



53. Ausgabe - September 2015

*Freundschaften sind wie alte Dächer . . .
man muss sie ständig reparieren, damit sie halten!*

*(Samuel Johnson *18. September 1709 in Lichfield;
† 13. Dezember 1784 in London, war ein englischer
Gelehrter, Lexikograf, Schriftsteller, Dichter und Kritiker)*



Im September

Es rundet sich, mit Früchten schwer beladen,
im Sonnenschein, im Traubenglanz das Jahr.
Die Heide blüht, es füllen sich die Waben,
und jeder Straßenbaum trägt Ährengold im Haar.

(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 53
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



Wie lange noch, dann werden sich die Blätter
im letzten Reigen, letzten Tänze drehn,
dann werden rings die bunten Drachen steigen,
die Nebel und die Spinnenfäden wehn.

O, nicht die Erde nur wird dann erschauern,
ganz tief in uns wird auch ein Licht vergehn.
Wie glücklich der, dem dann in lieben Augen
beseelte Sonnen leuchtend auferstehn!

(von Hans-Wilhelm SMOLIK)

Gesund & Familie

„LEISTBARE HILFE FÜR DIE SEELE“

(von Wolfgang ALTERMANN jun.)

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

➤ **Mehr** als 900.000 Österreicher leiden an einer psychischen Erkrankung, wobei eine weitaus höhere Dunkelziffer vermutet wird. Zu den häufigsten Problemen zählen Ängste, Depressionen, Schlafstörungen, Alkohol aber auch psychosomatische Beschwerden.

Beratung - Hilfe - Therapie

iwik ich will - ich kann

Verein zur Verbesserung der Lebensqualität

A-1210 Wien - Stryeckgasse 8/1

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag - 08:00 Uhr – 20:00 Uhr

Samstag - 08:00 Uhr – 13:00 Uhr

☎ 01/ 236 31 50

www.ikik.at - E-Mail: info@iwik.at

Der Gang zum Therapeuten kann dann erst recht zur Herausforderung werden. Nicht selten müssen Patienten mit langen Wartezeiten bis zu eineinhalb Jahre (!) rechnen, wenn sie die Therapie nicht selber bezahlen können. Denn in diesem Fall stehen regelmäßig hohe Kosten an: Durchschnittlich werden zwischen 80 und 130 Euro pro Sitzung fällig, was sich gerade finanziell schlechter gestellte Menschen nicht ohne weiteres leisten können.

Eine Möglichkeit schafft die gemeinnützige Organisation „iwik“ (ich will – ich kann) in Wien Floridsdorf, die professionelle Unterstützung zu erschwinglichen Konditionen anbietet. „Jeder Mensch hat Anspruch auf Hilfe in Not, welche rasch verfügbar sein muss“, so die Einstellung von Hannes Jansky, Obmann von iwik.

Nach einer kostenlosen Erstberatung hat das Team verschiedene Therapien im Angebot: individuelle Einzelsitzungen, aber auch die Möglichkeit für Gruppensitzungen, an denen bis zu zehn Patienten teilnehmen können. Da der Verein speziell für Menschen, gedacht ist, die weniger Geld zur Verfügung haben, wird durch eine Finanz-

erklärung sowie Stichprobenkontrollen gewährleistet, dass die Hilfe dort ankommt, wo sie wirklich benötigt wird.

Großen Wert legt Mag. Barbara Mihatsch-Jung, die fachliche Leiterin, auf die Verschwiegenheit: „Patienten sollen sich in unserem Räumen wohlfühlen und die Sicherheit haben, dass ihre seelischen Probleme absolut vertraulich behandelt werden.“

Finanziert wird die Organisation durch freiwillige Spenden.

Mehr Informationen unter: www.iwik.at

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

„PSYCHIATRISCHE BEHANDLUNG MUSS LEISTBAR SEIN!“

Eklatante Versorgungsmängel für Patienten mit seelischen Problemen. „Die ambulante psychiatrische Versorgung ist katastrophal schlecht!“ Nur eines von vielen empörten Patienten-Postings, welche die Wiener Ärztekammer im Zuge der Aktion „Gesundheit = mehr wert“ erhielt. Es werden unbedingt zusätzliche Kassenstellen und ein neuer Leistungskatalog benötigt.

➤ **„Psychotherapie** muss auch für Geringverdiener leistbar sein. Schluss mit der Zwei-Klassen-Medizin bei psychischen Erkrankungen!“, fordert etwa Frau Gudrun H. auf der neuen Plattform „Gesundheit = mehr Wert!“.

Auch die Wiener Ärztekammer wies bereits des Öfteren darauf hin, dass der derzeitige Leistungskatalog so veraltet ist, dass in psychiatrischen Kassenordinationen eine zeitgemäße psychiatrische Versorgung nur sehr schwer gewährleistet werden kann.

Für komplexe psychiatrische Untersuchungen und Behandlungen, die häufig zeitintensive Konsultationen erfordern würden, fehlt nicht nur die Zeit, sondern auch das entsprechende Honorarsystem. So wird sogar die grundlegende psychiatrische Untersuchung – Voraussetzung für jede Behandlung – nur bei einem Teil der Patienten bezahlt. „Die Konsequenz: In Kassenordinationen müssen derzeit vor allem medikamentöse Behandlungen durchgeführt werden. Für psychiatrische-psychotherapeutische Behandlungen bleibt in den Kassenordinationen nur sehr wenig Zeit“, erklärt Dr. Eva Maria Allen, Psychiaterin und Mitglied der Kurie niedergelassene Ärzte auf.

Dabei ist das psychiatrische Gespräch gerade bei weit verbreiteten Leiden wie Depression ein wichtiger Bestandteil einer umfassenden psychiatrischen Behandlung.

Immer mehr Patienten wenden sich aufgrund sehr lange Wartezeiten auf einen Kassenplatz an Wahlärztordinationen. In Wien gibt es derzeit nur etwa 20 Kassenärzte, aber 300 Wahlärzte. Mehr Kassenstellen und adäquate Leistungshonorierung

würden hier nicht nur das Angebot erheblich verbessern, sondern auch Folgekosten, etwa gegen Langzeitkrankenständen aufgrund psychischer Leiden, verringern.

Mehr Informationen unter:
www.gesundheitistmehrwert.at

„PSYCHOTHERAPIE AUF KRANKENSCHHEIN“

(von Johann BAUER)

In Niederösterreich bzw. in Österreich gibt es Eklatante Versorgungsmängel für Patienten mit psychischen Erkrankungen, bzw. Patienten die eine Psychotherapie auf Krankenschein brauchen würden.



➤ **„Psychotherapie** auf Krankenschein gibt es derzeit in NÖ im Sinne der Psychotherapie in Kontingenten der Sozialversicherung von ca. 100.00 Stunden im Jahr, die durch eine Clearingstelle in der Gebietskrankenkasse auf Anforderung verteilt werden. Diese sollten aber besser und gezielter organisiert werden. Vor allem wäre eine Aufstockung des Kontingentes wünschenswert. Leider haben da aber unsere politischen Entscheidungsträger keinen Einfluss darauf, den das ist immer noch die Angelegenheit der Sozialversicherung.

Für mich ist es unverständlich, einerseits werden die Sozialversicherungen vom Gesetzgeber gefördert aber andererseits haben sie kein Mitspracherecht was die Sozialversicherungen bezahlen. Genauso unverständlich ist für mich das die NÖGKK mit 1. April 2015 das Kontingent für die psychiatrische Behandlung von Kinder und Jugendlichen in NÖ geöffnet hat, aber die anderen Sozialversicherungen in NÖ das nicht tun.

Hier im Bereich der Kinder und Jugendlichen wird genauso wie bei der Psychotherapie auf Krankenschein eine zwei Klassen Gesellschaft gebildet.

Ich schreibe ja laufend über diese und andere Probleme der Betroffenen, Briefe an unseren gesetzlichen Entscheidungsträgern wie z. Bsp. an die Frau Gesundheitsministerin Sabine Oberhauser, an unseren Sozialminister Rudolf Hundstorfer und an den Landeshauptmann Stv. Wolfgang Sobotka.

Hier muss ich immer wieder darauf hinweisen das die Gleichstellung von psychisch erkrankter Men -

schen mit anders erkrankter Menschen, laut UN-Menschenrechtskonvention, noch immer nicht umgesetzt ist. (Den genauen Text lesen Sie in einer der nächsten Ausgaben des Newsletter) Die Diskriminierung von psychisch kranker Menschen erfolgt täglich, nicht nur in unserem Bundesland NÖ.

Auch weise ich die Politischen Entscheidungsträger immer wieder darauf hin wie wichtig es wäre das es in NÖ einen Psychiatrieverantwortlichen geben würde. Hier wäre es wünschenswert wenn eine Schaffung einer Koordinationsstelle für einen NÖ Psychiatrieverantwortlichen vorangetrieben würde. Dieser sollte kompetent sein, mit einem eigenen Budget ausgestattet sein, um unabhängig und mit Trialogischen Beirat agieren können.

Auch wäre es wünschenswert wenn endlich auf dem Gebiet der Evaluierung des NÖ Psychiatrieplanes von 2003 etwas geschehen würde. Im Oktober 2014 wurde in einer Klausur diese Evaluierung erarbeitet, aber leider bis zum heutigen Tage nicht umgesetzt.

Leider bedarf der niedergelassene Bereich der psychiatrischen Versorgung noch einer deutlichen Weiterentwicklung. Er ist derzeit noch weit von einer Vollausbaustufe entfernt. Ebenso ist derzeit leider nur maximal ein Drittel der ambulanten psychotherapeutischen Versorgung gegeben.

Als einen ganz wichtigen Punkt zum Thema Psychiatrieplan würde ich die Schaffung eines Rechtsanspruchs der Betroffenen auf Betreuung durch den PsychoSozialen Dienst (PSD) bezeichnen. Dies wird zum Beispiel auch vom Verein HSSG Landesverband NÖ in seinem aktuellen Positionspapier gefordert. (Informationen zu diesem Positionspapier finden sie auf der Webseite www.hssg.at)



Nun möchte ich Ihnen eine Initiative, eines guten Freundes (selbst Betroffener), Herrn Gerhard HUBER näher vorstellen.

„BÜRGERINITIATIVE PSYCHOTHERAPIE auf KRANKENSCHHEIN bzw. E-CARD!“

Warum diese Bürgerinitiative

➤ **Mein** Name ist Gerhard HUBER, habe selbst ein schweres Burnout und schwerste Depressionen gehabt, war unter anderem auch 5 Monate in Krankenhaus und Klinik, und es war so enorm wichtig für mich gewesen, dass ich professionelle Hilfe gehabt habe, denn ohne diese wäre ich heute

nicht da, wo ich jetzt bin. Ich bin heute vollkommen gesund, brauche kein Krankenhaus und keine Klinik mehr, bin auch von den Medikamenten weg, obwohl ich diese eine ganz lange Zeit nehmen musste und heute geht es mir besser denn je.

Ich wäre allerdings viel schneller gesund geworden, hätte mir viel seelisches, geistiges und körperliches Leid ersparen können, wenn ich die Psychotherapie des Öfteren in Anspruch hätte nehmen können, als es mir möglich war.

Wir alle wissen, wie viel eine Therapie Stunde kostet und wie hoch die Rückvergütung durch die Krankenkasse ist. Es bleiben nach Abzug dieser Vergütung immer noch Kosten von € 50,- pro Stunde aufwärts, die von einem selbst zu bezahlen sind. Eine Stunde bringt gar nichts, sondern eigentlich wären 10 Stunden monatlich von Nöten und wer kann sich das leisten?

Aus diesem Grunde habe ich diese Bürgerinitiative ins Leben gerufen, damit eben ein jeder diese so wichtige Psychotherapie auf Krankenschein erhalten kann, wenn sie denn erforderlich ist.

In diesem Sinne würde es mich sehr freuen, wenn so viele Menschen wie nur möglich diese Bürgerinitiative unterschreiben würden. Es soll sich aber auch niemand gemüßigt fühlen, unterschreiben müssen, überhaupt nicht. Jeder kann oder darf, wenn er möchte und wenn jemand nicht möchte, dann ist das auch vollkommen in Ordnung für mich.

Auf jeden Fall euch (Ihnen alles Gute und alles Liebe. Herzlichst Euer (Ihr) Gerhard HUBER

Gerhard HUBER ist auch Buchautor und er schreibt in seinen Büchern über das erleben der eigenen Betroffenheit.



„Burnout –
Depression“

„Fluch oder Segen
– Auf der Suche
nach meinem
Leben“

„Dem Burnout und
der Depression
entkommen“

„Leben gefunden“



„Zeichen oder der
Flug der
Schwalben“

Nähere Informationen zu den Büchern und zu der Person finden Sie auf der Webseite von Gerhard HUBER!

BURNOUT-DEPRESSION Fluch oder Segen

www.burnout-depression-fluch-oder-segen.at

Quelle: **Private Aufzeichnungen von
„Johann BAUER“**

Gesund & Familie

**„WIE VIEL VITAMIN D
BRAUCHEN WIR?“**

(von Karin ROHRER)

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

➤ **Vitamin D** hat zentrale Bedeutung für den Stoffwechsel von Kalzium und Phosphat und damit auch für die Gesundheit der Knochen. Gebildet wird es vor allem durch die Sonneneinstrahlung, danach in der Leber gespeichert. Auch in bestimmten Lebensmitteln wie Fisch, Eiern, Milchprodukten findet man dieses Vitamin.

Da in unseren Breiten die Sonneneinstrahlung generell geringer ist und wir die meiste Zeit des Tages in Räumen verbringen, kann es vor allem in den Wintermonaten zur Unterversorgung mit dem wichtigen Vitamin kommen. „Es werden immer mehr Sonnenschutzcremen verwendet, um das Hautkrebsrisiko zu senken, und das soll auch so ein. Aber keine Wirkung ohne Nebenwirkung. Selbst eine Creme mit Lichtschutzfaktor 8 blockt bereits 95 Prozent der Vitamin-D-Produktion der Haut“, betont Prof. Dr. Marcus Saemann von der MedUniWien.

Die Hauptaufgabe von Vitamin D im Körper besteht darin, Kalzium und Phosphat aus dem Darm aufzunehmen. Weiters die knochenzersetzende Wirkung des Hormons PTH zu unterdrücken und die Mineralisation und damit die Festigkeit des Knochens zu fördern.

Deshalb sollte bei Knochenschwund und Verdacht auf Mangel eine Ergänzung eingeleitet werden, etwa einmal wöchentlich 20.000 IE Vitamin D. Ist der Blutspiegel wieder im Normbereich, kann das

Intervall ausgedehnt werden. Idealerweise führt man gleichzeitig auch Kalzium zu.

Wie kann man Vitamin-D Mangel vorbeugen? Prof. Saemann: „Sonne tanken, schon etwa zehn bis 15 Minuten täglich reichen – zumindest bei hellhäutigen Erwachsenen!“

Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? „Zeigt sich bei einer Blutuntersuchung, dass zu wenig Vitamin D vorliegt, kann man bereits mit einfachen Tropfen einmal wöchentlich in der Regel diesen Mangel ausgleichen. Mehr wird nur bei speziellen Krankheiten wie chronischer Niereninsuffizienz benötigt“, erklärt Prof. Saemann.

Bei schweren Mangel, der in unseren Breiten aber kaum mehr vorkommt, kann es zu Knochenschmerzen bis hin zu Knochenverformungen kommen.

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

Gesund & Familie

„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.

➤ **Zehn** bis 30 Prozent lassen die morgendliche Mahlzeit aus, besonders Kinder und Jugendliche. Dabei ist mittlerweile unbestritten, dass der Verzicht auf das Frühstück die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht deutlich steigert und die Leistungsfähigkeit sinken lässt.

Eine Studie zeigte, dass Jugendliche, die täglich frühstücken, um 2,5 kg weniger wogen als jene, die ein bis sechs Mal pro Woche oder immer den morgendlichen Energieschub aussetzen. Und das unabhängig von anderen untersuchten Faktoren. Zudem ist der Nachwuchs auch mit vielen Nährstoffen besser versorgt. Fünf- bis Zwölfjährige, die mit leerem Magen außer Haus gehen, weisen öfter Mangel an den Vitaminen A und B6, den Mineralstoffen Kalzium, Magnesium und Eisen sowie Zink auf.

Etwa 25 Prozent der Gesamtenergiemenge eines Tages sollte mit der ersten Mahlzeit gedeckt werden, das sind rund 500 bis 600 kcal. Bevorzugen Sie dabei Kohlenhydrate und Eiweiß. Die Nährstoffe verhindern Heißhungerattacken und regen den Stoffwechsel an.

Ein ausgewogenes Frühstück besteht aus je einer Portion:

- Brot, frischem Gebäck, Müsli oder Cerealien
- Milchprodukten (Käse, Joghurt, Milch, Topfen ..)
- Obst oder Gemüse
- Zu Kaffee oder Tee ein Getränk extra (Mineralwasser, gespritzte Fruchtsäfte, Molkegetränke, Gemüsesaft).

Wer am Morgen seinen Stoffwechsel anregen und den Körper entgiften will, sollte gleich auf nüchter-

nen Magen ein Glas Wasser trinken. Das Blut wird dadurch verdünnt und auch die Verdauung kommt schneller in Schwung. So werden außerdem Schlacken- und Giftstoffe rascher aus dem Organismus „ausgespült“.

Ebenso sind sämtliche Steuerungsfunktionen des Gehirns auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr angewiesen.

Die Nachtruhe stellt für den Körper eine Art „Hungerperiode“ dar, in der die Kohlenhydratspeicher abgebaut werden. Am Morgen sind sie fast völlig entleert. Das hat Nachteile: Ohne Zucker kann das Gehirn nicht arbeiten und Konzentrationsschwächen im Laufe des Vormittags sind vorprogrammiert. Durch ein reichhaltiges Frühstück füllt man die Speicher auf und beugt so einem Leistungstief vor.

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



„WANDERN“

„SICH SELBER NAH SEIN“

(von Riki RITTER-BÖRNER)

Wandern hat viele Gesichter – es entspannt, stärkt das Herz-Kreislauf-System, verschafft wunderbare Ausblicke und Bilder und tut einfach rundherum gut. Heuer lockt besonders das Mostviertel. Der Naturpark Ötscher-Tormäuer ist der größte Naturpark Österreichs, mit einem Wechselspiel aus bizarren, vom Wasser geformten Felsen und tiefen Schluchten, Wasserfällen, Höhlen, ruhigen Wäldern, Almen und Seen und herrliche Aussichtspunkte.

➤ **Die** Natur mit allen Sinnen genießen – das reizt immer mehr Menschen, sich gute Schuhe anzuziehen und einfach zu gehen. In der Gruppe oder mit der Familie, als Paar oder allein. Schweigend oder singend, plaudernd oder tiefgehende Gespräche führend. Durch Wälder und Wiesen, entlang von Seen und Bächen, überall sanft geschwungene Hügel oder im steilen Gebirge. Weiter, immer weiter. Und irgendwann ist man am Ziel. Erschöpft und gleichzeitig erfrischt, mit oder ohne Blasen. Viele Regionen in Niederösterreich bieten geeignete Wege und Möglichkeiten.

Faktor Gesundheit

Auszeit vom Alltag, Entspannung, neue Kraft gewinnen, Naturerlebnis – Gründe fürs Wandern gibt es viele. Ein guter Grund, sich aufzumachen, ist die eigene Gesundheit. Wandern stärkt die Muskeln, trainiert das Herz-Kreislauf-System und sorgt für mentale Entspannung.

Für den staatlich geprüften Bergführer Hubertus Johannes Lindner gehören Bergsport und Gesund -

heit in einem sehr umfassenden Sinn zusammen: Wandern, Bergsteigen, Klettern, Schitourengehen – all diese Bewegungsarten in den Bergen fordern den ganzen Menschen und helfen ihm dabei, so Lindner, sich aus der materialistischen Leistungsgesellschaft unseres Alltags herauszulösen. „Am Berg geht es nicht um das Beherrschen von etwas. Natürlich muss man die technischen Fähigkeiten mitbringen. Aber den Berg kann man nicht bezwingen oder beherrschen – der zeigt einem dann nämlich besonders schnell seine Grenzen, wenn man das versucht.“

Und worum geht es dann? „Ganz einfach ums Menschsein in seinem tiefen Sinne, um Idealismus, um das pure Erleben“, sieht es der Bergführer Lindner: In der freien Natur stellen wir meist ganz schnell alle Sinne auf Empfang, denn es gibt so viele unglaubliche Reize zu verarbeiten, „gute Eindrücke, die einen nähren“, sagt der in Göstling an der Ybbs aufgewachsene 39-jährige: „Raum, Weite, Licht und Farben, bizarre Schönheit und Vollendung – all das sieht und fühlt man eigentlich auf jeder Tour in der Bergwelt.“ Dafür muss man nicht extrem sportlich sein und in steilen Wänden klettern, wie es Lindner leidenschaftlich tut. Eine entspannte Wanderung auf einem der „tut gut-Wanderwege“ des Mostviertels beispielweise bietet all dies. Naturerlebnis, Pflanzen und Tiere, wilde Wasser, schroffe Felsen, weiße Schneefelder oben an den Gipfeln, selten sonst sehende Farben und Lichtverhältnisse, ein besonders klarer oder aber auch ein wild bewölkter Himmel – Bilder, die die Seele nähren und uns einfach Mensch sein lassen, weitab von Terminstress und To-do-Listen.

Denn die Welt der Berge und Wälder, der Moore und Seen ist eine ganz andere Welt als das, was unser Leben in den kleinen und großen Städten, am Arbeitsplatz und im Haushalt uns Tag für Tag bietet. „Ganz in eine weitgehend unberührte Landschaft einzutauchen heißt abschalten. Man ist ganz einfach bei sich selbst, spürt besonders in alpinen Bereichen die Macht dieser so ursprünglichen Natur“, weiß Lindner. Er sieht sie als Schule für ein Leben jenseits von gesellschaftlichem Leistungsdruck, Materialismus und harten Zielvorgaben: „Wer beim Wandern und Klettern an seine Grenzen geht, kann sich dabei einerseits gut selbst begegnen und andererseits aus dem gemeinsamen Erleben schöpfen.“

Die vielen schönen Eindrücke unterstützen den Einzelnen dabei, weg von allen Alltagsorgen zu kommen und „einfach nur Mensch zu sein“, wie Lindner es nennt. Und das ist mit Sicherheit gut für die Gesundheit.

Wer durch die Erlebniswelt Mendlingtal bei Göstling an der Ybbs wandert, begibt sich thematisch auf den Holzweg. Hier befindet sich die einzige funktionstüchtige Holztriftanlage Mitteleuropas.

DER NATURWALDWEG – LEBENSRAÜME VERBINDEN

Die Eisenwurzen ist eine unverwechselbare Kulturlandschaft. Jahrhunderte einer blühen -

den Eisenindustrie haben den Tälern im Dreiländerdreieck der Bundesländer Steiermark, Ober- und Niederösterreich ihren Stempel aufgedrückt. Um die einzigartige Naturregion mit ihrem kulturellen Erbe erlebbar zu machen, haben die drei Schutzgebiete Nationalpark Kalkalpen, Nationalpark Gesäuse und Wildnisgebiet Dürrenstein gemeinsam mit den Alpinvereinen und engagierten Einwohnern der Region einen NaturWaldWeg zusammengestellt, der die drei international anerkannten Schutzgebiete in dreizehn Tagesetappen miteinander verbindet. Dabei werden auch die Naturparke steirische und niederösterreichische Eisenwurz durchquert. So lässt sich die atemberaubende Vielfalt dieser besonderen Region im Herzen Österreichs erwandern – je nach persönlichem Geschmack: Sportlich anspruchsvoll in einem Stück oder man kommt mehrmals und erlebt den Naturraum Stück für Stück im Wandel der Jahreszeiten.

Der NaturWaldWeg ist in dem soeben erschienene Regionsführer Erlebnis Eisenwurz von Franz und Philipp Sieghartsleitner (Anton Pustet Verlag: ISBN 978-3-702507800 - € 23,-) spannend beschrieben. Außerdem haben die Initiatoren des NaturWaldWeges eine Karte vom Weitwanderweg aufgelegt (€ 2,90). Auf der Rückseite der Karte, die von der Firma Carto.at in Steinbach gestaltet wurde, erfährt man mehr über das Projekt Netzwerk Naturwald, den Biotopverbund und ausgewählte Zeigearten.

BESTELLUNG: Nationalpark Zentrum Molln:

☎ 07584/ 36 51 oder

nationalpark@kalkalpen.at

ICH – EINMAL ANDERS!

Wanderung mentales Gesundsein in „GESUNDEN GEMEINDEN“ 2015

Es darf auch einmal um mich gehen! Welche Alltagsroutinen habe ich? Wie entstehen Routinen und weshalb sollte ich etwas daran ändern? Bei den Wanderungen geht es um Perspektivwechsel und darum, Alternativen zu sehen, aufmerksam zu sein, was einem selber gut tut und Neues entdecken zu können. Die Herausforderungen im täglichen Leben, in all unseren Lebensbereichen leichter anzunehmen, die eigenen Ressourcen dabei zu finden und zu stärken. Man kann an jedem Tag neu durchstarten.

Diese Wanderung können „GESUNDE GEMEINDEN“ buchen. „tut gut“ – Hotline:

☎ 02742/ 226 55 oder

www.noetutgut.at

Quelle: „GESUND & LEBEN IN NÖ“



„DENKSPORT“

„SUDOKU“



„SPORT - WISSENSCHAFT“

„DIE HEILENDE KRAFT DES SPORTS“

(von Karin PODOLAK)

➤ 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!

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

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

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 11)



MYOKINE. Wie Muskel-Botenstoffe Krankheiten (Entzündungen, Depressionen, Krebs . . .) bekämpfen und als Jungbrunnen wirken.

➤ Es ist noch nicht lange her: Es war im Jahr 2007 in Kopenhagen, als Prof. DDr. Bente Klarlund Pedersen, dänische Medizinerin und Leiterin des größten Zentrums für Entzündungs- und Stoffwechselkrankheiten, eine viel beachtete Entdeckung machte, die bis heute als Sensation angesehen werden kann:

Die Skelettmuskulatur sendet bei Aktivierung eine Vielzahl an Botenstoffen aus, sie nannte sie „Myokine“, die unseren gesamten Organismus beeinflussen und sogar heilende Fähigkeiten besitzen. Das geht weit über die allgemeine Ansicht, dass Sport gesund ist, hinaus: „Wir wissen schon länger, dass unsere Muskelmasse Gehirn, Herz, Leber, Fettgewebe und Blutgefäße beeinflusst.“

Muskeln sind viel mehr als nur Kraftmaschinen

Nicht nur über das Nervensystem, sondern über ein Molekül, das man früher „Bewegungsfaktor“ nannte. Wir haben diesen Trainingsfaktor identifiziert. Es handelt sich um Interleukin-6, IL-6 genannt.

Was verbirgt sich hinter diesem Fachterminus?

Der Stoff gehört zu oben erwähnten Myokinen, die bei Bewegung von Muskeln ins Blut ausgeschüttet werden. Glaubte man bis jetzt, dass die Muskulatur nur Signale des Bewegungsapparates an das Gehirn sendet und Kraft- bzw. „Hebelmaschinen“ seien, steht nun fest, dass deren Zellen direkt in unseren Organismus eingreifen.

„**Damit** kann die Muskulatur als eigenes endokrines Organ also Hormonproduzierend, verstanden werden“, berichtet Univ.-Prof. DDr. Barbara Prüller-Strasser, Institut für Ernährungswissenschaften und Physiologie, Hall in Tirol, von den neuesten Erkenntnissen. Die Botenstoffe unterstützen nicht nur den Fett- und Knochenstoffwechsel, sondern wirken entzündungshemmend und neuroregenerativ, stärken die Psychische Stabilität und können sogar Krebs vorbeugen.

Es gibt etwa 400 dieser Myokine – ein komplexes System also – und gerade einmal ein gutes Dutzend der Substanzen ist derzeit beschrieben. Was allein diese bewirken, ist aber ganz besonders erstaunlich. So senkt regelmäßiger Sport das Brust

und Darmkrebsrisiko um bis zu 30 Prozent. Der genaue Mechanismus, warum das so ist, konnte noch nicht entschlüsselt werden.

WAS SIND MYOKINE?

Hormonähnliche Botenstoffe, die bei Bewegung und Kontraktion in der Muskulatur ausgeschüttet werden. Es gibt etwa 400 verschiedene Arten, erst wenige sind erforscht. Das Wort setzt sich aus Mys (griechisch: Muskel) und Kinos (Bewegung) zusammen.

Interleukin-6, auch aus der Krebsforschung bekannt, moduliert und stärkt das gesamte Immunsystem, wenn es bei intensiven Sport aus dem Muskel in die Blutbahn abgegeben wird. Bei längerer Inaktivität entstehen Entzündungsvorgänge im Körper, was zum Beispiel zu Insulinresistenz und damit zu Diabetes führen kann oder auch Arteriosklerose – und damit Herzinfarktgefahr – hervorruft.

Wundermittel des körpereigenen Medizinschranke!

Ein hoher IL-6-Spiegel wirkt dem nicht nur entgegen, sondern kann diese Vorgänge im Idealfall umkehren. Zudem hilft das entscheidend mit, die krankmachende Wirkung des Bauchfettes zu verhindern. Prof. Pedersen beschreibt den Stoff als „Gegenspieler“ des Fettgewebes. Auch die Bauchspeicheldrüse arbeitet mit IL-6 besser.

Mittlerweile wird dieses Myokin schon als „Wundermittel des körpereigenen Medizinschranke“ betitelt.

IGF-1 (Insulinähnlicher Wachstumsfaktor 1) kann sogar Alterungsprozesse des Gehirns hintanhaltend! Es regelt Zellen des zentralen Nervensystems zur Regeneration an. So konnte gezeigt werden, dass eine erhöhte Konzentration im Blut die Anzahl der Nervenimpulse und ihre Reaktionsfähigkeit steigert und damit die Lernfähigkeit anfährt.

Der Wachstumsfaktor BDNF (englisch „brain-derived neurotrophic factor“) spielt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der Gedächtnisleistung, kann Alzheimer und Demenz vorbeugen. Eine wichtige Funktion kommt ihm bei der Prävention von Depression zu – mehr noch: Es verbessert die Wirkung von Antidepressiva bei bereits bestehender Erkrankung, ermöglicht Dosisverringerung und beschleunigt den Heilungsprozess.

Der durch Muskelkonzentrationen ausgeschüttete Myokin-Cocktail beim Kraftsport gilt mittlerweile bei Internisten sogar als Möglichkeit, Patienten mit bereits bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen schneller auf den Weg der Besserung zu führen. Etwa bei Bluthochdruck und Gefäßproblemen. Was früher als absolutes „No-go“ gegolten hat, nämlich nach Herzinfarkt (gezieltes und kontrolliertes) Muskeltraining zu verordnen, lässt neue Gefäße entstehen und Blut besser fließen. Schon nach 6 bis 12 Wochen zeigen sich erste Ergebnisse.

Aufgrund der aktuellen Forschung wird heute Training auch für Erkrankungen wie z. B. Morbus Bechterew (Anm.: chronisch entzündliches Rheumaleiden, das vor allem jüngere Menschen befällt) empfohlen, für die früher Training als absolut kontraindiziert galt“, so Prof. Prüller-Strasser.

Bei der Prävention, aber auch Behandlung von Typ-2-Diabetes kommt Kraftsport eine Art „medikamentöse“ Wirkung zu. Der Muskel nimmt Glukose (Einfachzucker) auf und senkt auf diese Weise den Blutzuckerspiegel messbar.

Zudem wird die Umwandlung von weißem Fett (gilt als gesundheitsgefährdend) in braunes („gesund“) Fett gefördert.

Ausdauer- und Kraftsport müssen kombiniert werden

Um in den Nutzen der Myokine zu gelangen, ist konsequente, lebenslange Bewegung, und zwar im Ausdauer- wie im Kraftbereich, vonnöten. Allerdings kann in jedem Alter damit begonnen werden.

Prof. Bente Klarlund Pedersen: „Nach etwa zweieinhalb Stunden flottem Fahrradfahren steigt der IL-6 zunächst stark an und bleibt dann über viele Stunden lang erhöht. Man sollte den Wert nie über längere Zeit sinken lassen.“

Es wird zwar daran gearbeitet, die Substanzen dem Körper auch als Arznei zuzuführen, die Forscherin ist aber überzeugt, dass nur „echte“ Bewegung in all seinen Facetten alle gesundheitlichen Effekte bringt.

Drum nützen Sie den Sommer, und starten Sie los!

WIEVIEL SPORT IST NÖTIG?

- Zwei- bis dreimal pro Woche eine Dreiviertelstunde Ausdauertraining wie Laufen, Nordic Walking, Radfahren.
- Drei- bis fünfmal pro Woche 30 Minuten intensive Bewegung/Muskeltraining.
- Oder: 150 Minuten mit mittlerer Intensität in Abwechslung mit 75 Minuten in höherer Intensität.

HIRN (Depressionen . . .)

Neubildung von Synapsen fördert Gedächtnisleistung. Vorbeugung von Depressionen, Alzheimer und Demenz.

KREBS

Myokine hemmen Tumorzellen in Brust und Darm. Bewegung ist ein wichtiges Element der Krebstherapie.

ZELLERNEUERUNG

Die Zellregeneration von sportlichen Menschen geht schneller und effektiver vor sich.

HERZ

Größe, Frequenz und Schlagvolumen steigen. Das optimiert die Leistung aller Organe.

IMMUNSYSTEM

Muskelbotenstoffe wirken wie kleine Reparatursysteme im gesamten Körper.

HORMONE
Mehr Fruchtbarkeit, Sex, Lebenslust. Weniger Zyklusstörungen und Potenzprobleme.
LEBER (Diabetes . . .)
Das Entgiftungsorgan wird angeregt, Glukose-(Zucker)depots abzubauen.
FETT WIRD UMGEWANDELT
Muskelgewebe verbrennt sogar in Ruhe dreimal mehr Kalorien als Fett. Myokine helfen beim Umbau von schlechtem weißem Fett in gesundes braunes.
BAUCHSPEICHELDRÜSE
Weil Muskelfasern Insulin aufnehmen, wird die Drüse geschont, Diabetes vorgebeugt.
KNOCHENAUFBAU
Umbauprozesse werden gestoppt, die aufbauenden Knochenzellen unterstützt.
KNORPELAUFBAU
Verbesserter Stoffwechsel versorgt den Knorpel mit Nährstoffen, die Zellen regenerieren sich schneller.
ENTZÜNDUNGEN
Bauchfett abbauen verringert das Risiko für Krebs, Stoffwechsel und Auto-Immunerkrankungen.
BLUTGEFÄSSE
Sie werden vermehrt gebildet und verzweigen sich. Das verbessert die Durchblutung, senkt den Blutdruck, wirkt Ablagerungen entgegen.

Quelle: Kronen Zeitung „KRONE BUNT“

„BACKEN“



„BISKUITTORTE“

mit Kirschen und Schokoladenmousse

Zutaten für den Biskuit: 3 Eier, 75g Zucker, 1 Prise Salz, 75g Mehl, 2 EL geschmolzene Butter, 2 EL Sauerkirschen, Glas 2 cl Kirschlikör

Zutaten für die Füllung: 1 Glas Sauerkirschen ca. 350g, 2 EL Speisestärke, 30g Zucker, 1 Msp. Zimtpulver, 1Msp. Nelkenpulver

Zutaten für die Mousse: 2 Blatt Gelatine, 150g Vollmilchkuvertüre, 2 Eier, 60g Zucker, 200ml Obers, Schokoladenspäne

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Springform mit Backpapier auslegen. Für den Biskuit Eier trennen. Eidotter mit Hälfte vom Zucker schaumig rühren. Eiweiße mit rest -

lichem Zucker und Prise Salz steif schlagen. Mehl darüber sieben und unterziehen. Butter unterheben und Teig in Form füllen. Glatt streichen und mit einigen abgetropften Kirschen bestreuen. 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, auf ein Kuchengitter stürzen.

2. Kirschen abtropfen, Saft auffangen und 4 EL Kirschsaff mit der Stärke glatt rühren. Restlichen Saft in einem Topf aufkochen, Zucker und Gewürze zufügen, mit Stärke eindicken. Aufkochen lassen, vom Herd ziehen, Kirschen untermengen und in eine flache mit Frischhaltefolie ausgeschlagene Form füllen. Abkühlen und im Kühlschrank 2 Stunden fest werden lassen.

3. Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre hacken und über einem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen. Eier trennen, Eidotter mit Hälfte vom Zucker ebenfalls über dem Wasserbad cremig schlagen. Kuvertüre und ausgedrückte Gelatine untermengen, von der Hitze nehmen und kalt rühren. Gekühltes Obers steif schlagen. Eiweiße mit restlichem Zucker zu Schnee schlagen. Geschlagenes Obers auf die Schokomasse setzen und mit dem Schneebecken schnell unterheben, bevor die Masse fest wird. Den Eischnee vorsichtig unterziehen.

4. Den Biskuit auf eine Tortenplatte setzen. Mit einem Tortenring umschließen. Boden mit Likör beträufeln. Kirschen auf die Mitte stürzen und Folie abziehen. Mousse darauf füllen und glatt streichen. 3 Stunden kalt stellen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

SPRUCH DES MONATS

Jenseits von richtig und falsch ist ein Ort. Hier können wir einander begegnen!

(Rumi)

„BEITRÄGE“

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensvalue CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein Mail an:

SHG-Wolkenlos-Horn@a1.net

oder im Kuvert an:

Johann BAUER

A-3571 GARS/KAMP – Berggasse 91/1/6

Buchtipps

„IM NAMEN DER MAFIA“



(Ludwig GRATZL)
United P.C. Verlag

ISBN: 978-3-7103-1822-1

In Wien werden zwei Morde entdeckt und die Tatverdächtige ist auf der Flucht. Schließlich wird sie von der Polizei gefasst, aber die Angst vor der Mafia sitzt noch tief in ihren Knochen.

Zum Autor: **Ludwig GRATZL** wurde 1964 in Tulln geboren. Er absolvierte die Volksschule in Tulln sowie die Haupt- und Handelsschule in Tulln. 1984 übernahm er das Nahversorgergeschäft von seinen Eltern und führte dies bis zum Ausbruch seiner psychischen Krankheit 1993. Er landete erstmals in der Psychiatrie und wurde bald zum Sozialfall. 1998 entdeckte er die Liebe zum Schreiben, als Therapie.

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

Sabine WEINKIRN

Liebe Leserinnen und liebe Leser!
In den nächsten Ausgaben des Newsletter werde ich Werke der Künstlerin Sabine WEINKIRN (Betroffene) (siehe Foto) vorstellen.

Sabine WEINKIRN wurde 1985 in St. Pölten geboren und ist in NÖ aufgewachsen. Nach Absolvierung der Hauptschule und des Polytechnischen Lehrgang begann Sie eine Lehre als Floristin. Im Jahr 2003 erfolgte dann die Erstdiagnose einer Borderline Persönlichkeits -



störung mit begleitender Tranquilizer (Beruhigungsmittel) Abhängigkeit. Es folgte dann der erste psychiatrische stationäre Aufenthalt. Seither hatte Sie wiederholte stationäre Aufenthalte im Psychiatrischen Therapiezentrum Ybbs/Donau (PTZ Ybbs) sowie im Landeskrankenhaus Mauer. Seit 2004 arbeitet Sie an Collagen als kreative Antwort auf die Herausforderung einer psychischen Erkrankung und deren persönlichen und sozialen Folgen. Zwischen den stationären Aufenthalten hatte Sie diverse berufliche Tätigkeiten und absolvierte den Lehrabschluss als Denkmal-, Fassaden- und Gebäudereinigerin. Sabine Weinkirn lebt seit 2014 in einer glücklichen Beziehung.

Unten sehen Sie eine von Sabine Weinkirn erstellte Collage und was Sie bei der Erstellung der Collage fühlte:



„Beim Entwerfen dieser Collage fühlte ich mich stark angespannt, empfand heftigen Selbsthass, dazu diese zerreißenen Gefühle von unendlicher Schuld (Schuld, die ich, wie ich im Laufe der Therapien heute gelernt habe, nicht hatte). Ich wünschte mir die Zeit zurückdrehen zu können, um Erlebtes einfach ungeschehen zu machen . . . Ich wünschte ich wäre tot.“

Sabine WEINKIRN

Ybbs/Donau, 01.Juli 2015

[\(Herzlichen Dank an Frau Sabine Weinkirn für diesen Beitrag!\)](#)

Sagt der LKW Fahrer zu seinem Chef: "Der Spiegel ist kaputt", sagt der Chef: "Dann mach doch den Ersatzspiegel dran!" Erwidert der LKW Fahrer: "Geht nicht mein LKW liegt drauf!"

Körper hat viel Einfluss auf unsere Seele

„Depressionen auch durch Entzündungen“

Berlin – Körperliche Krankheiten können ihren Ursprung in der Seele haben – aber auch umgekehrt: Forscher haben herausgefunden, dass Depressionen durch Entzündungen ausgelöst werden können. Mindestens 40 Prozent der Fälle zeigen Anzeichen dafür.

➤ **Rheumapatienten** und MS-Kranke haben deutlich häufiger Depressionen als körperlich Gesunde – und nur in der Hälfte dieser Fälle ist die psychische Erkrankung eine Folge der körperlichen. Dem Berliner Neuropsychiater Stefan Gold zufolge dürfte bei 50 Prozent nicht das Bewusstsein der schweren Erkrankung die seelische Trauer auslösen, sondern die Entzündung im Körper selbst. Gehirn-Tomografien in Kanada brachten die Bestätigung: Bestimmte Immunzellen waren bei Kranken deutlich aktiver als bei Gesunden und zeigten eindeutig Entzündungen im Gehirn schwer Depressiver.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUNDHEIT“**

Das finden Sie wieder in der Oktober Ausgabe des Newsletter:

„Gemeinsam stärker!“

(von Dr. Andrea KDOLSKY und Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

„In der Selbsthilfegruppe können Betroffene ihr Wissen sowie Erfahrungen teilen, sich motivieren und zu mündigen Patienten reifen.“

„Volksleiden Depression!“ (von Patrick SCHUSTER)

„Rund 20 Prozent der Menschen sind betroffen. Leiden an Leib & Seele – Vorübergehendes Stimmungstief oder Depression? Rund 20 Prozent der Bevölkerung leiden mindestens einmal im Leben an einer Depression. Wie man sie erkennt und behandelt.“

„Burn-out: Jedes sechste Kind ist traurig, gestresst und ängstlich!“

(von Sandra RAMSAUER)

„Fitness für den Kopf“

„Man kann nicht früh genug beginnen, sein Gehirn zu trainieren. Neuer Trend ist das „Fokussieren“.

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!



➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 7

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

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

☆☆☆ 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