeder. Oft sind diese Symptome Begleitsymptome von Belastung, Stress oder traurigen Ereignissen. Hellet sich die Stimmung allerdings mit der Zeit nicht auf, kann

vor Augen führt, dass eine Depression die häufigste Ursache für Suizid ist. Mit zunehmender Sensibilisierung und Enttabuisierung der Krankheit könnte vielen Menschen dieser letzte Ausweg erspart bleiben.

„Du stehst an einem Abgrund und eine innere Stimme sagt: SPRING!“

(Robin WILLIAMS über seine Selbstmordgedanken)
Der Schauspieler sah im Alter von 63 Jahren den Freitod als einzigen Ausweg aus seiner Depression!

Ursachen – Eine Depression lässt sich nicht auf einzelne Ursachen zurückführen. Sie entsteht, wenn der Stoffwechsel im Gehirn aus dem Gleichgewicht gerät. Das kann beispielweise als Folge einer körperlichen Erkrankung vorkommen, wie etwa bei einer Schilddrüsenunterfunktion oder bei der Einnahme bestimmter Medikamente. Auch äußere Faktoren können dazu beitragen, dass depressive Verstimmungen auftreten. Gerade wenn im Herbst und im Winter die Tage kürzer werden und das Sonnenlicht fehlt, macht sich das in der Gemütslage vieler Menschen bemerkbar. Mittlerweile gehen Experten außerdem davon aus, dass auch genetische Faktoren eine Rolle spielen. Weil die Krankheit familiär gehäuft auftritt, nimmt man an, dass sie teilweise auch vererbt werden kann. Nicht zuletzt haben auch gesellschaftliche Umstände, Persönlichkeitsfaktoren und Lebensereignisse einen großen Einfluss. Grundsätzlich ist aber niemand davor gefeit, selbst internationale Stars, denen es an nichts zu mangeln scheint. „Ich habe eine chronische Traurigkeit, die immer wiederkommt. Der Tiefpunkt war, als ich überwältigt war von Traurigkeit und ich wusste nicht warum, denn ich hatte all diese tollen Dinge um mich herum“, bekannte zum Beispiel Pop-Superstar Lady Gaga.

Kirsten DUNST (32) – Nachdem der Schauspieler Anfang 2008 Depression diagnostiziert wurde, begab sie sich in eine Rehab-Klinik, heute geht es ihr viel besser.

„Ich weiß nun, welche Faktoren zusammengespielt haben!“ (Kirsten DUNST lernte in der Therapie viel über sich selbst!)

Hoffnung – Depression muss man unbedingt ernst nehmen. Aber dank einer Kombination aus modernen Medikamenten und Behandlungsmethoden ist die Krankheit gut therapierbar!

Den Kopf frei bekommen! Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft sind nicht nur gesund, sondern helfen auch, Aggressionen oder Wut abzubauen und öffnen die Augen für das Schöne!

Frauenleiden? – Obwohl die Diagnose weit mehr Frauen trifft als Männer, heißt das nicht, dass das angeblich stärkere Geschlecht nicht auch erkrankt. Bei ihm ist nur die Diagnose schwieriger, weil es seltener einen Arzt aufsucht und ungern zugibt,

dass mit seiner Gefühlswelt etwas nicht in Ordnung ist. Es tendiert dazu, Symptome wie Lustlosigkeit, Schlafstörungen und Stimmungstiefs auf beruflichen Stress zurückzuführen.

Risikogruppe – Weil sich Depressionen schleichend über einen längeren Zeitraum aufbauen und niemand traumatische Ereignisse voraussehen oder vermeiden kann, ist es fast unmöglich, einer Erkrankung vorzubeugen. Besonders gefährdet scheinen jedoch jene Menschen zu sein, die als sehr beharrlich und zuverlässig gelten. Sie sind typischerweise leistungsbezogen, orientieren sich an sozialen Idealen und wirken bescheiden. Sie haben einen sensiblen Charakter, sind warmherzig, selbstkritisch und vorsichtig.

Britney SPEARS (32) – Sie überwand ihre 2007 festgestellte Krankheit mittels Reha und eiserner Disziplin aus Sport und Arbeit.

Eigenschaften, die auch auf den Schauspieler Robin Williams zuträfen. Hollywoods Chef-Clown nahm sich im Alter von 63 Jahren das Leben – offenbar aufgrund seiner Depressionen. Doch nicht nur er, sondern auch viele seiner Kolleginnen können dem Leistungsdruck der Branche nicht standhalten. Britney Spears, Kirsten Dunst und Leonardo DiCaprio sind einige davon. Sie haben sich entschlossen, zu ihrer Erkrankung zu stehen und offen darüber zu sprechen, vor allem, um Leidensgenossen Mut zu machen.

Leonardo DICAPRIO (39) – Er steigerte sich während Recherchearbeiten für einen Film in ein Stimmungstief. Ein Mentor half ihm bei der Überwindung.

Hoffnung – Denn auch, wenn Betroffenen der Glaube daran schwer fällt: Es gibt Hoffnung. Eine Kombination aus einer Psychotherapie und einer medikamentösen Behandlung erzielt sehr gute Ergebnisse. So werden nicht nur die Häufigkeit der depressiven Episoden, sondern auch deren Schwere deutlich verringert.

Erfolge, auf die auch prominente Betroffene zurückblicken können. „Ich hatte einmal Depressionen, war auch in Behandlung. Es ist alles gut ausgegangen, es war ein längerer Weg, hat aber viel geholfen“, bekannte etwa Robert Kratky, Österreichs beliebtester Radiomoderator, während laufender Sendung. Nicht aufzugeben und sich helfen zu lassen, lohnt sich also!

Symptome der Depression

STIMMUNG: Depressive Menschen befinden sich in einem Stimmungstief, das dauerhaft anhält. Sie lassen sich nicht aufheitern, empfinden eine starke innere Leere oder Teilnahmslosigkeit. Die Erkrankung wird als persönliches Versagen angesehen. Sprechen und denken sind verzögert. Es entstehen Gedächtnislücken, die Erinnerungsfähigkeit lässt deutlich nach.

MOTIVATION: Betroffene können nicht mehr motivieren, meist fällt es ihnen schwer, überhaupt aus dem Bett zu steigen. Die Verrichtung des Alltags wird beinahe unmöglich.

INTERESSEN: Bisher vorhandene Interessen werden nicht mehr verfolgt, sie bereiten keine Freude mehr. Es besteht keine Lust darauf, Neues kennenzulernen.

GEFÜHLE: Depressive sind häufig ängstlich, hoffnungslos und verzweifelt, sie könnten ständig weinen.

→ GEDULD: Meistens treten Depressionen nicht „über Nacht“ auf, sondern sind das Resultat einer **längeren Vorgeschichte**. Ebenso wie sie nicht plötzlich kommen, werden sie auch nicht von einem Tag auf den anderen wieder verschwinden. Haben Sie Geduld! Es ist ein langer Weg, aber es lohnt sich, ihn zu gehen!
Quelle: **MADONNA „BALANCE GESUNDHEIT“**

➤ AUFLÖSUNG

„KREUZWORT RÄTSEL“

Seite 6



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

★★★ 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