



51.Ausgabe - Juli 2015

Ein Hund wird sich an drei Tage Freundlichkeit drei Jahre lang erinnern, eine Katze wird drei Jahre Freundlichkeit nach drei Tagen vergessen!

(Italienisches Sprichwort)

Einen schönen und erholsamen Urlaub!



Heißer Juli

Petrus, schau zur Erde nieder,
wie sie dürstet, wie sie darbt,
Juli stöhnt im Hitzefieber
heiß und sonnenvernarbt.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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 51
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



Warum nur treibst du es so arg
mit den Temperaturen,
mit Sonnenstrahlen - bärenstark,
bist nächstens noch auf Touren?

Petrus, sei kein Spielverderber,
sieh doch, wie die Erde glüht!
Treib es bitte nicht noch ärger.
Hast du uns gar nicht mehr lieb?

(von Elisabeth KREISL)

„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 2

➤ 6. Verstärkung der gemeindenahen Versorgung - Primärversorgung

Der Ausbau der gemeindenahen Versorgung durch den PSD (PsychoSozialen Dienst), durch Ambulatorien und Tageskliniken ist voranzutreiben. Ein Ausbau zu kompetenten flexiblen Zentren, wo zunächst der Bedarf abgeklärt wird, ist dafür notwendig – nicht jede/r betroffene Mensch/PatientIn muss in eine Klinik, nicht jede/r braucht psychosoziale Betreuung. Dazu müssen Netzwerke geschaffen werden, in denen das Nahstellenmanagement durchgeführt werden kann. Dabei ist auch die Vernetzung der Ambulanzen mit Spitälern wichtig, um eine Akutversorgung rund um die Uhr sicherzustellen. Terminambulanzen sind für eine Akutversorgung nicht geeignet.

Die derzeitigen Rahmenbedingungen (Vertrag und Ressourcen) des PSD lassen eine derartige Erweiterung als „Drehscheibe“ für den gesamten außerstationären Bereich nicht zu. Praktische ÄrztInnen vermitteln kaum zum PSD. Eine entscheidende Partnerin im Netzwerk – die/der AllgemeinmedizinerIn – spielt häufig nicht ausreichend mit. Hier muss Aufklärungsarbeit geleistet werden.

7. Ausbau Psychotherapie und Betreuungsplätze PSD

Menschen/PatientInnen mit psychischen Problemen, denen mit einer therapeutischen (und/oder medikamentösen) Intervention geholfen werden kann, sollten im Rahmen der Gesundheitsversorgung ein niederschwelliger Zugang zu Psychotherapie und/oder FachärztInnen bzw. AllgemeinmedizierInnen mit PSY-Diplom ermöglicht werden. Allerdings ist die Versorgungslage unübersichtlich und Kassenplätze sind limitiert. Besonders für stark beeinträchtigte Menschen/Patienten ist es schwer, einen von der Gebietskrankenkasse bezahlten Psychotherapieplatz zu erhalten. Auch die Datenlage für die Evaluation der Leistungen ist unzureichend.

darüber hinaus ist eine Verstärkung der Kapazitäten (Betreuungsplätze) im Rahmen des PSD anzustreben, um etwa multiprofessionelle Teams, die schwer Erkrankte nachgehend betreuen sowie Psychotherapie im Rahmen der Leistungen des PSD zu etablieren. Eine entsprechende Ausbildung, besonders für die Behandlung schwer Erkrankter, ein integrierter Arbeitsansatz und Niederschwelligkeit sind dabei zentrale Anforderungen. Der von Katschnig unter anderem 2003 empfohlene Richtwert von 260 Vollzeitäquivalent/50.000 Einwohner (für alle Leistungen des PSD) wird derzeit nur etwa zu Hälfte erreicht.

In Zusammenhang mit therapeutischen Leistungen in den Ambulatorien/Beratungsstellen der PSDs ist eine entsprechende anteilige Mitfinanzierung der Sozialversicherungen anzustreben.

Eine lückenlose Erfassung der bestehenden Leistungen, der potentiellen Zielgruppen, als auch deren Bedarf und Bedürfnisse ist notwendig, um in Folge die passenden Kapazitäten festzulegen und um klare und verbindliche Leitlinien für Versorgungspfade für die Betroffenen sicherzustellen.

8. Verstärkter Bedarf in Schwechat und Traiskirchen

Die psychiatrische Abteilung des Landesklinikums Baden ist zuständig für die Versorgung von Menschen/PatientInnen, die aus dem Flüchtlingslager Traiskirchen bzw. vom Flughafen Schwechat kommen. Dabei handelt es sich meist um Menschen/PatientInnen, die besonderer Aufmerksamkeit im Sinne erhöhter Vulnerabilität (Suizidgefahr, Traumatisierung, Sprachbarrieren) und somit besonderer Sensibilität bedürfen. Diese Situation stellt eine hohe Belastung für die Abteilung und die dort beschäftigten MitarbeiterInnen dar. Für dieses Problem muss ein Bewusstsein geschaffen werden, um in Folge eine Lösung zu finden.

9. Etablierung einer Planungs- und Koordinationsstelle

Wie bereits in der Evaluation 2003 (Katschnig u. a.) vorgeschlagen (dort als Psychiatrieplanungsagentur), ist eine Psychiatrieplanungs- und –koordinationsstelle mit einer/einem hauptberuflichen PsychiatriekoordinatorIn zu etablieren. Diese Koordinationsstelle muss von allen beteiligten Part-

nern getragen und mit Handlungsvollmachten versehen sein. Die/der PsychiatriekoordinatorIn soll auf Basis einer tetralogischen Entscheidung ausgewählt werden.

10. Berücksichtigung von Menschen mit Intelligenzminderung im stationären Bereich Menschen/PatientInnen mit Intelligenzminderung bilden eine relativ kleine Gruppe im stationären Bereich. Nichtsdestotrotz ist es eine Gruppe mit anderen Bedürfnissen, die eine große Herausforderung an das Klinikpersonal stellt. Es müssen Vorkehrungen getroffen werden, um die Situation für alle Beteiligten zu verbessern. Dabei ist die Unterscheidung des psychiatrischen und pädagogischen Zugangs zu beachten, da die Menschen/PatientInnen mit Intelligenzminderung bei psychischer Erkrankung ebenso ein recht auf optimale Therapie für ihre psychische Erkrankung auf einer entsprechend ausgestatteten psychiatrischen Abteilung haben. Denkbar wäre etwa ein Spezialbereich mit speziellen Versorgungsauftrag und räumlicher sowie personeller Ausstattung, der an die stationäre Psychiatrie angeschlossen ist.

11. Auf-/Ausbau von tagesstrukturierenden Maßnahmen für Demenzerkrankte

Ein Ausbau von Tagesstätten für Personen mit Demenz ist zu empfehlen, da aufgrund der Bevölkerungsentwicklung der Bedarf in diesem Bereich zukünftig ansteigen wird. Damit kann erreicht werden, dass Menschen/PatientInnen erst später in einem Heim aufgenommen werden müssen, da sie tagsüber betreut werden und damit auch Angehörige entlastet werden. Ein zentraler Punkt ist dabei natürlich die Erreichbarkeit, die etwa auch über Fahrdienste sichergestellt werden könnte. Solche Tagesstätten können auch an bestehende Strukturen wie PSD oder Betreuungsstationen angeschlossen werden.

12. Reha „Besonderheiten“/„Psychiatrie light“/Parallelstruktur

Psychiatrische Rehabilitation soll – sowohl im stationären wie auch im ambulanten Setting – in die Versorgungskette, entsprechend den jeweiligen Indikationen, eingeplant werden. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass damit nicht eine „Psychiatrie light“ als Umgehung von allgemeinen psychiatrischen Strukturen geschaffen wird, die zu einer Zweiklassenpsychiatrie führen könnte, welche überhaupt zu vermeiden ist.

13. (Weiter-) Entwicklung von Betreuungsstationen und Psychosozialen Betreuungszentren

Seit 2003 ist die Enthospitalisierung von LangzeitpatientInnen aus Gugging und Mauer vorangetrieben worden. Diese Entwicklung ist positiv und muss nun konsequent fortgesetzt werden. Die Bemühungen in Richtung mehr Selbstbestimmtheit, auch in Hinblick auf Artikel 19 der UN-Konvention über Rechte von Menschen mit Behinderungen müssen intensiviert werden. Es sollen Strukturen entstehen, respektive bestehende Strukturen genutzt oder verstärkt werden, um mehr Menschen (, die das möchten und bei denen das auch möglich ist) außerhalb

eines Heims im Sinne einer Sonderinstitution zu betreuen. Solche Strukturen müssen allerdings erprobt werden und sich bewähren, bevor der Abbau in Institutionen von statten geht, damit die Intensität und Qualität der Betreuung für chronisches/komplexes Klientel nicht darunter leidet.

Im nächsten Newsletter Teil 3 der Versorgung in Niederösterreich!

Helfen mit Düften

„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.

➤ Bei der Untersuchung am Institut für pharmazeutische Chemie der Universität Wien kam Prof. Gerhard Buchbauer und seinen Innsbrucker Kollegen der Zufall zu Hilfe: Eine seiner Testpersonen war eine 54-jährige Dame, die von Geburt an keinerlei Geruchssinn und somit auch nicht die damit verbundenen Empfindungen hatte. Und trotzdem taten die unterschiedlichen Duftstoffe, die bei der Studie verwendet wurden, ihre Wirkung. Auch bei dieser Versuchsperson – wie bei allen anderen – konnte mittels Xenon-Computer-Tomografie gemessen werden, dass sich der Blutfluss im Gehirn während der Inhalation einiger Stoffe verbesserte, sie also durchblutungsfördernd wirken.

Der Grund: Die fettlöslichen Körperchen können über Nase, Lunge und Haut aufgenommen die Blut-Hirn-Schranke überwinden. Sie docken dort an verschiedene Rezeptoren des Zentralnervensystems an und setzen Reaktionen in Gang, wie etwa die Steigerung oder Beruhigung der Aktivität des motorischen Zentrums. Laboranalysen brachten zutage, dass einige Inhaltsstoffe ätherischer Öle (etwa aus Sandelholz oder Cumarin, z.B. in Waldmeister enthalten) auch im Blut nachweisbar sind. Ein wesentlicher Punkt ist, dass ätherische Öle imstande sind, die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem zu aktivieren.

Die Wirkung zeigte sich sogar bei Patienten ohne Geruchssinn

Warum? Die Geruchsinformation erreicht über Nervenleitungen bestimmte Teile der Großhirnrinde, ohne den Thalamus (Zwischenhirn) zu passieren, wie das bei anderen Sinneseindrücken der Fall ist. Daher erfolgt im Gehirn keine „Vorkontrolle“ der chemischen Information. Dazu kommt die organische Nähe der Riechregion (olfaktorisches System) zu jener, die Gefühle und Gedächtnis beherbergt.

Das Wissen um die Macht der Duftstoffe ist so alt

wie die Kräuterheilkunde, der wissenschaftliche Nachweis für einzelne Öle aber schwierig, da sie chemisch aus einer Vielzahl von Inhaltsstoffen bestehen, also ein sogenanntes Vielstoffgemisch darstellen. Daraus ergibt sich auch, dass jedes Öl mehrere Wirkungen aufweist und ein und dieselbe Wirkung von unterschiedlichen Ausgangspflanzen erzielt werden kann.

„Die Aromatherapie ist ein Teilbereich der Phytotherapie. Leichtere Beschwerden lassen sich damit sehr gut behandeln, bei stärkeren können ätherische Öle ergänzend zu medizinischen Therapien eingesetzt werden“, berichtet Dr. Wolfgang Steflitsch, Lungenfacharzt im Otto-Wagner-Spital, Wien, und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege.

Therapeutischer Einsatz gegen Entzündungen und Keime

Allerdings muss mit dem gängigem Irrtum aufgeräumt werden, es handle sich um Raumbeduftung oder wohlriechende Parfums. Nur absolut reine, biochemisch analysierte Aromaöle, wenn möglich aus kontrolliert biologischem Anbau, kommen nach normierten Indikationstabellen zum Einsatz. Ausgebildete Aromatherapeuten sind mittlerweile in vielen Spitälern, Pflege- und Altersheimen tätig. Dort vor allem zur Schaffung von Ruhe und Wohlbefinden, Schmerzlinderung und Regulierung des Magen-Darm-Traktes.

Dr. Steflitsch zitiert hier etwa eine Studie über ätherische Öle, die Stoffwechselforgänge positiv beeinflussen und Entzündungen eindämmen, etwa bei Adipositas. So konnte bei speziellen Eukalyptusessenzen und Pelargonienarten messbare Entzündungshemmung in den Zellen festgestellt werden. Untersucht wurden außerdem Sandelholz indisch und australisch, Orangenöl süß und Lavendelöl auf Stressparameter in zahlreichen Studien, die alle eine beruhigende, ausgleichende Wirkung auf den Organismus und die Psyche bestätigen.

Eine japanische Forschergruppe setzte zwei Gruppen von Probanden psychischen Stresssituationen aus. Jene, die dabei ätherisches Lavendelöl einatmete, fühlte sich nicht nur weniger unter Druck, bei den Teilnehmern waren auch Konzentration und Munterkeit höher.

Allen ätherischen Ölen zu eigen sind ihre antiseptischen Eigenschaften. Schwarzer Pfeffer und Ingwer zeigten gegen Darmkeime und Hefepilze starke Reaktion.

Echte Öle sind teuer, dafür werden nur wenige Tropfen davon benötigt

Wer Aromatherapie zu Hause anwenden möchte, sollte einiges beachten:

- **Mehr** bedeutet hier nicht auch mehr Wirkung, es kann zu Überreaktionen kommen. Daher die Dosierungsanleitung genau beachten bzw. Produkte, die ohne diese angeboten werden, erst gar nicht verwenden.

- **Nur** hochwertige, 100 Prozent naturreine Produkte kaufen. Vorsicht, die Bezeichnung „ätherisches Öl“ allein unterliegt keinen Qualitätskriterien, es sollten auch der botanische

Name, jener des Herstellers und das Herkunftsland vermerkt sein. Eine Chargennummer und die Art der Gewinnung sowie die Anbauweise („bio“, „Wildsammlung“) sind ebenfalls wichtig. Fantasienamen („Blume des Orients“) weisen darauf hin, dass es sich um wirkungslose synthetische Düfte handelt.

- **Die** Hauptanwendung erfolgt über Inhalation (Nase, Lunge), gefolgt von Bädern (immer zuerst in einer fetten Trägersubstanz, wie z.B. Obers, lösen) und Einreibungen. Vor der Einnahme unbedingt einen geschulten Therapeuten zurate ziehen! Allerdings lassen sich die Eigenschaften etwa von Kümmel, Pfefferminze, Kamille oder Vanille auch durch die Verwendung der Kräuter und Gewürze in der Küche und als Teezubereitung nutzen.

- **Für** Einreibungen nur ein bis zwei Tropfen reines ätherisches Öl in ein Trägeröl, z.B. Avocado, Olive oder Mandel, einbringen.

- **Die** Essenzen sind teuer. Ein Kilo echtes Rosenöl kostet etwa 4500 Euro, die gleiche Menge synthetisches Öl ist nicht mehr als 10 Euro wert.

- **Lagerung** ausschließlich in einer dunklen Glasflasche.

Therapie in Tropfen - Was wirkt wie?

LAVENDEL: schmerzstillend, stimmungsaufhellend, nervenstärkend, antiviral (hemmt die Virenvermehrung), vermindert Körpergeruch, steigert die Abwehrkräfte, entzündungshemmend schlafanstoßend, entspannend.

TEEBAUMÖL: fiebersenkend, antiseptisch, fungizid (hemmt die Vermehrung von Kleinpilzen), immunstärkend, schweißtreibend, unterstützt die Wundheilung, vor allem im Mund (Zahnfleisch, Aphten)

ROSMARIN: Das „Muntermacheröl“, anregend, wärmend, krampflösend, herz- und blutdrucksteigernd, fördert die Konzentration und gibt Kraft.

ZITRONE: bringt die Leberfunktion, auf Trab, nervenberuhigend. Gegen brüchige Nägel. Kann aber die Haut reizen!

ZIMT: äußerlich als Einreibung bei rheumatischen Erkrankungen, Gelenkschmerzen, Spotverletzungen, durchblutungsfördernd. Innerlich schleim- und hustenlösend.

ROSE: herzöffnend, strafft das Gewebe, antitoxisch (zur Entgiftung geeignet), erhöht das sexuelle Verlangen, beruhigt das Nervensystem, „Frauenöl“ (menstruationsfördernd, stärkt Gebärmutter, sollte in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten gemieden werden).

BASILIKUM: erhöht die geistige Aktivität und führt zu klarem Denken, lindert Angstzustände, wirkt kräftigend und stimuliert auf die Organaktivität. Mobilisiert den Geruchssinn nach Schnupfen.

KAMILLE: schmerzstillend, entzündungshemmend, lindert Fieber und Unruhe. Gegen

Blähungen. Leber und gallenunterstützend.
PFEFFERMINZE: zügelt den Appetit, regt die Gallentätigkeit an und wirkt auf die Fettverbrennung.
EUKALYPTUS: als Ölkompressen bei Blasenreizung, Erkältungsbad, Inhalation zur Schleimlösung, zur Desinfizierung.
BERGAMOTTE: lindert Schmerzen, hellt die Stimmung auf, antiviral und bakterizid, desodorierend, nervenberuhigend.
ORANGE: anregend für Magen, Darm, Niere und Blase, Harmonisierend, gegen gereizte Stimmung. Blutorange beruhigt nervöse Kinder und verhilft ihnen zu erholsamen Schlaf. Vermittelt Geborgenheit.
SANDELHOLZ: antibakteriell, harntreibend, hustenlindernd, hemmt Bakterienwachstum aufgrund von Fuß- und Achselschweiß.
MAJORAN: wirkt Schmerzen entgegen, senkt den Blutdruck, bringt Erleichterung bei Blähungen, als Stärkungstonikum, gefäßerweiternd.
MELISSE: angstlösend, stressreduzierend, nervenstärkend. Nicht während Schwangerschaft und homöopathischer Behandlung anwenden.

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

„JOB TROTZ HANDICAP!“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

Die NÖ Landesregierung hat vor wenigen Wochen beschlossen, den Verein „0>Handicap“ für das Jahr 2015 mit 1,49 Millionen Euro zu fördern.

➤ Der Verein macht sich die Beschäftigung und Ausbildung von Menschen mit Behinderung und die Vermittlung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Arbeitsmarkt zur Aufgabe. „Menschen mit besonderen Bedürfnissen haben Fähigkeiten, Stärken und Schwächen wie alle anderen Menschen auch. Ihre Behinderung ist Bestandteil ihrer Persönlichkeit. Es ist ein zentrales Anliegen der niederösterreichischen Sozialpolitik, den Einstieg in die Arbeitswelt und ein stabiles soziales Umfeld zu ermöglichen“, so Sozial-Landesrätin Barbara Schwarz. Die Förderung dient der Schaffung und Erhaltung von Arbeitsplätzen in den Projekten „Qualifizierung für den NÖ Landesdienst“ und „Gemeinnützige Beschäftigungsprojekte“ des Vereins 0>Handicap“. Außerdem ist der Verein Dienstgeber der Fachbetreuerinnen und Fachbetreuer in den Sonderpädagogischen Zentren. Voraussetzung für die Teilnahme an den Projekten ist ein Grad der Behinderung von mindestens 50 Prozent und die Meldung beim Arbeitsmarktservice (AMS) Niederösterreich als arbeitslos oder arbeitssuchend. Während der Projektdauer erfolgt eine sozial-pädagogische Betreuung am Arbeitsplatz.



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

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

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 11)

SPRUCH DES MONATS

Jeder will Ehrlichkeit, doch keiner verkräftet die Wahrheit!

(unbekannter Autor)



„SPORT & FREIZEIT“

„SPORT IST LEBEN“

(von Dr. Regina SAILER)

Mit Sport kann man Krankheiten im wahrsten Sinn des Wortes davonlaufen. Er hilft dabei, gesund älter zu werden, und bringt mehr Freude und Wohlbehagen ins Leben. Gehen ist ein besonders effizientes Training, das man immer und überall ausüben kann.

➤ **Sport** ist gesund und ist doch noch viel mehr. In der Bewegung können wir uns selbst wieder einmal richtig spüren. Wir erahnen die Kraft, die in jedem von uns schlummert, und erleben Lebensfreude pur, wenn der bewegte Körper das Glückshormon Endorphin ausschüttet. Vor allem aber ist Sport so etwas wie ein Teil des Menschen. Schließlich sind die Jahrtausende, die wir als Jäger und Sammler in ständiger Bewegung verbrachten, noch fest im Organismus verankert. Wie ein Motor, der ständig untertourig läuft, irgendwann einmal Schaden nimmt, ist auch der menschliche Körper nicht für ein nahezu bewegungsfreies Leben geschaffen.

Sportmuffel

So gesehen müsste Sport ein absoluter Bestseller sein. Tatsächlich aber wird er gerade in Österreich immer mehr zum Ladenhüter. Laut dem Institut für Freizeit- und Tourismusforschung treiben nur 30 Prozent regelmäßig, also mindestens einmal pro Woche, Sport. Mehr Österreicher als jemals zuvor fahren nie mit dem Rad beziehungsweise gehen nie wandern, Ski fahren oder schwimmen. Auch die Zahl der Läufer und der Nordic Walker stagniert seit Jahren. Die einzige Sportart, die in den vergangenen Jahren an Bedeutung gewonnen hat, ist das Training in den immer preiswerter werdenden Fitnessstudios. Die Gründe dafür, dass rund 60 Prozent der Österreicher so gut wie nie Sport treiben, reichen laut dem Internisten, Kardiologen und Sportmediziner Univ.-Prof. DDr. Josef Niebauer oft weit in die Kindheit zurück. Der Sportunterricht führe in Kindergärten und Schulen bestenfalls ein Schattendasein. Schon der Ausdruck „Befreiung vom Turnunterricht“ zeige, welch geringen Stellenwert dieser habe. Und wer sich in mittleren oder höherem Lebensalter doch noch zu mehr Bewegung aufrafft, der findet oft keine sportliche Heimat mehr: „Diese Zielgruppe hat häufig keinen Zugang zu Sportvereinen und fühlt sich auf Dauer in Fitnesscentern nicht wohl“, so Professor Niebauers Erfahrungen. Die Folge: „Wir erleben eine Pandemie der Bewegungslosigkeit. Heute sterben bereits genauso viele Menschen an körperlicher Inaktivität wie am Rauchen“, so seine Warnung.

Sport als Medikament

Der selbst sportlich sehr aktive Mediziner leitet das Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin in Salzburg. Hierher kommen Spitzenathleten, die sich sportmedizinische Unterstützung für ihre Höchstleistungen bei Wettkämpfen holen. Hier lernt aber auch der Normalbürger, wie sich mit Bewegung behandeln lässt, was häufig durch Bewegungslosigkeit mitverursacht wurde. Denn Sport ist ein überaus mächtiges Medikament und in seiner Wirkung oft besser belegt als so manche Pille, die bei Zivilisationsleiden routinemäßig verschrieben wird.

Die Ergebnisse sind für Patienten, die ein Sportprogramm absolvieren, oft verblüffend. „Ich hätte nie gedacht, dass das was bringt“, war etwa der Salzburger Richard W. überzeugt. Der 73-jährige Pensionist, der lebenslustig und aufgeschlossen wirkt, ist Bypass-operiert und hatte vor drei Jahren einen Herzinfarkt erlitten. Seine körperliche Leistungsfähigkeit lag dadurch um rund ein Drittel unter der seiner gesunden Altersgenossen. Zudem machten ihm hoher Blutdruck und erhöhte Cholesterinwerte zu schaffen. Nach einem neunmonatigen Bewegungstraining in Form von Fahrradergometer- und Krafttraining (ein – bis zweimal wöchentlich je 45 Minuten) unter Anleitung des Salzburger Universitätsinstituts für Sportmedizin sollte sich das grundlegend ändern: Der Blutdruck verringerte sich, sodass ein Medikament abgesetzt werden konnte, die Blutfette normalisierten sich und die Leistungsfähigkeit kletterte auf einen altersgerechten Wert. Fast nebenbei verlor der vormals übergewichtige Salzburger rund zwölf Kilo-

Sport verringert nicht nur das Risiko, Diabetes, Bluthochdruck, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder andere chronische Erkrankungen zu entwickeln. Auch das Körpergefühl und die Stimmung verbessern sich.

ogramm Gewicht. Herz-Kreislauf-Probleme, wie sie Richard W. zu schaffen machen, lassen sich mit Sport nicht nur besonders gut behandeln, sondern sogar verhindern. „Regelmäßige Bewegung kann viel dazu beitragen, dass es erst gar nicht zu gravierenden Problemen mit dem Herzen kommt“, erklärt Professor Niebauer. Gerade bei Bluthochdruck hat sich im Gegensatz zu früheren Lehrmeinung inzwischen gezeigt, dass neben einem moderaten Ausdauer- auch ein Krafttraining den Blutdruck in den gesunden Bereich bringt. Bei Diabetes sind die Erfolge ähnlich durchschlagend: Bereits schnelles Gehen senkt die Sterblichkeit durch Folgeerkrankungen deutlich. Ein Bewegungsprogramm bei Diabetes sollte daher heute Standard sein.

Besser als jede Diät

Auch bei einem hohen Cholesterinspiegel zeigt sich die heilende Wirkung der Bewegung. Körperliches Training führt zu einer moderaten Zunahme des HDL-Cholesterins und senkt damit das Herzinfarkt-

risiko. Dieses sinkt auch durch den Verzicht auf die Zigarette, der bewegten Menschen leichter fällt. Wer als Raucher bei einer Entwöhnung körperlich trainiert, hat eine höhere Erfolgsquote. Und sogar dann, wenn es mit der Entwöhnung nicht klappen sollte, tut Rauchern Bewegung besonders gut. Fitte Raucher erkranken nur halb so häufig an Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie unfitte Menschen, die regelmäßig zur Zigarette greifen.

Seine gesundheitsfördernde Wirkung spielt Sport besonders dann aus, wenn es um die Gewichtsreduzierung geht. Nur wer Ernährung mit einer ausreichenden und gezielten Bewegung kombiniert, kann sein Gewicht nachhaltig verringern. Das ist wissenschaftlich klar belegt. Auch die heilende Wirkung von Bewegung bei Depressionen ist unbestritten. So erwies sich etwa bei einer Studie am Salzburger Uniklinikum betreutes Wandern in der Gruppe als sehr effektive Therapie bei krankhafter Schwermut. Sport bietet aber noch weitere Vorteile für die psychische Gesundheit. Dass regelmäßige Bewegung das Gehirn jung und anpassungsfähig hält, ist mittlerweile auch durch die Hirnforschung belegt.

Wer sich in der freien Natur bewegt, fühlt sich wohler in seiner Haut und genießt Licht und frische Luft.

Doch diese positiven Effekte stoßen an ihre Grenzen, wenn es um die „Einnahme“ des Medikaments Sport geht. „Es mangelt in Österreich ganz einfach an Sportvereinen und sonstigen qualifizierten Einrichtungen, in denen Sportwillige ohne große Zugangsschranken aktiv werden können. Einem chronisch kranken Österreicher Sport als Therapie zu empfehlen ist leider oft so, als würde man ein Medikament verschreiben, das in keiner Apotheke erhältlich ist“, bedauert Josef Niebauer.

Welcher Sport tut gut?

Sport hat aber nicht nur bei chronischen Erkrankungen eine ganze Reihe von positiven Effekten. Um diese zu nutzen, reicht es schon, einen Fuß vor den anderen zu setzen. „Ein besonders effizientes Training, das man überall und zu jeder Zeit ausüben kann, ist das Gehen“, so die Empfehlung des Sportmediziners Josef Niebauer. Zügiges Gehen gilt als eigenständige Sportart mit exzellenten Ergebnissen. Es verringert nachweislich das Risiko für chronische Erkrankungen in allen Bevölkerungsschichten. Wer zusätzlich Arm- und Rückenmuskeln trainieren möchte, kann zu Nordic-Walking-Stöcken greifen.

Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen, Walken oder Radfahren tun Asthmatikern und Alzheimerpatienten besonders gut. Bluthochdruckpatienten und Diabetiker profitieren überdurchschnittlich von einem Mix von 80 Prozent Ausdauer- und 20 Prozent Krafttraining. Und wie steht es mit Herzinfarktpatienten? „Für die ist es praktisch Pflicht, Sport zu machen“, weiß Experte Niebauer. Ein Mix aus Ausdauer- und Kraftsport sei für diese Gruppe die beste Versicherung gegen

einen neuerlichen Herzinfarkt. Generell reagieren alle Erkrankungen, die in irgendeiner Weise mit den Gefäßen zu tun haben, besonders gut auf Bewegung.

Egal welche Sportart gewählt wird, eines ist allen gemeinsam: Der Körper profitiert auch bei wenig Zeiteinsatz. Wer pro Tag, nur wenige Minuten für einen zügigen Spaziergang oder eine andere Bewegungsform erübrigen kann, hat schon enorm viel für seine Gesundheit getan: Ein Bewegungspensum von 150 Minuten pro Woche steigert die Fitness deutlich, senkt dauerhaft das Körpergewicht und schützt sehr effektiv vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dieses Bewegungspensum kann man ganz nach seinen Vorlieben auf drei oder auch mehr Einheiten aufteilen. Die einzelne Trainingseinheit sollte aber nicht kürzer als 30 Minuten sein. Wer es wirklich gut mit seinem Körper meint, kann dieses Ausdauertraining mit einem regelmäßigen Krafttraining zu je 30 Minuten an zwei Tagen pro Woche erweitern, so die Empfehlung von Sportmedizern. Doch auch wer weniger Zeit erübrigen kann, profitiert, denn jede mit Bewegung verbrachte Minute ist eine gesunde Minute.

„Für ältere oder bislang unsportliche Menschen ist das Gehen eine ideale sportliche Aktivität. Damit kann man allen gängigen Volkskrankheiten wirklich effektiv vorbeugen.“

(Univ.-Prof. DDr. Josef NIEBAUER MBA, Leiter des Instituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin Paracelsus Medizinische Privatuniversität, Salzburg)

Gut für die Psyche

Als Lohn winkt nicht nur ein geringeres Risiko, Diabetes, Bluthochdruck, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere chronische Störungen zu entwickeln. Auch das Körpergefühl verbessert sich: Bewegte Menschen fühlen sich einfach wohler in ihrer Haut. Wer in der freien Natur sportelt, genießt zudem Licht und frische Luft. Ist man in der Schule oder im Verein aktiv, erhöht man fast automatisch auch seine soziale Kompetenz.

Sport stärkt zudem das Selbstvertrauen, verbessert den Umgang mit Niederlagen und fördert ein positives Selbstbild – nicht nur bei Erwachsenen, sondern ganz besonders bei Kindern. Wer davon profitieren möchte, sollte auf Sportarten setzen, bei denen sich schon geringe Leistungssteigerungen gut messen lassen: etwa Radfahren, Laufen oder Schwimmen. Diese Varianten sind auch dann die Sportarten der Wahl, wenn man unter Dauerstress steht, schlecht abschalten kann und wenn das sich ständig drehende Gedankenkarussell die Nachtruhe raubt: „In diesem Fall helfen Sportarten besonders gut, die gleichförmig sind und die man fast automatisch macht, ohne über die Bewegung nachdenken zu müssen“, empfiehlt Josef Niebauer.

Bewegung nützt

Für die positiven Effekte des Sports ist es nie zu

spät! Studien zeigen, dass auch über 70- und sogar 80-jährige Menschen enorm von regelmäßigen, kontrollierten Bewegungsprogrammen profitieren. Ihre Herzen werden dadurch gesünder – Blutdruck, Stoffwechsel und Knochendichte verbessern sich. Ganz wichtig: „Sport fordert auch das Gehirn. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Bewegung auch bei älteren Menschen das Gedächtnis und die Denkleistung ankurbelt und von Demenz schützt“, so Niebauers Plädoyer für Sport in jedem Lebensalter. Die Erklärung ist einfach: Bewegung und hier vor allem Ausdauersport pumpen mehr Sauerstoff in den Körper und verbessern so die Durchblutung und Nährstoffversorgung des Gehirns. Schon Spaziergänge stärken das Gedächtnis und beugen Demenz und der Alzheimerkrankheit vor. Ganz besonders profitieren Ältere vom regelmäßigen Tanzen, das laut einer amerikanischen Studie das Demenzrisiko um 76 Prozent verringert – deutlich mehr als etwa Lesen, das die Erkrankungswahrscheinlichkeit um etwa 35 Prozent reduziert.

Sport und Gefahr

Sport hat zwar eine Fülle von positiven Wirkungen, ist aber dennoch nicht automatisch gesund. Wer sich überfordert, tut seinen Muskeln und Sehnen nichts Gutes und erhöht sein Verletzungsrisiko. Fast 200.000 Österreicher verletzen sich laut Statistik Austria jedes Jahr beim Sport so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen.

Blitzgefahr

Mehr als 50 Prozent aller Sportunfälle entfallen auf die vier Breitensportarten Skifahren, Snowboarden, Fußballspielen und Radfahren. Männer verletzen sich beim Sport deutlich häufiger als Frauen – einzige Ausnahme ist der Reitsport. Die lebensgefährlichste Sportart ist übrigens das Fallschirmspringen. Hier liegt das Sterberisiko über einen Zeitraum von 25 Jahren bei 1 : 23. Es folgt das Bergklettern mit einem Todesrisiko von 1 : 70. Zu den Sportarten mit relativ hohen Sterberate zählt überraschenderweise auch das Golfen – durch die Blitzschlag-Gefahr.

Überforderung

Bewegung hat also durchaus auch Schattenseiten. Es kann sich ein Gefühl „seit ich Sport mache, tut mir alles weh“ einstellen. Überforderung ist laut Professor Niebauer einer der Auslöser dafür. Vor allem Anfänger und Neueinsteiger sollten es immer langsam angehen. „Die Bewegungsdosis ganz langsam steigern“ ist eine wichtige Grundregel: erst kleinere, dann etwas längere Spaziergänge, gefolgt von kürzeren und etwas längeren Wandertouren. Treten dabei Engegefühle in der Brust, Kopfschmerzen und Schwindel auf, sind das ernste Warnzeichen, die unbedingt ärztlich abgeklärt werden sollten. **Generell ist eine Untersuchung durch Sport- oder Hausarzt vor dem Start einer sportlichen Aktivität wichtig.** Damit Sport hält, was er verspricht: die Förderung eines gesunden, aktiven Lebens.

Quelle: „FORUM GESUNDHEIT“



„KULTUR“

„KULTURANGEBOTE FÜR JEDEN GESCHMACK“

Jahr für Jahr wird das Waldviertel mit hochkarätigen Festivals, Konzerten, Theatern und Opern zum Nabel der Kulturwelt.

➤ **Wo** früher die Babenberger einen ihrer Stützpunkte hatten, steht heuer ein absolutes Highlight für Opernfreunde am Programm. Auf der Burg Gars wird Dirigent Johannes Wildner Giuseppe Verdis „Don Carlos“ in einem Ambiente präsentieren, das an jene Zeit erinnert, in der Friedrich Schiller seinen Don Karlos um die Liebe seiner Stiefmutter kämpfen ließ. Premiere ist am 17. Juli. Eine Woche später beginnen in Langenlois die Schlossfestspiele. Mit dem „Zigeunerbaron“ von Johann Strauss und dem Galakonzert „Schön ist die Welt“ wird heuer das Jubiläum 20 Jahre Operette in Langenlois gefeiert. Tradition haben auch die Shakespeare-Festspiele auf Schloss Rosenberg. Begonnen hat alles im Jahr 2004 mit „Hamlet“, ab heuer setzt man auf der Rosenberg auf hochwertige Komödien der Weltliteratur. Diesmal setzt die neue Intendantin Nina Blum in der wunderbaren Rundbühne Woody Allens „Eine Mittsommernachts-Sex-Komödie“ in Szene. Die Wurzeln zu diesem Stück liegen ja ebenfalls bei Shakespeare. Viel zu lachen gibt es in diesem Sommer wieder auf Schloss Weitra, wo Intendant Peter Hofbauer für das Schloss Weitra Festival wieder eine musikalische Komödie geschrieben hat. Diesmal ist es „Eine verrückte Brautschau“, die das Publikum entzücken wird. Dass man im Waldviertel nicht nur bei den Stücken, sondern auch bei den Bühnen durchaus kreativ sein kann, beweist man auch in Litschau, wo das Herrenseetheater im alten Strandbad steht – heuer wird in dem preisgekrönten Holzbau die Komödie „Der Aufsatz“ gespielt.

Quelle: Kronen Zeitung „GENUSS KRONE“



„BACKEN“



„SCHWARZWÄLDER KIRSCHTORTE“

**Dauer: 1 Stunde 30 Minuten,
4 Stunden Kühlen
Schwierigkeit: schwierig**

Zutaten für den Teig: Butter und Brösel für die Form, 6 Eier, 180g Zucker, 1 EL Vanillezucker, 80g Mehl, 60g Speisestärke, 60g Kakaopulver

Zutaten für die Füllung: 4cl Kirschwasser, 1 Glas Sauerkirschen, 1 EL Vanillezucker, 4 TL Speisestärke, 500ml Obers, 1 EL Staubzucker, 1 Päckchen Sahnesteif

Zutaten zum Garnieren: 80g Schokoladenraspel, 3 EL geschabte Schokolade

Zubereitung:

1. Die Springform nur am Boden buttern und mit Bröseln bestreuen. Die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen und den Zucker und Vanillezucker nach und nach einrieseln lassen. Die Eidotter und 2 TL Wasser unterheben. Das Mehl, die Speisestärke und den Kakao mischen, sieben über die Eimasse stauben und vorsichtig unterheben. Den Teig in die Form geben, glattstreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

2. Den fertigen Boden herausnehmen und in der Form erkalten lassen. Dann aus der Form lösen und am besten über Nacht auskühlen lassen. Den Boden zweimal quer durchschneiden und die unteren 2 Böden mit Kirschwasser beträufeln. Die Sauerkirschen abtropfen lassen, den Saft auffangen und bis auf 4 EL mit dem Vanillezucker aufkochen lassen. Den restlichen Saft mit der Speisestärke verrühren und unter Rühren in den heißen Saft einfließen lassen. Aufkochen lassen, vom Feuer nehmen, die Sauerkirschen (bis auf 8 Stück für die Dekoration) einrühren und abkühlen lassen.

3. Das Obers mit dem Staubzucker und Sahnesteif steif schlagen. Den unteren Teigboden mit der ½ Kirschmasse und etwas Obers bestreichen. Den zweiten Boden auflegen und ebenso mit Kirschen und Obers versehen. Den dritten Boden auflegen und die Torte mit Obers (4-6 EL aufbewahren) überziehen. Die Schokoraspiel auf den Tortenrand streuen. Das restliche Obers in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Oberstuffer aufspritzen. Mit den übrigen Kirschen und der geschabten Schokolade verzieren. Gut gekühlt servieren.



Gutes Gelingen
wünscht **HansiB!**

Werte Gesellschaft, gnädige Dame

*Lange Zeit war ich verheiratet mit Dir,
wollte mit Dir ganz nach oben;
Du hast viele Pflichten auferlegt mir,
Konflikte mit Dir habe ich stets behoben.*

*Es krachte zwar hin und wieder,
doch wir kamen gut miteinander aus;
urplötzlich waren wir uns zuwider
und kamen über eine Scheidung nicht hinaus.*

*Wir stritten um viele Rechte,
die Trennung dauerte einige Jahre;
jeder von uns hatte Meinungen echte,
und jeder suchte nur das Wahre.*

*Nun sind wir schon lange total auseinander,
weder Geschwister, Freunde oder
Verwandte kennen mich noch;
Du hältst sie alle fest beieinander
und ich grundle herum, im finsternen Loch.*

*Ich kann weder arbeiten, noch konsumieren,
bei Dir ist somit kein Platz mehr für mich;
doch ich hab´ aufgehört herumzuirren
und begonnen zu beobachten Dich.*

*Was bei Dir zählt, an obersten Rängen,
sind alles mitsamt vergängliche Werte.
Mit Geld, Erfolg und Macht hältst
Du alle in Deinen Fängen,
doch ich bin überzeugt, das ist das verkehrte.*

*Damit hast Du lange Jahre auch mich geködert,
ich liebte alles nur, was mir war von Nutzern;
habe stets geträumt davon, zu werden befördert,
das Schicksal begann mich fortan zu stützen.*

*Immer weniger konnte ich meine
geliebten Menschen verstehen,
auch sie mochten mit mir nichts anzufangen.
Nackt und barfuß mußte
ich einsam den steinigen Weg gehen,
für das, werte Gesellschaft,
muß ich Dich sehr anprangern.*

*Allein meine Eltern hielten fest zu mir,
das stärkte meinen Willen
und alle notwendigen Triebe;
sie waren die einzige Verbindung zu Dir
und sie halfen mir, neu aufzubauen meine Liebe.*

*Mit dieser lernte ich viele
andere Menschen kennen,
die ebenfalls sind entfernt von Dir;
sie können allesamt Deine
Schattenseiten auch benennen,
das wiederum gibt geballte Kraft mir.*

*Kraft, um mich gegen Deine
Nadelstiche zu wehren;
Kraft, um Dir Parole zu bieten;
Kraft, um wieder in Deiner Nähe zu verkehren;
Kraft, um gebrochenes zu kitten.*

*Daß ich Dich brauche, gebe ich offen zu;
wahrscheinlich müßte ich ohne Dich verrecken;
doch ich werde nicht zurückkommen im Nu,
ich werde mich noch eine Weile verstecken.*

*Doch hüte Dich, wenn ich bin dann reif,
mir wieder etwas vorzugaukeln;
sonst nämlich zu allen Mitteln ich greif´,
bevor ich mich laß´ verschaukeln.*

*Fortan werde ich alle wachrütteln und
ermahnen, die besessen sind von
Deinen wertlosen Geschenken;
werde sie Hinweisen auf ihre falschen Bahnen
und ihnen Anstöße geben zum Umdenken.*

*Ich hoffe, daß Dich das nicht zu sehr stört,
denn ich sehe das als meine Pflicht;
vielen zu sagen, was sich gehört,
ein Pessimist bin ich deswegen bestimmt nicht.*

*Ich habe erst kennengelernt Dich,
als ich Dich ganz verlassen hab´.
Du hast ständig geblendet mich,
das nehm´ ich sicher nicht mit ins Grab.*

*Zugegeben, Du hast auch Vorzüge viel,
ohne die kann keiner richtig leben;
aber alles mit Maß und Ziel,
das ist die Wahrheit eben!*

Liebe Grüße Ludwig GRATZL

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

 **Buchtipps** 

„DIE ÖSTERREICHISCHE SEELE“



(Erwin RINGEL)

Kremayr & Scheriau/Orac Verlag
ISBN: 978-3-218-00972-0

Sein Buch "Die österreichische Seele, Zehn Reden über Medizin, Politik, Kunst und Religion" ist ein Sachbuch, das auch für den gebildeten Laien verständlich ist. In diesem Buch finden wir auch bewegende Worte des Christen Ringel über den

Ausgabe 51

Papst Johannes XXIII und den neuen Geist, den dieser versuchte seiner Kirche nahe zu bringen. Doch Ringel vermerkte auch, dass man dabei sei "sehr viel von dem, was wir damals gewonnen haben, wieder zu verlieren." Er beklagte die postkonziliäre Entwicklung: "Wir werden wieder verschlossener, selbstgefälliger, intoleranter, üben wieder Macht aus, richten wieder."

Zum Autor: **Erwin Ringel** * 27. April 1921 in Timișoara, Rumänien; † 28. Juli 1994 in Bad Kleinkirchheim, Kärnten war ein österreichischer Arzt und Vertreter der Individualpsychologie. Ringel war Facharzt für Psychiatrie und Neurologie sowie Suizidforscher. Erwin Ringel baute 1948 das weltweit erste Suizidpräventionszentrum in Wien auf. 1954 wurde er Leiter der frauenpsychiatrischen Station in Wien und gründete hier die erste psychosomatische Station in Österreich.

Herzlichen Dank an Herrn Karl Neuwirth für den Buchtipps!

„BEITRÄGE“



Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörenswerte CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein Mail an: SHG-Wolkenlos-Horn@a1.net oder im Kuvert an:
Johann BAUER
A-3571 GARS/KAMP – Berggasse 91/1/6

ACHTUNG! WICHTIG! ACHTUNG!

„MIT UNSEREN APOTHEKEN „AUF DER SICHEREN SEITE“

Gefälschte Potenzmittel, Muskel-Präparate & Co. Kampagne gegen gefährliche Arzneimittel aus dem Internet gestartet. Potenzmittel, Anabolika, Schmerzmittel – wer sich rezeptpflichtige Medikamente im Internet besorgt, hat entweder nichts davon oder geht ein enormes Risiko ein. Davor warnt jetzt wieder die heimische Apothekenkammer im Rahmen einer neuen Kampagne. Denn, wie berichtet, sind 95% der im Netz angebotenen Pillen schlichtweg Fälschungen und damit „unwirksam, illegal, giftig“.

➤ **Sie** kosten oft nur einen Bruchteil vom Normalpreis und werden binnen weniger Tage frei Haus geliefert. Die Konsumenten sparen sich zudem das Rezept und möglicherweise peinliche Blicke in der Apotheke des Vertrauens. Kein Wunder also, das Herr und Frau Österreicher bei vermeintlichen Arzneimittel-Schnäppchen aus dem Internet einmal schwach werden können. **Die** Sache hat allerdings gleich mehrere Haken:

Informationsblatt - Juli 2015 - Seite 10

Die feilgebotenen Substanzen sind zu 95 Prozent glatte Fälschungen, großteils völlig wirkungslos und in einigen Fällen sogar giftig. Dass der Verkauf rezeptpflichtiger Medikamente verboten ist, wissen nach einer Umfrage der Österreichischen Apothekerkammer aber nur 52% der Befragten – das „Krone“-Gesundheitsmagazin hat bereits einmal davon berichtet.

12.000 Internet-Seiten aus Verkehr gezogen
Daher starteten heimische Pharmazeuten jetzt eine Aufklärungskampagne: **auf-der-sicheren-seite.at** soll Konsumenten auf die Gefahren gefälschter Pillen aus dem Netz sensibilisieren. Am Internet-Versand kommen aber auch unsere Apotheker nicht mehr vorbei: Ab 25.Juni 2015 dürfen sie rezeptfreie Medikamente auch online verkaufen und – unter strengen Qualitätsvorgaben – versenden. Rezeptpflichtige Präparate sind weiter nur in der Apotheke erhältlich.

Das illegale Milliardengeschäft mit gefälschten Medikamenten ist längst auch schon ein Fall für Interpol und die Gesundheitsbehörden. Alleine im Vorjahr wurden 12.000 einschlägige Internet-

Seiten gesperrt und 10 Millionen (!) gefährliche Fälschungen aus dem Verkehr gezogen.

„Der Kauf von rezeptpflichtigen Medikamenten aus dem Internet fördert kriminelle Netzwerke und gefährdet die Gesundheit“ (Mag. Max Wellan – Präsident der Österreichischen Apothekerkammer)

ACHTUNG! WICHTIG! ACHTUNG!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUNDHEIT“**

Gehen zwei Eskimos nach Hause. Fragt der eine den anderen: "Wo ist eigentlich dein Iglu?" Erschrickt der andere: "Oh nein, Ich habe vergessen, das Bügeleisen auszumachen!"



Das finden Sie wieder in der August Ausgabe des Newsletter:

Teil 3 der Versorgung in Niederösterreich!

„10 Dinge die uns glücklich machen“ (von Susanne ZITA)

„Krisen, Kriege und Katastrophen trüben den Alltag. Dass das Glück nur im Kleinen und in uns selbst zu finden ist, wissen wir eigentlich. Wie Sie auf einfache Weise zu mehr Lebensfreude kommen und welche Rolle Liebe, Freunde, Natur und Sinn dabei spielen“

„Auf leisen Sohlen kommt die Sucht“ (von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

„Medikamentenabhängigkeit beginnt oftmals mit einem Rezept vom Arzt und endet mit der unkontrollierten Einnahme von zahlreichen Arzneien.“

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!



➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 5

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

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

☆☆☆ 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