



## 41. Ausgabe - September 2014

*Leicht zu leben ohne Leichtsinn, heiter zu sein  
ohne Ausgelassenheit, Mut zu haben ohne  
Übermut - das ist die Kunst des Lebens!*

### **Theodor FONTANE**

(\* 30. Dezember 1819 in Neuruppin, † 20. September 1898  
in Berlin, war ein deutscher Schriftsteller und approbierter  
Apotheker. Er gilt als bedeutendster deutscher Vertreter des  
Realismus)



### **Nebel im September**

Morgens Nebel, Pfützen kalt.  
Viel zu nass für Sandaletten.  
So, nun kommt der Herbst auch bald  
und wir beziehen die dicken Betten.

**(von Roswitha BUDINGER)**

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 41  
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)



## GESUND & FAMILIE

### „KLEINE SEELE GROSSES LEID“

Bereits jede dritte Schülerin zeigt frühe Anzeichen von Essstörungen! Daraus können ernste Erkrankungen entstehen.

### „ZU DICK, ZU DÜNN, ZU WENIG LIEBE“

(Fachliche Leitung  
Prim. Dr. Rudolf GÖSSLER  
Redaktion Karin PODOLAK)

➤ **Extremer** kann es gar nicht sein: Immer mehr übergewichtige Kinder und Jugendliche (25 Prozent), daneben massiver Magerwahn, vor allem in der Model- und Promiszene sowie bei bestimmten Sportarten.

**Dabei** hat das „Dünnein“ eine gefährliche hohe Akzeptanz in der Gesellschaft und wird nicht annähernd als so gesundheitsgefährdend angesehen wie Fettleibigkeit. Obwohl mit starkem Untergewicht zahlreiche Störungen einhergehen: Hormonverschiebungen, Knochenerweichung, Zahnschäden, Haarausfall, Leber-Nierenschäden, Herzrhythmusstörungen, Vitaminmangel uvm. Doch so lange Models wie auf unterem Bild inter-



nationale Fashion-Shows gut gebucht, Dellen, Speckröllchen und natürliche Proportionen auf Werbefotos massiv verändert werden („photoshop“), lassen sich junge Menschen, vor allem in der Pubertät, beeinflussen.

**Allerdings** sind an der Entstehung einer Krankheit noch andere Faktoren (Genetik, Persönlichkeit, innerfamiliäres Klima, Trauma/Missbrauch, psychische Störungen wie Angst, Depression) beteiligt.

„**Magersucht** ist vor allem bei zehn- bis 14-jährigen Mädchen im Steigen begriffen und bereits die dritthäufigste chronische Erkrankung bei

jungen Patienten. Der Altersgipfel liegt bei 14 bis 16 Jahren, auf zehn weibliche Betroffene kommt ein männlicher. Vorkommen: Etwa ein Prozent der Bevölkerung.

**Essstörungen** sind keine Mode, sondern potenziell lebensgefährlich, zehn bis 20 Prozent der Patienten sterben im langjährigen Verlauf an dieser Erkrankung! Damit handelt es sich um das Leiden mit der höchsten Mortalität bei weiblichen Jugendlichen“, warnt Prim. Dr. Ralf Gößler, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie mit Behindertenpsychiatrie für Erwachsene, Neurologisches Zentrum Rosenhügel, KH Hietzing in Wien.

### Merkmale und Verhaltensweisen

**Vor** allem bei Anorexia Nervosa, Magersucht: Ständiges Wiegen und sich dick fühlen, der Körper wird als „Feind“ erlebt, der Kopf kontrolliert und steuert (zwanghaft). Ritualisiertes Essverhalten (extrem langsam, nur heiß oder kalt), einseitige, kalorienarme Nahrungsauswahl, ev. Babykost, Essen vortauschen (Kauen, ausspucken), exzessiv Sport betreiben. Manchmal übertriebene Sparsamkeit, Reinlichkeitssinn. Ablehnung lustbetonter Betätigung, spartanische Lebensweise. Betroffene verweigern lange Zeit, sich die Krankheit einzugestehen.

**Vor** allem bei Bulimie, Ess-Brech-Sucht: Einteilung in „erlaubte“ und „verbotene“ Lebensmittel, light- und fettarme Produkte für die Mahlzeiten, die „offiziell“ gegessen werden. Einkauf großer Mengen billiger Lebensmittel für Essanfälle („schlingen“). Nach Essattacken wird Erbrechen herbeigeführt oder gefastet, Missbrauch von Abführmitteln, Appetitzüglern. Keine geregelten Mahlzeiten, Essverhalten in der Öffentlichkeit ist kontrolliert. Nach außen hin perfekt (Fassade), innerlich schambesetzt, Selbstekel, soziale Isolation. Aber – viele sportliche Aktivitäten.

**Bereits** jede dritte Schülerin zwischen zwölf und 20 Jahren zeigt Anzeichen für Frühformen einer Essstörung, Diäten können Vorläufer sein, sozusagen die „Einstiegsdroge“. Zumal sie selten zu dauerhaften Erfolg führen und so immer drastischere Maßnahmen erfordern – es kommt zu typischen Suchtverhalten.

**Wieso** sehen Betroffene nicht, wie ausgezehrt sie schon sind? Ein Teil der Krankheit ist die gestörte Wahrnehmung des Körpers und der Zwang, das eigene Verhalten (Bewegung, Essen), aber auch andere zu kontrollieren. Außerdem ist ab einem gewissen Stadium normales Essen gar nicht mehr möglich – es wird von der Sucht bestimmt.

**Ess-Brechsucht** (ca. ein bis vier Prozent der Bevölkerung, hohe Dunkelziffer) beginnt später, Hauptrisikalter 16 bis 19 Jahre, und verläuft häufig mit Begleiterkrankungen (Was generell auf Essstörungen zutrifft), ein Drittel wird chronisch.

Prim. Göbller: „Die Therapie von Essstörungen sollte nicht zu lange aufgeschoben werden – Angehörige, Freunde, Lehrer, Schulärzte bitte bewusst hinschauen! Die Behandlung richtet sich nach dem Schweregrad, es ist mit langjähriger Betreuung unter Miteinbeziehung des Umfelds zu rechnen. Neben der Korrektur des Gewichtes auf ein gesundes Ausmaß müssen auch die Suchtmechanismen verändert werden. Das erfordert Zeit und Geduld.“ Magersucht ist zu 70 bis 80 Prozent heilbar.

In der Akutsituation ist ein stationärer Aufenthalt vonnöten, oft überlebenswichtig, ansonsten kann ambulant betreut werden. Neben Psychotherapie kommen auch Ergo- und Physiotherapie, Ernährungsberatung usw. zum Einsatz. Wichtig: sich selber – wieder – anzunehmen!

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

Sehr geehrte Leserinnen und sehr geehrte Leser!

Leider gab es aus technischen und organisatorischen Gründen, ich bin umgezogen, im August keinen Newsletter! Die Arbeiten rund um den Abbau und Aufbau der gesamten Computeranlage mit einer teilweisen Neuinstallation der Software hat dazu geführt das es keinen Newsletter gab.

Dieser Umstand tut mir sehr leid, ab der September Ausgabe des Newsletter wird dann der Newsletter wieder in gewohnter Form und Weise erscheinen.

Danke für Ihr Verständnis.

Mit besten Grüßen Johann Bauer  
(Redaktion Newsletter)



## **GESUND WERDEN & BLEIBEN**

### **„DIE GROSSE ERSCHÖPFUNG“**

Immer mehr Menschen leiden an Burnout-Zuständen, Angsterkrankungen und Depressionen. Woher kommt die große Erschöpfung und wie kann man wieder neu für das Leben und seine Herausforderungen entflammen?

(von Gabriele VASAK)

➤ **Burnout**, Angst, Depression: Neue Insignien unserer Zeit? Es scheint so, und dies wird auch durch aktuelle Studien bestätigt, die etwa in Österreich ein deutliches Zunehmen der Krankenstandstage wegen ebendieser Erkrankungen belegen. Und laut Schätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird die Depression im Jahr 2020 nach Herz- und Kreislauf-

Erkrankungen die zweithäufigste Volkskrankheit sein. Doch was sind die Gründe für diese Entwicklung? Die vielfältigen neuen Herausforderungen, die unsere heutige Gesellschaft in sich birgt, werden dabei von vielen Experten als ein wichtiger Auslöser gesehen.

„Der heute herrschende wirtschaftliche Druck hat vieles verändert, und es ist auch der Trend zur Mobilisierung und Flexibilisierung in allen Lebensbereichen, der die Menschen verunsichert und belastet“, sagt etwa der ärztliche Leiter des Bereichs Psychosoziale Rehabilitation im Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau, Prim. Dr. Hanspeter Stilling.

Das sieht auch die Leiterin des Akutteams Niederösterreich, Dr. Veronika Gmeiner, so: „Im gesellschaftlich vorgegebenen Rausch der Schnelligkeit und Vielfältigkeit wird vielen der Druck zu groß, und es fällt ihnen immer schwerer, die eigene Balance zu finden und zu halten. Irgendwann führt dann die Schiefelage zwischen Belastung und Ausgleich zur chronischen Überlastung und den charakteristischen Symptomen wie Angst, Depression, Burnout etc.“

### **Klaffende Scheren**

Viele Menschen sind dank medialen Aufklärungsarbeit für das Thema sensibilisiert, das heißt, ihr Problem ist ihnen oft bewusst, sie wissen auch, dass es ein breit gefächertes Hilfsangebot gibt. Doch der Schritt zur konkreten Veränderung der eigenen Lebenssituation ist bei vielen noch weit. Stilling weiß: „Leider ist das Hilfsangebot sehr oft geringer als die Nachfrage danach. Noch immer gibt es etwa allzu lange Wartezeiten auf einen Psychotherapie-Platz oder einfach nur einen Termin beim Psychiater.“ Er weist auch darauf hin, dass laut einer großen Studie der Universität Leipzig die gesellschaftliche Ablehnung von psychisch Kranken in den letzten zwanzig Jahren zugenommen hat: Kaum ein Arbeitgeber möchte einen Depressiven in seiner Firma einstellen, sehr wenige sind es, die neben einem an Schizophrenie Erkrankten wohnen möchten.

### **Der Crashdown**

Auch hier klafft also eine Schere, und es nimmt nicht wunder, dass so viele Betroffene sich schwer damit tun, ihr Problem klar zu benennen und es auch anzugehen, doch irgendwann – oft dann, wenn zum Grunddruck noch eine weitere Belastung hinzukommt-, wird alles offensichtlich. Die Life-Event-Forschung zeigt übrigens, dass auch positive Lebensereignisse wie zum Beispiel die Geburt eines Kindes oder eine ersehnte Übersiedelung diesen letztlichen Crashdown auslösen können. „Aber auch wenn man in einer eingefahrenen Lebenssituation steckt, die man eigentlich schon lange verändern will, dazu aber nicht in der Lage ist, kann es dazu kommen, dass man an seine Grenzen stößt und mit Erschöpfungs-, Angst- oder Depressionssymptomen reagiert“, erklärt Psychologin Veronika Gmeiner.

Freilich reagieren nicht alle so, denn psychische Krankheit ist immer ein multifaktorielles Geschehen

bei dem biologische, psychologische und soziale Faktoren zusammenspielen. Die Resilienzforschung zeigt andererseits, dass es viele Menschen gibt, die über ausreichende Fähigkeiten verfügen, auch schwierige Lebenssituationen bewältigen und in ihre persönliche Geschichte einordnen zu können. Doch es bleiben immer mehr Menschen über, denen das nicht gelingt und die Hilfe brachen.

### Neu entflammen

**Psychologen**, Psychotherapeuten und Psychiater können sie dabei unterstützen, zunächst ein Gespür für sich selbst und ihre Lebensthemen zu entwickeln, sagt Gmeiner: „Es geht darum herauszufinden, wer man ist, wo man steht, wo die individuellen Prioritäten, die Belastungen und die Spielräume liegen. Gelingt es etwa, die Spielräume sichtbar zu machen, so kann man sie auch nutzen, und damit ist schon viel Gewonnen.“

**Ähnlich** sieht das auch der Psychiater Stilling: „Ganz wichtig ist die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Man kann lernen, die Symptome des Körpers wie auch die eigenen Grenzen selbst zu erkennen. Schafft man es dann, über die Wahrung der Grenzen und das Erlernen von echter Entspannung und Gelassenheit zu neuer innerlicher Kraft zu finden, so gelingt es oft auch, neu für das Leben und seine Herausforderungen zu entflammen.“

### Vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten

**Im** Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau bietet man Betroffenen daher ein individuell zusammengestelltes Rehabilitationsprogramm nach ganzheitlichen orientiertem Ansatz. Patienten können unter anderem psychologische Beratung, psychotherapeutische Gespräche, Termine beim Facharzt für Psychiatrie, Ergotherapie, Lichttherapie, verschiedene Biofeedback-Trainings sowie Entspannungsbäder in Anspruch nehmen – man kümmert sich sowohl um ihr Seelen- als auch um ihr Körperheil. „Gerade depressive Patienten befinden sich oft in einem Zustand tiefer Gefühlslosigkeit, nehmen aber andererseits ihre Trauer sehr körperlich wahr. Die Biofeedbackmethode etwa ist eine sehr gute Möglichkeit, sie wieder dazu zu befähigen, ihre körperlichen und seelischen Zustände wahrzunehmen und auch selbst zu beeinflussen“, erklärt Stilling. Er hält auch viel von wissenschaftlich geprüften Entspannungsmethoden wie Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson: „durch diese Methoden werden Herzfrequenz und Blutdruck herabgesetzt, es verringert sich die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin.“ Wichtig ist laut dem Experten, solche bewussten Entspannungsphasen regelmäßig in den Tagesablauf einzubauen. Als in gegebenen Fällen empfehlenswert beurteilt der Psychiater auch die unterstützende Gabe von pflanzlichen Präparaten und Psychopharmaka.

### Der passende Therapeut

**Freilich** sind all diese Dinge zwar im Moment hilfreich, doch in vielen Fällen reicht solche Unter-

stützung nicht aus, weil die individuellen Konfliktbewältigungsstrategien nicht mehr greifen und eine echte Lebensstil-Änderung ansteht. Hier ist vielfach Psychotherapie angesagt. Die Richtung sollte nach individuellen Bedürfnissen sorgfältig gewählt werden, und natürlich geht es auch darum, den „passenden“ Therapeuten zu finden. Gemeinsam mit ihm oder ihr sollte es gelingen, zunächst die Angst vor Veränderung abzubauen, und dann die anstehenden Lebensprobleme Schritt für Schritt zu lösen.

### Ein hausgemachtes Problem

**Fragt** sich noch, wie und was man eigentlich tun soll, damit die große Erschöpfung gar nicht erst aufkommen kann? „Ganz wichtig ist, die individuellen Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. Es geht darum, die eigene Kraft zu aktivieren, für das, was einem Freude macht, immer wieder Platz und Zeit einzuräumen, und echte Entspannung zu trainieren“, sagt Stilling.

**Expertin** Gmeiner meint, dass man sich bewusst mit seinem Leben, seiner Lebensplanung und seinen Erwartungen auseinandersetzen sollte. Sie gibt aber auch zu bedenken, dass es immer mehr Menschen gibt, die unter Druck geraten, weil sie nur geringe materielle Ressourcen haben, die Gesellschaft aber vorgaukelt, dass heute jeder alles haben kann: „Die daraus resultierende chronische Unzufriedenheit kann auch krank machen, und das ist nur zu verständlich, wenn einem ständig etwas anderes versprochen wird, als realistisch gesehen für den Einzelnen möglich ist. Dieses Problem ist freilich hausgemacht, und es wäre ein dringender gesellschaftlicher Auftrag, einen ehrlichen Umgang mit diesem Thema zu pflegen.“

Quelle: „**GESUND & LEBEN in NÖ**“

#### GESUND & FAMILIE

#### „KLEINE SEELE GROSSES LEID“

Die modernen Medien sind nicht schuld, sondern deren Missbrauch. Die Gefahr entsteht durch Vereinsamung. Junge Menschen sind zahlreichen Einflüssen ausgesetzt, brauchen also viel Unterstützung, Interesse und Verständnis.

#### „WIE SÜCHTIG MACHT DAS INTERNET?“

(Fachliche Leitung  
Prim. Dr. Rudolf GÖSSLER  
Redaktion Karin PODOLAK)

➤ **Ritter** mit eiserner Faust, finsterner Held der Unterwelt, zauberkundige Elfe: Märchenwesen, die Generationen von Kindern in ihren Bann ziehen. In ihre Gestalten zu schlüpfen war aber noch nie so einfach wie heute. Ob World of Warcraft, Halo oder Call of Duty, in Online- und Computerspielen entsteht eine eigene Welt, ein Paralleluniversum.

**Viele** Eltern, die mit den neuen Medien nicht aufgewachsen sind, stellen sich die bange Frage:

„Ist mein Kind internetsüchtig?“, wenn der Spross um Mitternacht immer noch zockt“, die Hausaufgabe aber unberührt bleibt. 97 Prozent der 14- bis 19-jährigen nutzen das Internet. Davon gilt etwa jeder Zehnte (vor allem Burschen) als stark gefährdet.

„Das Wesen einer Sucht besteht darin, dass ihr alles andere untergeordnet wird, das Verhalten nicht mehr kontrolliert werden kann, die Dosis ständig gesteigert wird. Damit einher gehen der Verlust an anderen Interessen, Einengung im sozialen Bereich bis hin zu Verwahrlosungstendenzen. Es handelt sich hierbei um eine Krankheit mit allen ihren Folgeproblemen, nicht etwa um eine schlechte Angewohnheit“, führt Prim. Dr. Ralf Gößler, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie mit Behindertenpsychiatrie für Erwachsene, Neurologisches Zentrum Rosenhügel, KH Hietzing in Wien aus.

**Das** gilt übrigens für alle Süchte, egal ob sie stoffungebunden, wie Internet, Fernsehen, Kaufen, Spielen, Arbeiten, Risikoverhalten („Adrenalin-Junkies“) etc. oder stoffgebunden (Drogen, Medikamente, Alkohol, Nikotin) sind. Besonders weit verbreitet ist bereits der „Kaufrausch“, jeder Vierte gilt als stark gefährdet, mehr Mädchen als Burschen im Verhältnis 6:4.

**Im** Gehirn laufen dabei chemische Prozesse ab, die mit dem Belohnungszentrum in Zusammenhang stehen. Dort wirken körpereigene Stoffe (Neurotransmitter, Botenstoffe) oder/und von außen zugeführte Substanzen.

**Was** macht dann eigentlich nicht süchtig? Alles, was keinen Spaß macht, keine Belohnung verspricht, sehr aufwändig ist und keine oder nur unangenehme Wirkung hat? Prim. Gößler: „Plakativ gesprochen ja, aber der Entstehung einer Sucht liegen viele Faktoren zu Grunde, auch die genetische Veranlagung spielt eine Rolle, wie man jetzt weiß, bis zu 50 Prozent. Eine Sucht wird oft zur Kompensation (Anm: Ersatz oder Ausgleich) von schwachem Selbstbewusstsein, schlechter physischer und psychologischer Verfassung, ungestillter Sehnsüchte und Wünsche, schulischer Misserfolge, Beziehungskrisen, sozialer Isolation usw. genützt.

**Daraus** ergeben sich schon die therapeutischen Maßnahmen. Grundvoraussetzung: fachliche Hilfe suchen und annehmen. Oft können sich Betroffene selber ihr Problem nicht eingestehen – hier kommt dem Umfeld eine große Bedeutung zu!

**Doch** moderne Medien sind generell „schlecht“, im Gegenteil lassen sich gerade Computer-/Lernspiele sinnvoll einsetzen. Etwa zum Gedächtnistraining, zur Schulung räumlichen Vorstellungsvermögens, Problemlösens, der Konzentration und Stressresistent.

### „Ich will doch nur spielen . . .“

In Filmen und Werbespots sind sie coole Typen, im wirklichen Leben getriebene, einsame und bankrotte Menschen: Glücksspieler werden vor allem von Automaten

(84 Prozent), WETTEN (ca. 20 Prozent) und KARTEN (17 Prozent) angezogen. Männer sind gefährdeter als Frauen, vier von fünf Automatenspielern sind zwischen 18 und 35 Jahre (außerhalb der Casinos auch viele Minderjährige). Der visuelle und optische Effekt der Geräte setzt so schnelle Signale, dass die Wirklichkeit außer Kraft gesetzt wird. Durch häufiges Auftreten von „Beinahe-Gewinnen“ bleibt eine hohe Aufmerksamkeit bestehen. Verlockend sind die ANONYMITÄT, der LEICHTE ZUGANG (Online-Glücksspiele) und die HOFFNUNG AUF SCHNELLES GELD. Selbsthilfegruppen eignen sich als erste Ansprechpartner.

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

### „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@inode.at](mailto:SHG-Wolkenlos-Horn@inode.at)

oder im Kuvert an:

Johann BAUER

A-3571 GARS/KAMP – Berggasse 91/1/6

**Stehen 2 Streichhölzer im Wald, kommt ein Igel vorbei, sagt das eine Streichholz zum anderen: "Ich wusste ja gar nicht, dass heut ein Bus fährt"**



### SPRUCH DES MONATS

*Der beste Weg, sich selbst eine Freude zu machen, ist es einem anderen Freude zu machen!*

(Mark TWAIN)





„DENKSPORT“



„DIGITALE WELT“

### „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!

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

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

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

( Lösungen auf Seite 11 )

ältere Menschen zufriedenzustellen. Gute Handbücher, einfache, intuitive Handhabung, persönliche Betreuung sowie leicht zugängliche Antworten und Problemlösungen sind für sie ebenso wichtig. Generell ist feststellbar, dass Senioren, was Service und Anleitung anbelangt, höhere Ansprüche haben als andere Käufergruppen. Die Experten von Saferinternet.at sehen allerdings auch, dass ältere Menschen beim Umgang mit dem Computer eine gewisse Angst haben, etwas falsch zu machen, sich zu blamieren, oder auch Bedenken bezüglich der Sicherheit haben. „Es ist unsere Aufgabe, mit den Senioren daran zu arbeiten, dass sie Sicherheit gewinnen und damit die Angst vor der Technik verlieren“, beschreibt Bernhard Jungwirth die Erfahrungen.

### „GROSSES INTERESSE“

(von Sabrina TSCHERNJAK)

**Immer mehr Senioren erobern für sich die digitale Welt. Auch bei der älteren Generation gibt es den Wunsch nach einem Einstieg in die digitale Welt. Dazu ist freilich mehr nötig als große Tasten am Handy.**

➤ **Smartphone**, Tablet, Computer, Internet – wer heute aufwächst, ist damit vertraut, kennt sich mit gängigen Software-Entwicklungen und Interaktionsgeräten aus. Wenn man aber nur ein paar Jahrzehnte zurückblickt, sieht die Sache anders aus. Die Informations- und Kommunikationstechnologie war bis auf einen Festnetz-Telefonanschluss praktisch nicht vorhanden. Dementsprechend schwer fällt es Senioren, sich auf die immer raschere Entwicklung der Technologie in öffentlichen und privaten Lebensbereichen einzustellen.

**Dabei** ist die Nachfrage älterer Menschen nach dem Einstieg in die digitale Welt sehr groß. Immerhin gibt es sehr viele Bereiche des täglichen Lebens, die mit technischer Unterstützung oder Vermittlung wesentlich einfacher zu bewältigen sind – egal, ob es um die Gestaltung sozialer Kontakte, Hobbys oder um die alltägliche Haushaltsführung, um Mobilität und Freizeitaktivitäten oder um Gesundheitsvorsorge geht.

#### Höhere Ansprüche

„**Ganz** wichtig für ältere Leute, die nicht mit dem Computer aufgewachsen sind, ist, dass das Angebot nicht nur einmalig ist, sondern sie die Möglichkeit einer laufenden Betreuung haben“, nennt Mag. Bernhard Jungwirth, Projektleiter bei Saferinternet.at, einer Initiative des Österreichischen Instituts für angewandte Telekommunikation, die Grundvoraussetzung. Außerdem müsse klar unterschieden werden, ob der Interessent 85 Jahre alt ist oder gerade erst das Pensionsalter erreicht hat. Nur so könne individuell auf die Bedürfnisse eingegangen werden.

**Ein** weitverbreiteter Irrglaube ist, dass große Tasten und ein gut lesbares Display ausreichen, um

**Das** Vorurteil, dass ältere Menschen grundsätzlich nichts mit der modernen Technik zu tun haben wollen, stimmt so nicht. Österreichische Untersuchungen zeigen, dass sie zunehmend das Internet als Informationsquelle und Kommunikationsmittel nutzen.

**Das** bestätigt auch die 65-jährige Silvia B. aus Dornbirn. „Das Internet ist für mich schon sehr praktisch. Wenn meine Kinder länger auf Urlaub sind, kann ich mit ihnen Kontakt halten, und ich komme leicht zu benötigten Informationen.“



„**BEWEGUNG**“

## „FIT BIS INS HOHE ALTER!“

(von Wolfgang ALTERMANN jun.)

**Gerade für ältere Menschen ist regelmäßige Bewegung entscheidend und gilt als wichtige Prävention gegen Erkrankungen.**

➤ „Das Gehen galt lange Zeit als wichtigste Fortbewegungsart des Menschen. Evolutionsgeschichtlich wird davon ausgegangen, dass der aufrechte Gang das Leben der menschlichen Spezies gesichert hat.“ Zu dieser Erkenntnis kommt der renommierte Sportwissenschaftler MMag. Markus Humer in seinem neuesten Buch „Bewegungslernen in Prävention, Training, Therapie und Rehabilitation“ (Hofmann Verlag).

**Ein** besonderer Schwerpunkt ist den Senioren, die mit zunehmenden Alter langsamer, ungeschickter und gebrechlicher werden, gewidmet. Gerade für sie sind ausgeprägte motorische Fähigkeiten – dazu zählen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit – unumgänglich. Denn regelmäßige körperliche Aktivität von Jugend an kann die Entwicklung von Krankheiten vermeiden oder vorhandene Beschwerden lindern. So wirken sich etwa Laufen, Fahrrad fahren oder Nordic Walken positiv auf die körperliche Fitness aus, senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stärken das Immunsystem. Auch die gefürchtete Osteoporose wird verhindert oder zumindest gebremst.

**Wer** seinem Körper mindestens dreimal pro Woche Ausdauersport gönnt, wird innerhalb kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung der Fitness feststellen.

**Aber** auch auf die Feinmotorik sollte ein Fokus gerichtet sein. Nicht selten kommt es nämlich im fortschreitenden Alter zu Schwindel und Gleichgewichtsstörungen, die gefährliche Stürze nach sich ziehen können. Durch einfache Übungen wie auf einem Bein zu stehen, mit den Händen die Füße zu berühren oder einer Linie entlang zu balancieren kann die Gleichgewichtsfähigkeit präventiv gestärkt werden.

**Krafttraining** ist ebenfalls essenziell, vor allem,

wenn man bereits über 50 Jahre alt ist und der natürliche Knochenabbau eingesetzt hat. Mit Hilfe von Hanteln sollten jeweils zwei Durchgänge zu je zehn Wiederholungen durchgeführt werden. Dabei gilt, die Übungen möglichst langsam und korrekt durchzuführen sowie die Intensität langsam steigern. Dadurch wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, was Gangunsicherheiten und das Risiko zu Stürzen vermindert.

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



„**BACKEN**“

## „STEIRISCHER APFELGUGELHUPF“

**Zutaten:** 250 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 250 g Butter, 250 g Mehl, 1 Pck. Backpulver, 5 Eier, 120 g Schokolade dunkle gewürfelt, 120 g Kürbiskerne gehackt, 1 EL Rum, 2 große säuerliche Äpfel,

**Zum Verzieren:** Puderzucker, Kürbiskerne, Walnüsse

**Zubereitung:** Butter mit gesiebttem Zucker, Vanillezucker und Rum schaumig schlagen. Eidotter einzeln einrühren. Mehl mit Backpulver vermischen sieben und mit Schokoladenwürfeln und den gehackten Kürbiskernen vermengen. Alles in die Dottermasse rühren. Eiklar zu Schnee schlagen und mit den gehobelten Äpfeln unter die Teigmasse heben.

Gugelhupfform fetten und bemehlen, den Teig einfüllen und im vorgeheizten Backrohr bei 175°C ca. 60 Minuten backen.

Den Gugelhupf auskühlen lassen, stürzen und mit Staubzucker, Kürbiskernen und halbierten Walnüssen verzieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

**Herzlichen Dank an Frau Mag. Marlene KAINZ für das Rezept!**

## DER DURCH KAMPF BERÜHMTE

(Gedicht von Ludwig GRATZL)

*Vor vielen Jahren war er gekommen  
und sehr bald wurde ihm klar:  
Der Schwächere wird stets genommen,  
das ist zwar traurig aber wahr!*

*So begann er aufgrund dieser Erkenntnis,  
immer mehr danach zu streben,  
ohne Ruh´ und ohne Faulnis,  
besser und stärker als andere zu leben.*

*Es fanden sich viele Brüder,  
denen er sehr bald überlegen war;  
doch keinesfalls wurde er müder,  
sie niederzukämpfen gar.*

*Seine Erfolge hat er gefeiert,  
auch vielen anderen gefiel das sehr.  
Misserfolge hat er stets verschleiert,  
denn das schadete seiner Ehr´.*

*Gar selten war er unterlegen,  
aber wenn, dann zahlte es sich aus.  
Er hat geblutet von den vielen Schlägen,  
doch er machte sich nichts daraus.*

*Immer vorwärts, immer weiter,  
der nächste Kampf, der wartet schon.  
Seine Geldbörse wurde immer breiter,  
das war auch sein gerechter Lohn.*

*Kampf um Kampf hat er bald gewonnen,  
Freunde hatte er um sich, ohne Ende.  
Plötzlich aber ist seine Kraft zerronnen  
und es kam die große Wende.*

*Verlierer war er von nun an nur,  
auch wenn er wie früher alles gab.  
Es war für ihn die Hölle pur,  
doch es ging so weiter, nur mehr bergab.*

*Nach Hilfe verzweifelt war er auf der Suche,  
bei Trainern, Freunden und sogar bei Fans.  
Hoffnungsvoll las er in so manchem Buche,  
doch Rezept gab´s für ihn leider keins.*

*Auch den letzten Kampf hat er verloren,  
Fans und Freunde waren keine mehr hier.  
Er fragte sich: Wozu bin ich denn geboren,*

*warum hilft denn keiner mir?  
Seine Kraft wurde weiter geringer,  
verzweifelt suchte er nach Rat.  
Viele Menschen zeigten auf ihn mit dem Finger,  
so als hätte er begangen eine schreckliche Tat.*

*Sehr bald war er ganz alleine,  
konnte niemanden mehr verstehen;  
und so machte er sich auf die Beine,  
um in ein anderes Land zu gehen.*

*Er ging ständig weiter, immerfort,  
seine Kraft ließ mehr und mehr nach;  
er brach zusammen in irgendeinem Ort  
und wurde in einer Hütte wach.*

*Vorsichtig blickte er sich um  
und sah einen alten Mann.*

*Du warst sehr dumm,  
sagte dieser und blickte ihn traurig an.*

*Du wirst Deine Kraft nicht finden,  
auf dieser Welt an keinem Ort;  
eher wirst Du noch erblinden,  
fuhr der Alte in einem fort.*

*Geh´ wieder zurück zu den Deinen  
und kümmere Dich um die Schwachen!  
Du wirst noch eine Zeitlang weinen,  
doch dann wirst Du Augen machen.*

*Er tat, was der Alte ihm hatte aufgetragen,  
ging zurück und half den Schwachen.  
Viele, auch seine früheren Freunde hörte er sagen:  
Was will er denn mit diesen Kümmerlingen  
machen?*

*Er gab sich stets große Mühe,  
doch seine Kraft wurde kaum mehr.  
Jeden Tag begann er in aller Frühe  
und die Starken belustigte das sehr.*

*Zu dämmern begann es ihm dann irgendwann,  
er wusste plötzlich, wovon der Alte sprach:  
Der Teufel hatte mich in seinem Bann,  
womit mir Herz und Seele brach!*

*Er entschloss sich und stellte die Weichen,  
wollte künftig nur mehr helfen den Schwachen;  
auch wenn darüber lachten die Starken und die  
Reichen, er wollte unbedingt so weitermachen.*

*Nun wurde von Tag zu Tag seine Kraft mehr,  
doch in ganz anderer Art und Weise;  
er hatte erkannt die Liebe und sie gefiel ihm so  
sehr, dass er stets dankte dem alten Mann,  
für sich und leise.*

*Die Menschen belohnten seine Taten mit  
Dankbarkeit und er ist für immer bei ihnen  
geblieben; er kannte keinen Hass mehr und keinen  
Neid, in seinem Innersten spürte er  
nur noch Frieden!*

**Liebe Grüße Ludwig GRATZL**

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

## GESUND & FAMILIE

### „KLEINE SEELE GROSSES LEID“

Risikofaktor Pubertät: Erfahrung mit Drogen und Alkohol machen oft schon 13-Jährige. Dafür benötigen vor allem Teenager Selbstbewusstsein, gute Lösungsstrategien für Probleme und eine aufmerksame Umwelt.

### „DROGEN BRAUCH ICH NICHT?“

(Fachliche Leitung  
Prim. Dr. Rudolf GÖSSLER  
Redaktion Karin PODOLAK)

➤ Es ist eine der wesentlichsten Fragen von Eltern, wenn es um die Gesundheit und Sicherheit ihrer Kinder geht: Wie kann ich verhindern, dass



mein Kind drogensüchtig wird?

**Nun**, der Kontakt mit Suchtmitteln lässt sich nicht verhindern, denn allen „Giften“ voran sind Alkohol und Nikotin am verbreitetsten und überall verfügbar. Daher geht es darum, sich mit dem Umgang bewusst auseinanderzusetzen.

**Laut** Österreichischen Drogenbericht hat sich die Lage bei illegalen Drogen in den vergangenen Jahren eher nicht verschlechtert, fast jeder vierte Österreicher probiert aber einmal im Leben Cannabis. Immerhin noch bis zu fünf Prozent der Bevölkerung konsumierte bereits einmal Kokain, etwa vier Prozent Ecstasy.

**Alarmierend** sind Zahlen beim Alkoholkonsum: 16 Prozent der 13-jährigen Burschen gaben laut Anton-Proksch-Institut an, schon wiederholt Alkoholräsche erlebt zu haben, neun Prozent der Mädchen!

„**Generell** kann gesagt werden, dass das Einstiegsalter unabhängig vom Suchtmittel seit den 90er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts kontinuierlich sinkt und derzeit bei 12 bis 13 Jahren liegt“, erklärt Prim. Dr. Ralf Gößler, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie mit Behindertenpsychiatrie für Erwachsene, Neurologisches Zentrum Rosenhügel, KH Hietzing in Wien. „Eine Sucht entwickelt sich aus der zunächst lustvollen Anwendung, wo auch noch ausreichend Kritikfähigkeit vorhanden ist hin zum Missbrauch („zu viel, zu lang“) mit beginnender körperlicher Schädigung, Vernachlässigung von Pflichten etc. Mit der Gewöhnung und der Dosissteigerung wird das Aufhören dann immer schwieriger bis unmöglich.“

**Die** Erwachsenen taugen leider nicht als besonders gutes Vorbild, vor allem Alkoholprobleme sind verbreitet. Auch gesellschaftlich besteht hier eine zwiespältige Einstellung. Beispiel: Alkohol und Sport in einem Werbespot.“

**Die** Pubertät gilt als Risikofaktor für sich in puncto Suchtverhalten. Sie ist eine Lebensphase der Orientierung, wechselnder Gefühle, Unsicherheit. Gerade in jungen Jahren wird die Hirnreifung besonders beeinflusst. Nicht nur in der Kindheit, sondern auch in dieser Phase findet eine intensive Hirnentwicklung statt. Es kommt zu massiven Umbauprozessen mit Ausbildung typischer Leitungsbahnen und neuen Verbindungen von Nervenzellen. Daraus ergibt sich eine hohe Anfälligkeit für Irritationen durch Substanzen, die das Gehirn beeinflussen wie legale und illegale Drogen.

**Aus** physiologischer Sicht aktivieren Suchtmittel das Belohnungssystem und deaktivieren „Unlust“ – der Effekt ist Wohlgefühl und Euphorie, egal, ob die Substanz beruhigt oder aufputscht. Die Versuchung ist also groß, Probleme auf diese Art zu lösen („Selbstmedikation“).

**Prim. Gößler:** „Eine Therapie zielt darauf ab, die Gefährdung einzuschätzen, das Problembewusstsein zu stärken und das Gespräch mit der Familie zu ermöglichen. Das alles läuft diskret ab, es sollte keine „Katastrophisierung“ erfolgen. Die Suchtbehandlung ist ein langer Weg, beinhaltet manchmal Rückschläge und erfordert

tragfähige Unterstützung!“

**Um** seine Kinder gegen Suchtverhalten zu wappnen, muss man ihnen Selbstvertrauen geben und Selbstverantwortung übertragen. Zu wenig Aufmerksamkeit schadet genauso wie zu viel (Überbehütung). Kritikfähigkeit muss erst erarbeitet werden: Kinder liebevoll und konstruktiv auf Fehler aufmerksam machen, Lösungsmodelle anbieten und auch einmal „Frust“ zulassen.

**Stichwort** Genuss: Lehren Sie Ihre Kinder, sich zu freuen, auch Kleinigkeiten zu genießen, Spaß am Leben zu haben! Dafür bedarf es keines großen Aufwandes, Zeit und persönlicher Kontakt sind entscheidend.

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

## 📖 Buchtipp 📖

### „WIR BRECHEN DIE 10 GEBOTE UND UNS DEN HALS“

Zelda und F. Scott Fitzgerald. Eine Biografie  
Das Glamourpaar der wilden Zwanziger.



(Michaela KARL)

Residenz Verlag - ISBN: 9783701732579

Er gab einer Epoche ihren Namen. Sie war die Hauptfigur in all seinen Romanen. Zusammen waren sie das Traumpaar der Jazz-Ära und der „lost generation“: Erfolgsautor F. Scott Fitzgerald und seine Frau Zelda forderten das Leben heraus, suchten das Glück und endeten in Verzweiflung. Reich und erfolgreich, berüchtigt für ihre verrückten Kapriolen und ihren exzessiven Alkoholgenuss in New York, Paris und an der französischen Riviera waren sie das Idol einer Generation. Doch die Schönen wurden zu Verdammten: exaltierter Lebenswandel, Schaffenskrisen und psychische Probleme führten zum Absturz. Der Mythos aber lebt ...

Michaela Karl zeichnet in dieser Biografie das faszinierende Bild einer Epoche und zweier Menschen, deren Leben Literatur wurde.

**Autor:** Michaela KARL geboren 1971, studierte Politikologie, Geschichte und Psychologie in Berlin, München und Passau und promovierte mit einer Arbeit über Rudi Dutschke. Mit den Lebensläufen rebellischer Figuren beschäftigt sie sich auch in ihren Büchern.

## **Vielleicht schaffst du es ein wenig glücklicher zu sein!**

*Geht es dir einmal nicht gut, dann verlier nicht gleich den Mut.*

*Geh in den Wald:*

*Mach deine Augen zu, so kommst du zur Ruh. Hör auf die Stimmen des Waldes, sie können dir viel erzählen.*

*Lass dich drauf ein.*

*Vielleicht schaffst du es dann, ein bisschen glücklicher zu sein!*

*Geh zu einem Bach:*

*Setz dich ruhig hin beobachte das Wasser, schau dir einen Stein an.*

*Such dir einen Stein, greif ganz einfach hinein, hol in heraus und nimm in it nach Haus.*

*Vielleicht schaffst du es dann, ein bisschen glücklicher zu sein!*

*Geh zu einem Baum:*

*Drück ihn ganz fest, spürst du seinen Lebenssaft, nimm dir etwas von dieser Kraft.*

*Schau wie die Blätter sich bewegen, auch sie möchten dir etwas geben.*

*Vielleicht schaffst du es dann, ein bisschen glücklicher zu sein!*

*Leg dich in eine Wiese:*

*Die schönen duftenden Blumen riech mal daran, schau dir die bunten Farben an.*

*Mach dir einen Strauß, erfreue dich dann damit zu haus.*

*Vielleicht schaffst du es dann, ein bisschen glücklicher zu sein!*

*Schau dir den Himmel an:*

*Vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang, Mond, und Sterne und sind sie noch so in der Ferne.*

*Auch die Wolken was sie in den Himmel malen, ob Tiere oder Streifen, man möchte gerne nach ihnen greifen.*

*Vielleicht schaffst du es dann, ein bisschen glücklicher zu sein!*

*Lass dir ein Bad ein:*

*Mit ganz viel Schaum zünde Kerzen an, so vertreibt man manche Schmerzen.*

*Das warme Wasser der weiche Schaum, ist das nicht ein Traum.*

*Vielleicht schaffst du es dann, ein bisschen glücklicher zu sein!*

*Mach in Gedanken eine Reise:*

*Denke an schöne Sachen, das kann man öfter machen.*

*Lass dich von dem Traum ruhig führen und ganz tief im Herzen berühren.*

*Vielleicht schaffst du es dann, ein bisschen glücklicher zu sein!*

**(Martha RANFTL - 29.09.2011)**

**Herzlichen Dank an Frau Martha Ranftl für das Gedicht!**

## **GESUND & FAMILIE**

### **„TIPPS, TIPPS, TIPPS?“**

**(Fachliche Leitung**

**Prof. Dr. Manfred WALZL**

**Redaktion Dr. med. Wolfgang EXEL)**

**Was Sie selbst alles unternehmen können, um in der Nacht endlich wieder erholsame Ruhe zu finden.**

➤ **Die** moderne Medizin kann heute auf ausgezeichnete Erfolge verweisen, wenn Schlafstörungen krankheitsbedingt sind. In vielen Fällen aber sind gar keine Medikamente oder sonstige aufwändige Maßnahmen nötig, um in der Nacht Ruhe zu finden. Wir wollen Ihnen heute eine Fülle von Selbsthilfetipps geben – suchen Sie heraus was für Sie passt!

✳ **Essen** Sie nur drei Mahlzeiten am Tag: Ausgewogen, größtenteils pflanzlich. Das Frühstück energiereich, abends erstens früh (mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen) und zweitens leicht verdaulich essen. Mit wenig Zucker (kurbelt an!) und Fett. Günstig: Gegartes Gemüse, Reis, Nudeln, Getreidebrei, Suppen.

✳ **Nützen** Sie die Heilkraft des Wassers: Untertags viel Flüssigkeit, abends weniger. Da trinken Sie sich zum Beispiel müde mit bewährten Hausmitteln wie Milch mit Honig und Kräutertees (Melisse, Baldrian, Lindenblüten, Hopfen, Johanniskraut bei milden Depressionen). Wasser hilft auch äußerlich – morgens mit einer Wechseldusche beginnen. Abends hilft ein warmes Vollbad (etwa 15 Minuten) oder auch ein heißes Fußbad.

✳ **Tagsüber** möglichst viel Bewegung an der frischen Luft machen! Das sorgt nämlich für Müdigkeit der angenehmen Art.

✳ **Nützen** Sie bei jeder Gelegenheit die Sonnenstrahlen: Licht hebt die Stimmung, reguliert aber auch den Wechsel von Wachheit und Schlaf. In der dunklen Jahreszeit verbessern spezielle Tageslichtlampen die Schlafqualität, weil sie gegen depressive Verstimmung sowie Störungen des natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus wirken.

✳ **Schlafkiller** sind Kaffee, schwarzer Tee und andere koffeinhaltige Getränke! Nikotin ist ebenfalls stimulierend. Alkohol ist kein Schlafmittel, sondern ein echter „Störenfried“! Bezüglich einiger Medikamente, die Schlafprobleme machen, bitte den Arzt fragen.

✳ **TV**, Computer, Handy etc. beeinflussen das Schlafverhalten nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen. Das bestätigen wissenschaftliche Untersuchungen. Zu viel Internetsurfen ist eine klare Gefahrenquelle! Einer der Hintergründe neben der Überreizung: Das "Schlafhormon" Melatonin wird unterdrückt. Computer und TV-Geräte aus dem Schlafzimmer verbannen, das Handy nachts immer abdrehen!

✳ **Bauen** Sie rechtzeitig Stress ab: Wer abends nicht abschalten kann, schläft nicht gut ein.

Schreiben Sie abends alles, was Sie nicht vergessen wollen, einfach auf. Damit ist es für die Nacht vorerst erledigt.

\* **Vermeiden** Sie „Schlafbremsen“ wie stark riechende Cremes, Parfums etc. Aber auch Diskussionen . . .

\* **Setzen** Sie auf Rituale: Nur ins Bett gehen, wenn Sie wirklich müde sind, die gewohnten Zeiten des Schlafengehens und Aufstehens möglichst einhalten.

\* **Die** ideale Temperatur im Schlafzimmer liegt zwischen 14 und 18 Grad C. Finden Sie aber am besten ihre eigene Wohlfühl-Temperatur.

\* **Wir** brauchen auch nachts viel Sauerstoff: Daher häufig Fenster und Balkontüre öffnen – nach Möglichkeit auch nachts. Bitte auch Matratzen und Polster oft lüften!

\* **Meiden** Sie stark riechende Pflanzen (Orchideen, Hyazinthen, Jasmin). Günstig: Bromelien, echte Aloe, Grünstilben, Drachenbaum. Sie können Schadstoffe aus der Luft filtern und sorgen für angenehme Atmosphäre.

\* **Die** Luftfeuchtigkeit im Raum sollte zwischen 45 und 55 Prozent liegen.

Viele weitere Informationen über das Thema finden Sie in dem neuen Buch **„Komm, süßer Schlaf“** von Prof. Dr. Manfred WALZL und Dr. Cornelia WINDISCH!

(Kosten € 14,90 plus Versandkosten inklusive Nachnahmegebühr € 4,90)

Bestelladresse: WENAEX

Münchener Bundesstrasse 140, A-5020 Salzburg  
[schlafbuch@wenatex.at](mailto:schlafbuch@wenatex.at)

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

## Das finden Sie alles in der Oktober Ausgabe des Newsletter:

**„DEPREMIERT, WÜTEND, ÜBERDREHT“**  
(Eine „Achterbahn der Gefühle“ kann auch auf bipolare Störung hinweisen)  
(Prim. Dr. Ralf Gößler)

**„SIE HER, ICH HABE MICH GERITZT!“**  
(Selbstverletzung wird oft zur Gefühlsregulation eingesetzt und wirkt vor allem unter Mädchen ansteckend“)  
(Prim. Dr. Ralf Gößler)

**„NIMMT GEWALT ZU?“**  
(Nicht an absoluter Zahl, aber Kinder und Jugendliche sind hohem Druck ausgesetzt. Ein Experte erklärt die Hintergründe)  
(Prim. Dr. Ralf Gößler)

## Freizeitipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!

*Willst du wissen, wie alt du bist,  
so frag nicht die Jahre,  
die du gelebt hast, sondern den  
Augenblick, den du genießt!*

*(Arthur Schnitzler \* 15. Mai 1862 in Wien, † 21. Oktober 1931 in Wien, war ein österreichischer Erzähler und Dramatiker. Er gilt als einer der bedeutendsten Vertreter der Wiener Moderne.)*



### ➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 6

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

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

☆☆☆ SPONSOR ! ☆☆☆

Wir bedanken uns für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas Diözese St. Pölten!



Caritas  
Diözese St. Pölten

Impressum: Informationsblatt der Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit „WOLKENLOS“ Horn  
A-3571 Gars/Kamp, Berggasse 91/1/6 - Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00  
E-Mail: [SHG-Wolkenlos-Horn@inode.at](mailto:SHG-Wolkenlos-Horn@inode.at) - Webseite: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer