



54.Ausgabe - Oktober 2015

***Es gibt Wichtigeres im Leben,
als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen!***

Mohandas Karamchand Gandhi, genannt *Mahatma Gandhi*
* 2. Oktober 1869 in Porbandar, Gujarat; †30. Januar 1948
in Neu-Delhi, Delhi, war ein indischer Rechtsanwalt,
Widerstandskämpfer, Revolutionär, Publizist,
Morallehrer, Asket und Pazifist.



OKTOBER

Langsam geht der Herbst zu Ende
und die schöne Rosenzeit,
traurig falte ich die Hände,
Winter ist wohl nicht mehr weit.

(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 54
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



Jeden Tag wird eine sterben
und mein Rosenbeet wird leer,
alle müssen sie verderben,
so ist es bestimmt vorher.

Ach, ich möchte gerne retten,
was zu retten ich vermag
und dann in die Erde betten
bis zum nächsten Frühlingstag.

(von Gisela GROB)

Gesund & Familie

„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“.

➤ **250.000** Menschen besuchen österreichweit 1.700 Selbsthilfegruppen. Dort werden sie mit höchstem Engagement als Mitglieder unter- und gestützt. Die ARGE Selbsthilfe Österreich sammelt und bündelt die Interessen dieser Gruppen – gleichsam als bundesweite starke Stimme im Sozial- und Gesundheitsbereich.

Selbsthilfegruppen sind selbst organisierte Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben und gemeinsam etwas dagegen bzw. dafür unternehmen möchten. Typische Themen sind etwa der Umgang mit chronischen oder seltenen Krankheiten, Lebenskrisen oder belastenden sozialen Situationen. Die Zusammenschlüsse dienen dem Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen, der praktischen Lebenshilfe sowie der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation. Ihr Stellenwert – gerade wenn es um die Krankheitsbewältigung geht – ist unbestritten hoch und durch viele wissenschaftliche Studien belegt. Zusammenfassend lässt sich die „Formel“ A-E-I-O-U beschreiben: auffangen, ermutigen, informieren, orientieren und unterhalten.

Darüber hinaus vertreten Selbsthilfegruppen in unterschiedlichen Grad die Forderungen ihrer Mitglieder nach außen. Das reicht von Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit über die Unterstützung von Forschungsprojekten bis hin zur politischen Interessenvertretung. Die häufigste Rechtsform von Selbsthilfegruppen ist der eingetragene Verein.

Betroffene sind in ihrem Spezialbereich „Wissende“ und erkennen aus leidvoller Erfahrung sehr viel besser, wo der „Schuh drückt“ und was im täglichen Leben wirklich zum Problem wird. Oft sind es nicht die „großen“ Veränderungen, die das Leben von kranken Menschen verbessern, sondern die kleinen Unzulänglichkeiten des Alltages, die es

gilt zu verbessern.

Die steigende Zahl dieser Gruppen dokumentiert unter anderem die Bereitschaft der Mitwirkenden, Entwicklungsprozesse im Gesundheitswesen aktiv mitzugestalten. Eine Möglichkeit, die in Österreich leider noch nicht gesetzlich geregelt und finanziert ist. In dieser Thematik liegen wir weit hinter anderen europäischen Ländern (Niederlande, England, Skandinavien, Deutschland) zurück.

Die ARGE Selbsthilfe Österreich will nun Abhilfe schaffen! Ihr gehören themenübergreifende Selbsthilfe-Dachverbände und –Kontaktstellen sowie bundesweit tätige Selbsthilfeorganisationen an. Dadurch gibt dieser Zusammenschluss einen guten Überblick über die Anliegen und Bedürfnisse der Betroffenen und Angehörigen. Gleichzeitig stellen wir sicher, dass nicht nur Einzelinteressen, sondern Anliegen von einer breiten Basis vertreten werden. In der ARGE Selbsthilfe sammeln wir die Interessen der Gruppen und bringen sie gezielt in Entscheidungsgremien im Sozial- und Gesundheitsbereich ein. In Arbeit ist eine Gesamtstrategie, in welche die unterschiedlichen Formen der Selbsthilfe auf Bundes- und Landesebene aktiv eingebunden werden müssen. Als verbindliche Grundlage soll ein Aktionsplan in Zusammenarbeit mit allen Beteiligten formuliert werden.

Das wesentlichste Thema jedoch ist die Information für Betroffene, dass es bereits jetzt viele gibt, die sich mit ähnlichen Problemen beschäftigen und mit Rat und Information unterstützen können. Ich rate also: Nicht warten, dass jemand hilft, sondern diese Hilfe aktiv einfordern!

(Dr. Andrea KDOLSKY ist Bundesgeschäftsführerin der ARGE Selbsthilfe Österreich)

Die ARGE Selbsthilfe Anliegen der Mitglieder der Arbeits- gemeinschaft (ARGE) Selbsthilfe Österreich:

- Aufbau, Stärkung von Informations-, Vernetzungs- und Kooperationsstrukturen zwischen Interessensvertretern, politischen Parteien, Forschungseinrichtungen, Kammern etc.
- Mitwirkung bei gesundheits- und sozialpolitischen Entwicklungen und Entscheidungen
- Schaffung von Beteiligungsmöglichkeiten der Gruppen

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

Mehr Information zur ARGE Selbsthilfe Österreich finden Sie unter www.selbsthilfe-oesterreich.at
In Niederösterreich finden die Selbsthilfegruppen Hilfe und Unterstützung bei dem Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen www.selbsthilfenoe.at und bei dem Verein HSSG Landesverband NÖ (Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit) www.hssg.at

„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.

➤ **Bin** ich depressiv? Eine Frage, die sich bestimmt viele von uns bereits gestellt haben. Wir alle gehen im Laufe unseres Lebens durch schwere Phasen: Sei es das Ende einer Beziehung, der Tod eines geliebten Menschen oder Stress im Alltag. Dies bringt uns häufig an unsere Grenzen. Doch leiden wir dann gleich an einer Depression? Dieser Frage geht gesund&fit auf den Grund. Die wichtigsten Fakten zur Krankheit lesen Sie hier:

Frauen eher betroffen als Männer

Bis zu einem Viertel aller Patienten, die einen praktischen Arzt aufsuchen, leiden an einer Depression. Etwa bei der Hälfte dieser Patienten wird die Krankheit erkannt, davon wird jedoch nur ein Viertel adäquat behandelt. Außerdem zeichnet sich ab, dass die Diagnose bei Frauen zwei- bis dreimal so häufig gestellt wird wie bei Männern.

Ursache

Ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren führt über einen gewissen Zeitraum zur Depression. Prinzipiell unterscheidet man anhand der Ursache drei Formen: psychogene, organische und endogene Depression. Je nach Ursache ist der Stoffwechsel im Gehirn verändert. Meist zeigt sich ein niedriger Serotonin- und Noradrenalin Spiegel.

Formen der Depression:

- Psychogene Depression
Lebensgeschichtliche Ereignisse aus dem Außen sind Auslöser der Depression
- Organische Depression
Hierbei ist die Ursache nicht Psychologischer Natur, sondern liegt in körperlichen Krankheiten
- Endogene Depression
Die Depression entsteht nicht im Außen, sondern kommt von „innen“. Betroffene denken oft, „es passt doch alles, ich müsste der glücklichste Mensch sein.“

Depression erkennen

Lust- und Antriebslosigkeit müssen nicht immer gleich für eine Depression stehen. In den meisten Fällen beginnen sich Betroffene nach und nach sozial zu isolieren – sie ziehen sich zurück. Die Depression kann so weit fortschreiten, dass es zu Suizidgedanken kommt.

Hilfe suchen & behandeln

Den meisten Betroffenen fällt es schwer, mit ihrem Problem an die „Öffentlichkeit“ zu gehen und Ex-

pertenhilfe zu suchen.

Ist diese Hürde genommen, führt der erste Weg zum Hausarzt, der oftmals Depression als Verdachtsdiagnose äußert. Es folgt die Überweisung an einen Psychiater, einen Psychotherapeuten oder einen Arzt mit Zusatzausbildung. Die Wahl der Behandlung hängt vom Grad der Depression ab. Bei vielen Betroffenen reicht eine Gesprächsintervention bei einem Therapeuten aus. Ist dies nicht zielführend, wird begleitend medikamentös therapiert.

SEROTONIN:

Serotonin ist eines der wichtigsten Hormone in unserem Körper – **das Wohlfühlhormon**. Es wird aus der Aminosäure Tryptophan produziert und ist maßgeblich an unserer Gemütslage beteiligt.

95 Prozent des Serotonins befinden sich im **Gastrointestinaltrakt**, der Großteil davon in der Darmschleimhaut und der Rest im Nervensystem. Das Serotonin aus dem Körper muss erst die Blut-Hirn-Schranke überwinden, um im Gehirn zu wirken. Die restlichen fünf Prozent befinden sich im zentralen Nervensystem, genauer im Hirnstamm.

Serotonin verursacht im Körper eine **Verengung der Blutgefäße**. Außerdem steuert es beim Menschen den Gemütszustand, den Schlafrythmus, den Sexualtrieb und die Temperatur im Körper.

Quelle: „GESUND & Fit“

Gesund & Familie

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

(von Sandra RAMSAUER)

Alarmierende Studie, Eltern nehmen Problem kaum wahr. Wo ist die Zeit geblieben? Mit Freunden draußen herumtollen, Fußball oder Räuber und Gendarm spielen. Heutzutage ist alles anders: Kinder müssen perfekt sein – in der Schule und daheim. Was zählt, sind moderne Kommunikationsmittel. Und das macht sie krank, wie eine Universitäts-Studie nun belegt.

➤ **Sie** haben Einschlafprobleme, Kopf- oder Bauchweh, sind müde, oft auch wütend, aggressiv – dann wieder furchtbar gelangweilt. Die Studie der Universität Bielefeld (1100 Kinder und 1039 Eltern wurden befragt) lässt die Alarmglocken läuten: Jedes sechste Kind und jeder fünfte Jugendliche leidet unter Stress! 83 Prozent der Kinder sagen gar, dass sie keine Zeit für Dinge haben, die ihnen Spaß machen.

Ihre Freizeit ist von Mama und Papa verplant, Mitbestimmung gibt es kaum. Studienleiter Holger

Ziegler: „Wir sprechen hier von klassischen Burn-out-Symptomen, die für Eltern wichtige Warnsignale sein sollten.“ Doch diese dürften die Problematik kaum wahrnehmen. Sie wollen das Beste für ihre Kleinen, sorgen aber für jede Menge Stress.

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

Gesund & Familie „WAS IST EINE LIEGESTUHLDEPRESSION“

➤ **Endlich** Urlaub! Doch am Zielort angekommen stellt sich keine Erholung ein. Beim Relaxen im Liegestuhl wird einem erst bewusst, was im Büro alles schief gegangen sein kann, welche Arbeiten liegen geblieben sind und wie viel sich bis zur Rückkunft anhäufen wird. Die Stimmung sinkt in den Keller, der Stresspegel hingegen steigt.

Auch sexuelle Erwartungen erzeugen oft Druck: Wer völlig ausgelaugt in die Ferien geht, kann im Bett nicht sofort loslegen. Zeit lassen!

Psychologen raten, schon vor Urlaubsantritt Maßnahmen zur Nervenberuhigung zu treffen, die Ferien nicht zu straff zu verplanen und mehrere Tage zur Eingewöhnung nutzen.

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

INFORMATION

„UN-KONVENTION“ (Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen) „EUROPÄISCHE CHARTA DER PATIENTENRECHTE“

(von Johann BAUER)

➤ Wie in der letzten Ausgabe des Newsletter angekündigt möchte ich über einige Artikel und Punkte der UN-Konvention und der EU-Charta der Patientenrechte schreiben.

EU-CHARTA DER PATIENTENRECHTE

Hier steht unter anderem unter den Grundrechten im Punkt 1)

● Artikel 35 der Charta legt ein Recht auf Gesundheitsvorsorge fest, das definiert wird als **„Recht auf Zugang zur Gesundheitsvorsorge und auf ärztliche Versorgung nach Maßgabe der einzelstaatlichen Rechtsvorschriften und Gepflogenheiten.“** Im Artikel 35 ist ausgeführt, dass die Union „ein hohes Gesundheitsniveau“ sicherzustellen hat, wobei die Gesundheit als individuelles wie auch gemeinschaftliches Gut verstanden wird, das auch die Gesundheitsversorgung einschließt. Diese Formulierung gibt den Leitstandard für die einzelstaatlichen Regierungen vor: Sie sollen nicht beim „garantierten Mindeststandard“ Halt machen, sondern das Höchstniveau anstreben, auch wenn

die Leistungskapazitäten der verschiedenen Systeme unterschiedlich sind.

Im zweiten Teil – **„VIERZEHN RECHTE DER PATIENTEN“** steht zum Beispiel in Punkt 2.

RECHT AUF ZUGANG

● Jeder Mensch hat das Recht auf Zugang zu den Leistungen des Gesundheitswesens, die er für seine Gesundheit benötigt. Das Gesundheitswesen hat einen gleichberechtigten Zugang für alle Bürger – ohne Diskriminierung aufgrund der finanziellen Mittel, des Wohnorts, der Art der Krankheit oder des Zeitpunkts der Inanspruchnahme von Dienstleistungen – zu gewährleisten.

Wer eine Behandlung benötigt, aber die Kosten nicht tragen kann, hat das Recht auf kostenlose Behandlung.

Jeder Mensch hat unabhängig von der Größe des Krankenhauses oder der Ambulanz, in die er eingeliefert wurde, das Recht auf angemessene Leistungen.

Jeder Mensch hat das Recht auf notfallmäßige oder unverzichtbare ambulante oder stationäre Behandlung.

Ein Mensch, der an einer seltenen Krankheit leidet, hat dasselbe Recht auf notwendige Behandlung und Medikamente wie ein Mensch mit einer verbreiteteren Krankheit.

Punkt 12.

RECHT AUF INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

● Jeder Mensch hat das Recht auf diagnostische und therapeutische Behandlungspläne, die so weit wie möglich auf seinen persönlichen Bedarf abgestimmt sind.

Das Gesundheitswesen muss zu diesem Zweck sicherstellen, dass eine flexible, möglichst individuelle Planung möglich ist und wirtschaftliche Kriterien kein Vorrang vor dem Recht auf Gesundheitsversorgung eingeräumt wird.

Die EU-Charta der Patientenrechte hat die österreichische Bundesregierung im Jahr 2008 unterschrieben.

Die EU-Charta der Patientenrechte können Sie unter folgenden Link downloaden:

www.sante.public.lu/publications/systeme-sante/droit-patients/charte-europeenne-droits-patients-fr-de-en/charte-europeenne-droits-patients-de.pdf

oder ein E-Mail an unsere Mailadresse und Sie bekommen die EU-Charta in PDF Format.

johann.bauer@hansib.at

UN-KONVENTION

Hier steht in der Ausgabe von 2008 in Artikel 1) ZWECK

● Zweck dieses Übereinkommens ist es, den vollen und gleichberechtigten Genuss aller Menschenrechte und Grundfreiheiten durch alle Menschen mit Behinderungen zu fördern, zu schützen und zu gewährleisten und die Achtung der ihnen innewohnenden Würde zu fördern.

Zu den Menschen mit Behinderung zählen Menschen, die langfristige körperliche, seelische, geistige oder Sinnesbeeinträchtigungen haben, welche sie in Wechselwirkung mit verschiedenen

Barrieren an der vollen, wirksamen und gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft hindern können.

Artikel 5)

GLEICHBERECHTIGUNG und NICHTDISKRIMINIERUNG

Absatz (1) Die Vertragsstaaten anerkennen, dass alle Menschen vor dem Gesetz gleich sind, vom Gesetz gleich zu behandeln sind und ohne Diskriminierung Anspruch auf gleichen Schutz durch das Gesetz und gleiche Vorteile durch das Gesetz haben.

Absatz (2) Die Vertragsstaaten verbieten jede Diskriminierung aufgrund von Behinderung und garantieren Menschen mit Behinderungen gleichen und wirksamen rechtlichen Schutz vor Diskriminierung, gleichviel aus welchen Gründen.

Absatz (3) Zur Förderung der Gleichberechtigung und zur Beseitigung von Diskriminierung unternehmen die Vertragsstaaten alle geeigneten Schritte, um die Bereitstellung angemessener Vorkehrungen zu gewährleisten.

Absatz (4) Besondere Maßnahmen, die zur Beschleunigung oder Herbeiführung der tatsächlichen Gleichberechtigung von Menschen mit Behinderungen erforderlich sind, gelten nicht als Diskriminierung im Sinne dieses Übereinkommens. Die UN-Konvention können Sie unter folgenden Link downloaden:

www.sozialministerium.at/site/Soziales/Menschen_mit_Behinderungen/UN_Konvention_ueber_die_Rechte_von_Menschen_mit_Behinderungen

oder ein E-Mail an unsere Mailadresse und Sie bekommen die Un-Konvention in PDF Format.

johann.bauer@hansib.at

Es ist daher sehr wichtig dass jeder immer wieder bei seinen zuständigen politischen Entscheidungsträgern diese Rechte der Menschen einfordert. Denn desto mehr Leute dies tun desto eher passiert im österreichischen Gesundheitswesen etwas in diese Richtung.

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



„GARTEN“

„WILLKOMMEN im BAUERGARTEN“

(von Ingrid ALTERMANN)

Naturgärten feiern ein großes Comeback. Was alles hineingehört und wie man sie anlegt.

➤ **Der** Duft würziger Kräuter, der Geschmack von sonnenwarmen Gemüse und die Pracht üppiger Blumen: Sehnsucht nach Romantik, ländlicher

Idylle, Natürlichkeit und Nachhaltigkeit lässt Bauerngärten zurzeit eine wahre Renaissance erleben.

Schon unsere Großmütter auf dem Land hatten ihr ganz persönliches „Stückchen Erde“ hochgehalten. Sie haben dort unermüdlich gegartelt.

Einfach – oft nur mit Harthölzern eingezäunt – gedieh dort auf ein paar Quadratmetern Erde so ziemlich alles, was im täglichen Leben quasi den grünen Greißler ersetzte: Zwiebeln, Kartoffeln, Karotten, Lauch, Paradeiser, Paprika, Phlox, Sonnenblumen, Gladiolen und Stockrosen. Letztere meist nur als bunter Aufputz. Oder als Kirchenschmuck für die Messe am Sonntag. Aber manche Blumen hatten auch wichtige Funktionen zu erfüllen: So lockern Lupinen etwa den Boden auf oder vertreiben Ringelblumen Fadenwürmer. Wer reichlich Obst ernten will, sollte rund um die Bäume Malven oder Sonnenblumen pflanzen. Diese werden von Bienen ganz besonders geliebt – und sie werden „nebenbei“ auch die Obstbäume fleißig bestäuben.

Später gesellten sich dann zunehmend Exoten wie Auberginen und Zucchini in den bäuerlichen Garten, aber die Klassiker sind bis heute immer geblieben.

Wer sich selbst einen Bauerngarten anlegen möchte, sollte erst einmal zu Papier und Bleistift greifen. Und in alle Himmelsrichtungen schauen. Denn: Optimal ist eine absolut sonnige Südwestlage in möglichst geringer Entfernung zum Wohnhaus. Optimalerweise zur Küche überhaupt. Dann hat man sein „Gartl“ stets im Auge, vergisst nicht auf das Gießen von Jungpflanzen oder Belüften der Frühbeetfenster. Außerdem holt man sich frischen Schnittlauch, Dille, Karotten oder sonnenwarme Paradeiser am liebsten, wenn sie gleich vor der Haustür wachsen.

Der Drang nach Sonne kommt im Bauerngartl nicht von ungefähr, stammen doch viele typische Pflanzen aus dem mediterranen Raum, oder anderen sonnenverwöhnten Gebieten. Doch nicht nur Lavendel, Salbei & Co. lieben die Sonne. Auch manche Gemüsesorten wie Paradeiser, Zucchini oder Bohnen brauchen es warm.

Gegossen sollte nach Möglichkeit zeitig in der Früh mit Regenwasser oder dem Nass aus dem eigenen Brunnen werden. Wer keinen Brunnen hat, kann sich mit einem alten Fass behelfen. Ist ein hübscher Hingucker und sammelt weiches Regenwasser.

Gedüngt wird – wenn überhaupt mit Kompost, Vulkanerde oder, so Altbäuerin Angelika Stichlauner: „Mit dem Mist vom eigenen Hof.“

Seit mehr als 60 Jahren bewirtschaftet die 80-jährige Kärntnerin auf 600 Meter Seehöhe den malerisch über dem Ossiacher See gelegenen Hof. Und ihr Gartl. Angelika plaudert aus dem Nähkästchen: etwa, dass Blattläuse mit einem Sud aus Brennnesseln vertrieben werden. Enten die Fressfeinde der gefürchteten Nacktschnecken sind. Oder das der Mond schon seit jeher ein ganz wichtiger Helfer beim Bewirtschaften eines Bauerngartens war. So darf etwa nie bei Jungfrau oder Löwe gejätet werden. Sonst wuchert es! (lesen Sie weiter auf Seite 7)



„DENKSPORT“

„KREUZWORTRÄTSEL“

(Lösung auf Seite 11)

	1	2			3		4			5		6	7	
1			8				2	9			10			11
	3				4					5				
6				12			7		13			8		
			9			14			10		15			
11		16				12		17			13		18	
14					19			15		20				
				16			21			17				
18	22		23				19					20		24
21					22	25				23	26			
			24	27					28				25	
26		29				27					28	30		
29				30	31				31	32				
		32					33					34	33	
35	34			36		35			37			38		
39			36 40					37 41			38			
	42	39					43	40				44		41
45					42					46				
	47					48						49		

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

Senkrecht: 1 Saiten – Instrument, 2 Schweiz: Fahrrad, 3 Halbinsel Ostasiens, 4 ugs.: ein neues Jahrzehnt beginnen, 5 Fußhebel, 6 österreich. Bundesland, 7 Buckelrind, 8 chinesisches Hausboot, 9 zu keiner Zeit, 10 frz.: dich, 11 Götter-, Heldensage, 12 Visite, 13 kleiner Greifvogel, 14 span.: Haus, 15 ehem. Ital. Währung, 16 amerik. Designerin (Donna), 17 hebr. Grußwort, 18 Abgabe für öffentliche Leistungen, 19 engl.: Schleppnetz, 20 Geruch, Geschmack, 21 ugs.: Misserfolg, Fiasko, 22 sieden, kochen, 23 Behälter für Paste, 24 islam. Fastenmonat, 25 Schwanzlurche, 26 Schwung, 27 Anwärter, Bewerber, 28 Doppelrumpffboot, 29 Musik: Tonintervall, 30 süßes Dessert, 31 Abgott, 32 Bindewort, 33 eingedeichtes Marschland, 34 engl.: bewachen, 35 nordamerik. Wildrind, 36 kleine Büchse, 37 Kfz-Z. Kufstein, 38 Meerenge der Ostsee, 39 ital.: ihr, euch, 40 Kf.: Tausend, 41 metallhaltiges Mineral, 42 Kfz-Z. Landeck

Waagrecht: 1 Titelfigur bei Schiller † 1805, 2 Riesentier, Kolos, 3 die Stadionwelle: La . . . , 4 Kurzwort: Religionsunterricht, 5 Pferderennen, 6 Bleisiegel, 7 bulgarische Währungseinheit (Mz.), 8 Besitz, habe, 9 engl.: Frieden, 10 Unterarmknochen, 11 altperuan. Volk, 12 EDV-Kf. F. e. PC-Zeichensatz, 13 männlicher Kurzname, 14 engl.: Erdnüsse, 15 brit. Thronfolger, 16 engl.: Absturz der Börse, 17 öster.

Bundeskanzler † 1964, **18** Vorname d. Christie † 1976, **19** röm. Zensor † 149 v. Christus, **20** lediglich, **21** Einbaum, **22** gut, gesund, **23** Iasons Gattin, **24** Casinosaal, Tanzbar, **25** Initialen des Schauspielers Moser † 1964, **26** hinweisendes Fürwort, **27** Koseform für Mutter, **28** lat.: Epoche, **29** Kf.: Nordnordost, **30** Vogellaut, **31** männl., weibl. Kosenamen, **32** Missgunst, **33** schmaler Weg, **34** belg. Heilbad in den Ardennen, **35** engl.: Alter, **36** Amtstracht, **37** Kfz.-Z. Melk, **38** Erdart, **39** Kfz.-Z. Murau/ST, **40** span. Maler † 1989, **41** Desinfektionsmittel, **42** Name engl. Flüsse, **43** unnachgiebig, **44** ein Planet, **45** trist, desolat, **46** reicher an Jahren, **47** bestimmter Artikel, **48** Gebirge in Südamerika, **49** Musik: Tonintervall

(Fortsetzung von Seite 5)

Auch wenn es um die Positionierung der einzelnen Pflanzen geht, muss sorgfältig gewählt werden. Jede Saison sollte eine Rochade durchgeführt werden – damit der Boden nicht ausgelaugt wird. Nur der Schnittlauch gilt als Sesshafter – er darf immer an derselben Stelle bleiben!

Der traditionelle Holzzaun!

Ein echter Bauerngarten wird schon seit jeher durch einem schlichten – oft von Hand gefertigten – Holzzaun begrenzt. Einfache, mitunter auch unregelmäßige Latten sind, nachdem man die Enden angekohlt hat, damit sie der Verwitterung standhalten, in der Erde verankert. Mit querstreben verbunden – oder je nach Region – auch mit Draht fixiert. Das unterstreicht den rustikalen Charme eines Bauerngartens. Und schützt vor knabbernden Besuchern wie Hasen oder Rehen. Fressfeinde wie Schnecken werden optimalerweise von Enten verspeist. Die wohldurchdachten Wege im Gartl bestehen meist aus Rindenmulch, alten Ziegelsteinen oder Kies.

Quelle: Kronen Zeitung „KRONE BUNT“



„KULTUR“

„HOCHKARÄTIG - GARS HAT KULTUR“

Gas am Kamp – Das kulturelle Angebot in und um Gars ist facettenreich – ob Oper, Kammermusik, Theater, Kino oder Bildende Kunst – hier wird Kultur aus vollem Herzen gelebt.

➤ **Sehenswert** sind auch die beiden Museen im Ort, das Feuerwehr- und das Zeitbrückenmuseum. Mittelpunkt des Garser Kultursommers ist die alljährliche Oper auf der Babenberger Burgruine. Kultur, Geschichte und Zukunft stehen im Mittelpunkt der Burg Gars – eine der ältesten Burganlagen Österreichs, deren politisch einfluss-

reiche Geschichte bis ins 11. Jahrhundert zurückreicht. Die bestehende Akustik und die bezaubernde Atmosphäre machen die Babenberger Burg zu einem perfekten Spielort für hochwertige Kulturveranstaltungen.

„Geschichte, Kultur, Zukunft“

Gemäß diesem Wahlspruch zollt die Gemeinde der über 1000 Jahre alten Geschichte der Burg Gars Tribut, indem sie dieses historische Gefüge zukunftsfähig hält: ökologisch, sozial und ökonomisch intakt.

In den vergangenen Wochen gab es in dem alten Gemäuer besondere Veranstaltungshighlights. Von 17. Juli bis 08. August wurde die Oper „DON CARLO“ von Giuseppe Verdi aufgeführt. 2016 wird die Oper „OTELLO“ von Giuseppe Verdi aufgeführt. Oder so etwa den Akkordeon-Großmeister Otto Lechner und seine 15 Wiener Ziehharmoniker am Samstag, 25. Juli 2015.

„Otto Lechner & die Wiener Ziehharmoniker“

Kaum ein anderer Akkordeonist versteht es wie er, über ostinaten Figuren zu improvisieren, Melodiebögen zu spannen, sie zu brechen und in ihre Elemente zu zerlegen. Von 18. Bis 20. September 2015 war „Roland Düringer & Freunde“ zu Gast für drei fulminante Tage des gemeinsamen Sinnierens.

„Weltfremd“

In dem Kabarett-Philosophie-Spektakel mit Diskussionsrunde beschäftigen sich die Protagonisten mit der Frage, ob weltfremd ist, wem diese Welt fremd geworden ist.

Informationen finden Sie unter:

www.gars.at oder www.burg-gars.at



„BACKEN“

„APFEL-BROMBEER-TORTE“

Zutaten für die Springform: etwas Fett, Backpapier

Zutaten für die Apfel-Sahne: etwa 750g Äpfel, 100ml Cidre (Franz. Apfelwein) oder Apfelsaft, 25g Zucker, 1 Pck. Vanillin Zucker, 6 Blatt Gelatine, 400g kalte Schlagsahne

Zutaten für den Knetteig: 125g Weizenmehl, 1Msp. Oetker Original Backin, 50g Zucker, 1Pck. Vanillin Zucker, 75g weiche Butter oder Margarine, 1 EL Wasser

Zutaten für den Biskuitteig: 3 Eier (Größe M9), 125g Zucker, 1Pck. Oetker Bourbon Vanillin Zucker, 25g Weizenmehl, 1 gestr. TL Oetker Original Backin, 175g gemahlene Haselnüsse

Zum Bestreichen: 75g Brombeerkonfitüre

Brombeermasse: 300g Brombeeren, 1Pck. Oetker Tortenguss rot, 2 gestr. EL Zucker, 200ml Cidre (franz. Apfelwein) oder Apfelsaft

Zum Verzieren: 25g gemahlene Haselnüsse, einige Brombeeren

Zubereitung:

1. Für die Apfel-Sahne Äpfel schälen, achtern, quer in Scheiben schneiden und mit 100 ml Cidre oder Apfelsaft, Zucker und Vanillin-Zucker etwa 5 Min. dünsten. Etwa 20 Apfelspalten abnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Übrige Äpfel auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und bis zum Weiterverarbeiten (erst nach der Brombeermasse) alles erkalten lassen. Inzwischen den Boden der Springform fetten. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200°C

Heißluft: etwa 180°C

2. Zubereitung Knetteig:

Mehl mit Backin in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig auf dem Boden der Springform ausrollen. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und Springformrand darumlegen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Backzeit: etwa 12 Minuten

Springformrand lösen und entfernen, Gebäck nur vom Springformboden lösen, aber darauf auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

3. Anschließend die Form säubern. Boden der Springform fetten und mit Backpapier belegen. Backofentemperatur reduzieren.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C

Heißluft: etwa 160°C

4. Zubereitung Biskuitteig:

Eier in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) auf höchster Stufe 1 Min. schaumig schlagen. Mit Zucker gemischten Vanille-Zucker unter Rühren in 1 Min. einstreuen und die Masse weitere 2 Min. schlagen. Mehl mit Backin und Haselnüssen mischen und kurz auf niedrigster Stufe unterrühren. Den Teig in der Springform glatt streichen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Backzeit: etwa 25 Min.

Springformrand lösen und entfernen. Boden auf einen mit Backpapier belegten Kuchenrost stürzen, Springformboden entfernen und Gebäck erkalten lassen.

5. Backpapier vorsichtig abziehen, Boden einmal waagrecht durchschneiden. Knetteigboden auf eine Tortenplatte legen, mit Konfitüre bestreichen und einen Tortenring darumstellen. Unteren Biskuitboden mit der Schnittfläche nach oben auflegen leicht andrücken.

6. Zubereitung Brombeermasse:

Brombeeren verlesen. Tortenguss nur mit Zucker und 200 ml Cidre oder Apfelsaft nach Packungsanleitung zubereiten, Brombeeren unterheben. Brombeermasse auf den unteren Biskuitboden streichen, dabei etwa 1 cm Rand frei lassen.

7. Zubereitung Apfelsahne:

Gelatine nach Packungsanleitung einweichen. Eingeweichte Gelatine ausdrücken und in dem aufgefangenem Apfelsud bei schwacher Hitze unter

Rühren auflösen. Sahne steif schlagen. Wenn die Flüssigkeit etwas abgekühlt ist und zu gelieren beginnt, die steif geschlagene Sahne mit Hilfe eines Schneebesens unterheben. Dann die abgetropften Äpfel vorsichtig unterheben. Gut die Hälfte der Apfel-Sahne auf die Brombeermasse streichen, oberen Boden auflegen und leicht andrücken. Übrige Apfel-Sahne aufstreichen, mit der runden Seite eines angefeuchteten Teelöffels Spitzen ziehen und dekorativ mit übrigen Apfelspalten belegen. Torte mind. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

8. Verzieren:

Vor dem Servieren Tortenring entfernen. Haselnüsse an den Rand der Torte geben und mit Brombeeren garnieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

SPRUCH DES MONATS

Misstrauen ist der Abgrund, in den man seine Freunde stürzt, nicht seine Feinde!

(Kurt TACHMANN)

„BEITRÄGE“



Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensweite 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

Zwei Männer müssen ein sperrige und schwere Couch in den 3. Stock tragen; Sagt der eine, so: „Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht“; sagt der andere: „Die Gute bitte zuerst“, wir sind endlich im 3. Stock“, „und die schlechte“? „Wir sind im falschem Haus“)



Zurück zu den Wurzeln!

Jahrelang bin ich schon in der Psychiatrie, getrennt von der Konsum- und Leistungsgesellschaft. Die wahren Ursachen für meine Krankheit glaubte ich zu erfahren nie; Doch in Wirklichkeit fehlte es mir dazu nur an Bereitschaft!

Nun bin ich entschlossen genauer hinzuschauen, wie sich die Menschheit eigentlich entwickelt: Es ist eine Katastrophe und ein Grauen – Wohlstand und Elend sind ineinander verwickelt!

Einerseits werden Billionen Dollar für Raumfahrt und Rüstung ausgegeben, andererseits sterben Millionen Arme am Hungertod allein. Nichts auf der Welt bringt die Reichen dazu, ihre Haltung aufzugeben; für sie ist nur materieller Erfolg wichtig: Immer mehr soll es sein!

Computer und Unterhaltungsindustrie fesseln bei uns sehr viele, zwischenmenschliche Beziehungen gehen dadurch oft zugrunde. Der Wettbewerb im Allgemeinen erfordert immer neue Ziele; Auch im sogenannten Fortschritt ist das Böse mit im Bunde!

Die Werbung, von der wir tagtäglich überflutet werden, ist gefährlich, denn sie vermittelt uns stets Unvollkommenheit! Nur mit ihren Produkten können wir uns in Glück gebärden, will sie uns sagen, doch nicht auf dem Gebiet unserer Weisheit!

Es gilt längst nichtnurmehr in der Arbeit viel zu leisten; nein auch in der Freizeit, um up to date zu sein. Stress rund um die Uhr bedeutet dass für die meisten, viele hüpfen dadurch vorzeitig in den Holzpyjama hinein!

Die Familie wird schon früh gestört, indem man Kleinkinder in Kribben abschiebt; nur damit beide Elternteile arbeiten gehen, um einen gewissen Wohlstand zu erreichen. Später wundert man sich, warum es so viele Drogenabhängige gibt und übersieht krampfhaft dafür die Zeichen!

Viele flüchten sich in den Genuss von Alkohol und Nikotin; Das ist legal, führt aber keinesfalls zu einer Problemlösung. Kaum jemand fragt sich tiefer nach des Lebens Sinn; Aus Angst vor der eigenen Entblößung!

Die Politik ist sehr eng mit der Wirtschaft verbunden, darum verstehe ich nicht – einerseits satte Gewinne, andererseits hohe Arbeitslosenraten. Macht ist halt einmal an das Geld gebunden und es entstehen oft fragwürdige Taten!

Religion, das heißt übersetzt: Weg zu Gott! Das ist im Prinzip völlig legal und positiv. Doch als Ersatzdroge und Mittel zur Macht wird sie zum Spott, speziell den materiellen Reichtum der Kirche betrachte ich äußerst schiefl! Auto und Flugzeug helfen uns große Entfernungen zu überwinden, die Menschen denken, sie kommen sich näher. In Wirklichkeit beginnt das Gefühl für Nähe und Distanz zu schwinden und viele sind sich selbst mehr entfernt seit eher!

Ja, ich bin krank und lerne allmählich damit zu

leben; Ich fühle nach und mache mir über vieles so meine Gedanken! Ich erkenne manches und liege bestimmt nicht daneben, wenn ich behaupte: Auch der Fortschritt weist uns in die Schranken!

Liebe Grüße Ludwig GRATZL

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

📖 Buchtipp 📖

„FREIHEIT – GLEICHHEIT - MENSCHLICHKEIT“



(Rotraud A. PERNER)

Edition Roesner Verlag

ISBN: 978-3-902300-94-2

Rotraud A. Perner's Interessen sind weit gestreut - ebenso ihre Kompetenz breit gefächert. In ihrem neuen Buch versteht sie es, das Öffentliche mit dem Privaten zu verbinden und aufzuzeigen, wo Schnittstellen - und Reibflächen - im Alltagsleben festzustellen sind: zwischen Recht und Gerechtigkeit, zwischen Gleichheitsanspruch und menschlicher Differenz, zwischen Liebe und Vernunft, zwischen Anpassung und Widerstand. Fast wird man an die alte Frage erinnert: Sollten Psychotherapeut/innen nicht auch Sozialrevolutionär/innen sein? Die Autorin zeigt sich als unabhängige Denkerin, die vieles in ihre stets wissenschaftlich determinierten Ausführungen zu integrieren versteht, dabei aber in keine Dogmen verfällt. Sie gibt Antworten, wo Antworten möglich sind, schärft aber vor allem den Blick auf jene brennenden Fragen, die (noch) offen sind: ein Aufruf an uns alle, je nach unserer Eigenart und unserem Können unermüdlich weiterzukämpfen in Hinblick auf ein gelingendes, respektvolles Zusammenleben.

Zum Autor: **Rotraud A. Perner** Universitätsprofessorin für Prävention, Psychotherapeutin und Psychoanalytikerin, Pädagogin und promovierte Juristin mit postgradualen Studien Soziologie und (ev.)Theologie; nach 40 Ehejahren verwitwete

Mutter zweier Söhne; Leiterin des Instituts für Stressprophylaxe & Salutogenese (ISS) und der Akademie für Salutogenese & Mesoziation® (ASM); Autorin von knapp 50 Büchern, zuletzt erschienen: "Die reuelose Gesellschaft"; in der REIHE PERNER bei EDITION ROESNER: "Heute schon geliebt?", "Wort auf Rezept", "Liebe macht gesund" und "Hand - Herz - Hirn". www.perner.info, www.salutogenese.or

„Fitness für den Kopf“

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

➤ **Durch** unsere „Multitasking-Welt“ wird das Gehirn oft überreizt und stellt um auf „Sparmodus“. Gerade die letzten wissenschaftlichen Ergebnisse zeigen, dass diese Lebensweise die Gehirnleistung um 15% senkt! Der Trend geht zum „Fokussieren“: Eine Tätigkeit mit großer Leidenschaft und Begeisterung ist für das Gehirn die richtige Nahrung.

Konzentration

Egal was Sie machen, es geht um diese spezielle Aufmerksamkeit. Bei Kindern im Kleinkindesalter kann man dieses Verhalten noch eindrucksvoll beobachten: Mit welcher Genauigkeit, Achtsamkeit und Begeisterung Kinder spielen, ist oft erstaunlich. Sie tauchen in eine andere Welt ein, hören die Rufe und Aufforderungen nicht mehr, und gehen ganz im Spielen auf – solange bis der Bauklotz passt, das Lego-Pferd fertig ist oder die Sandburg steht. Hier können wir diese „Fokussierung“ am besten beobachten. Ebenso haben Sportler die Fähigkeit, sich ganz auf den Wettkampf einzustellen. Auch in der Meditation finden sich ähnliche Ergebnisse, lassen uns Wissenschaftler wissen. Jede Tätigkeit – mit Begeisterung ausgeführt -, ist die richtige Nahrung für unser Gehirn: Nicht gleichzeitig Fernsehen, Mails beantworten und noch ein Handyspiel absolvieren. Egal was Sie machen, ob Schach, Kartenspielen oder Fernsehen: Konzentrieren Sie sich auf diese eine Tätigkeit. Gehen Sie in dieser Tätigkeit auf und „vergessen“ Sie die Umwelt. Tauchen Sie tief ein in das Spiel oder den Sport. Achtsamkeitsübungen werden auch vermehrt in der Medizin eingesetzt und aktivieren unser Gehirn auf einfache Weise. Auch die Muse und das „Nichtstun“ müssen wieder gelernt werden. Einfach die Natur mit seinen ganzen Sinnen beobachten, die Farben, Geräusche wieder voll aufnehmen! Hören Sie das Vogelorchester oder zählen Sie die verschiedenen Grünfarben in der Natur. Andre Heller hat angeblich bei 800 aufgehört . . .

Meditation

Stille kann ganz schön anstrengend sein! Wir brauchen oft sehr lange, bis wir unseren Gedankenhaufen im Kopf beruhigen können. Dann wird der Kopf klar und aktiv. Und erstaunlicherweise ist das ganze Gehirn in der Me -

ditation voll aktiv! Verbindungen werden unter den Gehirnzellen aufgebaut, man fühlt sich frisch und gestärkt. Auch das Immunsystem wird angekurbelt und das vegetative Nervensystem findet seinen Ausgleich. Bleiben Sie „fokussiert“ und trainieren damit Ihr Gehirn!

Quelle: „**BESTE JAHRE NÖ**“

Patienten fehlen oft wichtige Informationen

„Wechselwirkungen durch Medikamentencocktail“

(von E. GREIL-SCHÄHS)

700.000 Österreicher müssen jeden Tag fünf verschiedene Arzneien einnehmen! Das kann Wechselwirkungen wie etwa Verwirrtheit hervorrufen. Genaue Überprüfung und Abstimmung durch den Arzt wären wichtig.

➤ **Bei** fünf Wirkstoffen ist die gegenseitige Beeinflussung kaum abschätzbar, warnen Pharmazeuten. „Ursache für die Verabreichung der vielen Tabletten ist das häufig Ärzte verschiedener Fachrichtungen aufgesucht werden. Verbunden mit mangelnder Information kommt es dann mitunter sogar zu Doppelverschreibungen!“ so OA Dr. Andreas Wehrmann, Krankenhaus Göttlicher Heiland, Wien.

Verschlimmert wird die Situation durch falsche Einnahmezeitpunkte. Viele schlucken beruhigende Mittel in der Früh, sind tagsüber benommen und nachts aufgekratzt.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUNDHEIT“**

DAS GESCHENK

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken!

Es war einmal ein Schüler, der seiner Lehrerin eine wundervolle Muschel schenkte.

Sie sagte: "Ich habe noch nie eine solche schöne Muschel gesehen! Wo hast du diese kostbare Muschel denn gefunden?"

Der Junge erzählte von einer versteckten Stelle am anderen Ende der Insel und dass dort hin und wieder solche eine Muschel angeschwemmt werden würde.

"Ich werde diese wundervolle Muschel mein Leben lang aufbewahren und ich danke dir von Herzen. Aber du hättest doch keinen so weiten Weg machen sollen, nur um mir etwas zu schenken."

Darauf antwortete der Junge: "Aber der weite Weg ist doch ein Teil des Geschenks!"

Quelle: www.lichtkreis.at

Das finden Sie wieder in der November Ausgabe des Newsletter:

„MOBBING - Bürgerinitiative für die Schaffung eines Antimobbing-Gesetzes“

(von Gerhard HUBER und Johann BAUER)

„Jedes 2. Kind ist Opfer von Mobbing“

„Negativ-Rekord in Europa – Wir sind „Spitzenreiter“ in Schule – Handy als Tor zur Psycho-Folter“

(von Sandra RAMSAUER)

Freizeitipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!

➤ AUFLÖSUNG

„KREUZWORT
RÄTSEL“

Seite 6



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

★★★ 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