



43.Ausgabe - November 2014

„In jedes Menschen Gesicht steht seine Geschichte“

Friedrich Martin BODENSTEDT

(* 22. April 1819 in Peine; † 18. April 1892 in Wiesbaden
war ein deutscher Schriftsteller)



November

Solchen Monat muß man loben;
Keiner kann wie dieser toben,
keiner so verdrießlich sein,
und so ohne Sonnenschein!
Keiner so in Wolken maulen,
keiner so mit Sturmwind graulen!
Und wie naß er alles macht!
Ja, es ist ´ne wahre Pracht.

(lesen auf Seite 2 weiter)

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 43
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@a1.net



Seht das schöne Schlackerwetter!
Und die armen welken Blätter,
wie sie tanzen in dem Wind
und so ganz verloren sind!
Wie der Sturm sie jagt und zwirbelt
und die durcheinanderwirbelt
und sie hetzt ohn' Unterlaß;
Ja, das ist Novemberspaß!

(von Heinrich SEIDEL)

innenwelt

„SCHIZOPHRENIE“ „EINE KRANKHEIT MIT VIELEN EIGENSCHAFTEN“

(Redaktion Mag. Caroline KORNELI)

➤ **Die Schizophrenie zählt ohne Zweifel zu den schweren psychischen Erkrankungen und erzeugt in unserer Gesellschaft die meisten Vorurteile gegenüber psychischen Erkrankungen und deren Betroffenen. Um ein bisschen Licht in dieses Dickicht aus Vorurteilen und Mythen zu bringen, sprach Caroline Korneli mit Univ.- Prof. DDR. Peter Fischer vom Donauespital Wien.**

Professor Fischer, würden Sie unseren Lesern bitte das Krankheitsbild der Schizophrenie beschreiben?

Das Krankheitsbild der Schizophrenie ist sehr vielschichtig. Erst seit dem 19. Jahrhundert weiß man, dass die unterschiedlichen Krankheitsformen der Schizophrenie zu einer Krankheitseinheit gehören. Bei der Schizophrenie ist das Denken und Fühlen der Patienten betroffen. Die Patienten leiden, weil ihr „Ich“ gestört ist.

Könnten Sie uns die wesentlichen Symptome der Schizophrenie zusammenfassen?

Bei der Schizophrenie muss man besonders zwischen den Positiv- und den Negativsymptomen unterscheiden. Mit Positivsymptomen sind Zustände gemeint, die zusätzlich zum Normalzustand entstehen, mit Negativsymptomen ist ein Mangel oder Defizit im Vergleich zum Normalzustand bzw. zur Befindlichkeit an gesunden Tagen gemeint. Zu den Positivsymptomen zählen Halluzinationen, Wahnvorstellungen, Denkstörungen und Ich-Störungen. Die Negativsymptome umfassen unter anderem die Antriebslosigkeit, den sozialen Rückzug und die Reduktion der sozialen Kontakte, die Niedergeschlagenheit und die Mutlosigkeit.

Ein sehr bekanntes Symptom der Schizophrenie ist das Stimmenhören. Was können Sie uns darüber erzählen?

Viele Patienten leiden unter akustischen Halluzinationen, sie hören Stimmen. Diese Stimmen sind

meist nicht angenehm, sondern können sehr feindselig sein. Es können auch mehrere Stimmen sein oder dialogisierende Stimmen, die dann über den Patienten sprechen. Dies ist sehr quälend für die Betroffenen, besonders wenn die Stimmen ihnen Befehle geben. Diese Befehle können auch sehr gefährlich sein, wie zum Beispiel, dass sich der Betroffene vor die U-Bahn werfen soll oder dergleichen. Oft beschimpfen diese Stimmen auch den Betroffenen und geben ihm die Schuld an vielen Dingen. Das ist meist eine Reaktion des Patienten auf etwas, das er erlebt hat bzw. was er in seinem Ich-Zerfall erlebt und wie er sich verändert fühlt.

Welche Ursachen gibt es für die Schizophrenie?

Die Ursachen sind sehr individuell. Man weiß, dass die Umweltbedingungen eine Rolle spielen, wie zum Beispiel belastende, stressende Situationen oder Kindheitstraumata. Und das Erbgut spielt eine Rolle. Es gibt aber keine einzelnen Gene, die immer schizophren machen, sondern es gibt viele verschiedene Gene an verschiedenen Orten des Erbgutes, die allesamt das Risiko für die Schizophrenie wesentlich, aber nur wenig ausgeprägt erhöhen. Ein Betroffener trägt mehrere dieser krank machenden Gene in sich. Wichtig ist mir auch zu betonen, dass in den Krankheitsgenen auch Anlagen für extreme Begabungen stecken können. Wir wissen, dass manche Patienten faszinierende Begabungen haben, wie zum Beispiel der Mathematiker John Nash, zu sehen in dem Film „A Beautiful Mind“. Es stecken in Genen immer eine Chance und ein Risiko.

Wie entwickelt sich die Schizophrenie?

Die Schizophrenie beginnt meistens in der Jugend, wobei sie bei Männern früher als bei Frauen beginnt. Die Symptomatik ist bei Männern auch schwerer als bei Frauen, obwohl die Krankheit bei beiden Geschlechtern gleich häufig ist. Es kommt dann in der Jugend oftmals zu einem Leistungsknick, zu einem Absacken der schulischen Leistung, einem Antriebsmangel und einem Mangel an Sozialkontakten. Das ist dann eine Vorlaufzeit, in der noch keine psychotischen Symptome auftreten, aber meist depressive Verstimmungen und Unwohlsein. Dann beginnt es langsam mit dem Auftreten von ein- bis zweitägigen wahnhaften Ideen, die dann aber wieder relativiert werden können. Diese Phase kann in manchen Fällen Wochen, aber bei den meisten Patienten Monate und in seltenen Fällen auch Jahre dauern.

Verläuft die Schizophrenie bei allen Patienten in etwa gleich?

Man weiß, dass die Erkrankung bei der Hälfte der Patienten eher günstig verläuft und etwa 30 Prozent der Patienten einen besonders schlechten Verlauf haben. Das sind dann die Patienten, die wir bei uns in der Psychiatrie besonders häufig sehen.

Was ist für Sie im Umgang mit schizophrenen Patienten besonders wichtig?

Es ist wichtig, mit den Patienten offen über ihre Erkrankung und ihre Behandlung zu sprechen – wir

nennen dies „shared decision making“. Der Patient wird über seine Erkrankung informiert und bleibt therapietreu, weil er selbst mitentscheiden kann. Das nennt man dann „adherence“. Die Patienten erhalten zum Beispiel ein Formular, auf dem sie angeben können, welche Medikamente sie nicht mehr nehmen wollen oder welche sie akzeptieren. Wir bieten auch wöchentliche Psychoedukationsgruppen für unsere Patienten an. Jede Stunde wird dann ein bestimmtes Thema besprochen und der Patient erhält für jede besuchte Einheit einen Stempel in seinen Psychoedukations-Ausweis. Auch nach der Entlassung kann er die Psychoedukation weiter besuchen und seinen Ausweis vervollständigen.

Wie sieht es mit der Therapietreue bei den Patienten aus?

Trotz unserer Bemühungen werden die Medikamente nach einem stationären Aufenthalt leider oft nicht weiter eingenommen. Das liegt natürlich teilweise an der Krankheit selbst, oft stecken dahinter aber auch ganz individuelle Gründe. Zahlreiche Studien zeigen, dass der wichtigste Faktor, wie es einem Patienten nach einem, fünf oder zehn Jahren geht, die regelmäßige Einnahme des Antipsychotikums ist. Wir wissen aus Untersuchungen, dass je kürzer jemand psychotisch ist und je früher seine Erkrankung behandelt wird, desto besser ist die Prognose. Man sollte also wirklich früh behandeln.

Wie viele Betroffene gibt es in Österreich?

Es ist so, dass die Schizophrenie in der ganzen Welt gleich häufig vorkommt. Man geht davon aus, dass ein bis zwei Prozent der Bevölkerung betroffen sind. Wir gehen in Österreich von 60.000 bis 70.000 Patienten aus. Dabei ist aber auch zu beachten, dass die Erkrankung enorme volkswirtschaftliche Kosten hervorruft. Die Betroffenen kommen, wenn sie nicht auf die Therapie ansprechen und in den Erwerbsprozess eingegliedert werden können, meist in Frühpension. Ebenso sind die Krankenhausaufenthalte sehr kostenintensiv. Man muss leider sagen, dass die meisten Betroffenen armutsgefährdet sind. Man kann davon ausgehen, dass mindestens 30 oder sogar 40 Prozent der Obdachlosen an Schizophrenie erkrankt sind, und das ist eigentlich ein Skandal. Aber es ist ein Skandal, den man nur gemeinsam mit der gesamten Gesellschaft lösen kann.

Was kann man tun, damit die Patienten eher bereit sind, die Medikamente zu nehmen?

Ein wichtiger Punkt ist für mich, die Bezugspersonen miteinzubeziehen, und dass es Angehörige oder Freunde gibt, mit denen der Patient halbwegs guten Kontakt hat. Dann ist es auch noch sehr wichtig, dass man die Therapieziele gemeinsam formuliert und ein Therapieschema gefunden wird, das für den Patienten passt. Zum Beispiel, dass man ein Medikament findet, bei dem der Patient möglichst wenig Nebenwirkungen hat. Oder um die Therapietreue zu erhöhen – das nur einmal am Tag eingenommen werden muss. Es gibt auch Depot-Präparate, die da natürlich ein

Vorteil sind. Im günstigsten Fall muss man sich das Medikament nur einmal alle vier Wochen von einem Arzt injizieren lassen. Das tut fast nicht weh, das Präparat wird kontinuierlich abgegeben und der Patient muss nicht mehr daran denken, dass er sein Medikament einnehmen muss. Denn auch wenn der Patient regelmäßig die Medikamente einnimmt, kann es passieren, dass er eine Tablette vergisst. Das passiert. Mit einem Depot funktioniert es dann einfach besser.

Mit welchen gesellschaftlichen Vorurteilen wollten Sie schon immer aufräumen?

In den Medien wird immer betont, wenn jemand schizophren ist, damit die Nachricht eher gelesen wird. Es passieren in Österreich bei Weitem mehr Gewalttaten und Morde durch alkoholisierte Ehemänner als durch Schizophrene. Die schizophrenen Patienten begehen in der Gesamtgruppe weniger Straftaten als die Gesamtbevölkerung.

Wie sieht die Versorgungssituation für Schizophrenie-Patienten aus?

Das Problem ist, dass viel zu wenige Ressourcen für diesen Bereich da sind. Wir haben im stationären psychiatrischen Bereich nur halb so viele Ärzte wie in der übrigen Medizin. Die Chance, dass im stationären Bereich jemand Zeit hat, um mit Patienten zu sprechen, ist im Übrigen medizinischen Bereich größer als in der Psychiatrie. Bei den niedergelassenen Kassenpsychiatern gibt es lange Wartezeiten, weil die Vergabe der Kassenplanstellen meiner Meinung nach zu restriktiv gehandhabt wird. Es gibt also leider eine Zwei-Klassen-Medizin. Patienten, die es sich leisten können, lassen sich privat behandeln.

Wir wissen auch, dass unsere Patienten meist gar keine medizinische Behandlung in Anspruch nehmen, auch nicht bei somatischen Erkrankungen, wie zum Beispiel bei einer Lungenentzündung. Das ist auch ein Grund dafür, dass die Sterblichkeit der schizophrenen Patienten sehr hoch ist. Unser Gesundheitssystem funktioniert hervorragend, die Leute werden immer älter, aber das Gegenteil ist bei schizophrenen Patienten der Fall. Die Sterblichkeit der schizophrenen Patienten ist im Verhältnis zur übrigen Bevölkerung in den letzten vier bis fünf Jahrzehnten massiv angestiegen. An den Ressourcen, die für unsere psychisch kranken Mitmenschen bereitgestellt werden, zeigt sich nicht nur das Stigma, sondern leider auch der Stellenwert, den diese Menschen in unserer Gesellschaft haben. Ich möchte hier gerne den Schriftsteller Robert Musil zitieren: „Bezeichnend für diese Unglücklichen ist es, dass sie nicht nur eine minderwertige Gesundheit, sondern auch eine minderwertige Krankheit haben.“

Univ.-Prof. DDr. Peter FISCHER - Vorstand der Psychiatrischen Abteilung im Sozialmedizinischen Zentrum Ost, Donauspital Wien

A-1220 Wien, Langobardenstrasse 122, ☎ 01/288 02 – 3000, E-Mail: p.fischer@wienkav.at

Herzlichen Dank für den Beitrag an die Redaktion der

innenwelt

„BURNOUT - NEU“

(von Sabine PONTASCH-MÜLLER)

Einteilung in drei Stadien zur differenzierten Behandlung.

➤ **Psychische** Erkrankungen sind eine der Hauptursachen für Krankenstände und Frühpensionierungen.

Um dieser Tendenz entgegen zu wirken ist es umso wichtiger, Burnout rechtzeitig, also in seinen Ansätzen zu erkennen und adäquate Versorgungs- und Wiedereinstiegskonzepte in die Arbeitswelt zu fördern.

Burnout entsteht nicht plötzlich, kommt nicht aus dem Nichts. Oft geht eine lange, über Jahre dauernde Entwicklung voraus. Darüber sprachen Experten und Entscheidungsträger des Gesundheitswesens Ende August in Alpbach.

Laut Prof. Musalek (Institutsvorstand und ärztlicher Leiter Anton-Proksch-Institut) wurde die Einteilung des Krankheitsverlaufes jüngst in drei Stadien vorgenommen:

Stadium 1: „Ich kann alles.“

Unerkannte Überlastung, Kompensation, fehlende Freizeit, Vernachlässigung der Bedürfnisse und Beziehungen, Reizbarkeit

Stadium 2: „Ich kann noch.“

Bewusste Überlastung, vegetative Dystonie, fehlende Freizeit, völlige Zentrierung auf die Arbeit, zunehmende soziale Isolierung, Schlafstörungen, unspezifische psychosomatische Beschwerden

Stadium 3: „Ich kann nicht mehr.“

Völlige Erschöpfung, Arbeitsunfähigkeit, sozialer Rückzug, Depression, chronische Schmerzsyndrome, manifeste körperliche Erkrankungen, Lebensüberdruß

Mit dieser differenzierteren Einteilung der Burnout-Stadien soll der Hausarzt ein Instrument zur besseren Beurteilung, Diagnose und für frühere, gezieltere Maßnahmensetzung in die Hand bekommen.

Franz Bittner von der Patientenombudsstelle der Ärztekammer Wien betonte, dass es immens wichtig sei, Burnout öffentlich zu diskutieren, denn erst dadurch würde Akzeptanz entstehen. Fast jeder kennt in seinem Umfeld einen Betroffenen, trotzdem sind psychische Erkrankungen gesellschaftlich nicht akzeptiert

Die geringe gesellschaftliche Akzeptanz von psychisch Erkrankten und der dadurch entstehenden zusätzlichen Belastung für die Betroffenen begegnet mir täglich durch Berichte der Teilnehmer in meiner Burnout Selbsthilfegruppe und in meiner Gesundheitspraxis in Mödling.

Ich bin davon überzeugt, dass wir durch

kontinuierliche „Öffentlichkeitsarbeit“ Schritt für Schritt den Weg zu mehr Verständnis, Aufmerksamkeit und Akzeptanz schaffen werden! In diesem Sinne wünsche ich allen Betroffenen viel Mut!

Sabine PONTASCH-MÜLLER

(Lebens-Beratung, Burnout-Vorsorge, Tiefen-Entspannung, Mental-Training, Quanten-Heilung, WIYS-Aufstellung und Bioresonanz-Stresstest)

Mobil: 0699/10 05 35 01

A-2340 Mödling, Brühler Strasse 53/2/4

E-Mail: sabine.pontasch@moedling.org

Webseite: www.ent-spannung.info

Herzlichen Dank an Frau Sabine PONTASCH-MÜLLER für diesen Beitrag!

GESUND & FAMILIE

„ERST SEELENQUAL, DANN FRÜHPENSION“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Psychische Überlastung führt in vielen Fällen zur Arbeitsunfähigkeit – vor allem bei jungen Menschen. Ein gutes Klima im Team ist wichtig, um einem „Burn-out“ vorzubeugen.

➤ **Über** 9000 Österreicher wurden im Jahr 2012 aufgrund psychiatrischer Probleme arbeitsunfähig! Zum Vergleich: 1995 waren es 3600. Und die Experten gehen anlässlich des Tages für seelische Gesundheit am 10. Oktober davon aus, dass die Zahlen weiter steigen.

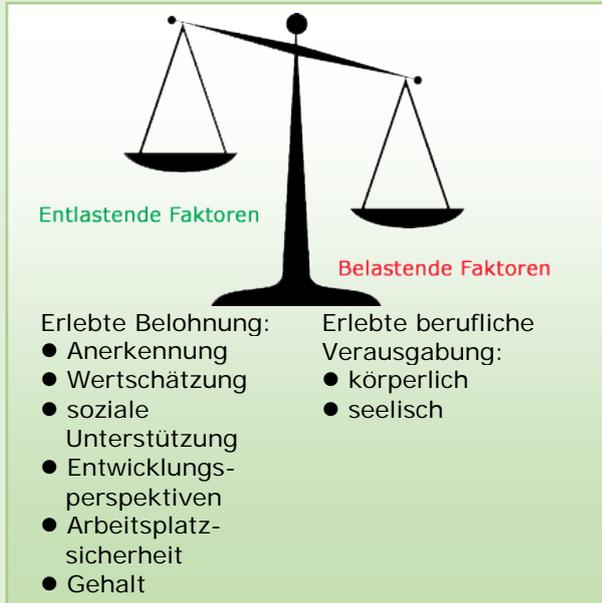
Seelische Erkrankungen sind die Hauptursache dafür, dass Frühpensionierungen erfolgen. Etwa 80.000 Betroffene können hierzulande nicht mehr am Berufsleben teilnehmen, weil sie psychisch leiden. Die Hälfte dieser Patienten sind 16 bis 49 Jahre alt, also in den „besten Jahren“. Kein Wunder, dass das auch finanziell eine schwere Bürde darstellt: Sieben Milliarden Euro umfassen die volkswirtschaftlichen Kosten jährlich!

Warum nehmen diese Beschwerden derartig zu? Einerseits werden solche Erkrankungen immer mehr enttabuisiert und deshalb auch öfter diagnostiziert, andererseits verursachen die rasenden Veränderungen in allen Lebens- und Arbeitsbereichen auch wirklich häufiger seelischen Stress und machen es schwieriger, eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Entspannung aufrecht zu erhalten. In der Arbeitswelt erleben viele Menschen Leistungs- und Flexibilitätsdruck, den Drang zur Steigerung der Produktivität, interne Konkurrenz und Mobbing – das übrige in 40 Prozent der österreichischen Büros stattfindet. Gratifikationskrisen (wenn eine Person sich verausgabt und dafür nicht angemessen entschädigt wird) sind starke seelische Belastungen, die zu psychischen Erkrankungen führen können und ebenfalls häufig vorkommen.

Eine aktuelle Untersuchung der „Arge Burnout“ zeigt außerdem, dass Konflikte am Arbeitsplatz ein größeres Burn-out-Risiko darstellen als Arbeits- und Zeitdruck. Mitarbeiter, die das Klima im Team

negativ einschätzen, sind doppelt bis siebenmal häufiger davon bedroht als jene, die in einem angenehmen Umfeld arbeiten!

Das Model des Schweizer Soziologen Johannes Siegrist zeigt, dass es wichtig ist, ein Gleichgewicht zwischen entlastenden und belastenden Faktoren aufrecht zu erhalten. Eine Gratifikationskrise kann ansonsten entstehen.



Seit 2013 beinhaltet das Arbeitnehmerschutzgesetz, dass Betriebe ihre Mitarbeiter nicht nur vor körperlicher, sondern auch psychischen Belastungen zu schützen haben. Unternehmen müssen diese Faktoren deshalb zunächst abklären.

Maßnahmen setzen – je nach Analyseergebnis – auf verschiedenen Ebenen an: Dem Arbeitgeber obliegt es, flexible Arbeitszeiten zu gestalten, Übereinstimmung zwischen Arbeitsaufgaben und Qualifikationen herzustellen, Kommunikationsstrukturen aufzubauen, Sport- und Entspannungsangebote sowie niederschwellige Versorgung, mit z. B. psychologischen Sprechstunden, einzurichten. Führungskräfte sollten Seminare zur gesunden Mitarbeiterführung und Gesprächstraining besuchen, Mitarbeiter in neue Arbeitsbereiche richtig einarbeiten, Handlungs- und Entscheidungsspielräume vergrößern, akuten Termindruck vermeiden, individuelle Leistungsrückmeldung geben, Engagement würdigen, positive Kommunikationsstrukturen pflegen. Alle sind angehalten, an Stresspräventionsseminaren teilzunehmen.

Wie erkenne ich, dass mein Kollege psychisch krank ist?

Zeigt ein Mitarbeiter plötzlich und ohne Grund auffällige Wesens-, Verhaltens- und Leistungsveränderungen, muss an eine psychische Erkrankung gedacht werden.

Bei Depressionen fallen vor allem Aufmerksamkeits-, Flüchtigkeitsfehler und Antriebslosigkeit auf. Betroffene sind vermehrt unkonzentriert, vergesslich, unpünktlich und zerfahren. Es fehlt die Kraft für das vollständige Erledigen der Aufträge.

Angststörungen betreffen den ganzen Körper: Schlafprobleme, Herzrasen, Zittern, Unruhe, Magen-Darm-Leiden oder Gedächtnisstörungen stellen Symptome dar. Bei bipolaren Störungen (manisch-depressive Erkrankungen) sind die Betroffenen in der manischen Phase auch im Büro voller Tatendrang. Sie arbeiten hektisch, schnell und reden viel. Auch eine gereizte Stimmungslage kann im Vordergrund stehen.

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

Mach in der Früh das Fenster auf, lass den neuen Tag herein, gib ihm eine Chance um glücklich zu sein.

Denke daran, das Dunkel und die Kälte der Nacht sind nun vorbei.

Ein neuer Tag, ein neues Leben beginnt.

Mach auch die Tür zu deinem Herzen auf.

Schlag die Mauer ein, bring das Eis zum Schmelzen, glaub mir, gleich wirst du glücklicher sein.

Lass die Gefühle zu, lass es geschehen, denn Liebe geben und Liebe empfangen ist so schön.

Sich einander Zärtlichkeiten schenken, oft an unsere schönen Stunden denken.

(von Martha RANFTL)

Herzlichen Dank an Frau Martha Ranftl für das Gedicht!

SPRUCH DES MONATS

Auch aus Steinen, die dir in den Weg gelegt werden, kannst du etwas Schönes bauen!

(Emil Erich KÄSTNER)

Etwas zum Lachen!

Einige Tage nachdem er erschaffen worden war, begann Adam sich im Garten Eden einsam zu fühlen. Er beschwerte sich bei Gott.

Dieser bot ihm einen Deal an: "Ich werde ein attraktives, intelligentes, einfühlsames Lebewesen erschaffen, das Dich fortan begleiten soll."

Adam, schon leicht misstrauisch: "Und was kostet mich das?"

Gott: "Das Augenlicht, den linken Arm und den rechten Fuß."

Adam: "Nein, das ist es mir nicht wert. Was bekomme ich denn - sagen wir - für eine Rippe?"



„DENKSPORT“



„AUSFLUG“

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

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

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 11)

im Waldviertel? Ein Sprung ins wunderbar kühle Wasser. Und das gibt's im Waldviertel beinahe an jeder Ecke. Wenn man von Waldviertler Wasserfreuden spricht, dann kommt man aber an den „großen Drei“ nicht vorbei. Ottenstein, Dobra und Thurnberg – die drei Kampseen, die zusammen eine der schönsten Wasser- und Teichlandschaften Europas bilden. Ideal zum Schwimmen, Uferwandern, Bootfahren, Campen, Fischen, Durchatmen, Schauen, frei sein. Am größten der Seen, dem Kampsee Ottenstein mit seinen fjortartigen Buchten, gibt's sogar eine Segel- und Surfschule, mit Booten und Kanus zum Ausleihen. Ganz mutige seilen sich an der Staumauer mit dem „Pendolo“ von der 30 Meter hohen Kampseebrücke ab.

Quelle: **Kronen Zeitung „GENUSS KRONE“ Leben & Geniessen im Waldviertel**

„TRAUMAUSFLUGSZIELE“

Willkommen im Waldviertel! Mehr als 300 Ausflugsziele gibt es hier – echt und pur, ohne Schnörkel und aufgesetzte Inszenierungen.

➤ Die Natur ist der Hauptdarsteller im Waldviertel, unverbraucht und unverfälscht. Denn alles ist hier oben entstanden, gewachsen, geworden. Mehr braucht es nicht im vielleicht spannendsten und schönsten Ausflugsland Österreichs. Oben im Thayatal hat der Fluss eine eigene kleine Welt geschaffen, gigantische Felsklüften wechseln sich mit sanften, dicht bewaldeten Hängen ab, urtümliche Wälder und bunte Wiesen prägen den Nationalpark Thayatal. Überall liegen sie herum in der verträumten Hügellandschaft des Naturparks Blockheide, als hätten vor langer, langer Zeit tatsächlich die Riesen mit ihnen gespielt: die mächtigen Findlinge und Wackelsteine, die zu einem Symbol geworden sind für die kraftstrotzende und ursprüngliche Natur des Waldviertels. Beinahe um jeden Stein ranken sich sagenhafte Geschichten und Erzählungen. Mitten im Naturpark Heidenreichstein liegt das Herz des Moors, dem man im Waldviertel auch jede Menge gesundheitsfördernde Aspekte abgewinnen kann. Frische Luft kann man riechen! Wer`s nicht glaubt, kann das im wunderbaren Yspertal selbst erleben. In der Ysperklamm, einer Felsenschlucht, tief eng, mit mächtigen von Moss bedeckten Steinen, Farnen, umsäumt von riesigen Nadelbäumen, lässt einen das Gefühl der Naturverbundenheit, diese Gewissheit, den Alltag hinter sich gelassen und eine Welt für sich betreten zu haben, nicht mehr los.

Kraftplatz

Fast sieben Meter ragt eine rätselhafte Steinpyramide inmitten einer reizvollen Landschaft in den Himmel, gleich in der Nähe liegt die „Weltkugel“, ein 500 Tonnen schwerer, globusförmiger Stein – irgendwie kein Wunder, dass man auf den fünf Kraftplätzen in der Kraftarena Groß Gerungs ganz außergewöhnliche Kräfte spürt. Weniger geheimnisvoll geht es in Dorfstetten zu, wo Bogenschützen auf dem einzigartigen 3D-Parcours Bogensport Waldviertel „auf die Jagd gehen können. Der krönende Abschluss eines heißen Ausflugs tages



„WANDERN“

„DEN HERBST GENIESSEN“

Kraft tanken vor dem Winter, die Natur genießen und etwas für die Gesundheit tun – es ist ganz einfach: Gehen Sie wandern!

➤ **Bewegung** tut gut, klar, das wissen Sie als Leserin und Leser des Newsletter. Gerade jetzt ist es besonders leicht, sich zu motivieren und sich anzugewöhnen, regelmäßig zu gehen, zu marschieren, zu wandern. Denn in allen Regionen des Landes gibt es die „tut gut“-Wanderwege, (www.noetutgut.at) die Wandern in NÖ zu einem vielseitigen Vergnügen machen: von den sanft geschwungenen Hügeln des nördlichen Weinviertels, den Mooren des Waldviertels, den Donau-, March- und Thayaauen über die Ötschergräben bis zum reizvoll gewundenen Flusstal der Wachau und zu den südlichen Berglandschaften. Man kann zügig spazieren gehen – also walken, aber auch Trekking machen, also leichte, gleichzeitig aber weite Wanderungen in teils hügeligem Gebiet absolvieren, oder einfache genussbetonte Wanderungen am Berg ohne Seil und Hacken machen, also Bergwandern.

Der Gesundheitsfaktor

Je nachdem, wie schnell Sie gehen und welches Gewicht Sie tragen, verbrauchen Sie Kalorien und trainieren den Körper. Und Bewegung in der Natur fördert das körperliche und geistige Wohlbefinden. Regelmäßiges Wandern und flottes Gehen („Walking“) verbessern vor allem die Ausdauer und stärken den Bewegungsapparat. Eine optimale Trainingswirkung erzielt man mit einer moderaten Belastung: Sie sollten sich beim Gehen so anstrengen, dass Sie sich noch unterhalten können, ohne außer Atem zu kommen. Ein weiterer positiver Effekt: Wandern und Steigen „über Stock und Stein“ auf unbefestigten Wegen schulen die Trittsicherheit und verbessern die Reaktion beim Gehen – eine optimale Sturzvorbeugung für den Alltag! Achten Sie bei Bergwanderungen darauf, sich nicht zu überanstrengen. Die meisten Alpinunfälle beim Wandern passieren durch Überlastungen des Herz-Kreislauf-Systems sowie durch Stürzen, Stolpern und Verirren. Wenn Sie auf der sicheren Seite sein wollen und noch wenig Erfahrung mit Tourenplanung und den Anforderungen des Wanderns haben, können Sie sich an die Routen halten, die die Initiative „Tut gut!“ gemeinsam mit den jeweiligen Gemeinden entwickelt, ausgemessen und beschildert hat.

Richtige Ausrüstung

Bei Spaziergängen oder flotten Gehstrecken sind bequeme Alltagsschuhe ausreichend, in denen Sie sich wohlfühlen. Die Schuhe sollten nicht drücken,

da sonst Blasen an den Füßen entstehen können. Beim Wandern im Gelände geben knöchelhohe Schuhe mit rutschfesten Profilsohlen sicheren Halt. Etwas weichere Sohlen bieten mehr Gehkomfort als Schuhe mit steifen Sohlen, die für das Bergsteigen im Hochgebirge gedacht sind.

Für alle Fälle gerüstet

Bedenken Sie: bei längeren Wanderungen kann sich die Witterung ändern – eine entsprechende Funktionsbekleidung schützt vor Kälte oder Regen. Mit mehreren dünnen Kleidungsschichten können Sie die Körpertemperatur gut regulieren. Ein Muss bei Bergwanderungen: Sonnenschutzcreme, Kopfbedeckung und Sonnenbrille schützen vor der stärkeren ultravioletten Strahlung.

Stöcke mit Handschlaufe übertragen einen Teil der Belastung beim Gehen von den Beinen auf die Armmuskulatur und den Schulterbereich und schonen so die Bein- und Fußgelenke. Schnelles Bergabgehen belastet die Gelenke besonders stark. Bei längeren Wanderungen über einer Stunde sollten Sie regelmäßig trinken (z. B. Wasser, Kräuter- oder Früchtetee, verdünnte Fruchtsäfte). Zur Notausrüstung für Bergwanderungen gehören auch eine kleine Apotheke mit Verbandszeug und ein Biwaksack. Nehmen Sie ein Mobiltelefon mit, um in Notfällen die Bergrettung verständigen zu können (Alpinnotruf 140). Allerdings ist nicht überall im Gelände ein Netzeempfang möglich. So sind Sie für alle Fälle gerüstet.

Quelle: „GESUND & LEBEN“ in Niederösterreich

„BACKEN“



„BANANENSCHNITTEN“

Zutaten: 25 dag Zucker, 1/8 l Öl, 4 Eier, 1/8 l lauwarmes Wasser, 25 dag Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 3 dag Kakao

Zutaten für die Creme: 1 Päckchen Vanillepudding, 6 EL Zucker, 1/2 l Milch, 12 dag Thea

Zutaten für die Glasur: 15 dag Schokolade, 15 dag Thea

Zubereitung Teig: Zucker, Öl, Eier schaumig rühren. Lauwarmes Wasser, Mehl, Backpulver und Kakao dazurühren. Das Ganze auf ein Backblech streichen, bei 200°C ca. 20 min. backen.

Zubereitung Creme: Aus den Zutaten einen Pudding machen, kalt stellen nicht fest werden lassen immer wieder umrühren. Thea schaumig rühren (sollte die gleiche Temperatur wie der Pudding haben-Zimmertemperatur), den Pudding löffelweise dazurühren.

Auf den ausgekühlten Biskuitteig die Bananen - in Scheiben geschnitten – legen, darauf die

Puddingcreme streichen und zu guter Letzt noch die Glasur aus der Schokolade und Thea (zergehen lassen und glattrühren), noch über die Puddingcreme streichen.

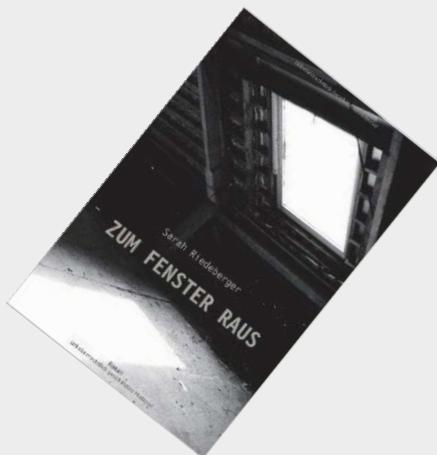


Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

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

 **Buchtipps** 

„ZUM FENSTER RAUS“



(Sarah RIEDEBERGER)

Epubli GmbH Verlag
ISBN-13: 978-3-86931-452-5

Eine menschliche Seele stellt sich manches Mal dar, als sei es ein Fass ohne Boden. Wie man das Leben sieht, ist es falsch. Ob zu positiv, zu negativ, nichts ist womöglich das Richtige. Lola malt alles permanent schwarz aus, sie sieht alles mit dem größten Pessimismus und verursacht dadurch in sich dieses brennende starke Gefühl von Befreiung. Sie sieht allerdings die Befreiung weitläufig darin, einfach mal eben zu sterben. Brutal und ehrlich. Zart und schnell verführerisch beschreibt sie eine Krise in sich, die sie schon ihr Leben lang kennt und seither versucht dagegen zu kämpfen. Leider erfolglos. Gegen depressive Schübe anzukommen erfordert Kraft und Verständnis, diese Sachen sind nicht immer gegeben. Manch einer findet seine Seele in «Zum Fenster raus» wieder. Die anderen werden merken, dass einem diese Geschichte nahe geht und hoffentlich Lola's Rat folgen und etwas ändern.

Autorin: Sarah RIEDELBERGER wurde 1990 in einem kleinen Dorf geboren und wuchs in einem noch viel kleineren Örtchen auf. Sie hat fünf Geschwister und darf sich das Nesthäkchen nennen. Wenn man ihre Bücher liest, beginnt man nachzudenken. Ihr erstes Buch ‚Zum Fenster raus‘ ist nichts für weiche Gemüter. Im Sommer 2010 folgt ihr nächster Roman, von dem sie sagt, er sei anders als ihr erstes Buch, dennoch wäre alles spezifisch und genau durchdacht. Liebe meets exzessiven Eklat. Sie fischt in der Welt das Bedeutende heraus und wirft es in ein paar Buchseiten. Somit versucht sie, allerdings nicht zwingend, die Welt zu verändern und vielleicht auch ein kleines bisschen für sich zu gewinnen.

Spannende Stunden beim lesen wünscht **HansiB!**

LEBENSELIXIER

„WIE WIR AUS DER NATUR KRAFT, ENERGIE & LEBENSFREUDE SCHÖPFEN“

(von Susanne ZITA)

Das Wohlfühl steigt, die Herbstsonne wärmt die Haut, buntes Laub treibt im See, über den eine Ente paddelt. Immer mehr Menschen entdecken die Natur als Kraftquelle und als Ausgleich zum laut lärmenden Alltag. Die Wechselwirkung Umwelt und Wohlbefinden ist mittlerweile wissenschaftlich belegt. Sogar ein eigenes Masterstudium hat sich dem Thema verschrieben.

➤ **Stellen** Sie sich das Bild wie oben im ersten Satz beschrieben vor, hat sich Ihr Blutdruck gesenkt, der Puls beruhigt, Sie haben Kraft getankt. Denn nicht nur der reale Aufenthalt in der Natur hat eine Wirkung auf unseren Organismus – sogar das reine Betrachten von Filmen, Postern oder Bildbänden beeinflusst Körper, Geist und Seele positiv. Zahnärzte setzen mit Naturvideos auf diesen beruhigenden Effekt.

Dass wir uns draußen so wohlfühlen, hat einen guten Grund. Seit Urzeiten spürt der Mensch: hier komm ich her, hier kann ich überleben, ich bin ein Teil des Ganzen. Der Fels, der Baum – beides war längst da, bevor wir gekommen sind. Und wird auch noch da sein, wenn wir uns längst verabschiedet haben. Ein Gefühl von Ruhe und Ewigkeit macht sich breit.

Wie unsere Gattungsgeschichte zeigt, fühlen sich die meisten Menschen in einer offenen Parklandschaft – am liebsten mit Wasser – am wohlsten. Denn eine Gegend, die der Savanne ähnelt, bietet Überblick, man kann sich verstecken und schützen. Diese Affinität zum großen Ganzen ist aber keine Erfindung des gestressten Menschen der Neuzeit, auch historisch suchten viele Völker und Kulturen die übergeordnete Kraft der Natur: schon die Kelten waren ein naturverbundenes und spirituelles Volk, das besonders die Bäume verehrte („Keltischer Lebensbaumkreis“). Der Römer Plinius

bezeichnete Wälder und Bäume als das höchste Geschenk an den Menschen, Homer ließ seine Helden in zauberhaften Ideallandschaften auftreten. Und für die Indianer kommt alle Weisheit von der Erde und aus der Natur. Sie versuchten ihre Naturgottheiten mit Regentänzen, Medizinmännern und Kultobjekten gnädig zu stimmen.

Die Heilkräfte der Natur haben auch bei uns z. B. bei der Behandlung von Depressionen längst Einzug in die klinische Medizin gefunden. Bei einer Studie in England wurden Patienten durch ein Shoppingcenter oder in den Park geschickt. 71% der Gruppe, die im Park spazieren ging, gaben nachher an, sich weniger deprimiert zu fühlen. Bei denen, die durch das Einkaufszentrum zogen, sagten das nur 45%. Und 22% von ihnen berichteten, das Gefühl der Depression habe sich bei dem Gang durch das Einkaufszentrum verstärkt. Erkrankte, die sich regelmäßig im freien bewegen, brauchen deutlich weniger Medikamente.

Naturansichten greifen tiefgehender in unsere Psyche und unsere gesamte Persönlichkeit ein, als viele meinen. Die University of Rochester fand heraus, dass die Werte „Verbundenheit“ und „Gemeinschaft“ bei Menschen wichtiger wurden, je mehr Zeit sie im grünen verbracht hatten, während „Geld“ und „Reichtum“ bei den Stadtspaziergängen dominierten.

Auch der Blick durchs Fenster beeinflusst unser Verhalten: Wie eine US-Studie belegt, neigen Mitarbeiter mit Ausblick auf die Natur weniger zu aggressiven Konflikten oder häuslicher Gewalt als jene mit Ausblick in einen grauen Hinterhof oder auf eine stark befahrene Straße. Menschen ohne Naturblick waren auch ängstlicher, gestresster, weniger konzentriert und zielstrebig.

Die Wissenschaft unterscheidet zwischen zwei Arten von Aufmerksamkeit: Während wir mit einer gerichteten Aufmerksamkeit, die wir ständig brauchen, etwa im Straßenverkehr, durchs Leben gehen, erholen wir uns dank einer frei schwebenden, mit der wir Wald, Flur und Vogelsang wahrnehmen. Wenn wir Letzteres tun,

Die Natur lässt unseren Angst- und Stresspegel sinken – Vogelgesang lässt die Konzentration steigen!

Kann sich die gerichtete Aufmerksamkeit erholen, sodass die Konzentration wieder steigt.

Das Licht im Freien (selbst an einem Nebeltag) stärkt unsere Abwehrkräfte, verbessert den Stoffwechsel des Schlafhormons Melatonin und sorgt für angenehme Nachtruhe. Das durch UV-Licht geförderte Vitamin D stärkt nicht nur unsere Knochen, sondern auch unser Immunsystem gegen Krebs.

Die Natur bietet uns den tollsten Fitnessparcour und schult unsere Reize: Es geht über Stock und Stein (fördert Konzentration und Koordination), Temperatur und Wetterverhältnisse ändern sich – der Organismus ist gezwungen, sich anzupassen.

Wie Naturerfahrungen den Menschen unterstützen können, mit Belastungen klarzukommen, das Masterstudium Green Care (siehe Kasten) an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in

Wien, nahe dem früheren Krankenhaus Lainz. Einzelne Naturelemente kommen genauso zum Einsatz wie ganze Landschaften. Fächerübergreifend studieren hier berufsbegleitend sowohl Ärzte, Landschaftsplaner als auch Pädagogen.

Die Idee dafür entstand Rektor Thomas Haase zufolge, als man eine „sinnstiftende Zusammenarbeit“ mit dem Therapiezentrum am Wienerwald in den Therapiegärten der Hochschule anbot. Der gesellschaftliche Wandel in Richtung ganzheitlicher Lebensstile mit Nähe zur Natur und Nachhaltigkeit und mehr Lebensqualität ist laut Professor Peter Zellmann vom Institut für Freizeit- und Tourismusforschung seit den 1990ern im Gange.

Egal, welche Outdooraktivität – ob Wandern, Spaziergehen oder Mountainbiken – es handelt sich dabei um einen anhaltenden Trend, dem Tourismus, Gesundheitswelt und auch die Wirtschaft mit schlaun Marketingstrategien gerecht werden. Gore-Tex, Transtex, Softshell und Fleece sind dem heutigen Städter längst genauso geläufig wie das Seidenkostüm. Der Absatz an Outdorbekleidung steigt jährlich im zweistelligen Bereich.

„Man geniert sich nicht mehr, die Freizeit auch nach außen hin in den Vordergrund zu stellen. Beruf und Freizeit sind heutzutage vor allem bei Jungen gleichwertig. Nicht so wie in den 1960ern und 1970ern, in denen man sich ausschließlich über den Job definierte“, betont Professor Peter Zellmann.

Ein Wissen, das Personalchefs mittlerweile ganz gezielt einsetzen, wenn sie „High Potentials“ statt mit internationalem Aufstieg eher mit gemeinsamen Exkursionen in den Klettergarten ködern.

Die Sehnsucht nach Natur, nach Langsamkeit, Mut zur Muße wir immer lauter. Von der Spaßgesellschaft, die gerne im Konsum und Geld badet, zur Selbstfindung in der Natur. Macht erst einmal ohne uns weiter, Ihr Karrieristen und Meilen-Millionäre.

Die Uni für Naturpädagogik

Auch in der Ausbildung wird man gesundheitsförderndem Trend, sich Kraft in der Natur zu holen, gerecht. An der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien wird seit 2012 der berufsbegleitende Master-Lehrgang Green Care mit Pädagogik und Therapie in Verbindung mit Natur und Tieren angeboten. „Wenn man sieht, wie es Leuten aus Pflegeheimen in der Gartentherapie geht, wie sie beispielsweise beim Hochbinden einer Paradeispflanze neue Motivation bekommen, weiß man, dass dieser Zugang funktioniert“, erklärt Rektor Thomas Haase.

Quelle: „KRONEN ZEITUNG“ Krone Bunt

Wie geht es Dir?

Vor vielen Tagen wurdest Du entlassen,
hier aus diesem Krankenhaus.
Es ging Dir gut, einigermaßen
und Du sahst blendend aus.

Mich zu besuchen, hast Du Dir vorgenommen,
telefonieren wolltest Du mit mir auch.
Leider ist es nie zustande gekommen
und das lag mir sehr im Bauch.

Man suchte mich auf der ganzen Station,
doch leider war ich jedes Mal fort;
als Du mich sprechen wolltest am Telefon
und so tauschten wir kein Wort.

Auch ich hab´ mich erkundigt,
in Brunn, beim PSD;
doch dort warst Du leider nicht,
oh Weh, oh Weh, oh Weh!

Zweimal habe ich Dir geschrieben,
als Lebenszeichen von mir einen Brief;
und hab´ in Sorge mich zerrieben,
dass bei Dir was laufe schief.

Doch dann habe ich meine Angst um Dich,
dem lieben Herrgott anvertraut;
der lässt keinen von uns im Stich,
auch wenn man nicht immer auf ihn baut.

Auf einmal hörte ich die Kunde,
dass Du bei uns bist wieder.
Da kam´s aus meinem Munde:
Das ist mir gar nicht so zuwider!

Zugleich aber tat es mir für Dich leid
und ich dachte mir immer wieder:
Das eben ist das Wesen Deiner Krankheit,
dass sie immerfort, Dich streckt fast nieder!

Plötzlich stehst Du heute vor mir,
küssst mich zärtlich auf den Mund.
Ich sag schnell ein paar Worte Dir,
Schwester Brigitte denkt sicherlich: Na und?

Du bist in guten Händen hier,
sicher geht´s Dir bald wieder gut.
Doch das eine rate ich Dir:
Gib nie auf, hab´ weiterhin Mut!

Sobald ich darf, komm ich zu Dir,
einfach um mit Dir zu sprechen.
Das nehme fest vor ich mir
und werde es auch nicht brechen.

Ob Du´s glauben willst, oder nicht,
ob Du nah bist, oder fern;
ich vergesse niemals Dein bezauberndes Gesicht,
Du bist sehr lieb, ich hab´ Dich gern!

Liebe Grüße Ludwig GRATZL

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

GESUND & FAMILIE

„ALLES NEU IM GESUNDHEITSSYSTEM“

Jetzt liegen die Pläne auf dem Tisch: Von der Stärkung des Hausarztes über Verbesserung der Leistungen bis hin zur Nutzung moderner Medien. Das Modell der Zukunft ist eine umfassende Primärversorgung, bei den ÄrztInnen gemeinsam mit anderen Berufsgruppen im Gesundheitssystem ein breiteres Leistungsspektrum anbieten.

➤ **Herr** und Frau Österreicher stellen den Leistungen ihres Gesundheitssystem ein gutes Zeugnis aus, wie eine GfK Austria Studie im Auftrag des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger ergab: 22 Prozent – vor allem Personen über 70 Jahre – sind „sehr“, weitere 63 Prozent der Befragten „eher zufrieden“.

Der Zufriedenheitswert mit den Leistungen der Krankenversicherung ist 2014 im Vergleich zu früheren Jahren gleich geblieben. 82 Prozent gaben an, „eher“ bis „sehr zufrieden“ zu sein, und da sind es ausgerechnet jene PatientInnen, die regelmäßig zum Arzt müssen.

93 Prozent haben einen Hausarzt und deshalb auch klare Vorstellungen, woran es noch fehlt: Mehr Zeit für Gespräche führt mit Abstand die Wunschliste an. Viele möchten, dass ihr Hausarzt die Gesamtbetreuung übernimmt, falls mehrere Ärzte in Diagnose und Therapie eingebunden sind.

Außerdem wünscht sich jeder vierte Befragte längere Öffnungszeiten der Ordinationen und bessere Koordination der Termine.

(Waten beim Arzt. Die Terminkoordination soll künftig verbessert werden.)

Zum echten Hit entwickeln sich bei den Österreichern Gruppenpraxen (nur vier Prozent lehnen sie ab), 93 Prozent der Studien-Teilnehmer möchten aber mehr Angebote in ihrer Umgebung.

70 Prozent der BürgerInnen beurteilen ihre Beschwerden bezüglich Dringlichkeit falsch, bis zu 50 Prozent brauchen kurzfristig ärztliche Betreuung. Ein kurzer Anruf oder die Frage per Computer stellen – ein neues Telefon- und webbasiertes Beratungssystem soll künftig den Zugang der PatientInnen zur besten Versorgung gewährleisten, das Gesundheitssystem entlasten und Kosten sparen. Sieben von zehn Personen würden eine telefonische und/oder webbasierte Erstauskunftsquelle nutzen, wie eine Studie ergab.

(Erste Auskunft per Telefon, um rasch die richtige Anlaufstelle zu finden.)

Täglich werden PatientInnen in Ordinationen von Ärztinnen und Ärzten aber auch diplomiertem und hochspezialisiertem nicht ärztlichem Gesundheitspersonal gut behandelt und betreut. Noch aber fehlen die Möglichkeiten diese Primärversorgung zu koordinieren.

Das soll sich nun ändern. Der wohnortnahe Hausarzt wird dabei gestärkt und nicht abgeschafft, wie manche fürchten! Erst in der zweiten Versorgungsstufe stehen Ambulatorien, Spitalsambulanzen, Fachärztinnen und –ärzte, ohne

jedoch den freien Zugang zu beschränken.

„**Meine** Praxis – rundum sicher versorgt“ bietet neue Strukturen, zum Beispiel:

- Mehr Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen MedizinerInnen, Krankenpflegepersonal und TherapeutInnen stehen an erster Stelle im neuen Konzept zur Primärversorgung.
- Die Schwerpunkte liegen unter anderem auf Gesundheitsvorsorge (Stichwort Lebensstil) und Maßnahmen zur Verhinderung von Krankheiten (z. B. als Folge von Bluthochdruck oder Diabetes) sowie leicht und jederzeit zugänglichen Kontaktstellen für alle BürgerInnen.
- Vor allem an den Tagesrandzeiten und am Samstag Vormittag sollen PatientInnen nicht mehr vor verschlossenen Ordinationen stehen und nicht wissen, wo sie sich hinwenden können.
- Erstkontakt-Anlaufstellen, die wohnortnah, gut erreichbar sowie barrierefrei sind
- Breites und hoch spezialisiertes Leistungsangebot
- Besonders chronisch Kranke und ältere Menschen dürfen sich eine koordinierte und kontinuierliche Betreuung erwarten.
- Abbau unnötiger Patientenwege zwischen Diagnose und Therapie - www.sicher-versorgt.at

Das wünschen sich die Österreicher von ihrem Hausarzt.

Mehr Zeit für Gespräche (41%), Gesamtbetreuung (30%), Längere Öffnungszeiten (24%), Aufklärung über Maßnahmen der Gesundheitsförderung (22%), Bessere Terminkoordination (22%), Medizinische Begleitung bei chronischen Erkrankungen (21%) und Bessere Koordination mit anderen Gesundheitsberufen (19%) (Quelle GfK Austria)

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“** (Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger)

„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

Das finden Sie wieder in der Dezember Ausgabe des Newsletter:

„**DIE GEISTER VERSCHWIMMEN**“ Neues zur bipolaren Erkrankung (von Eva ROHRER)

„**DEPRESSIVE NICHT IM REGEN STEHEN LASSEN**“ Bei welchen Symptomen Angehörige hellhörig werden und zu einer Therapie raten sollten (von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

„**TRÄUME DEIN LEBEN**“

Träume haben oft eine tiefe Bedeutung, man muss sie nur richtig entschlüsseln (von Susanne ZITA)

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!

➤ 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!



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