



**49.Ausgabe - Mai 2015**

***Es ist schön, mit kleinen Dingen glücklich zu sein!***

(**Jeremias Gotthelf** \* 4. Oktober 1797 in Murten; † 22. Oktober 1854 in Lützelflüh war das Pseudonym des Schweizer Schriftstellers und Pfarrers **Albert Bitzius**)

**10.Mai – Muttertag**



**Ach, liebe Mutter, ich weiß es ja!**

Ach, liebe Mutter, ich weiß es ja:  
Du hast mich lieb das ganze Jahr.  
Viel öfter wollte ich danken dir!  
Ich tu es jetzt. Und glaube mir,  
dass jede Blume, die du siehst,  
dir sagen soll, wie lieb du mir bist

**(Walter MAHRINGER)**

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM MUTTERTAG!**

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 49  
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-Wolkenlos-Horn@a1.net](mailto:SHG-Wolkenlos-Horn@a1.net)



## „PSYCHOLOGISCHE VERSORGUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN“

(von Johann BAUER)

**Ab 1. April 2015 wird es in Niederösterreich keine Kontingentierung bei Psychotherapien von Kindern und Jugendlichen mehr geben. Dies ist eine erfreuliche Entwicklung der NÖGKK die als erste Krankenkassa die Abschaffung nun endgültig beschlossen hat.**

➤ **Eines** der zentralen Themen im Rahmen des Kindergesundheits-Diologs, aus dem die Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie hervorgegangen ist, war der Befund, dass ein Wandel der vorherrschenden Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen zu beobachten ist: Während früher vor allem Infektionskrankheiten im Vordergrund standen, haben im letzten Jahrzehnt chronische Erkrankungen an Bedeutung zugenommen, insbesondere solche im psychosozialen Bereich. Die Gewährleistung einer umfassenden psychosozialen Versorgung von Kindern und Jugendlichen ist daher ein wichtiges gesundheitspolitisches Anliegen.

**Da** über die psychosoziale Versorgung von Kindern und Jugendlichen wesentliche Informationen und Daten noch nicht, zumindest nicht strukturiert und vergleichbar, vorhanden sind, hat die Bundesgesundheitsagentur die Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) beauftragt, entsprechende Grundalgen zu erarbeiten. Bislang wurden zwei Bereiche fertiggestellt:

**Der** Bericht „Psychosoziale Planungs- und Versorgungskonzepte für Kinder und Jugendliche“ aus dem Jahr 2012 enthält Recherchen darüber, wie eine integrierte psychosoziale Versorgung von Kindern und Jugendlichen in anderen europäischen Ländern ausgestaltet ist und welche sektorenübergreifenden Kooperationsstrukturen sich dort als hilfreich und nützlich für die bestmögliche Versorgung der betroffenen Kinder und ihrer Familien erwiesen haben. Weiters wurde die Frage nachgegangen, welche Richtwerte und Planungsgrundlagen zur ambulanten Versorgung empfohlen bzw. verwendet werden.

**Im** Rahmen des Berichts „Außerstationäre psychologische Versorgung von Kindern und Jugendlichen“ aus dem Jahr 2013 wurde erstmals eine Datengrundlage zur ambulanten psychosozialen Versorgung von Kindern und Jugendlichen in Österreich geschaffen. Damit kann die Versorgungssituation in den Bundesländern bewertet und die nötige Weiterentwicklung der Versorgung eingeschätzt werden. Diese österreichweite Bestandsaufnahme ausgewählter ambulanter Einrichtungen und Dienste zur Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen erlaubt außerdem einen Überblick über die jeweiligen Strategien und Pläne zum künftigen Ausbau der ambulanten Versorgung in den Bundesländern.

**Rascherer Zugang in Niederösterreich**

Seit 1. April wird es keine Kontingentierung bei

Psychotherapien von Kindern und Jugendlichen geben. Ausschlaggebend für den Entschluss waren die durchwegs positiven Erfahrungen der vergangenen Monate, als die Kontingente probeweise aufgehoben waren und die Kinder daher sehr viel rascher Zugang zu erforderlichen Therapien hatten. Peter Stippl, Präsident des ÖBVP (Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie), hofft, dass diese Erfahrungen und die daraus gezogenen Konsequenz der Abschaffung der Kontingente, auch bei anderen Krankenkassen und Sozialversicherungen umgesetzt werden.

„**Denn** gerade das rasche Abfangen psychischer Leiden, kann Folgeschäden verhindern“, sagt Stippl. Er ist überzeugt davon, dass man mit „Psychotherapie auf Krankenschein“ (Sachleistung) für alle Versicherten, dieselben positiven Erfahrungen erzielen würde, wie am Beispiel der Kinder und Jugendlichen mit psychischen Problemen in Niederösterreich.

**Durch** ihre Umsetzung würden die Sozialversicherungsträger einen niederschweligen Zugang zur flächendeckenden psychotherapeutischen Versorgung gewährleisten. Dies wäre ein entscheidender Schritt zur Verbesserung der psychischen Gesundheit der österreichischen Bevölkerung.

### VOLL IM LEBEN

## „HOFFNUNGSLOS VERZETTEL“

(von Gabriele VASAK)

**Hunderterlei wäre zu tun. Doch man weiß nicht, wo anfangen, will oder kann einfach nicht. Verzettelerei und Aufschieberitis sind weit verbreitete Phänomene. Doch woher kommen sie? Und wie kann man sich ihnen erfolgreich entgegenstellen?**

➤ **Aktenberge**, ein randvoller Terminkalender, außertourliche Jobs, und zu Hause warten Wäsche, Geschirr und die Kinder darauf, versorgt zu werden. Die Zeit rinnt dahin, und Sie? Sie probieren mal da, mal dort herum, fangen alles an, können nichts beenden und sehen schlussendlich wie gelähmt dabei zu, wie Stunde um Stunde, Tag um Tag oder gar Woche um Woche vergeht, ohne dass sich etwas (von selbst) erledigt. Leiden auch Sie an Verzettelerei oder Aufschieberitis?

### Chaoten & Perfektionisten

**Das** Phänomen ist weit verbreitet, die individuellen Gründe dafür sind vielfältig und sehr unterschiedlich. Und es gibt verschiedene Menschentypen, die mit der Sache nach ihrer Fassung umgehen: Chaoten haben meist kein echtes Problem mit unerledigten Aufgaben. Sie machen sich kaum Gedanken darüber, ob und wie sie sich besser organisieren könnten. Ganz anders die Perfektionisten, die ihre Arbeit besonders gut machen wollen und sich verzetteln, weil sie meinen, es wäre noch nicht gut genug. „Wir kennen zudem die sogenannten Anstrengungsvermeider,

die die Dinge gern aufschieben und erst am letzten Drücker in die Gänge kommen. Dann gibt es noch jene Menschen, die sich schwer damit tun, Nein zu sagen und daher besonders viel aufgebrummt bekommen. Und manchmal verschätzen sich die Leute auch bezüglich ihres Zeit- und Energiebudgets – dann wird eine Herausforderung schnell zur Überforderung“, erklärt die niederösterreichische Psychologin Mag. Natalia Ölsböck.

### **Eine falsche Rechnung**

**Schon** der amerikanische Schriftsteller John Steinbeck wusste, dass „man die meiste Zeit damit verliert, dass man Zeit gewinnen will“. Heute gibt es zudem genug gesellschaftliche Gründe, warum immer mehr Menschen sich verzetteln. „Die häufigste Ursache liegt wohl in der Arbeitsdichte. Immer weniger Menschen sollen immer mehr Arbeit erledigen, und das Zeitfenster, das dabei zur Verfügung steht, ist meist zu knapp bemessen“, sagt Natalia Ölsböck. Leistung habe einen hohen gesellschaftlichen Stellenwert. Viele junge Arbeitnehmer strengen sich gerne an, um auf der Karriereleiter nach oben zu kommen. Aber, warnt die Psychologin: „So mancher ist bereits mit dreißig zu ausgebrannt, um die ersehnte Karriere dann auch anzutreten. Doch wen wundert, dass die Rechnung schwer aufgeht? Heute erreicht ein junger Mensch in einem Jahrzehnt einen Aufstieg, zu dem eine Generation davor mindestens zwanzig Jahre benötigte.“

### **Geheimnisvolle Zeit**

**So** viel zu gewissen Gegebenheiten unserer Welt, die uns zunehmend in Zeitnot geraten lassen. Da fragt sich doch, was Zeit eigentlich ist. Eine Frage, die schon die Philosophen Platon, Aristoteles, Augustinus und später vor allem Newton, Leibnitz, Kant oder Heidegger beschäftigte. So schrieb etwa Augustinus in den „Confessiones“: „Was also ist Zeit? Wenn mich niemand danach fragt, weiß ich es; will ich es einem Fragenden erklären, weiß ich es nicht.“ Und der deutsche Philosoph Gottfried Wilhelm Leibnitz meinte, dass Zeit und Raum nur gedankliche Konstruktionen sind, um die Beziehungen zwischen Ereignissen zu beschreiben.

In der Tat ist die Zeit, wie wir sie heute kennen, eine Erfindung der Neuzeit. Doch wie auch immer, wir haben uns mit dem heutigen Zeitbegriff zu arrangieren, uns also anzustrengen, all unsere Aufgaben rechtzeitig zu erledigen. Tatsache ist allerdings auch, dass dabei etwas oft missverstanden wird. „Sich sehr anstrengen heißt nicht gleichzeitig sehr viel leisten“, erklärt Natalia Ölsböck. „Wer sich verzettelt, strengt sich auch an, aber es schaut eben nichts dabei heraus.“

Was in der Psyche des Einzelnen passiert, wenn sich die Arbeit stapelt und die Zeit davonläuft, ist nichts Schönes: Statt Freude und Spaß an der jeweiligen Tätigkeit empfinden zu können, schwindet die Motivation, weil man sich ständig überfordert fühlt. Auf Dauer ist man diesem Druck nicht gewachsen. „Es entsteht ein Gefühl von Fremdbestimmtheit, und das engt auch die Seele enorm ein“, sagt die Psychologin.

„Um sich zu schützen, schaltet der Organismus auf Verteidigungshaltung im Unlustmodus. Das führt zu gesteigerter Aufmerksamkeit auf das Negative. Was wiederum viel Energie kostet und den psychischen Apparat überlastet.“ Manche reagieren darauf mit psychosomatischen Symptomen wie Kopf- und Magenschmerzen, Schlafstörungen bis hin zur Erschöpfungsdepression.

### **Frage des Zeitmanagements?**

**Fragt** sich also, wie man dem Teufelskreis von Verzettelung, Aufschieberitis und den manchmal schlimmen Folgen entkommt, seine Angelegenheiten also erfolgreich erledigen kann. Diverse Zeitmanagementtechniken geben dazu eine gewisse Anleitung, doch man sollte sich dessen bewusst sein, dass sie letztlich dazu dienen, mehr Zeit für die „wichtigen“ Dinge im Beruf und Freizeit zu haben. Die erste Frage, die man sich daher stellen muss, ist die, ob man überhaupt wirklich mehr Zeit haben will. Das klingt vielleicht paradox, aber heutzutage ist es für viele nicht mehr „in“, über Muße für sich selbst und seine Gedanken zu verfügen. Ihnen gilt vielmehr das Gebot, ständig viel zu tun zu haben. Ihnen werden, wie ehrhafte Zeitmanager bestätigen, alle Techniken nicht helfen.

### **Verzettelung „verlernen“**

**Die** anderen hingegen sind zunächst gut beraten, sich klarzumachen, dass Erfolg immer durch zielgerichtete Leistung zustande kommt. „Das heißt, wer etwas erreichen will, braucht passende Ziele – diese sollten vor allem selbstbestimmt sein. Denn dann läuft unser Organismus im Flow und im Lustmodus – was uns wesentlich leistungsfähiger und stressresistenter macht“, erklärt Ölsböck. Und: Die Neigung zum Sich-Verzetteln lässt sich, wenn man es selbst möchte, auch wieder „verlernen“. Die Psychologin empfiehlt für den Anfang, sich eine simple Aufgabenliste oder noch besser einzelne Notizzettel mit den jeweiligen Aufgaben anzufertigen. Diese kann man dann nach Priorität sortieren und mit einer Klammer zusammenfassen. So hat man immer nur die eine Sache, die gerade als Nächstes ansteht, vor Augen, und die sollte man dann auch zu Ende führen, bevor man mit der nächsten Aufgabe beginnt.

Außerdem rät die Expertin zu Reflexionsübungen, die man aber nur ein einziges Mal durchführen muss, um schon einen Aha-Effekt zu erzielen: Schreiben Sie alles auf, was Sie glauben, tun zu müssen. Auch dafür eignen sich einzelne kleine Notizzettel. Überlegen Sie anschließend, ob Sie das wirklich alles tun müssen. Probieren Sie dann, die einzelnen Zettel in „will“, „kann“, „soll“ und „muss“ einzuteilen. Schon das allein nimmt laut der Psychologin enorm viel Druck. Man selektiert ganz automatisch. Vielleicht schafft man es sogar, zumindest für einige Zeit das Wort „muss“ aus dem Wortschatz zu verbannen.

### **Glücklich ist, wer . . .**

**Wem** es daraufhin gelingt, seine Verzettelungsstrategie abzulegen, der kann sich übrigens im wahrsten Sinn des Wortes glücklich schätzen. Denn zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Menschen, die ein gewisses Maß an Selbstorgani-

sation haben, glücklicher und gesünder sind, als jene, die chaotisch in den Tag hineinleben. Ölsböck weiß: „Menschen, die das Leben und Leisten mit mehr Leichtigkeit nehmen, sind generell geschützter.“

Wem es hingegen trotz aller Anstrengung nicht gelingen will, sich selbst besser zu organisieren, dem sei gesagt, dass Verzettellei und Aufschieberitis durchaus menschliche Angelegenheiten sind. Denn schließlich sind wir zutiefst emotionale Wesen, neugierig, immer auf der Suche nach dem nächsten „Kick“. Wir brauchen die Abwechslung und lassen uns immer wieder gerne ablenken – ganz besonders dann, wenn wir unliebsame Tätigkeiten ausführen. (siehe auch Buchtipp)

Quelle: „**GESUND & LEBEN IN NÖ**“

## „**VERSORGUNG IN NIEDERÖSTERREICH**“

(von **Johann BAUER**)

**Diese Empfehlungen der Versorgung in Niederösterreich begründen sich zum einem auf der Analyse des IST-Standes der Versorgung in Niederösterreich in Abgleich mit den Empfehlungen aus der Evaluation durch Univ. Prof. Dr. Heinz KATSCHNIG aus 2003, einschlägiger Literatur und Vergleichen mit anderen Regionen. Zum anderen wurden Aussagen und Ergebnisse der Gruppenarbeiten der Klausur im April 2014 herangezogen. Eine Abstimmung mit den beteiligten ExpertInnen im Sinne des tetralogischen Prinzips wurde durchgeführt.**

### Teil 1

#### ➤ **1. Schaffung eines Chancen(gleichheits)gesetzes und eines Aktionsplan für Menschen mit Behinderung auf Landesebene (im Sinne des NAP = Nationaler Aktionsplan)**

**Derzeit** gibt es in Niederösterreich, im Gegensatz zu anderen Bundesländern, noch kein Chancengleichheitsgesetz oder Vergleichbares, das Chancengleichheit, Teilhabe, ein selbstbestimmtes Leben, gleichwertige Lebensbedingungen o. ä. umfassend regelt. Diese rechtliche Lücke soll geschlossen werden. Bei der Formulierung einer Gesetzesvorlage sollen die UN-Konvention über Rechte von Menschen mit Behinderungen und die EU-Grundrechtecharta und Umsetzungsempfehlungen wie im Nationalen Aktionsplan Behinderung für die Landesebene, basierend unter anderem auch auf dem Staatenbericht Österreichs und der Handlungsempfehlungen basierend auf der Staatenprüfung durch das Komitee für die Rechte von Menschen mit Behinderungen des UN-Behindertenrechtsausschusses in Genf, mitbedacht werden. Dadurch wird die Grundlage für die sowohl qualitative als auch quantitative systematische

(Weiter-)Entwicklung der Dienstleistungen geschaffen. Ein Umsetzungsplan auf Länderebene soll erstellt werden, um in einem partizipativen Prozess mit Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen neue Angebote für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen zu schaffen. Damit besteht die Chance, auch jene Menschen zu erreichen, die momentan un(ter)versorgt sind, da bestehende Angebote nicht passen. Dabei darf nicht außer Acht gelassen werden, dass Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen besondere Bedürfnisse haben, die sich teilweise von den Menschen mit körperlichen bzw. geistigen Beeinträchtigungen unterscheiden. Eine rechtliche Grundlage ist die Basis für Gleichberechtigung, Selbstbestimmung und echte Teilhabe.

#### **2. Umsetzung des Rechts auf Wohnen**

**Es** müssen gesetzliche Rahmenbedingungen geschaffen werden, um Menschen mit psychischen Erkrankungen im gemeinnützigen Wohnbau zu inkludieren. Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen müssen im gemeinnützigen Wohnbau mitgedacht werden. Das Wohnumfeld muss so geplant werden, dass deren „Andersartigkeit“ möglich ist – weil es normal ist, verschieden zu sein. Die Umsetzung ambulanter Versorgungskonzepte scheitert oft an unfinanzierbarem Wohnraum. Selbstbestimmtes Wohnen muss leistbar sein. Dabei darf aber auf wohnortnahe, gemeinwesenorientierte Unterstützungsleistungen nicht vergessen werden. Für Menschen mit schweren psychischen Beeinträchtigungen, für die eigenständiges Wohnen nicht möglich ist, muss darüber hinaus weiterhin die Möglichkeit des Lebens in voll-, oder teilbetreuten Wohnformen bestehen. In Assessments soll die für die Klientin/den Klienten optimale Wohnform abgeklärt werden.

#### **3. Umsetzung des Rechts auf Arbeit**

**Es** müssen gesetzliche Rahmenbedingungen geschaffen werden, um Menschen mit psychischen Erkrankungen am ersten Arbeitsmarkt zu inkludieren. Dabei ist darauf zu achten, dass das Arbeits- und Sozialsystem sehr komplex sind und Änderungen (auch Verbesserungen) an einem Baustein massive Verschlechterungen für Betroffene in einem anderen Bereich nach sich ziehen können. Arbeitsplätze am ersten Arbeitsmarkt müssen gefördert werden. Dazu ist eine verstärkte Unterstützungsleistung, sowohl für die ArbeitnehmerInnen als auch die ArbeitsgeberInnen notwendig, damit auch der Betrieb weiß da ist jemand, an dem man sich wenden kann, wenn es Fragen gibt.

Die rechtlichen Rahmenbedingungen müssen dahingehend verändert werden, dass es einen Teilzeitkrankenstand, Teilpension, Zuverdienstmöglichkeiten und flexible, den Möglichkeiten von Menschen mit Beeinträchtigungen angepasste, integrierte, flexible Arbeitsmodelle gibt. Dazu gehören neben „inkluisiven“ Formen auch „geschützte“ und trotzdem sozialversicherte Formen außerhalb des ersten Arbeitsmarktes („erweiterter Arbeitsmarkt“). Im Sinne des Rechts jedes

Menschen auf Arbeit muss es gesellschaftlich anerkannte Möglichkeiten sinnstiftender Tätigkeit innerhalb der Gesellschaft geben, die (noch) nicht das Ziel der Integration in den ersten Arbeitsmarkt haben.

#### 4. Tetralogische Generierung von Ergebnissen

Bei allen relevanten Entscheidungen müssen die Sichtweisen der Betroffenen als „SelbstvertreterInnen“ bzw. „ExpertInnen in eigener Sache“, der Angehörigen, der Politik, der Verwaltung und der Trägerorganisationen berücksichtigt werden, da nur auf diese Weise sichergestellt werden kann, dass die Entscheidungen von allen mitgetragen werden. Darüber hinaus führt diese Vorgehensweise zu einer besseren Ausrichtung des Angebots nach den Bedarfen. VertreterInnen der Angehörigen und Betroffenen sollen damit bereits in die Planung und Entwicklung miteinbezogen werden und nicht erst in der Entscheidungspause. Gegenseitige Information Austausch sind dafür wesentliche Voraussetzungen. Daher nehmen diese Personengruppen (bzw. Vertretungen) selbstverständlich an den regelmäßigen Treffen teil. Um allen Beteiligten die Teilnahme an solchen Treffen zu ermöglichen, müssen die finanziellen Ressourcen dafür zur Verfügung gestellt werden.

#### 5. Durchführung regelmäßiger Treffen und Verbesserung der Nahstellen

Zur besseren Vernetzung ist eine Distanzierung zwischen den unterschiedlichen AkteurInnen, offensive Informationspolitik, gemeinsame Philosophie, Zielausrichtung und Zielbilder, die Bereitschaft zur Kooperation, der Aufbau von Vertrauen und die Bereitschaft, Informationen zu teilen, nötig. Eine gute regionale und überregionale partizipative Abstimmung garantiert bedarfs- und bedürfnisgerechte Versorgung und verhindert z. B. Mehrgleisigkeiten und Versorgungslücken. Darüber hinaus wird durch die Vernetzung die Arbeit an der Basis erleichtert und die Verbesserung der Nahstellen ermöglicht eine bessere Allokation der Ressourcen.

Neben der Verbesserung des Nahstellenmanagements sind regelmäßige Treffen aller beteiligten Gruppen (inklusive der VertreterInnen der Betroffenen und Angehörigen) im Sinne des Tetralogs der richtige Weg, um ein stabiles, funktionsfähiges Versorgungsnetzwerk zu etablieren. Bei einem konstituierenden Treffen sollten die Aufgaben und Kompetenzen der Gruppe definiert werden.

#### Im nächsten Newsletter Teil 2 der Versorgung in Niederösterreich!

##### Wie ich alles sah!

*Es geschah vor rund 2000 Jahren,  
nahe der Stadt Betlehem.  
Da meine Eltern kein Quartier fanden,  
mußten sie in einem Stall übernachten.*

*Ich hatte es allerdings sehr eilig,*

*um das Licht der Welt zu erblicken.  
Also wurde ich in einem Stall geboren,  
umgeben von meinen Eltern und einigen Tieren.*

*Zum Glück gab es bei der Geburt  
keine großen Probleme,  
denn es waren ja weder Kreissaal  
noch eine Hebamme vorhanden.*

*Man legte mich nach der Geburt  
in eine Futterkrippe  
und bald schlief ich selig wieder ein.  
Am nächsten Tag kamen die drei Weisen  
aus dem Morgenland  
und brachten uns Geschenke.*

*Auch einige Hirten von den  
benachbarten Herden besuchten uns  
und es herrschte Eintracht und Frieden  
in unserem bescheidenen Stall.*

*Im Traum jedoch erfuhr mein Vater,  
daß König Herodes nach meinem Leben trachtet.  
Also begaben wir uns auf die Flucht nach Ägypten,  
aber das ist wieder eine andere Geschichte ...*

#### Liebe Grüße Ludwig GRATZL

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



#### „BEITRÄGE“



Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensvalue 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

## SPRUCH DES MONATS

*Freundlichkeit in Worten  
schafft Vertrauen.  
Freundlichkeit im Denken  
schafft Tiefe. Freundlichkeit  
im Geben schafft Liebe!*  
(LAO-TSE)



„BEWEGUNG“

„BEWEGUNG MACHT SPASS!“

(von Dr. Andrea DUNGL und Mag. Pharm. Claudia DUNGL)

Als Kind hat man noch einen natürlichen Bewegungsdrang. Leider wird dieser im Laufe der Jahre vom modernen Lebensstil (viel und still sitzen) gleichsam „bekämpft“. Die Folge: Erwachsene brauchen oft jede Menge Motivation, um sich über das tägliche Minimum hinaus zu bewegen.

➤ Diese erhält man etwa in Sport-Kursen. Gemeinsames Training mit Gleichgesinnten macht einfach mehr Spaß – sei es Yoga, Qi Gong oder Wirbelsäulengymnastik. Spezielle Programme wie etwa Zumba nutzen außerdem die rhythmischen Elemente der Musik, um die Bewegungsfreude zu steigern.

Wer es zu Gruppen-Terminen nicht schafft, kann natürlich auch in den eigenen vier Wänden aktiv werden. Lassen Sie sich ruhig von Ihrem Nachwuchs motivieren: Laufen Sie etwa gemeinsam mit Ihren Kindern spielerisch durch die Wohnung. Natürlich sind auch Gummihüpfen oder Schnurspringen erlaubt! Wer seine Nachbarn nicht akustisch „quälen“ möchte, kann über Sitzkissen oder eine aufgelegte Schnur balancieren.

Lustig ist auch, gemeinsam mit den Kindern die Bewegungen verschiedener Tiere nachzuahmen: Machen Sie z. B. wie eine Katze einen Buckel und strecken Sie Arme und Beine abwechselnd in verschiedene Richtungen. Wer mehr „Action“ benötigt, kann einen Schimpansen imitieren, der herumspringt. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Auch Übungen am Pezziball machen Jung und Alt Spaß. Er eignet sich besonders zur Kräftigung der Rücken Muskulatur. Denn durch seine formbare Gestalt passt er sich optimal dem Rücken an. Es können damit aber auch gut die Bauch-, Gesäß- sowie die Arm- und Beinmuskulatur trainiert werden.

Ein Beispiel gefällig? Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Pezziball und stützen Sie sich mit den Armen davor ab. Ansonsten berühren nur die Zehenspitzen die Unterlage. Richten Sie Ihren Blick auf den Boden, damit die Wirbelsäule gerade bleibt. Spannen Sie Ihren Körper an, insbesondere die Bauch- und Gesäßmuskulatur. Heben Sie dann den linken Arm und das rechte Bein vom Boden ab und strecken Sie beide. Sie sollten so eine Linie mit dem Rest des Körpers bilden. Einige Sekunden in dieser Position bleiben. Dann Arm und Bein wieder absenken. Wiederholen Sie die Übung nun auf der anderen Seite. Jeweils fünfmal durchführen. Um



„DENKSPORT“

„SUDOKU“

➤ Ein Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind.

Jede Zeile, Spalte und Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal.

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

Der Schwierigkeitsgrad eines Sudoku kann von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen abhängig sein oder aber auch von der Position der angegebenen Zahlen.

Bei einem Sudoku darf es nur eine mögliche Lösung geben, und diese muss rein logisch gefunden werden können!

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

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

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

( Lösungen auf Seite 11 )

das Gleichgewicht auf dem Pezziball besser halten zu können, ist es möglich, die Übung auch jeweils nur mit einem Arm oder Bein zu machen.  
(Weitere Informationen erhalten Sie im Willi Dungal Zentrum Wien ☎ 01/ 535 48 99)

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

## „BACKEN“



## „BAISERTORTE“

**Zutaten:** 3 Eier, 3 Eiweiß, 125 g Zucker, 1 TL Backpulver, 40 g Mehl, 40 g fein gemahlene geschälte Mandeln, 75 g Staubzucker

**Zutaten für den Belag:** 1 Granatapfel, 250 ml Obers, 1-2 EL Staubzucker

### Zubereitung:

**1.** Den Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Boden der Form mit Backpapier auslegen, den Rand leicht einfetten. Die Eier trennen, 4 Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, dabei 125 g Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis der Schnee in steifen >Spitzen stehen bleibt und glänzend ist.

**2.** Die Eidotter verquirlen und unterziehen. Das Mehl und die Mandeln mit Backpulver mischen und ebenfalls unterheben. Die Masse in die Springform streichen und im vorgeheizten Backofen (mittlere Schiene) 30 Minuten backen. Herausnehmen, aus der Form lösen und auskühlen lassen.

**3.** Inzwischen die restlichen beiden Eiweiße steif schlagen, den Staubzucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse Spitzen zieht. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den erkalteten Biskuit auf eine ofenfeste Platte legen, rundherum dünn mit dem Eischnee bestreichen und im vorgeheizten Backofen goldgelb überbacken. Herausnehmen und erkalten lassen.

**4.** Die Granatapfelkerne auslösen. Das Obers steif schlagen und mit Staubzucker süßen. Das steif geschlagenen Obers auf die Baisertorte geben, mit Granatapfelkernen bestreuen und möglichst rasch servieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

## 📖 Buchtipp 📖

# „MIT LEICHTIGKEIT – SORGENFREI, FRÖHLICH UND UNBESCHWERT LEBEN“



(**Natalia ÖLSBÖCK**)

GOLDEGG Verlag

ISBN: 978-3-90290350-1

Das Leben ist nicht immer leicht, doch man kann es sich leichter machen! Täglich erleben wir Schwere, Belastung, Druck – und die Sehnsucht nach Unbeschwertheit und Glück steigt. Doch Glück ist schwer zu fassen. In diesem Buch empfiehlt die Autorin einen anderen Weg und zeigt, wie man mit einfachen Maßnahmen zu mehr Freude und Gelassenheit im Leben gelangt. Das Buch bringt den Leser mit der originellen Tu-Es-und-Lass-Es-Regel oder der 4-L-Formel ganz konkret zu einem verblüffenden Perspektivenwechsel und zeigt, wie neue Lebensansätze ganz leicht in den Alltag zu übernehmen sind. Die Psychologin stützt sich bei ihrem Lebenskonzept auf die neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und Forschungsergebnisse der Resilienzforschung und präsentiert einfach verständliche Anregungen, Beispiele und unterhaltsame Anekdoten, die das Lesen zum leichten Vergnügen machen.

Zur Autorin: **Mag. Natalia ÖLSBÖCK** ist Psychologin, Wirtschafts- und Kommunikations-trainerin und lehrt an der Österreichischen Akademie für Psychologie die Fächer Positive Psychologie und Resilienzforschung. Sie hat sich als Vortragsrednerin einen Namen gemacht und überzeugt regelmäßig in Radio-Auftritten mit ihren alltagstauglichen Tipps zur Persönlichkeits- und Gesundheitsförderung. 2010 wurde das von ihr konzipierte Präventionsprojekt „SchauHIN“ mit dem Liese-Prokop-Preis gewürdigt. Mit dem neuen Projekt „Mit Leichtigkeit“ tourt sie derzeit durch Niederösterreich und hält in allen Servicestellen der Gebietskrankenkasse öffentliche Vorträge unter dem Motto „Mit Leichtigkeit leisten – im Beruf und Alltag“.

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

### **Der Adler - eine kluge Geschichte!**

Es war einmal ein Mann, der in den Wald ging, um sich einen Vogel zu fangen. Er kam mit einem jungen Adler zurück, den er dann zu seinen Hühnern in den Hühnerhof sperrte. Er gab ihm Hühnerfutter zu fressen, obwohl er ein Adler war, der König der Vögel.

Nach einigen Jahren kam ein Naturforscher zu Besuch. Er erblickte den Adler und rief aus: "Aber das ist doch kein Huhn dort, das ist ein Adler!"

"Stimmt.", sagte der Mann, "Aber ich habe ihn zu einem Huhn erzogen. Er ist jetzt kein Adler mehr, sondern ein Huhn, auch wenn er eine Flügelspanne von drei Metern hat.

"Oh nein", sprach da der Forscher. "Er ist noch immer ein Adler, denn er hat das Herz eines Adlers. Und das wird ihn hoch hinausfliegen lassen in die Lüfte."

Der Mann aber schüttelte den Kopf: "Nein, er ist jetzt ein richtiges Huhn und wird niemals fliegen."

Die beiden Männer beschlossen, es auszuprobieren. Der Forscher ließ den Adler auf seinen Arm springen und sagte zu ihm: "Du, der du ein Adler bist, der du in den Himmel gehörs und nicht auf die Erde: breite deine Schwingen aus und fliege!"

Der Adler saß auf dem gestreckten Arm des Forschers und blickte um sich. Hinter sich sah er die Hühner nach ihren Körnern picken und sprang zu ihnen hinunter.

Der Mann lachte und sagte: "Wie ich es sagte: er ist jetzt ein Huhn."

"Nein", sagte der andere, "er ist ein Adler. Versuche es morgen noch einmal."

Am nächsten Tag stieg er mit dem Adler auf das Dach des Hauses, hob ihn empor und sagte: "Adler, der du ein Adler bist, breite deine Schwingen aus und fliege!" Aber als der Adler wieder die scharrenden Hühner im Hofe erblickte, sprang er abermals zu ihnen hinunter und scharrte mit ihnen.

Da sagte der Mann wieder: "Ich habe dir gesagt, er ist ein Huhn."

Doch der Forscher schüttelte den Kopf und sagte: "Nein, er ist ein Adler und er hat noch immer das Herz eines Adlers. Lass' es uns noch ein einziges Mal versuchen; morgen werde ich ihn fliegen lassen."

Am nächsten Morgen stand der Forscher früh auf, nahm den Adler und brachte ihn hinaus aus der Stadt, weit weg von den Häusern an den Fuß eines hohen Berges. Die Sonne ging gerade auf und vergoldete den Gipfel des Berges. Jede Zinne erstrahlte in der Freude eines wundervollen Morgens. Er ließ den Adler wieder auf seinem Arm sitzen und hob den Arm hoch: "Du bist ein Adler. Du gehörs dem Himmel und auf die Erde. Breite deine Schwingen aus und fliege!"

Der Adler blickte umher und zitterte, als erfülle ihn neues Leben, aber er flog nicht.

Da ließ ihn der naturkundige Mann direkt in die Sonne schauen. Und plötzlich breitete der Vogel seine gewaltigen Flügel aus, erhob sich mit dem Schrei eines Adlers, flog höher und kehrte nie wieder zurück.

Er war ein Adler, obwohl er wie ein Huhn aufgezogen und gezähmt worden war!

**(Hinweis:** Diese Geschichte stammt aus Afrika und sie endet im Original mit folgendem Aufruf: "Völker Afrikas! Wir sind geschaffen nach dem Ebenbilde Gottes, aber Menschen haben uns gelehrt, wie Hühner zu denken, und noch denken wir, wir seien wirklich Hühner obwohl wir Adler sind. Breitet eure Schwingen aus und fliegt! Und seid niemals zufrieden mit den hingeworfenen Körnern.")

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

## **GESUND & FAMILIE**

### **„MITARBEITER UNTER DRUCK“**

Stress im Job ist europaweit das zweithäufigste arbeitsbedingte Gesundheitsproblem. Doch vielen Chefs ist das Thema nach wie vor zu persönlich und sensibel. Eine EU-weite Kampagne zeigt allerdings auf, dass man seelischen Belastungen genauso vorbeugen kann – und laut österreichischem Gesetz auch muss – wie anderen Gefahren am Arbeitsplatz. Denn entspannte Mitarbeiter leisten mehr!

### **„ENTSPANNTE MITARBEITER LEISTEN MEHR!“**

**(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)**

**Stress am Arbeitsplatz ist europaweit das zweithäufigste jobbedingte Gesundheitsproblem. Trotzdem muss in der Vorbeugung noch viel geschehen.**

➤ **Vier** von zehn Arbeitnehmern sind der Ansicht, dass Stress an ihrem Arbeitsplatz nicht gut gehandhabt wird! Laut EU-weiten Studien zeigen sich immerhin 80 Prozent der Manager durchaus von diesem Problem beunruhigt. Trotzdem wird noch zu wenig unternommen – dabei sind solche Schwierigkeiten genauso in den Griff zu bekommen wie andere Gefahren am Arbeitsplatz!

**2014** wurde deshalb eine EU-Kampagne für „Gesunde Arbeitsplätze“ (Info:

[www.healthy-workplaces.eu/de](http://www.healthy-workplaces.eu/de)) gegründet. Diese soll sowohl Arbeitgeber als auch -nehmer beim gemeinsamen Stress-Management unterstützen. Und das ist auch nötig: Anhaltender Druck ist ein besonders häufiger Grund für Krankenstände, die mit durchschnittlich 31,9 Tagen etwa drei mal so lange dauern wie Fehlzeiten durch körperliche Beschwerden.

**„Obwohl** arbeitsbedingter Stress immer weiter verbreitet ist und zu immer höheren Kosten führt, mangelt es nach wie vor an Verständnis für die Problematik. Das Thema bleibt weiterhin sensibel

und vielen Chefs zu persönlich, um es aufzugreifen“, so Dr. Christa Sedlatschek, Fachärztin für Arbeitsmedizin und Direktorin der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA). „Dabei haben die Betriebe seit 2013 sogar die Pflicht, nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu schützen.“

**Zu** den häufigsten Krankmachern am Arbeitsplatz zählen Zeitdruck, Überforderung, Lärm, Multitasking (zu viele Aufgaben auf einmal zu erledigen), mangelnde Arbeitsorganisation oder schlechtes Arbeitsklima.

**Die** Auswirkungen auf den Körper und die Seele sind enorm. Sie reichen von Depressionen, Schlafstörungen über Burnout sowie Magen-Darm-Störungen bis hin zu Diabestes, Herz-Kreislauf-sowie Muskel-Skelett-Erkrankungen.

**„Vierorts“** wird Stress am Arbeitsplatz mit persönlichem Versagen gleichgesetzt, dabei ist der Kern des Problems im Unternehmen selbst zu suchen“, erklärt Dr. Sedlatschek. „Wichtig: Werden Sie sich zunächst über die Situation im Klaren, die Schwierigkeiten muss man also ansprechen und gemeinsam mit den Mitarbeitern lösen.“

**Der** erste Schritt zum gesunden Job stellt eine sogenannte „Arbeitsplatzevaluierung“ dar. Firmeninhaber können sich an die Arbeitsinspektorate des Sozialministeriums wenden, auch im Internet gibt es Checklisten.

([www.arbeitsinspektion.gv.at](http://www.arbeitsinspektion.gv.at)) Beratung für kleinere Betriebe bietet auch die AUVA. Bei der Beurteilung psychischer Belastungen geht es nicht darum, Schwächen Einzelner auszuspionieren. Vielmehr sollen Störfaktoren aufgedeckt werden. Diese können von ungünstigen Telefonanrufen, benutzerfreundliche Computerprogrammen, lauten Großraumbüros bis hin zu unklaren Arbeitszuweisungen reichen.

**Bei** den Kontrollen erreichten die Behörden bereits einiges. 3040 Betriebe wurden 2012 überprüft, ein Jahr später waren es 5600. Viele Firmen reagieren prompt auf die Mängel: Die Maßnahmen reichten von gezielten Schulungen für den PC, modernen telefonanlagen, gemeinsam wahrgenommenen Spotangeboten bis hin zu eigens gestalteten Ruheräumen für Entspannungspausen und kurze Schläfchen („Power Napping“).

**„Schlechte“** Arbeitsbedingungen ziehen schlechte Produktivität nach sich“, fasst Dr. Sedlatschek zusammen. „Studien beweisen: Jeder Euro, der für Vorbeugung ausgegeben wird, bringt mehr als das Doppelte an Ersparnis bei Fehlzeiten, Unfällen etc. mit sich.“

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



Ich war doch gestern gar nicht so betrunken“ - „Alter, du hast den Duschkopf in den Arm genommen und gesagt er soll aufhören zu weinen“

## GESUND & FAMILIE

### „ES TUT MIR IN DER SEELE WEH!“

(von Karin PODOLAK)

**15.000 Fälle von Gewalt gegen Kinder und Jugendliche kommen jährlich zur Anzeige. Nur die Spitze des Eisberges, denn psychische Misshandlung kann nicht gemessen werden.**

➤ **„Wenn** du jetzt nicht sofort aufräumst, werde ich Bello ins Tierheim bringen.

**„Einmal** noch widersprechen und du siehst deine Freunde nie wieder!“

**„Dann** habe ich dich nicht mehr lieb und du bleibst allein zurück.“

**Solche** Sätze tun weh. Sie sind wie Giftpfeile für die Seele. Sogar, wenn man erwachsen ist, kann man den psychischen Schmerz fühlen. Für Kinder sind solche Drohungen bittere Realität. Sie vertrauen den Erwachsenen in ihrem Umfeld, glauben ihnen nicht nur, sondern entwickeln reale Ängste – ein probates Mittel zur Gewaltausübung und nicht minder brutal wie Schläge.

**Zumal** psychische und physische Gewalt oft Hand in Hand gehen. Wie viele Kinder leiden müssen, kann nur erahnt werden – offiziell sind bis zu zehn Prozent der Minderjährigen von einer Form der Verwahrlosung betroffen, wie anlässlich des Jahrestreffens der Österreichischen Kinderschutzgruppe an der Landes- Frauen- und Kinderklinik (LFKK) Linz berichtet. 15.000 strafbare Handlungen an Kindern und Jugendlichen werden jährlich zur Anzeige gebracht, nur die Spitze des Eisbergs. Seelische Grausamkeit bleibt oft im Verborgenen.

**„Dauerhafte“** psychische Gewaltanwendung, ob mutwillig oder nicht, hinterlässt tiefe Wunden, die meist sogar schwieriger zu heilen sind als jene bei körperlichen Übergriffen“, so Kinderarzt Univ.-Prof. Prim. Dr. Klaus Schmitt, ärztlicher Direktor des LFKK. Besonders häufig finden sich Liebesentzug und Vernachlässigung. Eltern benutzen ihre Kinder aber auch bisweilen als Spielball der eigenen Interessen und Partnerersatz. Sie werden mit dem Druck belegt, die Ideale und Lebenswünsche der Eltern zu erfüllen. Eine Forderung, die für alle beteiligten zum Scheitern verurteilt ist.

**Die** Anzeichen für psychische Misshandlung sind zwar nicht so leicht zu erkennen, unsichtbar bleiben sie aber keineswegs. „Viele Kinder reagieren mit Rückzug auf dauerhafte Verletzungen ihrer Seele, wieder andere mit unverhältnismäßiger Aggressivität“, berichtet Kinder- und Jugendpsychiater Prim. Dr. Michael J. Merl. Schlafstörungen, zwanghaftes Verhalten, Essstörungen, Einkoten und häufige psychosomatische Beschwerden (Übelkeit, Kopfschmerzen, Bauchweh usw.) weisen darauf hin, dass etwas nicht stimmt.

**Doch was tun?**

**Hier** kommen Kinderschutzgruppen ins Spiel. Die LFKK hat auf diesem Gebiet langjährige und gute Erfahrungen gemacht. Erhärtet sich bei einem

kleinen Patienten im Krankenhaus der Verdacht, werden besonders geschulte Mitarbeiter informiert, die Behandlungs- und Betreuungsmöglichkeiten anbieten. Die Kinderschutzgruppe versteht sich als Anlaufstelle für Kinder und Eltern, die Hilfe benötigen.

**Professionelle** Kinderschutzgruppen sind seit zehn Jahren in jedem Krankenhaus mit Kinderabteilung etabliert. Sie fungieren auch als Informationsquelle für Menschen, die zu diesem sensiblen Thema Rat suchen. Ein wichtiges Anliegen der Experten: Nachdem oft Kindergärtnerinnen, Lehrer und Lehrerinnen als Erste aufmerksam werden, benötigen sie auch eine gezieltere Ausbildung, um richtig reagieren zu können.

### DIE EXPERTIN

Mag. Michaela Kern, fachliche Leitung des Kinderschutzzentrums Linz, Oberösterreich, klinische und Gesundheitspsychologin

#### Wie helfen Kinderschutzzentren im Falle von Gewaltanwendung oder Verdacht?

Man kann bei uns anrufen, eine persönliche Beratung bekommen. Es gibt Therapieangebote und Prozessbegleitung. Hilfe kann nur durch Vernetzung und Zusammenarbeit verschiedener Institutionen passieren. Im Mittelpunkt steht immer das Interesse des Kindes.

#### Wie kommt es zu Übergriffen?

Unserer Erfahrung nach gibt es keine Eltern, die Kindererziehung falsch machen WOLLEN. Die meisten Handlungen passieren nicht mit Vorsatz, sondern aus Schwäche. Die Botschaft muss also sein: Man kann lernen, es besser zu machen. Unsere Aufgabe ist es, zu entschleunigen zu beraten und zu unterstützen. Für uns steht klar Hilfe vor Strafe!

Info: [www.kinderschutz-linz.at](http://www.kinderschutz-linz.at)

☎ 0732 77 70 04

Quelle: Kronen Zeitung „GESUND & Familie“

### Unfallbericht eines Dachdeckers an seine Versicherung

Der folgende Brief eines **Dachdeckers** ist an seine **Unfall Versicherung** gerichtet und beschreibt die Folgen einer unüberlegten Handlung:

In Beantwortung Ihrer Bitte um zusätzliche Informationen möchte ich Ihnen folgendes mitteilen:

Bei Frage 3 des Unfallberichtes habe ich "ungeplantes Handeln" als Ursache meines Unfalls angegeben. Sie baten mich dies genauer zu beschreiben, was ich hiermit tun möchte.

Ich bin von Beruf Dachdecker. Am Tag des Unfalles arbeitete ich allein auf dem Dach eines sechsstöckigen Neubaus. Als ich mit meiner Arbeit fertig war, hatte ich etwa 250kg Ziegel übrig. Da ich sie nicht alle die Treppe hinunter tragen wollte, entschied ich mich dafür, sie in einer Tonne an der

Außenseite des Gebäudes hinunterzulassen, die an einem Seil befestigt war, das über eine Rolle lief. Ich band also das Seil unten auf der Erde fest, ging auf das Dach und belud die Tonne. Dann ging ich wieder nach unten und band das Seil los. Ich hielt es fest, um die 250kg Ziegel langsam hinunterzulassen.

Wenn Sie in Frage 11 des Unfallbericht-Formulars nachlesen, werden Sie feststellen, dass mein damaliges Körpergewicht etwa 75kg betrug. Da ich sehr überrascht war, als ich plötzlich den Boden unter den Füßen verlor und aufwärts gezogen wurde, verlor ich meine Geistesgegenwart und vergaß das Seil loszulassen. Ich glaube ich muss hier nicht sagen, dass ich mit immer größerer Geschwindigkeit am Gebäude hinauf gezogen wurde.

Etwa im Bereich des dritten Stockes traf ich die Tonne, die von oben kam. Dies erklärt den Schädelbruch und das gebrochene Schlüsselbein. Nur geringfügig abgebremst setzte ich meinen Aufstieg fort und hielt nicht an, bevor die Finger meiner Hand mit den vorderen Fingergliedern in die Rolle gequetscht waren. Glücklicherweise behielt ich meine Geistesgegenwart und hielt mich trotz des Schmerzes mit aller Kraft am Seil fest. Jedoch schlug die Tonne etwa zur gleichen Zeit unten auf dem Boden auf und der Boden sprang aus der Tonne heraus. Ohne das Gewicht der Ziegel wog die Tonne nun etwa 25kg. Ich beziehe mich an dieser Stelle wieder auf mein in Frage 11 angegebenes Körpergewicht von 75kg.

Wie Sie sich vorstellen können, begann ich nun einen schnellen Abstieg. In der Höhe des dritten Stockes traf ich wieder auf die von unten kommende Tonne. Daraus ergaben sich die beiden gebrochenen Knöchel und die Abschürfungen an meinen Beinen und meinem Unterleib. Der Zusammenstoß mit der Tonne verzögerte meinen Fall, so dass meine Verletzungen beim Aufprall auf dem Ziegelhaufen gering ausfielen und so brach ich mir nur drei Wirbel.

Ich bedaure es jedoch, Ihnen mitteilen zu müssen, dass ich, als ich da auf dem Ziegelhaufen lag und die leere Tonne sechs Stockwerke über mir sah, nochmals meine Geistesgegenwart verlor! Ich ließ das Seil los, wodurch die Tonne, diesmal ungebremst, herunter sauste, mir drei Zähne ausschlug und das Nasenbein brach.

Ich verbleibe mit freundlichen Grüßen  
Dachdeckermeister Ernst Schwindelfrei



### BALANCE GESUNDHEIT

#### „DER HYPE UMS SONNEN-VITAMIN“

(von Kristin PELZL-SCHERUGA)

**Vitamin D stärkt Knochen und Immunzellen: Doch gerade im Winter sind viele unterversorgt. So beugen Sie einem Mangel vor!**

➤ **Gesunde** Knochen, starke Immunabwehr,

Schutz vor Krebs und ein frohes Gemüt – für all das und noch mehr soll das „Wundervitamin D“ sorgen.

Kaum eine andere Substanz erlebte in den vergangenen Jahren einen derartigen Hype: Vitamin D – ursprünglich „nur“ als Mittel gegen Rachitis verordnet – wird immer mehr Medizinern als „Allzweckwaffe“ gepriesen – und verordnet. Zu Recht?

**Eigentlich kein Vitamin.** Zunächst einmal: Streng genommen ist die erst 1922 entdeckte Substanz kein echtes Vitamin. Denn ganze 90 Prozent davon produziert der Körper selbst – und zwar mithilfe des Sonnenlichts. Wie das funktioniert? Nun: UV-Strahlen dringen in die Haut ein und wandeln ein Molekül namens 7-Dehydrocholesterin in Vitamin D3 um.

Und die restlichen zehn Prozent? Die nehmen wir über die Nahrung auf: Fettiger Fisch, sonnengetrocknete Pilze und Lebertran sind reich an Vitamin D.

**Länger jung?** Ein Mangel am „Sonnenvitamin“ kann – das belegen immer mehr Studien – negative Folgen haben: So etwa soll es deutliche Zusammenhänge zwischen einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel und einer erhöhten Neigung zu Schlaganfällen und Krebserkrankungen sowie einem erhöhten Risiko für Herzkrankheiten geben. Bei einem Defizit sei die Lebenserwartung geringer.

**Vitamin-D-Mangel** wird weiters mit der Häufigkeit von Infekten in Verbindung gebracht: US-Studien zufolge erhöht sich die Erkältungsgefahr um ein Drittel, wenn man unter Vitamin-D-Mangel leidet.

In Österreich tut dies jeder dritte Erwachsene. Besonders niedrig ist die Vitamin-D-Konzentration, die beim Arzt mit einem simplen Bluttest ermittelt werden kann, bei älteren Menschen, die auch im Sommer wenig ins Freie kommen.

**Vorbeugung.** Da wir die Sonne für die Produktion von Vitamin D brauchen, sollte man sie – am besten täglich – maßvoll genießen. Das heißt: Im Winter möglichst um die Mittagszeit jeden Tag raus an die frische Luft (auch an bewölkten Tagen!) und an Sommertagen etwa 15 Minuten lang sonnenbaden.

**Tipp.** Um einem Mangel im Winter vorzubeugen, raten viele Mediziner, die Substanz von Oktober bis Ende März in Form von Tropfen oder Kapseln zu sich zu nehmen. Die empfohlenen Dosis für Erwachsene: pro Tag zumindest 1.000 IE. Diese

1.000 Internationalen Einheiten entsprechen 25 Mikrogramm – das sind zwei bis drei der Vitamin-D3-Tropfen (erhältlich in der Apotheke). Bei älteren, bettlägerigen Menschen sind sogar 2.000 Einheiten das ganze Jahr hindurch empfehlenswert. Eine Überdosierung ist bei diesen Mengen – auch ohne vorherige Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels im Blut – auszuschließen.

Quelle: Madonna „BALANCE Gesundheit“

## Juni Ausgabe des Newsletter:

In der 50. Ausgabe des Newsletter finden Sie wieder viele Interessante Beiträge rund um die seelische Gesundheit!

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!



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

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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 6

★★★ 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