



### 30.Ausgabe - Juli 2013

*Ein Freund ist jemand, der dir auch aus dem tiefsten Loch, in das du je gefallen bist, wieder raushilft, der dir Mut macht und zu dir steht egal was kommt.*

(unbekannter Autor)

### Einen schönen und erholsamen Urlaub!



### JULI

Juli, schöne Ferienzeit, der Lenz schlüpft jetzt ins Sommerkleid. Blütenpracht, so weit man schaut, die Sonne brennt uns auf der Haut.

Mit dem Fahrrad über Felder oder wandern durch die Wälder, schwimmen in dem blauen See, keine Sorge drückt, es tut nichts weh.

Blutrot sinkt die Sonne in die Nacht, hat ein prächtiges Abendrot gebracht. Unbemerkt hüllt Dunkelheit uns ein, so märchenhaft kann nur der Juli sein.

(von Annegret KRONENBERG)

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 30  
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@inode.at](mailto:SHG-Wolkenlon-Horn@inode.at)



## IM HOCH UND TIEF DER GEFÜHLE!

(von Eva ROHRER)

**Wenn manische Phasen mit Zeiten tiefer Depression wechseln, sind Betroffene an der sogenannten Bipolaren Störung erkrankt. Doch nicht immer verläuft das Leiden so eindeutig, dass es sofort erkannt wird. Oft dauert es Jahre, bis die richtige Diagnose gestellt wird. Die Behandlung ist anders als bei alleiniger Depression. Es bedarf eines gezielten Therapiepaketes für beide Phasen der Krankheit.**

➤ **Vergleichbar** einer Hochschaubahn wechseln die Gefühle von Menschen mit bipolarer Erkrankung. „Etwa 42 Prozent der Patienten leiden unter stark ausgeprägten Symptomen, die sie bei ihrer Arbeit belasten oder diese sogar unmöglich machen“, berichtet Univ.-Prof. Dr. Christian Simhandl, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie vom Bipolar-Zentrum Wiener Neustadt. „Bipolar-I-Betroffene befinden sich etwa ein Drittel der Zeit in einer depressiven Phase, Bipolar-II-Betroffene sogar die Hälfte.“

**Die** starken „Hochs“ dagegen sind oft kurz, währenddessen außergewöhnliche Pläne geschmiedet, große Vorhaben begonnen werden oder viel Geld ausgegeben wird, was sich Betroffene dann während der Depression gar nicht mehr vorstellen können und sogar darunter leiden.

**Jede** Phase der Krankheit muss daher gezielt behandelt werden, ohne die jeweils andere zu begünstigen.

**Die** Behandlung ist auf drei Säulen aufgebaut, wobei Medikamente allein oder in Kombination zur Stabilisierung der jeweiligen Stimmungslage - gezielt auf die Bedürfnisse abgestimmt-eine große Rolle spielen. Professor Simhandl erklärt die Einteilung:

➔ **Akutphase** (dauert meist zwei Monate)

**Dabei** ist das Ziel, die Symptome – möglichst vollständig – zum Abklingen zu bringen, damit nicht das Auftreten einer neuen Episode beschleunigt wird. Weiters ist die Wiederherstellung des Tag-Nacht-Rhythmus (Schlafstörungen treten oft während der manischen Antriebssteigerung auf) bedeutend.

➔ **Erhaltungstherapie**

**In** diesem Abschnitt der Krankheit, der sich über drei bis sechs Monate erstreckt, wird versucht, die erreichte Besserung zu stabilisieren. Dabei sollte die Medikation nicht zu früh reduziert werden. Die für den Notfall verordneten Arzneien muss man unter strenger Überwachung ausschleichen.

➔ **Rückfällen vorbeugen**

**Wenn** Besserung bzw. Beschwerdefreiheit eingetreten ist, neigen Patienten dazu die Langzeitarzneien abzusetzen. Auch wenn sich Betroffene wieder gut fühlen, sollten sie die Medikamente weiter einnehmen, um diesen Erfolg zu erhalten bzw. Rückfällen vorzubeugen.

**Da** nicht alle Patienten auf Rückfall verhindernde

Medikamente ansprechen, muss der Arzt gemeinsam mit dem Betroffenen die am besten passende Einzel-Arznei bzw. eine Kombination eruiieren. Außerdem können Psychotherapie und spezielle Psychoedukation (umfangreiches Aufklärungsprogramm) einen wichtigen Beitrag zum Erfolg leisten. „Leider stehen in Österreich noch nicht genügend solcher Angebote zur Verfügung“, bedauert Prof. Simhandl.

**Die** Patienten schildern dem Arzt oder Therapeuten ihre Erfahrungen mit den Stimmungsschwankungen, umgekehrt erhalten die Betroffenen wichtige Informationen darüber, was Bestandteil der Erkrankung ist und wobei es sich um alltägliche Situationen handelt. So lernen Betroffene nach und nach den Umgang mit ihrer Krankheit und sind ihr nicht mehr ausgeliefert.



**Experten der Österreichischen Gesellschaft für Bipolare Erkrankungen haben für Betr-**

**offenen und Angehörige Tipps im Umgang mit den Stimmungsschwankungen erarbeitet.**

**Einige davon sind:**

➔ Für Bipolar-Erkrankte ist ein **gleichmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus** sehr wichtig und hat sogar Rückfall verhütende Wirkung! Wer einen Langstreckenflug plant, sollte sich schon einige Tage vorher auf die andere Zeitzone umstellen, um Jetlag zu verhindern.

➔ Empfehlenswert ist es, einen **Verlaufskalender** zu führen, in dem täglich Befindlichkeit, Schlafzeiten usw. eingetragen werden. So können Patienten selbst ein Frühwarnsystem aufbauen, damit der Beginn einer depressiven bzw. manischen Phase rasch erkannt wird und rechtzeitig gegengesteuert werden kann.

➔ Durch die stark wechselnden Stimmungen des Patienten sind auch **Angehörige** oft sehr belastet. Sie sollten sich Freiräume schaffen, in denen sie Kontakt mit Freunden haben oder Hobbys nachgehen, die nichts mit der Erkrankung zu tun haben.

Quelle **KRONEN ZEITUNG - „GESUND Ihr Magazin für praktische Lebenshilfe“!**

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:

**„BEITRÄGE“**



[SHG-Wolkenlos-Horn@inode.at](mailto:SHG-Wolkenlos-Horn@inode.at) oder im Kuvert an

Johann BAUER

A-3571 GARS/THUNAU -Am Schloßberg 174

☎ 02985/ 302 05 - Mobil: 0664/ 270 16 00

# DEPRESSION IM ALTER: EISZEIT IM HERBST DES LEBENS

(Univ.-Prof. DDr. Peter FISCHER)

## ☒ GRUNDSÄTZLICHES

**Generell** sind die Symptome bei einer Depression altersunabhängig. Der Mensch leidet an Antriebslosigkeit und ist freudlos, er hat Schwierigkeiten durchzuschlafen und keinen Appetit, seine Tagesrhythmik ist gestört und er leidet an innerer Unruhe, sein Suizidrisiko ist erhöht und er wertet sich selbst ab.

### Wie viele Menschen sind in Österreich betroffen?

Man schätzt, dass von den 65- bis 70-Jährigen etwa 10 Prozent betroffen sind, von den 75-Jährigen etwa 16 Prozent und von den 85-Jährigen sogar 25-30 Prozent.

### Wie hoch ist das Risiko, an Depression im Alter zu erkranken?

Bei 80-jährigen Frauen beträgt es etwa 40 Prozent. Wer bereits in jüngeren Jahren Depressionen hatte, weist ein höheres Risiko auf, wieder daran zu erkranken. Auch wenn eine Depression im Alter zu kurz oder unzureichend behandelt wird, steigt das Risiko, dass sie wiederkehrt.

### Was ist der Unterschied zu einer Depression bei jungen Menschen?

Im Allgemeinen sind die Symptome die gleichen, dennoch gibt es ein paar Unterschiede. Ein typisches Symptom ist „innere Unruhe“. Während ein junger Mensch sich innerlich unruhig fühlt, nach außen hin aber lethargisch wirkt, trägt der alte Mensch seine innere Unruhe auch nach außen und wirkt auf sein Umfeld umtriebig. Dennoch ist er dabei antriebslos, was nicht verwechselt werden sollte. Auch klagen alte Menschen seltener über sexuelle Probleme, wobei sich allerdings die Frage stellt, ob sich der (meist) jüngere Arzt traut, einen Patienten im Alter seiner Eltern nach sexuellen Problemen zu fragen, oder ob ein(e) PatientIn ihm gegenüber sexuelle Probleme überhaupt zugibt. Ältere Patienten mit Depressionen klagen ebenfalls häufiger über körperliche Beschwerden als junge Patienten. Wobei wiederum das Risiko besteht, dass der behandelnde Arzt sich mehr auf die körperlichen Krankheiten konzentriert statt auf die Depression, die dahinter liegt.

### Was ist die Ursache für Depression im Alter?

In vielen Fällen sind sogenannte „Life Events“, d. h. einschneidende Erlebnisse, der Auslöser für Depressionen. In der VITA-Studie, bei der in Wien sieben Jahre lang Menschen ab 75 Jahren begleitet wurden, zeigte sich, dass ein hoch signifikanter Zusammenhang besteht zwischen Ereignissen, die Kinder oder Enkel betreffen, und der Entstehung von Depressionen.

## ☒ ANZEICHEN

### An welchen Anzeichen erkenne ich als Betroffener, möglicherweise an einer Depression im Alter zu leiden?

Ein signifikantes Anzeichen ist das Auftreten von Interesselosigkeit. Wenn jemand, der sich sein Leben lang für bestimmte Dinge wie etwa Sportüber-

tragungen interessiert hat, plötzlich kein Interesse und keine Freude mehr daran hat. Auch körperliche Symptome wie Appetitverlust oder Durchschlafstörungen können auf eine Depression hinweisen.

### Welche Probleme stellen sich bei der Diagnose von Depression im Alter?

Das Problem besteht darin, dass alte Menschen häufig an Krankheiten leiden, deren Symptome aber zugleich die Symptome von Depression sein können. So können Kopfschmerzen oder Übelkeit bei Frauen über 40 auch Ausdruck einer Depression sein. Auch Kreislauffähigkeit, d. h. ein morgendlicher Kollaps oder niedriger Blutdruck am Morgen, kann ein Zeichen für Depression sein. Ebenso äußern sich Depressionen über gastrointestinale Beschwerden wie Durchfall oder Verstopfung – die häufig als typische Alterskrankheiten diagnostiziert und nicht als Ausdruck von Depressionen gesehen werden.

### Wie ist der Zusammenhang von Depression im Alter und Demenz?

Da gibt es sehr komplexe Zusammenhänge, viele Demenzen beginnen mit Symptomen einer Depression wie Interesselosigkeit oder innere Unruhe. Auch wirken schwere Depressionen wie eine Demenz: So hat jemand, der schwer depressiv ist, auch eine herabgesetzte Gedächtnisleistung. Und Menschen, die in ihrem Leben mehrere Depressionen hatten, haben ein erhöhtes Risiko an Demenz zu erkranken. Um Demenz vorzubeugen ist es daher umso wichtiger, Depressionen präventiv zu behandeln.

### Besteht auch bei Depression im Alter Suizidgefahr?

Die Suizidgefahr ist absolut gegeben und man weiß mittlerweile, dass mindestens 60-70 Prozent aller Selbstmorde Folge von Depression sind. Das Risiko für einen Selbstmord steigt mit zunehmendem Alter – vor allem bei Männern.

### Muss man das Auftreten einer Depression in späteren Lebensjahren schicksalhaft hinnehmen?

Keinesfalls! Depressionen sind auch im Alter gut therapierbar. Ebenso gibt es zahlreiche Menschen, die auch im hohen Alter eine optimistische und lebensbejahende Grundeinstellung besitzen.

## ☒ BEHANDLUNG

### Kann Depression im Alter wirksam behandelt werden?

Ja. Zwei Drittel der Depressionen im Alter sind gut behandelbar. Unerlässlich ist es daher, sich beim Auftreten der ersten Anzeichen an den Arzt zu wenden. In den meisten Fällen besteht die Behandlung aus einer Kombination von Psychotherapie (z. B. Gesprächstherapie) und medikamentöser Therapie mit Psychopharmaka, welche – aus Rücksicht auf den älteren Organismus – sehr behutsam eingesetzt und einschleichend dosiert werden, d. h. die Dosis wird langsam gesteigert. Sinn einer Psychotherapie ist es, den auslösenden Faktor für die Depression zu bearbeiten. Es gibt übrigens PsychotherapeutInnen, die auf das Klientel der Älteren spezialisiert sind und neben der entsprechenden Erfahrung mit geriatrischen

Themen auch die nötige persönliche Reife besitzen, die es braucht, damit ältere Menschen sich ihnen anvertrauen können.

### **Gibt es Möglichkeiten, die Erkrankung zu verhindern oder ihr Fortschreiten zu stoppen?**

Als sehr wirkungsvolles Instrument zur Vorbeugung von Depression im Alter haben sich Sozialkontakte erwiesen. Und zwar zu nicht-verwandten Personen, sprich: zu Freunden – egal, ob Menschen, die man von klein auf kennt oder solche, die man erst im Alter kennengelernt hat. Denn mit diesen kann man meist ehrlicher und offener reden als mit den eigenen Kindern oder Enkeln.

### **Welche Möglichkeiten der Therapie bei Depression im Alter gibt es sonst noch?**

Komplementäre Methoden sollten ergänzend eingesetzt werden, um eine Depression erfolgreich zu behandeln. Konkret heißt das, die Angehörigen einzubinden und generell zu schauen, wie das soziale Umfeld des Betroffenen beschaffen ist. Mit dem Ziel, diesem wieder in ein Netz sozialer Strukturen zu integrieren.

### **Warum ist das Einhalten der Kontrolltermine beim Arzt wesentlich für eine wirksame Therapie?**

Im Allgemeinen erfolgt ein erster Kontrolltermin bei einer medikamentösen Therapie nach drei Wochen, um zu schauen, ob die Dosis stimmt oder erhöht werden muss. Dann erfolgen Kontrollen in regelmäßigen Abständen und nach Abschluss der Therapie etwa zwei- bis dreimal pro Jahr. Stimmt die Compliance des Patienten – d. h. seine aktive Mitarbeit – ist auch der Therapieerfolg gegeben.

### **Welche Folgen kann eine unbehandelte Depression im Alter haben?**

Die Folgen können sehr zahlreich sein und von Anfälligkeit für Krankheiten über Schwächung des Immunsystems bis hin zu steigendem Risiko für Behinderung, Demenz oder Suizid reichen. Auf jeden Fall verschlechtert sich die Lebensqualität des Betroffenen beträchtlich.

## **Univ.-Prof. DDr. Peter FISCHER**

(SMZ Ost Donauspital – Psychiatrische Abteilung)

☎ 01/ 288 02 3000 - E-Mail: [p.fischer@wienkav.at](mailto:p.fischer@wienkav.at)

Mehr unter [www.innenwelt.at](http://www.innenwelt.at) !

### **FACT-BOX**

- ▶ In Österreich sind schätzungsweise 10 Prozent der 65- bis 70-Jährigen von Depression im Alter betroffen, von den 75-Jährigen etwa 16 Prozent und von den 85-Jährigen sogar 25-30 Prozent.
- ▶ Symptome sind Interesselosigkeit und Antriebslosigkeit, innere Unruhe, Appetitverlust, aber auch Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Verdauungsstörungen.
- ▶ Zwei Drittel der Depressionen im Alter sind gut behandelbar. Unerlässlich ist es daher, sich beim Auftreten der ersten Anzeichen an den Arzt zu wenden.

Quelle

**innenwelt**

spezial!

## **10 Tipps als „MUNTERMACHER . . .“**

(von Dr. Wolfgang EXEL)

**Sie sind antriebslos, müde und unkonzentriert trotz ausreichendem Schlaf? Hat Ihr Arzt kein Anzeichen für eine Krankheit gefunden, sind Sie wohl einfach frühjahrmüde!**

➤ Für dieses häufige Phänomen gibt es durchaus wissenschaftliche Grundlagen: Die Reserven am „Glückshormon“ Serotonin gehen im Laufe des Winters zur Neige, da diese Substanz nur bei Tageslicht produziert wird. Auf der anderen Seite wird das „Schlafhormon“ Melatonin vermehrt gebildet und gegen das Frühjahr zu nur langsam abgebaut. Weiters führen steigende Temperaturen zur Ausdehnung der Blutgefäße, damit zu absinkendem Blutdruck, was wiederum müde macht.

**Folgende** Maßnahmen können Körper und Seele sehr rasch frühlingsfit machen:

**1** Richten Sie Ihren Tagesrhythmus nach dem Tageslicht: Früher aufstehen und früher schlafen gehen! So tanken Sie Ihre Serotonin-, aber auch Vitamin D-Reserven wieder auf.

**2** Viel an der frischen Luft bewegen: Spazieren gehen, Nordic Walking, Joggen, am besten bei Sonne!

**3** Bringen Sie den Kreislauf täglich mit Wechselduschen (zuerst heiß, dann kühl, aber nicht eiskalt) in Schwung!

**4** Machen Sie eine Frühjahrskur: Zum Beispiel mit einem Safttag wöchentlich (Frucht- und Gemüsesäfte nach Wahl, sonst aber nichts) oder zwei Wochen hindurch täglich zwei Schalen Brennnessel-Tee trinken – das entschlackt, baut Winterspeck ab und macht munter!

**5** Verzichten Sie auf üppige Mahlzeiten – mehrmals täglich essen, aber weniger.

**6** Kurbeln Sie den Körpermotor durch reichliche Zufuhr von Flüssigkeit an! Vor allem Frauen vergessen oft aufs Trinken. Am besten geeignet: Wasser, Mineralwasser, Früchtetees, frische Obstsaft.

**7** Vertrauen Sie auf die Ratschläge der weisen Chinesen: die empfehlen einen Start in den Tag mit Ginseng. In Ihrer Apotheke finden Sie genügend geeignete Produkte.

**8** Stichwort Apotheke: Lassen Sie sich dort beraten, wie Sie Ihre Nahrung sinnvoll ergänzen können! Eisen etwa wirkt gut gegen Abgeschlagenheit und sollte morgens eingenommen werden. Auch Vitamin C ist wichtig – es hilft bei der Bildung des Botenstoffes Noradrenalin, das für Aufmerksamkeit bzw. Konzentration zuständig ist. Ebenfalls in der Früh einnehmen!

**9** Frischluft auch zwischendurch organisieren: Durch regelmäßiges Lüften. Die Extraportion Sauerstoff steigert nachweislich die Leistungsfähigkeit.

**10** Schließen wir gleich ans Lüften an: Machen Sie entweder im Freien oder eben vor dem Fenster ein paar einfache Gymnastikübungen. Zum Beispiel einige Kniebeugen. Dann hinstellen, zuerst langsam mit den Armen zu kreisen beginnen und in der Folge schneller werden. In beide Richtungen kreisen! Der Fantasie sind hier wirklich keine Grenzen gesetzt ...

Quelle **KRONEN ZEITUNG** - „GESUND Ihr Magazin für praktische Lebenshilfe“!

### MANCHMAL MÖCHTE ICH DEIN ENGEL SEIN

*Manchmal möchte ich Dein Engel sein  
Dich umhüllen mit warmen Schein,  
gute Gedanken zu Dir schicken  
und Dich liebevoll an mich drücken.*

*Du würdest mich sicher nicht bemerken  
will sanft nur Dein Vertrauen stärken,  
bei guten Taten Dich unterstützen  
und heimlich immer gut beschützen.*

*Auch Mut möchte ich Dir gern machen  
aus vollem Herzen zu lachen,  
stünde Dein Herz dann ganz weit offen  
kann es auf viel Liebe hoffen.*

*Herrliche Träume könnte ich Dir schicken  
ließe Dich goldene Sterne erblicken,  
und wenn dunkle Gedanken zu Dir kämen  
möchte ich Dir Deine Traurigkeit nehmen.*



*Meine Flügel würde ich über Dich breiten  
zu all' Deinen Krisengeschüttelten Zeiten,  
an meiner Hand Dich sicher führen  
und für Dich öffnen – selbst, verschlossene  
Türen.*

*Auch möchte ich Dir zeigen  
kein Himmel hängt nur voller Geigen,  
ich wünschte – Du erkennst im Licht  
alles ist gut – so wie es ist.*

*Am liebsten wär' ich ganz nah  
stets immer für Dich da,  
doch ich hoffe –  
eines Tages Dich glücklich zu finden,  
beruhigt könnte ich dann -  
ganz leise wieder verschwinden*

(von Elisabeth HOFBAUER)

Mehr Informationen zu den Gedichtbänden von Frau Elisabeth HOFBAUER unter:

 **02856/ 24 00** -  [ehweitra@aon.at](mailto:ehweitra@aon.at)

### **Buchtipp**



### **DER BURNOUT IRRTUM**

(von **Uschi EICHINGER** und **Kyra HOFMANN-NACHUM**)

Verlag SYSTEMED

ISBN-10: 394277206X

Ausgebrannt durch Vitalstoffmangel - Burnout fängt in der Körperzelle an! Das Präventionsprogramm mit Praxistipps und Fallbeispielen.

Der Burnout-Irrtum Burnout findet in der Zelle statt! Ist Burnout wirklich (nur) eine Frage der Psyche? Burnout fängt in der Zelle an und nicht im Kopf! In ca. 70 Billionen Körperzellen wird ständig Energie produziert, beim Burnout kommt diese Energieproduktion ins Stocken bis hin zu einem völligen Zusammenbruch. Was steckt hinter dieser Störung? Was sind die Hauptfaktoren für einen gesunden Zellstoffwechsel? Wie können Betroffene diese in einem zunehmend stressigen Lebensumfeld selbst auf einfache Weise beeinflussen? Wichtige Fragen, die die Heilpraktikerinnen Kyra Hoffmann und Uschi Eichinger in ihrem Praxisratgeber sowohl wissenschaftlich fundiert als auch für jeden verständlich beantworten. Sofort praktisch umsetzbare Tipps ermöglichen es dem Leser, die gewonnenen Erkenntnisse direkt in den persönlichen Alltag zu integrieren. Sie schlagen die Brücke zwischen Psyche und Körper und ergänzen die Thematik um wichtige körperliche Störfaktoren wie Mikronährstoffmängel, Lichtmangel, chronische Entzündungen, Störungen im Verdauungsapparat, Schlafmangel, alltägliche Umweltgifte u.v.m. Mehr "artgerechte" Lebensweise ohne "Rückkehr auf die Bäume" ist ihre Devise. Beim Lesen wird deutlich: Wer Burnout vorbeugen möchte, kann auf der Körper-Ebene selbst eine ganze Menge für sich tun! Ein gesunder, optimal versorgter Organismus wird kaum an Burnout erkranken. Ein Highlight des Buches sind viele Interviews mit Wissenschaftlern und Therapeuten zur aktuellen Forschung auf diesem Gebiet.

#### **Zu den Autoren:**

**Uschi EICHINGER**, geboren 1958, studierte Betriebswirtschaft und arbeitete zunächst 15 Jahre in diesem Beruf. Seit 1996 ist sie als Managementtrainerin mit den Schwerpunkten Sozialkompetenz, Burn-Out-Prävention und Stressmanagement tätig und führte durch die ständige Arbeit zum Thema Auswirkungen von Stress auf unsere Gesundheit, absolvierte sie eine Ausbildung als Heilpraktikerin. Seit 2005 arbeitet

sie parallel zu Ihrer Seminartätigkeit in eigener Praxis. Praxisschwerpunkt war zunächst die Behandlung psychischer Blockaden, durch die Suche nach Lösungen für eine eigene Erschöpfungssymptomatik hat sich ihre Arbeit dort inzwischen auf die Diagnostik und Behandlung von Zellstoffwechselstörungen verlagert. Besonders die Wechselwirkung von Körper und Psyche stehen dabei im Zentrum ihrer Arbeit.

**Kyra HOFFMANN-NACHUM**, geboren 1971, studierte Volkswirtschaftslehre in Köln. Danach arbeitete sie mehrere Jahre in verschiedenen Stabs- und Führungspositionen, insbesondere im Bankwesen. Durch eine eigene Burnout-Erfahrung kam sie zur Naturheilkunde und ist seit 2005 in Hofheim/Taunus als Heilpraktikerin in eigener Praxis tätig. Ihre Praxisschwerpunkte sind die Diagnostik und Therapie von Stoffwechsel- und immunologischen Erkrankungen sowie Präventionsmedizin. Neben ihrer Praxistätigkeit bildet sie Ärzte und Heilpraktiker in modernen naturheilkundlichen Verfahren aus. Regelmäßig veröffentlicht Kyra Hoffmann-Nachum Artikel in verschiedenen Fachzeitschriften und ist als Referentin in der Erwachsenenbildung tätig.

Viel Spaß beim Lesen wünscht **HansiB!**



## „DENKSPORT“

### „Kreuzworträtsel“

**Senkrecht:** 1 Berg in der Wachau, 2 Meinungsforschung, 3 Nahostbewohner, 4 breiförmige Speise, 5 Kalifennamen, 6 Initialen von Grass, 7 Bewohner des Kantons Uri, 8 Vorname Crosby †, 9 weibl. Vorname, 10 mit Ausnahme von, 11 Fluss in Österreich, 12 öst. Architekt † 1933, 13 griech. Göttin, 14 Hoheitsgebiet, 15 lat.: ausreichend, 16 Stuhlplatte, 17 ugs.: Ungeheuer, 18 Abgott, 19 Aroma, zarter Geruch, 20 Futterbehälter, 21 Einfriedung, 22 Arno-zufluss, 23 Kfz.-Z. Steyr

**Waagrecht:** 1 südfranz. Landschaft, 2 Verpflichtung, 3 männl. Vorname, 4 chem. Zeichen für Ruthenium, 5 Kfz.-Z. Radkersburg, 6 männl. Schwein, 7 Staat in Nordafrika, 8 alkoholisches Getränk, 9 ugs. Kurzwort für eine Säugetierordnung, 10 Stadt in Mähren, 11 Stadt an der Yonne (F), 12 Großhändler, 13 Gesichtsschutz am Helm, 14 Trennpunkte über Vokalen, 15 Industriestadt in der Oststeiermark, 16 Bedrängnis, 17 best. Artikel, 18 Produkt aus Sojabohnen, 19 KFZ.-Z. Schwaz, 20 Passionsspielort, 21 griechischer Weichkäse, 22 Strohhunterlage, 23 Fluss in Tschechien, 24 erster Salzburger Erzbischof † 821

Die Auflösung finden Sie auf Seite 11!

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

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**



## „SPORT“

### „STARTEN SIE AKTIV IN DIE WARMER JAHRESZEIT“

(von Karin ROHRER)

Mit Sport langsam beginnen und Regenerationsphasen einlegen. Später können Dauer und Intensität des Trainings gesteigert werden.

➤ Den inneren Schweinehund zu überwinden ist meist das Schwierigste. Die Ausrede für Sportmuffel „das Wetter ist so schlecht“ gilt jetzt im Frühjahr nicht mehr. Die Sonne weckt die müden Glieder. Sport wirkt wie Medizin auf Körper und Geist. Wer sich aufrafft, wird mit Glückshormonen belohnt. Die Stimmung hebt sich im Nu und man fühlt sich gut.

**Sport** gegen Gedächtnisschwäche? Kaum zu glauben, aber wer sich an der frischen Luft sportlich betätigt, kann auch seiner Denkkzentrale auf die Sprünge helfen. Die Nervenzellen im Gehirn erhalten durch Sport im Freien vermehrt Sauerstoff. Somit wird die Leistungsfähigkeit erhöht und man kann sich Dinge schneller merken und Gelerntes besser wieder abrufen.

**Außerdem** wird die Hirnanhangsdrüse durch sportliche Betätigung stimuliert und schickt aktivierende Hormone an Muskulatur und Fettgewebe. Das führt zu besserer Durchblutung und hilft sogar beim Abnehmen.

**Zusätzlich** kann man das Immun-System stärken. Forscher fanden heraus, dass regelmäßiges Joggen die Häufigkeit und Dauer von Atemwegsinfekten deutlich reduzieren kann.

**Sehnen**, Bänder und Kochen-Gewebe werden durch Sport gestärkt. Die Knochen aufbauenden Zellen bleiben aktiv und das kann das Risiko für Osteoporose senken.

**Wer** schon unter Gelenksproblemen leidet, muss keinesfalls auf Sport verzichten. Im Gegenteil: Regelmäßiges Training ist bei Erkrankungen des Bewegungsapparates sogar besonders wichtig, um die „Alltagsbeweglichkeit“ zu erhalten.

**Wählen** Sie die richtige Sportart: Nordic Walking ist für jede Altersgruppe geeignet. Wer gerne schwimmt, sollte lieber Rücken- statt Brustschwimmen, da letzteres die Halswirbelsäule stark belastet. Radfahren, wandern, Yoga und jede Art von Gymnastik sind ebenfalls empfehlenswert.

**Personen** mit Arthrose oder anderen entzündlichen Gelenksleiden, die sportlich aktiv sein wollen, sollten zudem auf ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren achten.

**Beim** Sport darf auch nicht auf erste Hilfe vergessen werden. Zu den häufigsten Verletzungen gehören dabei Abschürfungen, kleinere Wunden, Quetschungen, Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen.

**Daher** sollten Sie sich auf jeden Fall eine entsprechende „Sportlerapotheke“ zulegen. Diese beinhaltet neben Verbandsmaterialien, Schere und Pinzette (zum Entfernen von Fremdkörpern) auch Wund- und Heilsalben, Schmerzsalben und -pflaster, Cold-Hot-Packs, Bandagen, Vereisungsspray etc.

**Blasen** und Druckstellen können Sie vermeiden, indem Sie Ihre Füße vor dem Training sorgfältig eincremen. Atmungsaktive Socken und hochwertige Laufschuhe helfen, Fußpilz vorzubeugen. Wenn dennoch eine Pilzinfektion auftritt, kann man mit entsprechenden Präparaten aus der Apotheke eingreifen.

**Wer** bei körperlicher Anstrengung zu Kopfschmerzen neigt der kann frischen Ingwer kauen oder eine gesalzene, klare Suppe kalt essen. Außerdem viel trinken und „schnelle“ Kohlenhydrate (z. B. Bananen, Müsliriegel) zu sich nehmen.

**Pollenallergiker** sollten in der Zeit der stärksten Belastung keinen Sport im freien betreiben. Für den Notfall vom Arzt ein Anti-Histaminikum verschreiben lassen.

**Wichtig!** Bei Outdoor-Aktivitäten nicht auf Sonnen- und Insektenschutz vergessen, Kappe und Sonnenbrille tragen.

Wie Sie Ihren Körper optimal trainieren können, erfahren Sie in der neuen Broschüre „**In Bewegung bleiben**“, die ab sofort in Ihrer Apotheke aufliegt.

Quelle **KRONEN ZEITUNG** - „**GESUND Ihr Magazin für praktische Lebenshilfe!**“



„**GARTEN**“

## „**WAS GÄRTNER RICHTIG WURMT**“

(von Tina WESSIG)

**SCHÄDLINGE** – Besonders bei Obst und Gemüse ist es ärgerlich, wenn „Schädlinge“ uns die süßesten Früchte vor der Nase wegfressen oder Pflanzenkrankheiten die Ernte schmälern.

➤ **Schädlinge** und Pilzerkrankungen an Pflanzen machen viele Gartenbesitzer ziemlich nervös. Aber: Muss man deshalb gleich zu giftigen Insektiziden und Fungiziden greifen? Im Hausgarten kann die Antwort darauf getrost „Nein“ lauten.

**Es** gibt einfache, völlig harmlose Methoden, um Schäden, die die ungebetenen Gäste verursachen, in Grenzen zu halten. Schon die starke Nachfrage in der Beratung nach biologischen Methoden zur Blattlausbekämpfung lässt eindeutig einen positiven Trend erkennen.

**Biologischer** Pflanzenschutz setzt nämlich nicht erst mit der Bekämpfung von Schaderregern ein, sondern viel früher – nämlich mit der Schaffung optimaler Lebensbedingungen für die Pflanzen und der Ausschöpfung aller vorbeugenden Maßnahmen. Um gute Fressarbeit an Schädlingen zu leisten, muss in artenreichen Naturgärten der Tisch für Nützlinge wie Flor- und Schwebfliegenlarven, Marienkäfer und Co. aber entsprechend gedeckt sein. Doldenblütler und andere Nektarpflanzen locken diese nützlichen Insekten an. Die Larve der Florfliege etwa ist eine richtige „Fressmaschine“, die im Rahmen ihrer Entwicklung 500 bis 800 Blattläuse verspeist.

**Was sind Krankheiten oder Schädlinge?**

**Organismen**, die zu sichtbaren Schäden oder zu verminderter Leistung bei Pflanzen führen, gelten als Schädlinge, die parallel ablaufenden Zustandsverschlechterung der Pflanze als Krankheit. Dass Viren, Bakterien oder Pilze anwesend sind, erkennt man oft nur an den Zeichen, die sie setzen. Mit bloßem Auge erkennbar sind hingegen Milben und eine ganze Reihe von Schadinsekten.

**Dennoch** gibt es in der Natur eigentlich die Klassifizierung in Nützlinge oder Schädlinge nicht, vielmehr handelt es sich um ein System voneinander abhängiger Mitspieler.

**Natürliche** oder naturnahe Ökosysteme sind in der Regel ausbalanciert, je mehr wir aber in das

System eingreifen und dort die natürliche Regulation erschweren oder gar verhindern, desto leichter kommt das System aus dem Gleichgewicht. Oft genügt es schon, einfach Ruhe zu bewahren und die Natur in den nächsten Wochen für sich arbeiten zu lassen. Denn Nützlinge (wie Marienkäfer) entwickeln sich bei vorhandenen Schädlingen (wie Blattläusen) ohnehin rasant und sorgen durch ihren großen Appetit wieder für geordnete Verhältnisse.

**Dazu** ist aber auf den entsprechenden Boden und die richtige Sortenwahl zu achten: Gesunde Pflanzen gedeihen eben nur in gesunden, humusreichen, belebten Böden. Stark gedüngte Pflanzen enthalten hingegen viel Wasser, die Zellen sind dann sehr weich und für Schädlinge deutlich leichter zu befallen. Daher: Überdüngung vermeiden!

**Außerdem** auf genügend Lichteinfall und richtige Abstände achten, damit sich die Pflanzen im Wachstum optimal entwickeln können. Fruchtwechsel und Mischkultur sorgen ebenfalls für gesunde Pflanzen im Garten.

#### **Angriff der hungrigen Schmetterlingsraupe**

**Lange** Zeit sieht man den Befall nicht, denn die von einem Gespinst umgebene Schmetterlingsraupe frisst sich von innen nach außen, was schließlich zum Absterben des Buchsbaums führt. Gegen den aus Ostasien eingeschleppten, grün-schwarzen Zünsler empfiehlt sich eine Spritzung mit einem Bacillus thuringiensis-Präparat (zum Beispiel Xentari). Der gesamte Buchsbaum muss tropfnass gespritzt werden, von innen nach außen, die Raupen verhungern wenige Tage nach dem Einsatz.

Beratung & Service für Ihre Gartenfragen:  
NÖ Gartentelefon 02742/ 743 33 oder unter  
[www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at)

Quelle **NÖN** - „Sonderseite Garten“!

Viel Spaß bei der Gartenarbeit wünscht **HansiB!**

## „BACKEN“

### „Erdäpfel-Kletzenstrudel“



**Zutaten:** 250 g Erdäpfel (mehlig, gekocht und passiert), 280 g Mehl Griffig, 10 g Backpulver, 100 g Butter (8sehr weich), 50 g Staubzucker, 1 Eidotter, Salz, Zitronenschale gerieben, Ei zum bestreichen

**Für die Fülle:** 200g Kletzen (Dörrbirnen), 100 g Topfen, 50 g Honig, Salz, Zimt, 50 g Haselnüsse gerieben, Kletzenkochwasser nach Bedarf

**Zubereitung:** Für den Erdäpfel-Kletzenstrudel das Mehl mit Backpulver versieben und mit den passierten Erdäpfeln, Butter, Staubzucker, Eidotter, einer Prise Salz und Zitronenschale zu einem Teig verkneten. Diesen kurz rasten lassen und dann rechteckig ausrollen. Mit der vorbereiteten Kletzenfülle bestreichen, einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

Den Strudel mit einer Gabel stupfen (mehrmals einstechen) und mit Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C ca. 50 Minuten backen.

Für den Erdäpfel-Kletzenstrudel die über Nacht eingeweichten und dann weich gekochten Kletzen entstielen, die Blüten entfernen und faschieren. Mit Topfen, Honig und geriebenen sowie gerösteten Haselnüssen verrühren. Mit einer Prise Salz und Zimt würzen. Bei Bedarf etwas Kletzenkochwasser dazurühren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



## Aus Jux mocht's kana!

Jetzt hängt a in ana Eckn.  
Baumit oba vo da Deckn.  
Endli hot er's erfolgreich gschofft.  
Hot de „Plogarei“ hinta si brocht.  
Jetzt auf amoi wird hinta eahm nochigreart.  
Haum si do di meistn aun eahm gsteart.  
Oiwew woa er nua da Bese, Bleda,  
oiwew nua a saudummes Gerede!  
Jetzt hot a sei heilige Ruah.  
Wos passiert is, woa echt gnua!  
Imma nua da Looser sei,  
na, des is net wirkli fei!  
Er hot's Lebm nimma dapackt,  
ois aussichtslos, vatrackt!  
Es hot eahm afoch greicht.  
Sei Lebm woa echt net leicht.  
Oiwew is nu dicka kemma.  
Aufgeb'n des woa laung koa Thema!  
Do daun hot a kan Sinn mehr gsegn,  
nua mehr Sterbn hot a megn.  
Nockte Vazweiflung hot eahm triebn.  
Eahm is nix mehr aundas übabliebm.  
Weu aus Jux bringt si kana um,  
wea des denkt, der is saudumm.  
Des vatrutt i an dera Stö gaunz kloa,  
ois aundere is schlicht net woah!  
Söbstmord gschiacht aus ana innan Not,  
waun ma kan aundan Weg mea hot!

(von Angelika TIEFENGRABER)  
(4. Juni 2012)

**Herzlichen Dank  
an Frau Angelika Tiefengraber  
für diesen Beitrag!**



(von Johann BAUER)

Am Mittwoch, 05. Juni 2013 fand im Volksgarten Club, in Wien, der „innenwelt Talk & Sommerfest“ statt. Die von Barbara van Melle moderierte Podiumsdiskussion mit anschließender Publikumsdiskussion hatte das Thema „**Psychisch krank – (k)ein Grund sich zu schämen?**“. Die hochkarätigen Diskussionsteilnehmer setzen sich aus Herrn **Prim. Dr. Georg PSOTA** (Psychosoziale Dienste Wien), Herrn **Univ.-Prof. Dr. Karl DATENDORFER** (Pro Mente Wien), Herrn **Prof. Dr. Rudolf MÜLLER** (Pensionsversicherungsanstalt), Frau **Dr. Eva HÖLTL** (Health Center Erste Bank Group AG), **Irene BURDICH** (HPE Wien) und Herrn **Thomas KLEIN** (Unternehmer/Almdudler und Betroffener) zusammen. Wie ich finde eine durchaus gelungene Veranstaltung mit kleinen Schönheitsfehlern.

In Österreich nahmen im Jahr 2012 laut Studie des Hauptverbandes 900 000 Menschen das Gesundheitssystem aufgrund psychischer Erkrankungen in Anspruch, das sind 10% der Bevölkerung von Österreich. 840 000 Menschen wurden mit Psychopharmaka therapiert, 120 000 Menschen suchten einen Facharzt für Psychiatrie auf und 70 000 Menschen wurden wegen psychischer Diagnosen stationär behandelt. Immerhin sei es ein Fortschritt den vor 10 Jahren ergab eine Studie nur 100 000 Menschen, meinte Univ.-Prof. Dr. Karl Dantendorfer dazu.

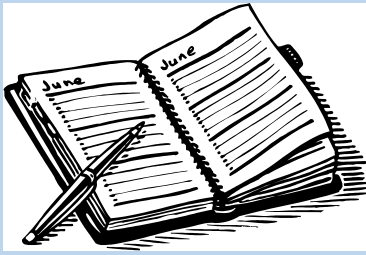
Leider wurde dem anschließenden innenwelt „**Sommerfest**“, das Wetter, dem Namen der Veranstaltung nicht gerecht, aber dies sollte dem Verlauf der Veranstaltung im Säulensaal des Volksgarten Club nicht beeinträchtigen. Vertreter des Gesundheitssystems, Vertreter von Selbsthilfeorganisationen, Betroffene und andere Interessierte nahmen die Gelegenheit wahr sich auszutauschen und zu vernetzen.

**Johann BAUER**, Obmann Stv. des HSSG Landesverbandes NÖ (Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit) meinte dazu: Ist ein psychisch kranker Mensch in unserem Gesundheitssystem das gleiche Wert als ein Mensch der sich einen Fuß bricht? Dies sollte laut UNO Menschenrecht auch so sein, in der Realität sieht das aber leider ganz anders aus. Auch in der Gesellschaft hat ein psychisch kranker Mensch noch immer mit großen Vorurteilen zu kämpfen. Die Moderatorin Frau Barbara van Melle befragte zu diesem Thema am Anfang der Podiumsdiskussion jeden der Diskussionsteilnehmer einzeln. Es gab durchaus ansprechende aussagen aber Zeitweise hatte man das Gefühl oder den Eindruck bei den Wortmeldungen der Diskussionsteilnehmer das ja eh alles in Ordnung ist und man auf dem richtigen Weg sei, aber der Hauptgrund der fehlenden Aufklärung der Gesellschaft zu psychischer Erkrankung bzw. Versorgung der Betroffenen, sei nur das fehlende Geld Schuld. Einzig Herr Thomas Klein, selbst Betroffener einer psychischen Erkrankung, erzählte sehr realistisch von der Problematik die die Betroffenen haben bzw. wie es wirklich in unserer Gesellschaft gegenüber psychisch kranker Menschen aussieht. Über die Medien die ja mit ihrer Berichterstattung nicht gerade dazu beitragen das psychisch Kranke Menschen den Stellenwert in der Gesellschaft erhalten der Ihnen zusteht, wurde überhaupt nicht gesprochen. Denn wenn ein Verbrechen geschieht, so steht sofort in der Zeitung der Täter sei psychisch krank gewesen. Anscheinend sind alle Reporter unseres Landes ausgebildete Fachkräfte. Ich finde diese Aussagen als massiven Eingriff in die Privatsphäre dieser Menschen, solche Aussagen fallen nach meiner Meinung unter den Datenschutz und gehören verboten. Dies trägt sicherlich nicht dazu bei psychisch kranke Menschen in der Gesellschaft einzugliedern, dessen Thema ja diese Veranstaltung ist. Schade finde ich auch dass diese Veranstaltung sehr auf Wien ausgerichtet ist, es wäre gut dass hier auch Vertreter (Profis, Angehörige und Betroffene) aus dem ländlichen Bereich Österreichs bei dieser Veranstaltung zu Wort kommen könnten. Den in den ländlichen Bereichen schaut die Versorgung von Betroffenen und die Aufklärung der Bevölkerung zu psychischer Erkrankung ganz anders aus als in Wien bzw. den österreichischen Großstädten. Hier im besonderen Fall trifft sozial schwache Menschen die schlechte Versorgung von Psychotherapie auf Krankenschein mit den verbundenen langen Wartezeiten auf einen Therapieplatz auf Krankenschein am härtesten. Diese Leute können sich keinen Psychotherapeuten, die ja zwischen 60,- und 150,- Euro für eine 50-minütige Sitzung verlangen, kaum oder gar nicht leisten. Ihr einziger Ausweg ist dann meistens der Suizid. Es gäbe ja genügend Psychotherapeuten, nur leider zu wenige auf Krankenschein. Leider wurde auch nicht über das „Bündnis gegen Depression“ und deren kostenlosen Veranstaltungen (Vorträge) die im Trialog angeboten werden, sowie über die wichtige, mittlerweile von vielen Fachleuten anerkannte Tätigkeit, von Selbsthilfegruppen gesprochen.

Der HSSG setzt ja seit Jahren direkte Aktionen mit Betroffenen, arbeitet bei einigen Initiativen und Organisationen (Beirat für psychische Gesundheit im BMFG, Monitoringausschuss usw.) mit, es gibt aber trotzdem Mut, zu sehen, dass sich viele Menschen und Organisationen mit diesem Thema beschäftigen und nach Lösungen suchen.

Einen herzlichen Dank möchte ich an die Organisatoren und Mitarbeiter der „innenwelt“ für diese Veranstaltung, sowie an Frau Barbara van Melle für Ihre Moderation, die gekonnt und mit Leichtigkeit durch dieses schwere Thema moderierte, aussprechen.

## TERMINE



## Nächste Gruppentreffen/Aktivitäten:

Donnerstag, 11. Juli 2013  
„GRUPPENTREFFEN“

Donnerstag, 23. Juli 2013  
„GRUPPENTREFFEN“

Donnerstag, 08. August 2013  
„GRUPPENTREFFEN“

Donnerstag, 22. August 2013  
„GRUPPENTREFFEN“

Gruppentreffen/Aktivitäten um 19:00 Uhr im Landesklinikum Waldviertel HORN Festsaal  
5. Stock oder Gruppenraum AULA - Informationen auch unter [www.hansib.at/horn.php](http://www.hansib.at/horn.php)

### Psychische Erkrankungen nehmen zu

## WENN SICH DENKEN UND FÜHLEN ÄNDERN

(von Karin PODOLAK)

Psychische Erkrankungen, vor allem Depression, gehören zu den häufigsten Diagnosen in der arbeitenden Bevölkerung. Besondere wirtschaftliche Auswirkungen hat dabei die Tatsache, dass viele Patienten trotz Leidensdruck weiterarbeiten (Präsentismus genannt), anstatt sich behandeln zu lassen, aber nicht mehr voll leistungsfähig sind. Dadurch entstehen vier- bis fünfmal höhere Kosten als durch Krankenstände!

➤ **Fünf** bis acht Prozent der Erwachsenen werden pro Jahr depressiv, fast jeder Dritte bleibt chronisch krank oder wird nur noch teilweise gesund. Oft bestehen dazu noch andere Störungen wie Alkoholkrankheit, Krebs oder Demenz. Für Europa schätzen Experten die volkswirtschaftliche Auswirkung derzeit auf 120 Milliarden Euro. In Österreich gehen bereits ein Drittel der Invaliditätspensionen auf das Konto psychischer Leiden. Mit ein Grund ist auch die zu späte oder unzureichende Behandlung.

**Warum** verschleiern so viele Menschen ihre Beschwerden? „Weil solche Störungen stigmatisiert sind. Man denke nur an so abwertende Bezeichnungen wie ‚der Irre‘ oder ‚Wahnsinnige‘. Aber auch Angehörige und Therapeuten unterliegen Vorurteilen. Dabei unterscheiden sich psychische Erkrankungen überhaupt nicht von ‚körperlichen‘ und sind genauso gut behandelbar!“, erläuterte Chefarzt Prim. Dr. Georg Psota, PSD Wien bei einem Pressegespräch.

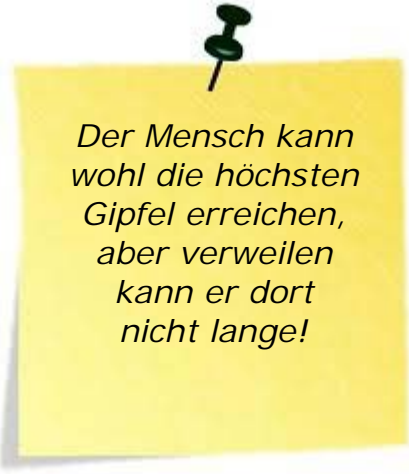
**Experten** fordern bereits bei Kindern Präventionsmaßnahmen und den Ausbau von Betreuungsstrukturen.

Quelle **KRONEN ZEITUNG** - „GESUNDHEIT“!



Ober: Wie fanden Sie das Schnitzel?  
Gast: Rein zufällig unter dem Salatblatt!

## SPRUCH DES MONATS



*Der Mensch kann  
wohl die höchsten  
Gipfel erreichen,  
aber verweilen  
kann er dort  
nicht lange!*

## WORTE ZUM NACHDENKEN UND WEITERSCHENKEN

**„Was sind die wichtigen Dinge  
in deinem Leben“**

Eines Tages hält ein Zeitmanagementexperte einen Vortrag vor einer Gruppe Studenten, die Wirtschaft studieren. Er möchte ihnen einen wichtigen Punkt vermitteln mit Hilfe einer Vorstellung, die sie nicht vergessen sollen. Als er vor der Gruppe dieser qualifizierten angehenden Wirtschaftsbosse steht, sagt er: „Okay, Zeit für ein Rätsel“.

Er nimmt einen leeren 5-Liter Wasserkrug mit einer sehr großen Öffnung und stellt ihn auf den Tisch vor sich. Dann legt er ca. zwölf faustgroße Steine vorsichtig einzeln in den Wasserkrug. Als er den Wasserkrug mit den Steinen bis oben gefüllt hat und kein Platz mehr für einen weiteren Stein ist, fragt er, ob der Krug jetzt voll ist. Alle sagen: „Ja“. Er fragt: „Wirklich?“ Er greift unter den Tisch und holt einen Eimer mit Kieselsteinen hervor. Einige hiervon kippt er in den Wasserkrug und schüttelt diesen, sodass sich die Kieselsteine in die Lücken zwischen den großen Steinen setzen.

Er fragt die Gruppe erneut: „Ist der Krug nun voll?“ Jetzt hat die Klasse ihn verstanden und



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

einer antwortet: „Wahrscheinlich nicht!“ „Gut!“ antwortet er. Er greift wieder unter den Tisch und bringt einen Eimer voller Sand hervor. Er schüttet den Sand in den Krug und wiederum sucht sich der Sand den Weg in die Lücken zwischen den großen Steinen und den Kieselsteinen. Anschließend fragt er: „Ist der Krug jetzt voll?“ „Nein!“ ruft die Klasse. Nochmals sagt er: „Gut!“ Dann nimmt er einen mit Wasser gefüllten Krug und gießt das Wasser in den anderen Krug bis zum Rand. Nun schaut er die Klasse an und fragt sie: „Was ist der Sinn meiner Vorstellung?“ Ein Angeber hebt seine Hand und sagt: „Es bedeutet, dass egal wie voll auch dein Terminkalender ist, wenn du es wirklich versuchst, kannst du noch einen Termin dazwischen schieben“. „Nein“, antwortet der Dozent, „das ist nicht der Punkt. Die Moral dieser Vorstellung ist: Wenn du nicht zuerst mit den großen Steinen den Krug füllst, kannst du sie später nicht mehr hineinsetzen. Was sind die großen Steine in eurem Leben? Eure Kinder, Personen, die ihr liebt, eure Ausbildung, eure Träume, würdige Anlässe, Lehren und Führen von anderen, Dinge zu tun, die ihr liebt, Zeit für euch selbst, eure Gesundheit, eure Lebenspartner? Denkt immer daran, die großen Steine ZUERST in euer Leben zu bringen, sonst bekommt ihr sie nicht alle unter. Wenn ihr zuerst mit den unwichtigen Dingen beginnt, dann füllt ihr euer Leben mit kleinen Dingen voll und beschäftigt euch mit Sachen, die keinen Wert haben und ihr werdet nie die wertvolle Zeit für große und wichtige Dinge haben.“ Heute Abend oder morgen Früh, wenn du über diese kleine Geschichte nachdenkst, stelle dir folgende Frage: Was sind die großen Steine in deinem Leben? Wenn du sie kennst, dann fülle deinen Wasserkrug zuerst damit.

Bereitgestellt von [www.lichtkreis.at](http://www.lichtkreis.at)

**Diese Berichte können Sie in der August Ausgabe des Newsletter lesen:**

**„Was ist los mit mir?“**

(Nicht nur körperliche Beschwerden müssen ernst genommen werden. Der Weg sollte auch zum Arzt führen, wenn die Seele betroffen ist.)

**„Vorsicht vor Internet-Arzneien!“**

(Wer Medikamente per Mausclick bestellt, kann nicht sicher sein, ob die Qualität passt, ob die Pillen richtig transportiert wurden und ob es überhaupt die richtigen Medikamente sind.)

**„Drei Tage schlecht geschlafen“**

(Mehr als einen Monat lang hält man Störungen der nächtlichen Ruhephase nicht durch.)

★★★ 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/Thunau, Am Schloßberg 174 - Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00 E-Mail: [SHG-Wolkenlos-Horn@inode.at](mailto:SHG-Wolkenlos-Horn@inode.at) - [www.hansib.at/horn.php](http://www.hansib.at/horn.php) - F.d.I.V.: Johann Bauer