



**52. Ausgabe - August 2015**

***Vergiss nicht, dass jede Wolke, so schwarz  
wie sie ist, dem Himmel zugewendet doch  
ihre leichte Sonnenseite hat!***

*(Friedrich M. Weber)*



### **Im August**

Moorblüte leuchtet im Purpurkleid,  
singende Bienen weit und breit.  
Badende Kinder, sonnenbetaut,  
Plätschern im Flusse mit jubelndem Laut.  
All die Lerchen aus Rand und Band,  
Wanderlieder durchklingen das Land.  
Und vom Himmel das leuchtendste Stück  
blieb in den Blicken der Menschen zurück.

**(von Carl BUSSE)**

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 52  
des Newsletter  
zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den  
Newsletter an  
Interessierte weiter!

Lob, Kritik und  
Anregungen werden  
gerne angenommen!

Selbsthilfegruppe  
für seelische  
Gesundheit  
**„WOLKENLOS“**  
Horn

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



## „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 3

#### ➤ 14. Ausbau Krisenhilfe und Krisenintervention bzw. Erstintervention im Anlassfall

**Aufsuchende** gemeindenahe Krisenintervention war in der Evaluation von 2003 (Katschnig) eine zentrale Forderung. Allerdings müssen die Empfehlungen von 2003 auf ihre Umsetzbarkeit hin überprüft werden. Es bedarf einer rund-um-die-Uhr-Erreichbarkeit einer telefonischen Krisenintervention, einer niederschweligen face-to-face-Krisenintervention und Krisenbegleitung, mobiler Einsätze (sowohl für psychiatrische Notfälle als auch Krisenintervention nach akuter Traumatisierung) und Krisenzimmer im Sinne des Grundsatzes „mobil vor stationär“. Auch wenn eine 100%ige Abdeckung nicht möglich sein wird, ist eine flächendeckende Versorgung soweit wie möglich mit sämtlichen Leistungen anzustreben. In die Planung und begleitende Evaluierung der Krisendienste sind VertreterInnen der Angehörigen und Betroffenen einzubeziehen.

#### 15. Verankerung des Rechts auf Teilhabe – verschiedene Arten sozialer Sicherung

**Auf** bestimmte Leistungen im Sozialbereich haben Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen keinen Rechtsanspruch (z. B. Leistungen des PSD). Darüber hinaus sind sie aufgrund fehlender/mangelnder Arbeitsfähigkeit häufig nicht sozialversichert. Das bringt Probleme der Grundsicherung mit sich. Diese Menschen werden damit häufig in eine „Bittsteller-Rolle“ gedrängt, die in Kombination mit Stigmatisierung und Selbststigmatisierung, wesentliche Barrieren für die inklusive Teilhabe psychisch erkrankter Menschen darstellt. Hier müssen Rahmenbedingungen geschaffen werden, um wirkliche Inklusion und gleiche Rechte zu ermöglichen und eine Gleichstellung von Menschen mit körperlichen und psychischen Erkrankungen zu erreichen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass ein Rechtsanspruch immer eine Zugangsvoraussetzung definiert und so eventuell bestimmte Menschen von der Inanspruchnahme

ausgenommen werden. Ein Rechtsanspruch auf Leistungen muss daher sehr sorgsam und differenziert erarbeitet werden. Die Verfügbarkeit niederschwelliger Leistungen muss dabei weiterhin gegeben sein.

#### 16. Diskriminierungsvermeidung/Antistigmatisierung und Bewusstseinsbildung

**Für** die Bewusstseinsbildung in der Bevölkerung zur Entstigmatisierung sollen alle öffentlichkeitswirksamen Maßnahmen genutzt werden und soll unter anderem auch mediale Unterstützung gefordert werden. Das „Bündnis gegen Depression“ sowie das Projekt „KIPKE“ (Beratung von Kindern mit psychisch kranken Eltern/Elternteilen) sind wertvolle Schritte in die richtige Richtung. Solche Initiativen müssen ausgebaut und gefördert werden. Darüber hinaus ist Bewusstseinsbildung zur Entstigmatisierung schon in der Pflichtschule von Nöten. Diese Aktivitäten und Initiativen müssen partizipativ (also unter Einbeziehung von Betroffenen und Angehörigen) geplant und umgesetzt werden.

#### 17. Peertematiken

**Aufgrund** ihres Erfahrungshintergrundes können Peers in besonderer Weise lebensnahe, lösungsorientierte und nicht-stigmatisierende Unterstützung bieten. Studien zeigen, dass Peer-Support den Versorgungsleistungen ohne Betroffeneninvolvierung in ihrer Wirksamkeit um nichts nachstehen. Ausbildungen und Einbindungen im sozialpsychiatrischen Alltag von Peers (sowohl stationär – vgl. EX-IN als auch außerstationär) gehören daher zu einer Selbstverständlichkeit. Das Thema und die Involvierung von „ExpertInnen aus Erfahrung“ muss strukturell verankert werden. Darüber hinaus müssen Rahmenbedingungen für die Anstellung von betroffenen geschaffen werden, wie etwa eine berufsrechtliche Anerkennung der EX-IN Ausbildung sowie Schaffung von neuen Planstellen im Versorgungssegment.

#### 18. Schaffung sektorenübergreifender Qualitätsindikatoren

**Gemeinsame** Qualitätsindikatoren müssen in Hinblick auf die Anforderungen der Bedeutsamkeit, der Machbarkeit und der Handlungsrelevanz entwickelt werden. Sie können eine qualitative psychiatrische Versorgung unterstützen. Darüber hinaus sollten sie tetralogisch entwickelt werden, einander ergänzen (wobei auf die Abstimmung zwischen den Leistungen im stationären und außerstationären Bereich bzw. Gesundheits- und Sozialbereich vermehrtes Augenmerk gelegt werden soll und bereits angewendete Instrumente zu berücksichtigen sind, um Doppelgleisigkeiten zu vermeiden). Sie müssen quantitativ sowie qualitativ messbar sein. Die Ergebnisse der Messung (Qualitätskontrolle) sollen in tetralogischen Gruppen diskutiert werden. Hauptziel dieser sektorenübergreifenden Qualitätskontrolle ist die Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen und des sozialen Umfelds.

#### 19. Einführen einer sektorenübergreifenden Dokumentation und gemeinsamen Datenlage

### (niedergelassener Bereich)

Eine sektorenübergreifende Dokumentation ist notwendig, um eine gemeinsame Datenlage zu schaffen. Vor allem Daten aus dem niedergelassenen Bereich sind häufig schwer zugänglich und wenn verfügbar uneinheitlich. Eine Möglichkeit wäre, dass sich die SystempartnerInnen an einer gemeinsamen Datenerhebung beteiligen. Diese Datenerhebung müsste effizient und reduziert auf das Notwendige erfolgen. Patientenwege und Inanspruchnahmeverhalten sind wichtige Daten, die dadurch besser erhoben werden können. Auch die „Synchronisierung“ von Akutabteilung zu Langzeiteinrichtungen, längerfristiger stationärer und ambulanter Therapie kann besser gesteuert werden, wenn auf entsprechendes Datenmaterial zurückgegriffen werden kann. Die Grundsätze des Datenschutzes sind jedenfalls zu beachten. Dabei werden die Daten anonymisiert und dienen damit nur der Auswertung, um in Zukunft eine koordinierte und gesamthafte Planung zu ermöglichen.

### 20. Beschränkung administrativer Arbeit auf das Notwendige

Die Arbeit für und mit Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen ist der Kern (-Auftrag) der psychosozialen/sozialpsychiatrischen Arbeit. Diese Arbeit für und mit den Menschen muss sich primär in der direkten Interaktion zwischen BetreuerIn/BegleiterIn und KlientIn bzw. medizinischem Personal und PatientIn widerspiegeln. Diese direkte Interaktion/Arbeit/Leistung wird ergänzt durch indirekte Arbeit/Leistungen (z. B. im sozialen Umfeld). Die notwendige administrative Arbeit (z. B. Dokumentation bzw. alles, was nicht direkt oder indirekt mit den Menschen mit Beeinträchtigungen zu tun hat) darf das nötige Mindestmaß nicht überschreiten.

### 21. Erstellung eines übergreifenden Aus- und Weiterbildungskonzepts

Basierend auf verschiedenen medizinischen und psychosozialen sowie pflegerischen Ausbildungen gibt es nur sehr wenige maßgeschneiderte Weiterbildungen für den sozialpsychiatrischen/psychosozialen Arbeitsalltag. Auf Basis der unterschiedlichsten Zugangsberufe bedarf es laufender, abgestimmter Weiterbildungscurricula für die verschiedensten Leistungsbereiche, v. a. im außerstationären Kontext. Neben den fachlichen Anforderungen soll ein spezielles Augenmerk auf die persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten gelegt werden, wobei die Aufnahme auf die Entwicklung von Personal die Aufgabe der jeweiligen Trägerorganisation ist. Bereits vorhandene Strukturen (und solche, die im Entstehen sind) sind jedenfalls zu integrieren. Konzeptarbeit und Sondieren des Vorhandenen sind daher vordringlich.

(Ende)

„DER EXPERTE“ (Apotheker Mag. Pharm. Andreas BERGER aus Wien)

**Mit welchen Beschwerden wenden sich die meisten Kunden in Bezug auf das Gehirn an Sie?** Vor allem über 50-jährige klagen, dass sie sich weniger merken als früher.

## Gesund & Familie

### „DENK AN DEIN GEDÄCHTNIS“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

**Das Gehirn lässt sich mit einfachen Maßnahmen in Schwung halten.**

➤ **Zwei** Mal pro Jahr einen Zahnarzt aufsuchen ist für viele selbstverständlich. Damen sind auch gewohnt, alle zwölf Monate zum Frauenarzt zu gehen. Aber wer denkt schon daran, regelmäßig etwas für sein Gehirn zu tun? Dabei wäre das wichtig!

**Zahlreiche** Untersuchungen beweisen, wie einfach es ist, seine „grauen Zellen“ auf Trab zu halten: Einer englischen Studie zufolge sollte man genügend mehrfach ungesättigte Fettsäuren (u. a. Omega-3-Fettsäuren, die etwa Lein- und Rapsöl dunkelgrünem Blattgemüse, Nüssen sowie Lachs und Thunfisch vorkommen) zu sich nehmen, weil diese Aufmerksamkeit und Konzentration fördern. Deutsche Forscher haben festgestellt, dass Senioren mit Folsäuremangel öfter an Demenz leiden als solche ohne Mangel. Denn Folsäure (in Kohl, Mandeln, Spinat, Bananen, Vollkornprodukten) verbessert die Durchblutung der Gefäße und Gehirnzellen. Andere Wissenschaftler konnten beweisen, dass mit steigendem Obst- und Gemüsekonsum die Gefahr für Demenz, aber auch für Schlaganfall und Herzinfarkt sinkt.

**Wer** immer wieder (leichte) Probleme mit der Konzentration, Aufmerksamkeit oder dem Kurzzeitgedächtnis bemerkt, sollte sich folgende Fragen stellen: Habe ich genug getrunken? Ausreichend geschlafen? War mein Mittagessen zu „schwer“? Wann habe ich zuletzt Bewegung gemacht? Denn diese Lebensstilfaktoren können das Gehirn beeinflussen.

**Hinter** starkem geistigen Abbau verbergen sich allerdings mitunter auch Erkrankungen: „Un- oder schlecht behandelte Bluthochdruck, Diabetes, Schilddrüsen- und Durchblutungsstörungen oder im schlimmsten Fall Tumoren“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Udo Zifko. „Dann müssen diese Ursachen behandelt werden, damit sich der Patient wieder wohl fühlt.“ Vorsicht: Nikotin- bzw. übermäßiger Alkoholkonsum geht mit Altersvergesslichkeit und erhöhtem Demenzrisiko einher, weil er Gefäße verengt.

**Morbus Alzheimer** könnte vorliegen, wenn Gedächtnisstörungen bei wichtigen Tätigkeiten auftreten, z. B. jemand Termine mit seinem Chef oder Arzt vergisst bzw. im Supermarkt Probleme beim Umgang mit Geld hat. Angehörige bemerken außerdem, dass sich der Charakter des Betroffenen verändert, er lust- und Distanzloser wird.

**Nicht vergessen: Ausreichend trinken, Fisch essen, Gehirn trainieren (z. B. beim Sudoku lösen, Sprachen lernen), in Bewegung bleiben**

**Was empfehlen Sie?** Zuerst das Gehirn zu fordern und zu fördern. Außerdem frage ich auch immer nach, ob der Betroffene genug und vor allem das Richtige trinkt. Statt viel Kaffee besser Wasser und Tee zu sich nehmen. Weiters Vitamine der B-Gruppe und Lecithin, die bei Bedarf auch mit Nahrungsmittelergänzungsmitteln zugeführt werden können. Mittlerweile gibt es Kombinationspräparate. Bei starken Symptomen rate ich zum Arztbesuch.

**„DER EXPERTE“** (Univ.-Prof. Dr. Udo ZIFKO, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Ärztlicher Leiter des Zentrums für Neurologie im Rudolfinerhaus und des Zentrums „Gesundes Gehirn“ in Wien)

**Was kann man tun, um geistig fit zu bleiben?** Bewegung machen, auf gesunde Ernährung Wert legen, viel trinken, soziale Kontakte pflegen, auch nach Pensionsantritt das Gehirn in Schwung halten.

**Was bedeutet gesunde Ernährung?** Jeder sollte darauf achten, genügend Folsäure, Zink, Selen, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B 12 und E aufzunehmen. **Welche Art von Gedächtnis-training empfehlen Sie?** Sudoku-Rätsel oder eine neue Sprache zu erlernen. Wichtig ist nur, dass es neue Aufgaben sind. Das Lösen von Kreuzworträtseln hat kaum Effekt, weil dabei auf altes Wissen zurückgegriffen wird.

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

**Krone Bunt**

## **„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 . . . . .**

➤ **Flüchtlingsdramen** vor Europas Küste, Flugzeugabstürze, Terroranschläge, Bürgerkriege, schwere Erdbeben und nicht zuletzt die hohe Arbeitslosigkeit – es vergeht kein Tag, an dem wir nicht mit Hiobsbotschaften aus aller Welt konfrontiert werden oder sogar selbst davon betroffen sind. Trotzdem sollten wir versuchen, die vielen positiven Dinge in unserem Leben zu sehen. **Die** Tragödien zeigen, dass es nicht selbstverständlich ist, ein Dach über dem Kopf zu haben und nicht hungern zu müssen. Und wir stellen fest – eigentlich geht es uns dann manchmal so schwer, die schönen Seiten des Lebens zu sehen?

**Unsere** Einstellung zum Glück beeinflusst, wie viele glückliche Momente wir erleben. Wer mehr Aufmerksamkeit auf das Gute und Schöne legt, erlebt es auch stärker. Der Bunt blühende Baum

vor dem Fenster, das Vogelgezwitscher, der duftende Kaffee. Glück ist Ansichtssache – und im Übrigen nur bedingt Geldsache. Zwar steigt das Wohlbefinden mit dem Einkommen, doch die Glücksforscher konnten zeigen, dass mit einem Einkommen von 5000 Euro netto im Monat eine Grenze des Glücks erreicht ist. Reichtum führt nicht zu noch mehr Lebenszufriedenheit. Viele Probleme bleiben ja dennoch gleich.

**Studien** belegen: Menschen, die Dankbarkeit und Wertschätzung als Ressource entdeckt haben, denken positiver. Zufriedene Menschen wissen, dass das Leben Höhen und Tiefen für sie bereithält. Wer sich eher auf das Positive konzentriert, kann mit Rückschlägen besser umgehen. Denn nur harmonisch läuft es ja bei keinem. Viele haben ein Pinkerl zu tragen, das man als Außenstehender nicht sieht. Sich trotz aller Widrigkeiten nicht unterkriegen zu lassen und zuversichtlich zu bleiben – für diese Fähigkeit hat die Psychologie den Begriff „Resilienz“ geprägt. Er bezeichnet so etwas wie die seelische Widerstandskraft.

**Die** Kraft der Liebe hilft, Schicksalsschläge zu überwinden, und stärkt nachweislich das Immunsystem. Partnerschaften, Familie und Freunde zählen zu den wesentlichen Fundamenten des Lebens. Erst Beziehungen machen unser Leben lebenswert. Genauso kann uns Sinn in einer Aufgabe mit Lebensfreude erfüllen. Auch wer sich sozial engagiert, ist glücklicher, weiß die Forschung. Na, dann helfen wir doch gleich noch lieber. In Krisenzeiten wie diesen werden wir ohnehin an allen Ecken und Enden gebraucht.



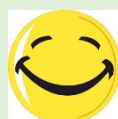
### **1 DEN MOMENT LEBEN**

*Glückliche Menschen sorgen sich nicht um die Zukunft und hängen auch nicht der Vergangenheit nach. Und das zu Recht: Dieser Moment – ja genau dieser – ist der einzige, den es JETZT gibt. Planungen sind wichtig, und ein strukturiertes Leben macht einiges leichter. Aber ewige Pläne dürfen nicht im Weg stehen, die Dinge endlich zu beginnen. Und zwar JETZT.*

### **2 NEHMEN SIE SICH SELBST WICHTIG**



*Seien Sie sich selbst die beste Freundin/der beste Freund. Schließlich ist jeder von uns 24 Stunden an sieben Tagen der Woche mit sich selbst unterwegs. Belohnen Sie sich, wenn Sie etwas gut gemacht haben. Und gehen Sie nicht zu hart mit sich ins Gericht, wenn mal was schief läuft. Achtung, Falle! Die Angst vor Ablehnung treibt uns auch oft dazu, zu viel auf das Urteil anderer zu geben.*

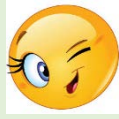


### **3 BITTE SEHR FREUNDLICH!**

*Kleine Gesten, große Wirkung: Zeigen Sie sich*

einen Tag lang nur von Ihrer besten Seite – ob gegenüber der Verkäuferin, dem Portier oder Ihren Nachbarn. Seien Sie freundlich zu Ihren Mitmenschen! Sie werden Augen machen, um wie viel reicher Ihr Alltag wird.

#### 4 IN GELASSENHEIT ÜBEN



Nehmen Sie die Dinge so, wie sie kommen, und versuchen Sie, das Beste aus der Situation zu machen. Lassen Sie locker!



#### 5 WAHRE FREUNDE

Manche Menschen sind richtige Energieräuber. Im Berufsleben kann man es sich nicht immer aussuchen, aber umgeben Sie sich privat mit Menschen, die Ihnen guttun. Auch Haustiere sind wahre Seelentröster.

#### 6 FÜHREN SIE EIN GLÜCKSTAGEBUCH



Optimisten sind stressresistenter und belastbarer. Üben Sie sich deshalb im positiven Denken! Ein liebes Kompliment, ein wohltuendes Bad, ein fröhliches Gegenüber – notieren Sie alles, was Sie freut, in ein kleines Büchlein – Sie werden staunen, was da alles zusammenkommt.



#### 7 SEHEN SIE DEN SINN!

Es gibt etwas, das ist wichtiger als Glück, ist der deutsche Philosoph und Glücksautor Wilhelm Schmid überzeugt: Sinn. Denn wen ich Sinn in einer Beziehung, im täglichen Tun und in meinen Zielen sehe, kann ich auch mit Rückschlägen besser umgehen.

#### 8 NUR 7 MINUTEN SPORT REICHEN . . .



Sport, und wenn es täglich nur sieben bis zehn Minuten sind, gilt als eines der besten Mittel, um das Wohlbefinden zu steigern. Bewegung ist Entspannung, fördert die Gehirnleistung, und man hat mehr Kraft für den Arbeitsalltag.



#### 9 HINAUS IN DIE NATUR

Riechen Sie an den Blüten, schauen Sie dem Zug der Wolken zu, lauschen Sie den Vögeln! Studien belegen: Naturerlebnisse reduzieren Stress und Frustration und wirken stimmungsaufhellend. Sch-

on 20 Minuten an der frischen Luft verbessern die Laune

#### 10 GLÜCKSMOTOR DANKBARKEIT



Dankbare Menschen sind zufriedener. Das beweist eine Untersuchung, bei der eine Gruppe jeden Tag für einen Moment überdenken sollte, wofür sie dankbar ist. Eine andere Gruppe resümierte, was alles schiefgelaufen war. Das Ergebnis: Schon bald unterschied sich das Glücksempfinden in beiden Gruppen deutlich.

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

#### Gesund & Familie

#### „MEDIKAMENTENSUCHT“

150.000 Österreicher sind abhängig von Arzneien, wahrscheinlich sind es sogar noch mehr! Eine genaue Einschätzung der Lage ist sehr schwierig, da Betroffene ihre Sucht lange verheimlichen und sozial unauffällig bleiben können. Frauen greifen häufiger zu Medikamenten, auch, weil sie ganz einfach öfter zum Arzt gehen und dementsprechend mehr Arzneien verordnet bekommen. Eine weitere Risikogruppe sind ältere Menschen. Diese müssen oft sehr viele Tabletten schlucken, verlieren den Überblick und die Kontrolle. Hier sind Mediziner und Apotheker gefragt!

#### „AUF LEISEN SOHLEN KOMMT DIE SUCHT“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHSL)

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

➤ Etwa 150.000 Österreicher sind arzneimittelabhängig, die Dunkelziffer liegt aber wahrscheinlich höher, es könnten 300.000 Menschen betroffen sein.

„Eine genaue Zahlenangabe ist schwer möglich, da die Medikamentenabhängigkeit wie keine andere Suchterkrankung heimlich im Verborgenen stattfindet und die Betroffenen sehr lange sozial unauffällig bleiben“, erklärt Prim. Dr. Roland Mader, Vorstand der Abteilung III, Koordinator des Schwerpunktbereichs Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit, Anton-Proksch-Institut, Wien, in der Apotheker Krone“. „Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Und im Gegensatz zu anderen Suchtformen steigt hier die Gefährdung mit dem Alter. Jede zehnte Frau über 70 Jahre konsumiert regelmäßig Benzodiazepine (Beruhigungsmittel)!“ „Sie“ geht

einerseits häufiger zum Arzt und erhält dementsprechend mehr Tabletten, auch leiden Frauen öfter an Depression und Angst. Sie nehmen deshalb – im Gegensatz zu Männern – Psychopharmaka grundsätzlich öfter ein.

**Bei** älteren Menschen ist die sogenannte Multimorbidität Grund dafür, viele verschiedene Medikamente verordnet zu bekommen, wodurch bei fehlender Kontrolle mitunter eine Sucht entsteht. Ein Drittel der über 70-Jährigen erhält Substanzen, welche in die Psyche eingreifen, über längere Zeit und ohne Überprüfung. „Die Älteren verlieren leicht den Überblick und laufen Gefahr, ihre Medikation unkontrolliert oder in falscher Dosierung einzunehmen“, gibt Prim. Dr. Mader zu bedenken. „Auch Wechselwirkungen sind gefährlich: Müdigkeit und niedriger Blutdruck führen mitunter zu Koordinationsstörungen. Die muskelentspannende Wirkung von Benzodiazepinen kann Stürze mit z. B. Schenkelhalsbrüchen fördern.“

**Die** Ursachen der Tablettensucht dürfen nicht vergessen, dass sie Vorbildwirkung haben, was den Umgang mit „Pulverln“ betrifft. Weiters können familiäre Krisen, fehlende „Ich-Stärkung“, und bei Erwachsenen ungenügender Ausgleich der Arbeitsbelastung den Griff zur scheinbar helfenden Tablette beschleunigen.

**Prim. Dr. Mader:** „Auch der Wunsch nach der jederzeit steuerbaren Befindlichkeit ist mitunter Ursache: So nimmt man einfach bei Stress Beruhigungsmittel, bei Müdigkeit Aufputscher ein.“

**Oft** besorgen sich die Betroffenen Medikamente direkt ohne Rezept oder bestellen online. Da viele missbräuchlich angewendete Medikamente zu Beginn ärztlich verordnet wurden, bezeichnet man die Abhängigkeit auch als „weiße Sucht“, angelehnt an die Farbe des Mediziner-Kittels.

**Die** risikoreichsten Arzneien sind Schmerzmittel, Psychopharmaka, Psychostimulanzen (z. B. Mittel gegen ADHS) und Abführmittel wie Paracetamol, Acetylsalicylsäure oder Diclofenac sind die am häufigsten verkauften Medikamente, wobei zwei Drittel davon ohne Arztbesuch erworben werden. 85 Prozent nehmen die Arzneien gegen Kopfweh ein. Das Problem: Übermäßiges Schlucken von solchen Mitteln kann ebenfalls Schmerzen verursachen!

**Bei** den Psychopharmaka sind es Benzodiazepine, die am häufigsten missbräuchlich eingesetzt werden. Sie stellen weltweit die mit Abstand am meisten verordneten Schlaf- und Beruhigungsmittel dar. Die positiven Wirkungen verleiten jedoch zur Dauereinnahme und führen zu einer raschen Gewöhnung und ausgeprägten Entzugserscheinungen beim Absetzen. Dies darf nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen! „Sehr häufig finden wir hier eine Niedrigdosisabhängigkeit. Es werden nur geringe Mengen, oft ohne Steigerungen über einen längeren Zeitraum genommen“, erklärt Prim. Dr. Mader. „Das Absetzen führt jedoch ebenfalls zu Entzugssymptomen.“

**Laxanzien** (Mittel gegen Verstopfung) werden häufig aus Scham ohne ärztliche Kontrolle miss -

bräuchlich zugeführt – manchmal mit einer bis zu 100fachen Tagesdosis! Ausschleichen mit ausreichend Flüssigkeitszufuhr, Sport und Ballaststoffen.

**Der** Experte warnt: Da etwa zehn Prozent aller Arzneimittel mehr oder weniger abhängig machen können, sollten diese von verschreibenden Ärzten und Apothekern stets kontrolliert werden!

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



**„WANDERN“**

**„DAS WANDERN IST DES KÖRPERS LUST!“**

**(von NÖ TUT GUT)**

**Unser Körper profitiert beim Wandern auf vielfältigste Weise. Nicht nur körperlich – auch psychisch ist eine Tour durch die Landschaft eine Wohltat. Und NÖ bietet viele Möglichkeiten! Beim Wandern gibt es einiges zu entdecken: Das Auge erfreut dabei nicht immer nur die Natur . . . Das Schönste am Wandern ist sicherlich das „Obenankommen“, das Durchatmen und die wunderbare Fernsicht.**

➤ **Das** Wandern in der freien Natur hat viele Vorteile. Die Bewegung in der Natur lässt die Herzen höher schlagen – und zwar in doppeltem Sinne. Denn einerseits beruhigt es die Sinne, andererseits ist es auch ein ideales, gesundes Trainingsprogramm für unser Herz- und Kreislaufsystem.

**Besonders** das Wandern in hügeligem Gelände ist ein optimales „Intervalltraining“. Denn beim Anstieg kann man schon mal ins Schwitzen kommen, das Luftholen ist etwas erschwert. Man spürt die Muskeln arbeiten – und bald wird jeder Schritt zu einer Herausforderung. Am Gipfel angekommen, genießt man den herrlichen Ausblick und die frische Luft. Die Vögel zwitschern einen Jubelgesang und die Welt von oben erscheint kleiner. Die Alltags-Sorgen lassen wir im Tal zurück und wir fühlen uns befreit. Spätestens jetzt ist auch Trinken angesagt. Genügend Flüssigkeitszufuhr ist bei jeder Wanderung ein oberstes Gebot. Beim Abstieg erholen wir uns wieder, und die Schritte werden immer länger. Wir können uns jetzt mehr der schönen Natur widmen und die vielen blühenden Sträucher und Blumen genießen und langsam vorbeiziehen lassen. Das Herz-/Kreislaufsystem kann sich gut regenerieren und auf den nächsten Anstieg vorbereiten. Der Puls und die Atmung werden wieder langsamer und sind für die nächste Attacke vorbereitet. In der Weite erkennen wir schon den nächsten Hügel und freuen

uns auf den Anstieg. Gerade die Erholungsphase ist wichtig für unsere innere „Vagusbremse“. Der Herzschlag wird harmonisiert und die Pumpfunktion des Herzens optimiert.

**Richtige Ausrüstung ist von großer Bedeutung**

Beim Wandern spielt die Ausrüstung eine große Rolle. Atmungsaktive Bekleidung lässt den Schweiß abtransportieren und es entsteht kein Hitzestau. Idealerweise nimmt man in einem Rucksack auch ein Reservehemd mit, um sich bei der abschließenden Heurigenjause oder beim Wirten nicht zu verkühlen. Eine festere Jacke und Regenschutz sollten freilich auch immer im Rucksack Platz finden – ein Wetterumschwung ist in unseren Breiten immer möglich. Das Schuhwerk sollte Halt und Stabilität bieten, um ein Umknöcheln zu vermeiden. Außerdem ist eine feste stabile Profilsohle wichtig, damit man genug Halt auf unsicherem Untergrund findet. Die Füße können mit einer entsprechenden fettigen Salbe auf die Wanderung vorbereitet werden. Ebenso sind die Socken wichtig: Sie sollten fest auf der Haut anliegen und keine Falten bilden – damit kann man unnötigen Blasen vorbeugen. Getränke nicht vergessen! Auch ein Schluck von einem klaren Gebirgsbach kann den Durst löschen.

**Als Anfänger sollte man sich nicht überfordern**

Anfänger sollten sich nicht überfordern und die Wanderung umso besser planen. Zwei Stunden mit entsprechender Pause reichen zu Beginn schon aus. Denn: Wichtig ist nicht die „Leistung“, sondern die Freude an der Natur – und als Nebeneffekt wird der Gesundheit etwas Gutes getan. Nicht zuletzt: Ein kleines Lied zwischendurch beflügelt die Beine: „Das Wandern ist des Müllers Lust, das Wandern . . .“

**Vielfältiges Netz an NÖ Wanderwegen**

„Wandern ist und bleibt der Volkssport schlechthin. Die Initiative „tut gut!“ hat mit der Etablierung der „tut gut“ – Wanderwege vor mittlerweile 10 Jahren für Bewegung im Wanderland Niederösterreich gesorgt: 45 familienfreundliche Wanderorte mit 135 unterschiedlichen Routen auf 850 Kilometern sind ein wichtiger Erholungs- und Erlebnisfaktor für die ganze Familie.

„Das vielfältige Angebot unserer „tut gut“ – Wanderwege bietet Bewegung, Erholung und Freude für die ganze Familie und für jede Kondition“, so Landeshauptmann Stellvertreter Wolfgang Sobotka.

*Heuer im Fokus der „tut gut“ – Wanderwege: Die Ötscher-Region, wo die Landesausstellung 2015 läuft. Deren Koordinator Kurt Farasin und LH-Stv. Wolfgang Sobotka präsentierten die neue Broschüre, kurz vor Beginn der Landesausstellung.*

**Wander-Schwerpunkt heuer im „Ötscher:reich“**

„Bei der diesjährigen Landesausstellung rund um den Ötscher liegt unsererseits ein besonderer Schwerpunkt auf wandern und Natur. So gibt es zum Beispiel am Standort Wienerbruck ein Wander- und Naturparkzentrum. Ziel ist es, die

Besucher der Landesausstellung Lust auf Wandern und Natur entdecken zu machen. Mit den 11 „tut gut“ – Wanderwegen der Region schaffen wir für unsere Besucher noch mehr Erlebnis- und Entdeckungsmöglichkeiten“, so Kurt Farasin, Gesamtkoordinator der Landesausstellung 2015. Die Wanderwege der Region um die Landesausstellung sind in einer Sonderbroschüre zusammengefasst. Gratis Bestellmöglichkeit unter [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)

Quelle: **Kronen Zeitung „VITAL KRONE NÖ“**



**„DENKSPORT“**

**„KREUZWORTRÄTSEL“**

(Lösung auf Seite 11)

	1		2	3		4	
	1	5			6		7
2				3			
	4		8				
5					6	9	
	7			10			
8						9	
			10		11		
11		12					13
12					13		
		14		14			
15	15			16		16	
17			17			18	
			19		18		
20		19					20
	21						
22				23		21	
24			22				
	25				26		

**Senkrecht: 1** Geschicktheit im Umgang, **2** Kfz. -Z. St. Pölten Land, **3** weiblicher Vorname, **4** Zeitab -

schnitt, **5** Zwergenkönig, **6** Ort in Italien, **7** den Inhalt entnehmen, **8** Passstraße in Kärnten, **9** naut. Winkelmaßgerät, **10** Stück vom Ganzen, **11** Unternehmen, **12** engl.: drücken, **13** Not, Misere, **14** US-Bundesstaat, **15** Laptop, **16** Inschrift am Kreuze Jesu, **17** Gebetsabschluss, **18** Torheit, **19** spanisches Landhaus, **20** eine ganze Anzahl, **21** Muskelzucken, **22** Kf.: Halbpension

**Waaagrecht:** **1** ungesetzlich, **2** Kosename für Großvater, **3** Zorn, Wut, **4** den Mond betreffend, **5** Papageienname, **6** serb.-öst. Autor †2005 (Milo), **7** engl.: Fehler, **8** Städtebund im MA., **9** Kf.: Teilnehmer, **10** Kw.: Weltfußballverband, **11** Öfternleitung, **12** Schriftmaß, **13** Kf.: Riesentorlauf, **14** holl. Käsestadt, **15** Vorwort mit Artikel, **16** Ackergrenze, **17** leichter russ. Reiter, **18** Kfz-Z. Neusiedl am See, **19** poet.: Sage, Kunde, **20** verteidigend, **21** steifes Sumpfgas, **22** Erdart, **23** weibliches Bühnenfach, **24** Artistengerät, **25** Vorgebirge, **26** Kurzform: Intercity-Express

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**



„WANDERN“

## „WANDERN – DAS PERFEKTE FAMILIEN-ERLEBNIS“

(von Erika LOICHTL)

Erika Loichtl kennt die 45 „tut gut“-Wanderwege wie ihre Westentasche, denn die Wanderwege-Projektleiterin hat sie gemeinsam mit den Gemeinden entwickelt. Im Gespräch mit **GESUND & LEBEN** gibt sie Tipps für gelungene Familien-Wanderungen.

➤ Die mittlerweile 45 Wanderwege der Initiative „Tut gut!“ sollen Menschen aller Trainingsstufen zum Wandern animieren. Warum sind sie speziell für Familien geeignet?

Wandern eignet sich für Familien mit Kindern aller Altersstufen. Die 45 Wanderwege bieten jeweils bis zu vier unterschiedliche Routen mit verschiedenen Längen und Herausforderungen. Bei der Entwicklung der Wege haben wir darauf geachtet, dass es fast überall eine kinderwagentaugliche Route gibt. Auf den „tut gut“-Karten gibt es Pictogramme – da ist auch ausgewiesen, ob sie für Kinderwagen geeignet sind. Mit einem geländegängigen Wagen mit Luftreifen kommt man dort überall durch, das hab ich größtenteils selbst ausprobiert.

**Erika LOICHTL ist diplomierte Wellness- und Fitnesstrainerin, Motogeragogin, Nordic-Walking Trainerin!**

**Ist es nicht ganz schön anstrengend, den Wagen über Waldwege und Wurzeln zu schieben?**

Bei den meisten Wegen ist es kein Problem. Und wenn das Baby über acht Monate ist und schon sitzen kann, ist es ein tolles Training für den Papa, das kleine in der Rückentrage mitzunehmen. Die Kinder lieben es, schauen neugierig herum – und schlafen meist bald ein bei dem gemütlichen Geschaukel. Eine Rückentrage ist oft praktischer als das Wägelchen.

**Wandern eignet sich für Familien mit Kindern aller Altersstufen!**

**Wie ist es mit den etwas größeren Kindern, die schon selber gehen können?**

Viele der „tut gut“-Wanderwege bieten tolle Attraktionen, die Kinder sehr anziehend finden. So gibt es zum Beispiel bei vielen Wegen Spielplätze. Kirchberg hat einen Sagen- Wanderweg, den die Kinder der Volks- und Hauptschule mitgestaltet haben. In Schrems ist der Weg mit dem Unterwasser-Reich verbunden und bietet wunderschöne Einblicke in das Hochmoor und mit der Himmelstreppe eine attraktiven Ausblick über das ganze Waldviertel. Hochbärneck/St. Anton hat einen riesigen Spielplatz, eine Aussichtswarte und einen Kräutergarten. Bei der Route 1 in Lackenhof gibt es den Lacki-Barfußweg und vieles mehr.

**Wie wandert es sich gut mit größeren Kindern?**

Ich bin einer Wandergruppe, für die sich mehrere Familien mit Kindern zwischen fünf und zwölf Jahren zusammengefunden haben – da sind auch die Fotos für die Wanderbroschüre entstanden. Für die Kinder ist eine gemeinsame Wanderung super. Denn die Größeren motivieren die Kleineren und alle kommen auf ihre Rechnung. Allerdings sollte man bei der Routenplanung mitdenken, dass die Kids so viel nebenbei zu sehen und zu erleben haben; deshalb sollte man eher kürzere Strecken wählen, um sie nicht zu überfordern. Bei unserer letzten Wanderung haben wir zehn Feuersalamander gesehen, und natürlich mussten wir jeden ausgiebig beobachten. Und die Kids haben Fußball bergauf gespielt – da kommt man natürlich nicht allzu weit, von der Streckenlänge her gesehen.

**Aber darum geht es ja eigentlich nicht, oder? Worauf muss man denn mit Kindern noch achten?**

Nein, darum geht es wirklich nicht, sondern um das gemeinsame Erleben. Wichtig ist, die Route immer gut zu planen und die Wettervorhersagen genau zu studieren. Oft ist das Ziel nicht das Wichtigste. Rechnen sollte man, dass man zwei- bis dreimal so lang braucht mit Kindern. Wichtig ist auch, oft Pausen zu machen und darauf zu schauen, dass die Kinder genug trinken, zum Beispiel Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte. Und kleine Snacks brauchen sie auch – Studentenfutter, ein Butter-Vollkornbrot, Gemüsesticke oder Äpfel sind perfekt.



### Haben Sie weitere Tipps?

**Gutes** Schuhwerk für Kinder und Funktionswäsche kann ich nur empfehlen. Und Kinder lieben es, einen eigenen Rucksack zu tragen. Da kann beispielweise ein Ersatz-Leiberl hinein, das Lieblings-Kuscheltier und ein bisschen Proviant. Eltern sollten auch immer ein kleines Erste-Hilfe-Paket mitnehmen – Pflaster, Mullbinde, und so. Da wir in einer Zecken-Region wandern, habe ich auch immer eine Pinzette dabei. Und wenn Sie Sorge haben, dass der Weg nicht genug Attraktionen bietet – was eigentlich bei allen „tut gut“-Wanderwegen kein Thema ist –, dann nehmen Sie doch sicherheitshalber einen Ball mit. Dann haben Sie alle Spaß am Wandern. Freude an der Bewegung ist so wichtig. Denn wenn Kinder das Wandern als positive Freizeitbeschäftigung erleben, werden sie als Erwachsene wahrscheinlich wieder ganz von selbst darauf zurückgreifen – und das ist langfristig wirklich gut für die Gesundheit.

**Die Wanderkarten zu den mittlerweile insgesamt 45 „tut gut“-Wanderwegen finden Sie unter [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at) oder können Sie bestellen an der „tut gut“-Hotline 02742/22655. Im Herbst kommen einige neue Wege dazu.**

Quelle: „GESUND LEBEN & WOHL FÜHLEN“

### „BACKEN“



### „WALNUSSTORTE“

**Zutaten:** 1 Vanilleschote, 220g weiche Butter, 4 Eier, 200g Honig, 220g Mehl, 3 TL Backpulver, 1 TL Zimt, 200g fein gemahlene Walnusskerne

**Zutaten für die Garnitur:** 200g weiße Schokolade, 50ml Obers, 3-4 EL Nusslikör, 80g Walnusskerne

#### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen. Die Butter cremig rühren und nach und nach Eier, Honig und das Vanillemark unterrühren. Mehl mit Backpulver, Zimt und den Walnüssen mischen und unter die Buttermasse rühren.

2. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen und im vorgeheizten Backofen 50-60 Minuten backen (Stäbchenprobe machen!). Sollte der Kuchen zu dunkel werden, rechtzeitig mit Backpapier abdecken. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, auf ein Kuchengitter stürzen und

vollständig auskühlen lassen.

3. Für die Creme die Schokolade grob hacken. Obers aufkochen, über die Schokolade gießen und verrühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Dann den Likör unterziehen, die Masse etwas abkühlen lassen und mit dem Mixer kurz aufschlagen. Den Kuchen mit der Nusscreme bestreichen. Die Nüsse grob hacken und damit belegen.

**Tipp: 1 ausgeschabte Vanilleschote in einem Behälter mit Kristallzucker geben und mehrere Wochen ziehen lassen – fertig ist der Vanillezucker!**



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

"Papi, schau mal, da steht eine Wooge!"

-

"Das ist keine Wooge mein Kind, das ist eine Waage."

-

"Papi, darf ich mich bitte mal waagen?"

-

"Mein Kind, das heißt nicht waagen, sondern wiegen!"

-

"Papa, jetzt hab ich mich gewiegt!"

-

"Das heißt nicht gewiegt, sondern gewogen!"

-

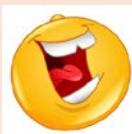
"Aber Papi, dann ist es also doch eine Wooge..."



### SPRUCH DES MONATS

*Man bewältigt ein Gebirge und  
man stolpert über einen Stein*

*(Gertrud von Le Fort)*



Ich hab mir einen griechischen Adventskalender / Weihnachtskalender gekauft.

Jeden Tag habe ich ein Türchen Aufgemacht. Dort fand ich dann jedes Mal einen Zettel vor, wo drauf geschrieben stand: "Wir schulden dir Schokolade".

## **Zu schön, um wahr zu sein!**

Himmel und Erde  
berühren sich in Zell am See,  
einem kleinen, schönen Ort in Salzburg,  
mit wunderbarer Umgebung.

Dort kann man das ganze Jahr über  
etwas unternehmen und die Gegend genießen.  
Im Winter gibt ´s viel Schnee zum Schifahren,  
im Sommer den See zum Baden und Bootfahren,  
Herbst und Frühling eignen sich zum  
Bergwandern.

Kennengelernt habe ich diese Gemeinde,  
als ich seinerzeit mit meinem Freund Hannes  
übers Wochenende dort zum Schifahren war.  
Auch das Nachtleben in Zell hat es in sich.

In einer Disco trafen Hannes und ich  
auf zwei nette, hübsche Lady ´s  
und wir vereinbarten ein Treffen  
für den nächsten Abend.

Meine Angebetene hieß Karin  
und war von Beruf Lehrerin.  
Außerdem war sie die Nichte  
von Klaus Maria Brandauer.

Am folgenden Abend  
waren wir zu Besuch bei Karin,  
ihre Freundin war auch dabei.  
Leider hieß es bald Abschied nehmen,  
weil unser Kurzurlaub zu Ende ging.

Hannes und ich sind ohne Probleme  
wieder zuhause angelangt  
und der Alltag fesselte mich sofort  
nach meiner Ankunft:

Streitereien mit Irene,  
eigener Schuldenberg,  
drohender Konkurs  
von Papa ´s Weinbaubetrieb mit Heurigenlokal.

Ich war damals schon stark manisch  
und Hannes wollte wissen,  
auf welches Zeug (Rauschgift) ich abfahre –  
nix außer Alkohol!

Da ich mich in Karin verliebt habe,  
fuhr ich am kommenden Wochenende  
wieder nach Zell am See,  
um Abstand zu gewinnen über meine Sorgen.

Um mir Geld für ein Quartier zu ersparen,  
nahm ich Vater ´s Kleinlastwagen, um darin in Zell  
zu übernachten.

In Zell stellte ich den Wagen ab,  
zog mich um und ging Schi fahren.  
Karin habe ich leider nicht erreicht.

Weil ´s bereits – 15 ° C hatte  
und ich stockbesoffen war,  
übernachtete ich letztendlich im Bahnhofs-WC  
und einmal in der Toilette eines Hotels.

Beim Heimfahren hatte ich 1000 Schutzengeln,  
weil ich hundemüde und betrunken war.  
Zuhause wollte ich mich

in mein Bett neben Irene legen,  
aber sie schmiß mich hinaus, aus meinem Bett  
und aus meinem Schlafzimmer!

Das darauffolgende Wochenende  
fuhr ich wieder nach Zell am See,  
diesmal von St. Pölten weg, per Bahn.  
Außerdem hatte ich ein Date mit Karin.

Wir gingen fein essen  
Und ich durfte auf ihrem Sofa übernachten.  
Ein kleiner weißer Hase  
stupfte mich öfters mit der Nase.

Dann brach der Kontakt leider ab,  
weil die Manie wieder heftiger wurde,  
bis ich schließlich am Karsamstag 1993  
in der LNK Maria Gugging landete –  
sehr depressiv ...

Immer wenn ich von Zell am See lese oder höre,  
werden schöne Erinnerungen wach.  
Karin wird vermutlich schon verheiratet sein  
mit ihrem deutschen Bauunternehmer.

Auch ungute Erinnerungen gibt ´s,  
über welche ich mittlerweile lachen kann:  
Bei einer Wirtin, einer Kundschaft von Papa,  
borgte ich mir S 1.000,--,  
damit ich heimfahren konnte.

In einem Sportgeschäft musste ich meinen  
Führerschein abgeben,  
weil ich die Miete für die Schiausrüstung  
nicht zahlen konnte.

Aus einem Café hat man mich hinausgeschmissen,  
weil ich Gäste belästigte und den Wirten.  
Aber all das ist geschehen  
und ich kann ´s nicht wieder gut machen.  
Doch ich kann daraus lernen –  
zB durch Alkoholabstinenz!

Was wäre, wenn ...  
...ich weiter Kontakt zu Karin hätte?  
... ich damals nicht soviel Alkohol getrunken hätte?  
... mich die Polizei aufgehalten hätte,  
ohne Führerschein?  
... ich damals schon registriert hätte,  
dass ich psychisch krank bin?  
... ich einen Unfall gebaut hätte,  
mit Papas Kleinbus?

Fragen über Fragen,  
die Antwort weiß nur der Wind.  
In Gedanken bleiben vorwiegend  
schöne Erlebnisse,  
wo Himmel und Erde sich vereinen!

### **Liebe Grüße Ludwig GRATZL**

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

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

**„HAND – HERZ - HIRN“ (Rotraud A. PERNER)**

Edition Roesner Verlag ISBN: 978-3902300867

Wie werde ich gesund, wie bleibe ich gesund? – Gesundheitsförderung ist nicht Monopol medizinischen und psychologischen Geheimwissens, vielmehr basiert mentale Gesundheit auf ganzheitlichem Wahrnehmen: körperliches Empfinden (Hand), emotionales Fühlen sowie ahnungsvolles Intuieren (Herz) und kognitives Denken (Hirn). So ist jeder Mensch in der Lage, tägliche kleine oder große Erschütterungen des Lebens auszubalancieren und Auswege resp. den richtigen Weg an Kreuzungen zu finden. Eigenkompetenz und Erkennen der eigenen Denkmuster sind hierbei die Zauberworte. In Kürze und mit Leichtigkeit gelingt Rotraud A. Perner einmal mehr, Fachwissen als unabdingbare Basis zu

Vermitteln, dies durch Beispiele aus dem Alltag verständlich zu machen und Übungen anzubieten, die so simpel anzuwenden wie absolut effektiv sind. Ihre Botschaften in die Welt zu tragen, von Mensch zu Mensch, von Angesicht zu Angesicht, wäre ein Meilenschritt in der allgemeinen mentalen Gesundheit der Welt. – Wohlan, mein Herz ...

Zur Autorin: **Rotraud A. PERNER** ist Juristin, Psychotherapeutin, Psychoanalytikerin und absolvierte postgraduale Studien in Soziologie und evangelischer Theologie. Sie lehrt Gesundheitskommunikation, Gewaltprävention, Interpersonelle Kommunikation und die von ihr entwickelte Methode Provokativ Pädagogik u.a. an der Donau Universität Krems. In ihrem eigenen Institut für Stressprophylaxe & Salutogenese forscht sie aktuell zu spiritueller Gesundheit.

➤ **AUFLÖSUNG „KREUZWORTRÄTSEL“ Seite 8**

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



**Das finden Sie wieder in der September Ausgabe des Newsletter:**

**„Leistbare Hilfe für die Seele“  
(von Wolfgang ALTERMANN jun.)**

Psychotherapie Muss für jeden zugänglich sein und darf nicht an finanziellen Mitteln scheitern!

**„Wie viel Vitamin D brauchen wir?“  
(von Karin ROHRER)**

Nach den sonnenarmen Wintermonaten können Speicher für diesen wichtigen Stoff geleert sein!

**„So starten Sie kraftvoll in den Tag“  
(von Karin ROHRER)**

Immer weniger Menschen frühstücken. Dabei bringt diese erste Mahlzeit am Tag den Körper schnell auf Vordermann!

**Freizeitipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtip!**

★★★ SPONSOR ! ★★★

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

[www.hssg.at](http://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](mailto:SHG-Wolkenlos-Horn@a1.net) - Webseite: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer