



50.Ausgabe - Juni 2015
„JUBILÄUMSAUSGABE“

„Aller Eifer, etwas zu erreichen, nutzt freilich gar nichts, wenn du das Mittel nicht kennst, das dich zum erstrebten Ziele trägt und leitet.

(Marcus Tullius Cocero 106 – 43 v. Chr., römischer Redner und Staatsmann)

14.Juni – Vatertag



Alles Liebe zum Vatertag

Ich schenk dir einen Blumenstrauß
 und du siehst leicht verlegen aus.
 Ich sage Dank mit viel Gefühl
 und sehe, dir wird langsam schwül.
 Ich setze drauf noch ein Gedicht.
 Ach könnt ich malen dein Gesicht.
 Erlösung naht, ich komm zum Schluss,
 Umarmung und ein kleiner Kuss.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM VATERTAG!

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 50
 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



50 AUSGABEN NEWSLETTER

Aus einer Idee im Oktober 2012 entstand der erste Newsletter im Dezember 2012. Aus dem Informationsblatt für die **Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn** entwickelte sich über die Jahre der Newsletter zu einem **„Informationsblatt zum Thema SEELISCHES WOHLBEFINDEN“**. Mittlerweile wird der Newsletter von vielen Betroffenen aber auch von anderen Personen gelesen. Eine Mischung aus Information, Freizeitgestaltung und Fachbeiträgen wird von den Leserinnen und Lesern geschätzt, was die Reaktionen von betroffenen und Profis zeigen. Nun gibt es 2,5 Jahre später bereits die 50.Ausgabe des NEWSLETTER, der in ganz Niederösterreich ein Begriff geworden ist. Es zeigt was Betroffene für Betroffene und allen anderen Interessenten, trotz psychischer Erkrankung, erstellen können. Für mich persönlich bedeutet der Newsletter einen Teil meines Genesungsweges zwischen 2008 und 2013, der Newsletter hat mir auf dem steinigen Weg zurück in ein erfülltes und lebenswertes Leben mit meiner psychischen Erkrankung geholfen. Ich freue mich schon auf die nächsten 50 Ausgaben des Newsletter und versichere Ihnen dass ich weiter für Betroffene da sein werde um sie zu unterstützen wo und wie ich nur kann. Vielleicht gelingt mir ja, gerade mit meinem Newsletter jemanden auf seinem Genesungsweg zu unterstützen und zu helfen ein schönes erfülltes und lebenswertes Leben zu erlangen.

Gars/Kamp, 30.April 2015 - Johann BAUER

Leserbrief vom 10.04.2015:

(Br. Karl Neuwirth aus Neunkirchen)

Besonders gefallen hat mir der Krokus auf der Titelseite, das Sprichwort **„Schweigen ist oft der lauteste Schrei“** (leider unbekannter Autor) und das Gedicht **„Frühling“** der Waldviertlerin Maria Ranftl! Auch ich bin gebürtiger Waldviertler (geboren in Gross Radischen, Probsteipfarre Eisgarn). Ich bin betroffener. Gottseidank werde ich hier in Neunkirchen sehr gut behandelt und betreut: im PSD gibt es von Montag bis Freitag einen Freizeitclub mit Kaffee, Spielen, Kochen, Mittagessen und verschiedenen Therapien, unter anderem Musik- und Tanztherapien. Die Betreuerinnen sind kompetent und freundlich. Auch Sozialarbeiterinnen, ein Sozialarbeiter und Ärztinnen und ein Arzt stehen zur Verfügung! Alles sozusagen „vor meiner Haustür“. Ich fahre mit dem Fahrrad lediglich eine Minute! Nicht verhehlen will ich, dass ich dem 3.Ordnung des Hl. Franziskus angehöre. Ich bin daher in der Pfarre gut integriert. Die Priester hier sind Franziskaner-Minoriten, und ich habe hier auch einen guten Beichtvater gefunden. Seit meiner Kindheit begleitet mich die römisch-katholische Kirche: eine Großmutter sang beim Kirchenchor in Reingers, ein Großvater war Vorbeter und die Sonntagsmesse war ein fixer Punkt! Einer meiner Religionslehrer war der bekannte Probst und Heimatforscher Stephan Biedermann. Auf seinem Grabstein in Eisgarn steht: **„Auferstehung ist unser Glaube, Wiedersehen unsere Hoffnung, und die Liebe stirbt ja nicht.“** Ja, die Religion ist eine große Stütze und Hilfe für mich! Ich wünsche dem Herausgeber des „Newsletter“ einen **„langen Atem“!**

Seit 2012 bieten Herr Bauer und die SHG Wolkenlos Horn in ihrem monatlichen Newsletter viel Information zu allgemeinen Themen psychischer Gesundheit, zu Präventions- und Behandlungsansätzen, zu Veranstaltungen sowie aktuellem Informationen zu Aktionen in Österreich. Aber auch Kochrezepte, Kreuzworträtsel, literarisches und Tipps finden sich unter den vielfältigen Inhalten, für eine breite Leserschaft gut verständlich aufbereitet.

Ich möchte dem Newsletter und besonders Herrn Bauer, der diesen jeden Monat gestaltet, zur 50.Ausgabe gratulieren.

Herr Bauer ist schon seit Jahren im Rahmen des Bündnis gegen Depression als Co-Refrent bei unseren Veranstaltungen aktiv, gestaltet in unserer Organisation als Teilnehmer von Arbeitsgruppen Konzepte und Aktivitäten mit, leitet mehrere Selbsthilfegruppen und ist nunmehr auch als ausgebildeter Genesungsbegleiter im Universitäts-klinikum Tulln tätig. Es erfordert viel Wissen, Kompetenz und Mut sich neben eigenen gesundheitlichen Belastungen für die Anliegen psychisch erkrankter Menschen einzusetzen und dabei selbst aus der Anonymität herauszutreten. Dieses Engagement braucht eine starke Betroffenenbewegung, die informiert, ihre Anliegen vertritt und auch uns als Organisation in Bewegung bringt!

Ich bedanke mich für die bisherige fruchtbare Zusammenarbeit und wünsche dem Newsletter und allen Beteiligten alles Gute für die Zukunft! **(23.04.2015 - Mag. Doris Rath PsychoSoziale Zentren GmbH Stockerau - Bereich Innovation und Entwicklung, Öffentlichkeitsarbeit)**

Herzliche Gratulation zur Jubiläumsausgabe des Newsletters! Regelmäßiges und beständig leuchtet er in den Postfächern vieler Organisationen und Personen auf, die mit Depression zu tun haben: als Betroffene, Angehörige oder professionelle Helfer und Helferinnen. Nicht nur in unseren Postfächern, sondern auch in unseren Köpfen verankert sich so die Selbsthilfe als tragende Säule in der psychiatrischen Versorgung. Lieber Herr Bauer, danke für das Engagement und die Begeisterung, mit dem Sie diesen Newsletter immer wieder lesenswert gestalten! Ich freue mich auf weitere wolkenlose Emails! **(23.04.2015 - Mag. Elisabeth Gundendorfer PsychoSoziale Zentren GmbH Stockerau – Fachbereichsleitung PSD, Club und Wohnen)**

Gratulation zum 50. (!) „Newsletter“ der Selbsthilfegruppe „Wolkenlos“. Es ist wirklich beeindruckend was hier unter der Federführung von Herrn Bauer regelmäßig zu Papier gebracht wird. Es findet sich hierin eine umfangreiche und interessante Zusammenstellung an fachlichen Beiträgen, Berichten von Betroffenen, Buchtipps, Veranstaltungshinweisen bis hin zu Kochrezepten und Rätseln. Man spürt förmlich das Engagement und die Begeisterung mit der hier regelmäßig und nicht nur für Betroffene interessante und hilfreiche Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden erstellt werden.

Ich wünsche Herrn Bauer auch für die nächsten 50 Ausgaben viel Kraft und Freude und allen Leserinnen und Lesern viel Freude bei der Lektüre. **(23.04.2015 - Mag. Martin Kaukal Geschäftsführer PsichoSoziale Zentren GmbH Stockerau)**

Zum Jubiläum!

Es ist dies bereits die 50. Ausgabe des Newsletters von Hansi Bauer. Ich möchte ihm dazu herzlich gratulieren und danken, für die viele Mühe, die er sich stets gibt.

Die Newsletter bieten für jeden etwas, neben Fachthemen auch Rätsel, Kochrezepte, Buchpräsentationen, Gedichte, Sprüche uvm. Ich danke ihm auch für die Beiträge zu bipolaren Störungen, welche mich aus gegebenem Anlass am meisten interessieren. Ich freue mich auch sehr, dass Hansi mir die Möglichkeit gibt, einige meiner Gedichte und Texte zu veröffentlichen.

Für die nächsten 50 Ausgaben Wünsche ich ihm alles Gute, viel Freude und Schaffenskraft!

Herzliche Grüße Ludwig Gratzl

Seit Jahren kenne ich Herrn Bauer als engagierten Vertreter der Selbsthilfebewegung für psychisch Erkrankte.

In vielen gemeinsamen Vorträgen beim Bündnis gegen Depression, als Leiter für Selbsthilfegruppen im Wein- und Waldviertel und als einer der politischen Vertreter der Betroffenen-Bewegung (HSSG) macht er hervorragende Arbeit.

Für mich als psychiatrisch Tätiger ist er einfach einer **der Ansprechpartner** in der Zusammenarbeit geworden! **(20.04.2015 – Dr. Wolfgang Grill PsichoSoziale Zentren GmbH Stockerau Ärztliche Leitung PSD)**

50.Ausgabe Newsletter

Es gibt nicht jeden Tag Grund zum Feiern.

In dieser Ausgabe jedoch freuen wir uns, ein erfreuliches Ereignis gebührend würdigen zu können.

Wer hat ihn nicht schon des Öfteren zur Hand genommen, für die Gruppenarbeit verwendet, Zusage in einem tröstlichen Zitat oder Gedicht gefunden, über einen lustigen Beitrag geschmunzelt, interessante Artikel gelesen und sich an schönen Bildern erfreut:

Die Rede ist – uns allen schon zur wertvollen Selbstverständlichkeit geworden – vom **NEWSLETTER**.

Es erscheint hiermit die 50. Ausgabe und unser besonderer Dank dafür gilt Hansi Bauer.

Dir ist es ein besonderes Anliegen, diesen Newsletter sehr inhaltsreich an das Publikum zu bringen. Deine guten Tipps, sorgfältig recherchierten Beiträge und detailreichen Gestaltungen machen diese Schriften zu jeweils ganz besonderen Werken.

Stets direkt am Punkt für die Anliegen der Selbsthilfe ist die gesamte Gestaltung des Newsletters schon mehr als eine nebenbei zu bewerkstellende Aufgabe geworden.

Wie ich weiß ist der Newsletter neben deiner Tätigkeit in der Selbsthilfe als Obmann Stv. beim HSSG (Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit), in der Tätigkeit als „EX-IN“ Genesungsbegleiter im Universitätsklinikum Tulln zu einer echten Lebensaufgabe für dich geworden, das ja zur Stabilität in deiner eigenen psychischen Erkrankung führt.

Für all die Energie, die Kreativität, den zeitlichen Einsatz und der Liebe zu diesem „Produkt“ sei Dir an dieser Stelle einmal ganz besonders herzlich DANKE gesagt!

Lieber Hansi, lob muss man aushalten. – Ein überraschender Gedanke, aber gar nicht so abwegig. Nicht nur Kritik ist für manchen schwer auszuhalten, sondern auch Dank oder eben gar Lob. Es fällt manchen schwer, damit umzugehen. Für dich trotzdem die herzliche Botschaft: Das hast du verdient und musst es dir einfach mal gefallen lassen!

Wir wünschen uns noch hoffentlich viele Ausgaben dieser hilfreichen Monatszeitschrift und freuen uns auf das Jubiläum der 100. Ausgabe.

„Jede künstlerische Leistung ist ein Sieg über die menschliche Trägheit“

(28.04.2015 - Für das Team des HSSG Obmann Herbert Heintz)

**Ich möchte mich für das Lob und die vielen Glückwünsche recht herzlich bedanken.
Johann Bauer Gars/Kamp im Juni 2015**

„HAUSMITTEL: UND SIE WIRKEN DOCH!“

(von Karin PODOLAK)

➤ **Wirkstoff-Power in der Hühnersuppe**

Der „Superstar“ unter den Hausmitteln: An der Universität Nebraska, USA, wurden die Inhaltsstoffe der Brühe einer Untersuchung unterzogen. Das in der Suppe enthaltene Cystein fördert die Schleimabsonderung, Zink wirkt abschwellend. Organsulfide aus dem Suppengemüse, Zwiebel und Knoblauch stimulieren die Produktion von Makrophagen, den Fresszellen des Immunsystems. Vitamin A und Karotinoide (gelbe und rote Pflanzenfarbstoffe) unterstützen Antikörperbildung, Vitamin E beeinflusst die Konzentration weißer Blutkörperchen. Wichtig: Das Fett aus dem Suppenhuhn nicht abschöpfen, dadurch können die Vitamine erst in den Organismus aufgenommen werden.

Carnosin, eine Verbindung zweier Aminosäuren, die vor allem in Fleisch und Geflügel vorhanden sind, wurde als wichtiges Antioxidans identifiziert. Der Eiweißstoff hilft Zellschädigungen zu beheben und wird bereits als Anti-Aging-Faktor bezeichnet.

Zwiebelsaft gegen Hals- und Ohrenschmerzen

Erforscht ist hier Alliin, eine schwefelhaltige Aminosäure, die antibiotische Wirkung aufweist. Weitere Eigenschaften der krautigen Pflanze laut Testungen: antimikrobiell, antiasthmatisch, antiallergisch. Alliine sind übrigens auch in Lauch und Knoblauch enthalten. Zwiebeln werden als Wickel oder Hustensirup (mit Zucker oder Honig ansetzen) verwendet. Auf der Brust aufgelegt, lindern sie Bronchitis.

Honig schützt sogar Herz und Gefäße

Ein Glas Zitronentee mit Honig hilft bei Halsentzündungen? Ja, meinen Biochemiker. Denn im Bienenprodukt ist Gluko-Oxidase enthalten, ein Enzym, das Eiweiß zu Stoffen aufspalten kann, die desinfizierend und antibakteriell wirken. Im Zusammenspiel mit Vitamin C wird das Immunsystem angeregt. Bei Halsweh mehrmals am Tag einen Löffel Honig langsam auf der Zunge zergehen lassen.

Herzschutz: Bei Blutuntersuchungen an der Universität von Kalifornien in Davis, im Zuge derer Probanden einen Monat lang jeden Tag vier Esslöffel dunkle Honigsorten zu sich nahmen, bildete sich ein messbarer Gefäßschutz durch die Zufuhr von Antioxidantien heraus.

Essigpatscherln gegen Fieber müssen kühl sein

Fest steht – sie wirken. Ob dies mit dem Essig zu tun hat ist fraglich, wohl entziehen kühle, feuchte Socken und/oder Wadenwickel dem Körper Wärme, damit kann die Temperatur um bis zu einem Grad gesenkt werden. Wichtig: Der Körper wie auch Füße und Hände müssen warm sein, da nur so die Blutzirkulation ungestört abläuft. Wenn

die Tücher/Socken auch erwärmt sind, sofort tauschen, sonst erreicht man das Gegenteil einer Fiebersenkung – lässt die Kühlung nach, reagiert der Körper umso schneller wieder mit Erwärmung. Wenn die Anwendung innerhalb weniger Stunden nicht greift und das Fieber auf 39 Grad steigt, Medikamente einsetzen, vor allem bei Kindern, älteren und geschwächten Menschen.

Bei Zahnfleischbluten mit Salbeitee spülen

Zur medizinischen Verwendung kommen die frischen und getrockneten Blätter des Salbeis. Als heilend gelten in der Pharmakologie die ätherischen Öle mit den Hauptbestandteilen Thujon (auch in Wermut und Absinth enthalten), Lineol und Kampfer, die sich als krampflösend bewährt haben. Der Bitterstoff Salvin hemmt Entzündungen, die ätherischen Öle wirken antimikrobiell, Gerbstoffe ziehen die wunde Haut zusammen (= adstringierend). Aktuell wird die Ursolsäure der Blätter erforscht: In Versuchen zeigte sich eine zellzerstörende Wirkung auf das Krebsgeschehen sowie eine Senkung von Blutzucker- und Blutfettwerten.

Kein Topfen, kein Wickel

Auch hier ist die Wirkung in der Naturheilkunde mannigfach belegt: Bei Prellungen und Verstauchungen, Sonnenbrand, Entzündungen der Haut und Gelenke (Knie!) helfen Topfenaufgaben. Die Milchsäurebakterien im Topfen können Schleim verflüssigen und hemmen Entzündungsstoffe. Die feuchte Kälte wirkt kühlend, schmerzlindernd, entzieht dem Entzündungsherd Wärme. Gegen Husten hingegen muss der Topfenwickel warm eingesetzt werden.

Topfen immer zum Auflegen auf ein Leinentuch geben, nicht direkt auf die Haut aufbringen.

(Weitere Informationen dazu finden Sie auf:

www.krone.at/gesund

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



Schwimmt ein Elefant im Tümpel. Kommt eine Maus ans Ufer und sagt: „Komm mal eben raus!“ Darauf der Elefant: „Wieso?“ Die Maus wiederholt sich, der Elefant steigt aus dem Wasser. Da sagt die Maus: „Schon gut, ich dachte nur, du hättest meine Badehose an“.

„WIE VIEL SCHLAF BRAUCHEN WIR?“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

Unterschiedlich! Wer sich aber am Tag ausruht und fit fühlt, verfügt über genügend Nachtruhe. Neugeborene benötigen insgesamt 16 Stunden Schlaf.

➤ **Erwachsene** schlafen im Schnitt sechs bis acht Stunden. 7,5 Stunden gelten als ideal und versprechen Forschern zufolge ein langes Leben. Manche Menschen benötigen aber auch nur fünf, andere sogar mehr als zehn Stunden. Wie unterschiedlich dieses Bedürfnis sein kann, zeigen auch zwei historische Beispiele: Albert Einstein soll 14 Stunden, Napoleon vier Stunden Nachtruhe gehalten haben.

Wer sich tagsüber fit und ausgeruht fühlt (mit Ausnahme eines kurzen „Mittagstiefs“), kann davon ausgehen, genug geschlafen zu haben – ganz egal, wie viel Zeit er im Bett verbracht hat.

Häufiger Schlafmangel zieht – zum Teil schwerwiegende – Folgen nach sich: Am häufigsten treten Unruhe, Reizbarkeit, Angst und Erschöpfung auf. Da sich das Immunsystem nachts nicht ausreichend erholen kann, wird man außerdem anfälliger für bestimmte Erkrankungen. Starke Müdigkeit und geringere Konzentrationsfähigkeit untertags erhöhen weiters die Wahrscheinlichkeit für Unfälle, etwa im Straßenverkehr oder am Arbeitsplatz.

In vielen Fällen helfen einfache Maßnahmen gegen Schlafstörungen, z.B. auf koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Tee, Cola) drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen zu verzichten, ebenso auf üppige Mahlzeiten und Alkohol. Sport spätestens sechs Stunden vor dem Hinlegen ausüben. Tipp: Milchprodukte enthalten die schlafstörende Substanz Tryptophan und eignen sich daher als kleine Nachtmahlzeit.

Schlafstörungen, die mindestens einen Monat mehr als dreimal wöchentlich auftreten und Beschwerden nach sich ziehen, sollten von einem Arzt abgeklärt werden. Denn Schlafmangel ist mitunter auch Symptom oder Auslöser von Erkrankungen. So können etwa Depressionen oder Herz-Kreislauf-Probleme für schlechte Nachtruhe verantwortlich zeichnen. Immer wiederkehrende Schlafdefizite fördern andererseits manchmal auch psychische Erkrankungen.

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

besetzt ist und die Menschen aneinander gedrängt stehen müssen, bedeutet das puren Stress.“

Was kann der Arbeitnehmer tun, um dem Pendlerdruck möglichst effizient zu entgehen?

In unserer Studie zeigten jene Menschen den niedrigsten Stresslevel, die zumindest kurze Wege selbstbestimmt, also mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen konnten“, so Dr. Hoffmann. Deshalb – wenn möglich – zumindest versuchen, eine Station früher aussteigen oder das Auto einmal weiter weg zu parken! Wer sich bewegt, baut zudem die Stresshormone leichter ab. Denn Ärger und Druck mit ins Büro zu nehmen, ist keinesfalls ein guter Start in den Arbeitstag!

Der Psychologe rät deswegen, sich selbst im Job zehn Minuten Zeit zu geben, um richtig anzukommen. Tief durchatmen, eventuell Entspannungsübungen zu machen. Wichtige Termine sollte man nicht gleich

„GESUNDHEITSFALLE ARBEITSWEG“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Allzu lange Fahrten zum Job kosten Zeit, Geld und Nerven. Und das kann ganz schön krank machen.

➤ **Über** zwei Millionen Österreicher pendeln jeden Tag zur Arbeit, 300.000 davon müssen Wege von über 50 Kilometern in Kauf nehmen, um an ihren Schreibtisch zu gelangen. Die Zahl der Betroffenen hat sich in den vergangenen 20 Jahren fast verdoppelt und wird auch weiter ansteigen, wie Forscher vermuten.

Deutsche Studien zeigen auf, dass Pendler häufiger an psychosomatischen Erkrankungen wie Kopf- und Rückenschmerzen leiden, seltener Sport betreiben und häufiger unter Zeitdruck stehen. Diese Beschwerden sind umso schlimmer ausgeprägt, je eher der Arbeitnehmer die Situation als fremdbestimmtes Muss denn als eigene Entscheidung ansieht.

Zu ähnlichen Ergebnissen kamen österreichische Experten im Rahmen einer heimischen Untersuchung: „Der größte Stressfaktor ist das Gefühl, ohne Kontrolle dem Verkehr ausgeliefert zu sein. Je länger der Arbeitsweg, desto unangenehmer. Dabei ist es egal, ob man im Auto sitzt oder in der Bahn. Stau oder Verspätungen verursachen großen Druck. Zu vermehrten Ärger führen auch die durch das Pendeln verursachten Kosten“, erläutert Dr. Peter Hofmann, Arbeitsorganisations-, Wirtschafts- und klinischer Gesundheitspsychologe der Wiener Arbeiterkammer. „Diese Belastung wirkt sich negativ auf Herz und Kreislauf aus, gemeinsam mit dem langen Sitzen verursacht sie Verspannungen im Bewegungs- und Stützapparat. Auch auf die Verdauung kann sich der morgendliche Stress schädlich auswirken. Schließlich müssen manche um 04:00 Uhr außer Haus, frühstücken nicht und trinken nur Kaffee.“

Der tägliche Pendler - Wahnsinn: Nervenraubender Stau, langes Warten auf Verkehrsmittel, hohe Kosten durch lange Autofahrten. Das alles geht an die Substanz.

In öffentlichen Verkehrsmitteln kommt der sogenannte „Crowding factor“ zum Tragen: „Es geht hier darum, wie viel Platz jemand für sich alleine hat“, erklärt Dr. Hoffmann. „Wenn alles voll

in der Früh ansetzen. So wird die Panik, zu spät zu kommen, nur unnötig vergrößert.

In öffentlichen Verkehrsmitteln die Zeit am besten zum Lesen oder Entspannen nützen – sofern es der Platz zulässt.

Auch die Firmen sind gefragt: „Wichtig wären etwa flexiblere Arbeits- und Schichtzeiten oder die Möglichkeit, ein- bis zweimal pro Woche von zu Hause aus zu arbeiten“, schlägt Dr. Hoffmann vor.

Dem Wohlgefühl dienlich wären angenehmere, eventuell beheizte Wartehäuschen bei Bus und Bahn, die vor Kälte Schutz bieten.

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



„AUSFLUG“

„KAMPTAL: GENUSS TOTAL“

(von Christoph CHROMY)

Wer die engen dunklen Täler im Westen von Österreich kennt, weiß: das Kamptal ist eigentlich nur ein „Tälchen“. Aber was für eines! Vor allem am Unterlauf zeigt es groß auf. Das Kamptal und der Wein bilden eine Symbiose, die es den Gästen ermöglicht, die Schönheit der Landschaft mannigfach zu genießen.

➤ **Langenlois**, Schiltern Zöbing, Gobelsburg, Straß, Etsdorf, Hadersdorf, Grafenegg, Schönberg, Lengenfeld, Reith, Stiefern, Mittelberg – alles Orte im Kamptal, die bei Weinliebhabern einen guten Klang haben. Der Wein hat hier auch seine architektonischen Spuren hinterlassen: Kellergassen, Winzerhäuser und Weinbaubetriebe im traditionellen oder im hochmodernen Stil – im Kamptal findet man das auf Schritt und Tritt. Konzentriert findet man diese Jahrhunderte überspannende Weinkultur im LOISIUM, der Keller-Erlebniswelt, in der man Geschichte, Faszination und Mystik des Weines auf den Grund gehen kann. Der vom amerikanischen Star-Architekten Steven Holl entworfene Komplex mit Besucher-Gebäude, Kellerwelt und Hotel ist mittlerweile zum neuen Wahrzeichen des Kamptales geworden und ein Beweis dafür, dass man hier bei aller Weinbautradition voll und ganz im Heute angekommen ist. Die Reben sorgen aber nicht nur für ausgezeichnete Weine und Weinbauer-Architektur, sie prägen auch das Bild der Naturlandschaft, einer unvergleichlichen Mischung aus Wald, Fluss und Wein. Von den schroffen Felswänden und den dichten Wäldern im Norden des Kamptales über die steilen Weinterrassen bis zu den sanften Hügeln und Ebenen im Süden – eine Fahrt durch das Kamptal ist immer auch eine spannende Reise durch die unterschiedlichen Landschaften, wie sie in Jahr -

tausenden und Jahrmillionen entstanden sind. Und weil sich Kunst und Kultur schon immer gern zum Wein gesellt haben, findet man im Kamptal an jeder Ecke kulturelle Kleinode und Großbauten: Schlösser (allem voran Schloss Grafenegg mit der bemerkenswerten Freiluftbühne „Wolkenturm“ und Rudolf Buchbinders „Musik-Festivals“), Burgen, Kirchen, Museen – man spürt die Kulturgeschichte im Kamptal und kann sie hier erleben.

Kamptaler Wein. Das Klima, die Böden

Es klingt unglaublich, aber irgendwie gelingt es den Kamptalern trotz der Verschiedenartigkeit der Böden und klimatischen Besonderheiten immer wieder, Weine zu keltern, die „typisch Kamptal“ sind. Größe ist nicht alles. Aber die Tatsache, dass die Weinbaufläche des Kamptales größer ist als jene von Steiermark und Wien zusammen, sagt vieles über den Stellenwert aus, den der Wein hier genießt. Man lebt hier mit dem und für den Wein. Basis für den Charakter eines Weins ist das Zusammenspiel von ganz besonderer Finesse und Vielfalt. Denn hier haben wir es gleich mit dreierlei Arten von Böden zu tun: Urgestein, Löss und Lehm. Das ist zum einen der „Gföhler Gneis“, das Urgestein. Aus diesem Stein sind die Hügel des Kamptales gemacht. Darüber lagert Braunerde. Zum Teil meterdick, zum Teil lediglich 20 Zentimeter hoch. Da ist zum anderen Löss. Flugstaub, der in der Eiszeit ins Kamptal geweht wurde und sich hier zum fruchtbaren Boden verdichtet hat. Und schließlich die Lehmböden, die sich direkt an den Ufern des Kamp gebildet haben. „Gewürzt“ wird das Ganze durch ein Klima, das man getrost als Kamptaler Kleinklima bezeichnen kann und das in dieser Konstellation wohl an wenigen Orten der Erde zu finden ist. Das trocken-heiße pannonische Klima und die rau-kühlen Einflüsse des Waldviertels bilden ideale Bedingungen für den Wein. Verstärkt wird dieser Effekt durch die Topographie des Kamptales, das sich zum warmen Donautal hin öffnet und nach Norden hin „zumacht“. Typisch für das rund 200 bis 300 Meter hoch gelegene Tal sind heiße Tage und kühle Nächte im Sommer sowie lange sonnige Herbstperioden.

Wenn die Reben aufatmen

Die großen Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht machen eine Konservierung der feinen Aromen möglich. Die Reben können hier kräftig durchatmen. Tagsüber tanken sie Sonne, nachts atmen sie durch und nehmen die würzige Aromatik des Bodens auf. Diese kontrastreichen Bedingungen verleihen den Kamptal-Weinen ihren unvergleichlichen, kristallklaren, mineralischen Charakter.

Mehr Infos zu Wein & Leuten:

www.kamptal.at

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

**Der Wein hält nichts geheim.
(Deutsches Sprichwort)**



„DENKSPORT“

„KREUZWORTRÄTSEL“

(Lösung auf Seite 11)

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

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

Senkrecht: 1 Freizeitdomizil, 2 Stadtteil Innsbrucks, 3 Kurzform von Arthur, 4 Schanktisch, 5 Währungsuntereinheit, 6 röm. Kaiser (Mark), 7 chem. Zeichen für Kobalt, 8 Bodenvertiefung, 9 Druckbuchstabe, 10 Int. Von Nietzsche ☞ 1900, 11 ital. Dichter ☞ 1595 (Torquato), 12 Amtstracht, 13 skand. Münze, 14 Fluss durch Bern, 15 Kurzform: Milliarde, 16 Hauptschlagader, 17 erster Mensch, 18 Kfz-Z. Hallein, 19 Beiname von Kaiser Friedrich I., 20 männl. Vorname, 21 zurücklegen, aufbewahren, 22 aus einer Ehe stammend, 23 frz.: Prachtstrasse, 24 lat. Vorsilbe: halb, 25 veraltet: Kunde, Sage, 26 ital. Insel, 27 Hawaiiinsel, 28 Magnetende, 29 Singvogel, 30 Südosteuropäer, 31 Kehrlicht, 32 „Reich der Mitte“, 33 flüssige Speisewürze, 34 Fahrzeug, 35 männl. Vorname, 36 lat.: drei, 37 US-Staat, 38 Abk.: Ankunft, 39 Eichhornfell, 40 franz.: Osten, 41 rumän. Währungseinheit (Mz.), 42 Kf.: Personal Computer

Waagrecht: 1 Experiment, 2 Meeresbrise, 3 bunter Papagei, 4 einfärben, 5 weibl. Vorname, 6 Wunschkperson, 7 Musikstück, 8 bras. Fußballidol, 9 Stift an der Donau, 10 geograf. Kartenwerk, 11 selten, 12 Getreideblütenstand, 13 Kf.: ohne Obligo, 14 engl.: Zerkleinerungsmaschine, 15 veraltet: Staatsvermögen, 16 griech. Wortstamm: Erde, 17 Kf.: Riesentorlauf, 18 lat.: ebenso, 19 Hauptstadt

vom Jemen, **20** Kf.: Gesellschaft mit beschränkter Haftung, **21** Kfz-Z. Villach Stadt, **22** röm. Kupfergeld, **23** frz.: Frau, **24** Laubbaum, **25** Flächenmaß, **26** letzter Tag des Monats, **27** frühere österr.-dt. Grenzstation, **28** Kf.: US-Geheimdienst, **29** Techniker, **30** öst. Physiker † 1916, **31** unverletzt, **32** bulgar. Währungseinheit, **33** Liebesbeziehung, **34** poetisch: Täuschung, **35** Stadt in Israel, **36** altes Holzraummaß, **37** tierisches Fett, **38** essbares Tiereingeweide, **39** franz.: Nische in Gaststätten, **40** haarlos, **41** Einkaufskupon

„BACKEN“



„PRINZREGENTENTORTE“

Dauer: 2 Stunden 30 Minuten

Schwierigkeit: schwierig

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

Zutaten für die Creme: 1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver, 2 TL Speisestärke, 100g Zucker, 2 EL Kakao, 500 ml Milch, 50 g 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. Dann vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Die weiche Butter schaumig schlagen und den Pudding esslöffelweise einrühren.

3. 6 der ausgekühlten Totenböden 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!**



📖 **Buchtipps** 📖

„DIE BURNOUT LÜGE“



(Dr. Martina LEIBOVICI-MÜHLBERGER)

edition a Verlag

ISBN: 978-3-99001-062-4

Das Phänomen Burnout ist eine Erfindung der Gesellschaft, die sich damit nicht dem wahren Problem stellen muss: Wir verlernen allzu leicht, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen und ihm einen Sinn zu geben. Burnout-Patienten sind jene Menschen, bei denen die Sinnentleerung sichtbar wird. Die Gesundheits- und Wellnessindustrie verdient viel Geld mit der Diagnose Burnout, doch sie macht alles nur noch schlimmer. Work, pray, love. Ruhe, Entspannung und Ausgliederung aus der Arbeitswelt sind der falsche Weg. Work, pray, love! , empfiehlt die renommierte Ärztin und Psychotherapeutin Martina Leibovici-Mühlberger zur Vorsorge und Heilung: Arbeit, die uns erfüllt, spirituelle Entfaltung und intensive zwischenmenschliche Beziehungen.

Zur Autorin: **Dr. Martina LEIBOVICI-MÜHLBERGER**, Mutter von vier Kindern, ist Praktische Ärztin, Gynäkologin, Psychotherapeutin, Ärztin für Psychosomatik, Lehrmediatorin, analytische Gesprächspsychotherapeutin und hat das European Certificate of Psychotherapy. Neben zahlreicher Mitwirkung in mehreren Arbeitsgruppen zu Erziehungsfragen in verschiedenen öffentlichen Gremien, u.a. im EU-Parlament, leitet sie die ARGE Erziehungsberatung und Fortbildung GmbH, ein Ausbildungs-, Beratungs- und Forschungsinstitut mit sozialpsychologischem Fokus auf Jugend und Familie. Die Buchautorin und Verfasserin zahlreicher wissenschaftlicher Fachartikel ist im österreichischen Fernsehen Help TV -Nanny, hatte eine eigene Kolumne zu Erziehungsfragen in der Kronen Zeitung und ist Family-Coach beim Kurier

Wachse, liebes Gänseblümchen, wachse ruhig

*Du liegst zerknittert am Boden,
sehr verkrümmt; irgendjemand hat Dich
rücksichtslos zusammengetreten.
Deine Blüten lassen schon alles hängen,
Dein Zustand lässt vieles zu wünschen übrig.*

*Verzweifelt kämpfst Du noch
gegen Dein Verderben, doch allein
bist Du schon viel zu schwach.
Ich habe Dich heute durch Zufall
entdeckt im Garten,
und mich sofort entschlossen, Dir zu helfen.*

*Als erstes werde ich das hohe Gras
rings um Dich schneiden,
damit Du wieder die liebe
Sonne zu spüren bekommst.
Danach werde ich Dich täglich zweimal gießen,
sodass Du genug Nahrung zu Dir nehmen kannst.*

*Außerdem komme ich öfters vorbei,
um mit Dir zu reden,
möchte Dich aufmuntern und Dir
geben seelische Kraft!
Du wirst sehen, wenn wir
beide zusammenarbeiten,
gelingt das fast unmögliche und
Du bekommst wieder Saft!*

*Du wirst wieder aufwachsen zu neuer Blüte,
wirst Dich an Dir und der Welt wieder erfreuen,
für mich bist Du durch Dein Schicksal von
besonderer Güte, ich kann Dir das Angebot
meiner Hilfe nur erneuern!*

*Doch Du allein hast Dein Leben in der Hand,
ich möchte Dir bei Gott nicht irgendwas
aufzwingen. Du entscheidest, ob Du meine
Bemühungen annimmst, und ob Du auf dieser
schönen Welt weiterleben willst.*

*Wenn es uns beiden gelingt, Dich in
Zusammenarbeit wieder hochzubringen,
so geht ein kleiner Traum für mich in Erfüllung!
Ich könnte mich den ganzen Sommer über an
Deiner Schönheit erfreuen und so gibst auch Du
mir Stärke, in dieser Welt zu bestehen.*

*Bedanken brauchst Du Dich nicht bei mir, sondern
beim lieben Gott, er ist es letztendlich, der
entscheidet über Tod und Leben.
Auch wenn ich für meine Arbeit an Dir von
anderen ernte Spott, Du hast mir nie etwas
genommen, sondern viel mehr gegeben!*

*Wachse, liebes Gänseblümchen, wachse ruhig
wieder in die Höhe, hab´ keine Angst, es wird Dich
niemand mehr zusammentreten. Glaub´ an Dich
und Deine wunderschöne Blüte und an Deinen
besonderen Auftrag auf dieser schönen Welt!*

Liebe Grüße Ludwig GRATZL

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

SPRUCH DES MONATS

*Wer immer alles beim Alten lässt,
wer nicht offen für
Veränderungen ist, wer nichts
Neues wagt, wer nichts riskieren
möchte, wer sich nichts zutraut,
dem kann es passieren, dass er
seine Talente so tief vergräbt,
dass er sie nie Wiederfindet!*
(unbekannter Autor)



„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:

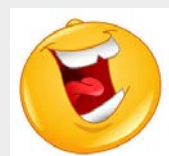
SHG-Wolkenlos-Horn@a1.net

oder im Kuvert an:

Johann BAUER

A-3571 GARS/KAMP – Berggasse 91/1/6

*Geht eine fette Frau in eine
Bäckerei und sagt:
"Ich möchte Rumkugeln!"
Darauf der Bäcker:
"Aber nicht in meinem Laden!"*



Das finden Sie wieder in der Juli Ausgabe des Newsletter:

Teil 2 der Versorgung in Niederösterreich!

„Schnuppern, Schmecken, Schmieren“ (von Karin PODOLAK)

„Die Wirkung der Ätherischen Öle. Pharmakologische Studien beweisen: Aromen aus der Natur wirken nicht nur auf die Psyche, sondern verändern auch die Gehirndurchblutung.“

„Denk an dein Gedächtnis!“ (von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

„Das Gehirn lässt sich mit einfachen Maßnahmen in Schwung halten.“

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!

➤ AUFLÖSUNG

„KREUZWORT RÄTSEL“

Seite 8



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



☆☆☆ SPONSOR ! ☆☆☆

Wir bedanken uns für die Unterstützung bei dem Verein HSSG
Landesverband NÖ (Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit)
www.hssg.at



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