



55.Ausgabe - November 2015

Für einen, der nicht weiß, nach welchem Hafen er steuern will, gibt es keinen günstigen Wind!

Lucius Annaeus Seneca, genannt Seneca der Jüngere (etwa im Jahre 1 in Corduba; † 65 n. Chr. in der Nähe Roms), war ein römischer Philosoph, Dramatiker, Naturforscher, Politiker und als Stoiker einer der meistgelesenen Schriftsteller seiner Zeit. Seine Reden, die ihn bekannt gemacht hatten, sind verloren gegangen.*



NOVEMBER

Was willst du, einsame Rose,
in meinem Garten dort?
Es ist wohl die falsche Stunde,
zu blüh'n an diesem Ort.

(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 55
des Newsletter
zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den
Newsletter an
Interessierte weiter!

Lob, Kritik und
Anregungen werden
gerne angenommen!

**SELBSTHILFE
SEELISCHE
GESUNDHEIT**

© 2015

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at



Die kalten Winde, sie wehen
die Blätter dir entzwei,
wirst nicht mehr lang widerstehen
und alles ist vorbei.

Mit Wehmut werd' ich dann denken,
dass du mich stets erfreut
und dir meine Liebe schenken
im nächsten Jahr erneut.

(von Gisela GROB)

INFORMATION

„MOBBING!“

(von Johann BAUER)

Verspottet, gemobbt, gehänselt, ausgeschlossen, ein fieser Witz hier, ein böser Blick da, Mobbing fängt klein an und hat für die Opfer und manchen Täter große Folgen.

➤ **MOBBING** oder **MOBBEN** (von englisch to mob „schikanieren, anpöbeln, angreifen, bedrängen, über jemand herfallen“ und mob „Meute, Gesindel, Pöbel, Bande“) steht im engeren Sinn für „Psychoterror am Arbeitsplatz mit dem Ziel, Betroffene aus dem Betrieb hinauszuekeln. Im weiteren Sinn bedeutet Mobbing, andere Menschen ständig bzw. wiederholt und regelmäßig zu schikanieren, zu quälen und seelisch verletzen, beispielsweise Mobbing in der Schule, am Arbeitsplatz, im Sportverein, im Altersheim, im Gefängnis und enorm zunehmend im Internet (Cyber-Mobbing). Typische Mobbinghandlungen sind die Verbreitung falscher Tatsachenbehauptungen, die Zuweisung sinnloser Arbeitsaufgaben, Gewaltdrohung, soziale Isolation oder ständige Kritik in der Arbeit. (= Definition Mobbing auf Wikipedia)

Der Begriff Mobbing ist in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts aus dem englischen von mob übernommen. Das Verb to mob, von dem Wort Mobbing abgeleitet ist, bedeutet zunächst allgemein „belästigen, anpöbeln.“ Das deutsche Wort Mob, das ebenfalls aus dem Englischen entlehnt ist, bezeichnet eine aufgewiegelte Volksmenge sowie allgemein „Meute, Gesindel, Pöbel, Bande“.

Anders als in den skandinavischen Ländern und im deutschsprachigen Ländern jedoch üblicherweise die Benennung bullying für Mobbing verwendet. In deutscher Übersetzung bedeutet bully als Substantiv „brutaler Kerl, Schläger, Tyrann, Maulheld und als Verb „tyrannisieren, schikanieren, einschüchtern, piesacken.“

1963 hat der Verhaltensforscher Konrad LORENZ den Begriff Mobbing (Hassen) geprägt: Lorenz bezeichnete damit Gruppenangriffe von Tieren auf einen Fressfeind oder anderen überlegenen Gegnern – dort von Gänsen auf einen Fuchs. Der schwedische Arzt Peter-Paul HEINEMANN verwendete 1969 den Begriff für das Phänomen,

dass Gruppen eine sich von der Norm abweichend verhaltene Person attackieren.

Bekannt in der heutigen Bedeutung wurde der Begriff durch den aus Deutschland ausgewanderten schwedischen Arzt und Psychologen Heinz LEYMAN, der von Mobbing in Bezug auf das Arbeitsleben sprach. Seine Forschungen über direkte und indirekte Angriffe in der Arbeitswelt begannen Ende der sechziger Jahre. Anfang der neunziger Jahre veröffentlichte Leymann seine erste Arbeit, welche die bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammenfasste. Die Berichte weckten zunächst nur Interesse in den nordeuropäischen Staaten. Später fanden seine Berichte im mitteleuropäischen Raum Beachtung. Veröffentlichungen, eindringliche Fallbeschreibungen, öffentliche Diskussionen die Aufnahme der Thematik durch Unternehmensberater, Gewerkschaften, Arbeitgeber und andere Verbände sowie in der Medizin machten das Thema Mobbing zunehmend einer breiteren Öffentlichkeit bekannt.

Gemobbt zu werden fühlt sich mies an – zu mobben auch, aber manchmal erst viel später. Wer gemobbt wurde, muss sein Selbstwertgefühl erst mühsam wieder zusammenpuzzeln. Mobbing kann auch soweit führen das Menschen ein solches Leben nicht mehr ertragen bzw. führen wollen und den Suizid als letzten Ausweg sehen.

Daher ist es enorm wichtig dass es endlich in Österreich ein Antimobbing-Gesetz gibt. Mein guter Freund Gerhard HUBER aus Feldkirchen in Kärnten hat eine einzigartige Bürgerinitiative für die Schaffung eines Antimobbing-Gesetzes ins Leben gerufen. Lesen Sie seine Meinung dazu hier:

Warum dieses ANTIMOBBING-GESETZ?

Nachdem es ja auch in meinem Fall massives Mobbing und Bossing gegeben hat, kann ich den so vielen anderen Betroffenen, die heute noch immer diesen schrecklichen Dingen ausgesetzt sind, genau nachempfinden, was diese so alles erdulden und erleiden müssen, was diese so alles fühlen und auch, wohin das alles führen kann. Wir alle wissen heute, dass es allein in Österreich in etwa 2.000.000 Menschen gibt, die unter Mobbing und Bossing schwerst zu leiden haben. Wobei diese Missetaten aber nicht nur allein in der Arbeitswelt, sondern sogar schon in den Schulen geschehen. Wir wissen heute aber auch, dass mittlerweile mehr als 40% der arbeitenden Bevölkerung mit Angst zu ihrer Arbeit geht und das kann so nicht sein und das darf so nicht sein!

Mobbing und Bossing ist für mich ein ganz klarer und beabsichtigter Angriff auf die körperliche, geistige und seelische Gesundheit eines Menschen! Es ist eine Verletzung der Menschenrechte, der Persönlichkeitsrechte und noch von so vielen anderen mehr. Die Zahlen der psychischen und physischen Krankheiten explodieren förmlich und nicht selten endet es im Suizid. Und auch hier wieder kann es nicht so sein und darf es nicht so sein!

Damit eben diesen Dingen Einhalt geboten wird und damit diese Dinge in Zukunft nicht mehr geschehen, diese Bürgerinitiative.



Wenn Sie auch dieses Vorhaben unterstützen wollen, dann unterschreiben Sie bitte auf der dementsprechenden Liste mit Namen, Vornamen und Adresse, oder schneiden den unteren Stimmzettel aus und senden diesen an die angegebene Adresse!

Mit meinem aufrichtigsten und besten Dank im Voraus, wünsche ich euch (Ihnen) alles Gute und alles Liebe.

Herzlichst Euer (Ihr) *Gerhard HUBER*



Ich unterstütze die **Bürgerinitiative** des
Herrn Gerhard Huber, A-9560 Feldkirchen,
Haydnstraße 13, zur **Einführung eines**
Antimobbinggesetzes (AMG):

Vorname _____ Name _____

Anschrift _____

Unterschrift _____

Mehr Informationen zu Gerhard HUBER – unter www.burnout-depressionen-fluch-oder-segen.at

BÜRGERINITIATIVE für die SCHAFFUNG eines ANTIMOBGING-GESETZES

1 – Schaffung eines Antimobbing-Gesetzes (AMG) als Bundesgesetz mit den enthaltenen Punkten 1-13!

Eine Zusammenfassung der bereits bisher bei Mobbing zutreffenden Gesetze zu einem einzigen Titel.

2 – Verankerung der Beweislastleichterung! Forderung der Beweislastumkehr!

3 – Festsetzung eines dementsprechenden hohen Strafrahmens für die Täter!

Gemessen am Zeitraum und der Intensität der Handlungen. Beispiel: Jahre, Monate sowie an den gesundheitlichen Auswirkungen und dem Verletzungsgrad nach versicherungsrechtlichen Bestimmungen. Psychische und physische Schmerzen sind in der letzten Zeit schon gleichgestellt worden.

4 – Keine Verjährungsfrist bei dem Strafbestand „Mobbing“!

Dies deshalb, weil es immer wieder Mobbing-Opfer geben kann, die durch die Mobbinghandlungen so schwer erkrankt sind, dass sie aus gesundheitlichen Gründen zu einem Prozess für lange Zeit nicht fähig sind oder einen längeren Prozess aus genannten Gründen nicht durchstehen können.

5 – Zusicherung, dass das Mobbingopfer bei Gericht nach seinem „Mobbing-Tagebuch“ vorgehen kann!

6 – Einen größeren Zeitrahmen für die Mobbingopfer, um über die Vorfälle vor

Gericht ausführlicher berichten zu können!

7 – Schaffung der Möglichkeiten, dass ein Mobbingopfer selbst Fragen stellen bzw. auf falsche Aussagen sofort eine Antwort oder eine Richtigstellung von sich geben darf!

8 – Recht der Mobbingopfer auf Schonung im Strafverfahren und auf Gewährung eines Opferschutzes!

9 – Verpflichtung zum Ersatz aller durch Mobbing entstandenen Kosten für den „Mobber“!

Sämtliche Kosten der Mobbingopfer (Schmerzensgeld, Verdienstentgang, Medikamente, Arzt- und Heilungskosten, Spätfolgen).

Gleiche Hilfe und Entschädigung für die Familienangehörigen und Lebenspartner.

Alle Aufwendungen der Krankenkassen und Behörden usw.

Alle Kosten des Dienstgebers, sofern er davon nichts gewusst hat (Geschäftsentgang, Imageverlust).

10 – Schutz und Anerkennung jener Personen, die Mobbinghandlungen aufzeigen!

11 – Verstärkung von Präventionsmaßnahmen!

Zum Beispiel u. a. die Schaffung eines Verhaltenskodex in jedem Unternehmen in Österreich der beinhaltet, wie in einem Betrieb miteinander umzugehen ist: aufrichtig, ehrlich, unterstützend, hilfsbereit, motivierend, wertschätzend, respektvoll usw. und wenn sich jemand nicht an die Regeln hält, dann gibt es das erste Mal eine Verwarnung und das zweite Mal die fristlose Entlassung, denn dann kann sich jeder schon rechtzeitig darauf einstellen, was ihm blüht, wenn er sich nicht an die Regeln hält. Diese Konse-

quenz muss leider sein, denn ohne Konsequenz würde sich nämlich gar nichts ändern.

12 – Widerruf der ehrenverletzenden Äußerungen und Handlungen!

Mobber müssen ihre ehrenverletzenden Äußerungen und Handlungen durch mediale Veröffentlichung in ganz Österreich nach den geltenden Regeln widerrufen.

13 – Aufnahme dieses Antimobbing-Gesetzes in das ArbeitnehmerInnenschutzgesetz!

Gerhard HUBER, A-9560 Feldkirchen, Haydnstasse 13, Mobil: 0660/ 685 40 09, E-Mail: info@gerhardhuber.net

Auch in Niederösterreich gibt es einen einsamen Kämpfer für das Antimobbing-Gesetz, hier ist Walter PLUTSCH zu erwähnen der mit seiner „Bürgerinitiative zur Schaffung eines Anti-Mobbing-Gesetzes“ 1520 Unterschriften gesammelt hat und diese mit dem Antrag auf Schaffung eines **Anti-Mobbing-Gesetzes** am 18. Juni 2009 im Parlament eingereicht hat.

Bereits am 25.06.2009 wurde der Antrag samt Beilagen dem Komitee für „Petitionen und Bürgerinitiativen“ vorgelegt. Von diesem Komitee wurden Gutachten von verschiedenen Ministerien eingeholt. Am 18.12.2009 erfolgte der einstimmige Beschluss, einer Zuweisung an den „Parlamentarischen Justizausschuss“. Am 29.01.2010, in der 53. Sitzung des Nationalrates, wurde der Antrag auf Zuweisung an den „Justizausschuss“ mit 20 „Pro-Stimmen“ (9 waren Contra) angenommen. Am 01.07.2010 erfolgte ein Bericht des Justizausschusses (XXIV.GP) im Parlament. Am 09.07.2010 auf der Tagesordnung der 74. Sitzung des Nationalrates, erfolgte -ohne Gegenstimme- die Annahme einer Entschließung, gem. § 27 (3) GOG. Der Gesetzesantrag soll nun vom Bundesministerium für Justiz geprüft werden. Nachdem die Gerichte ja für Gerechtigkeit da sind, wird es hoffentlich bald eine rechtliche Erleichterung für die inzwischen weit über zwei Millionen gemobbter Menschen - die sehr oft unter unvorstellbaren Qualen leiden - geben.

Leider musste Walter Plutsch im Sommer 2011 mit seiner „Bürgerinitiative“ zu Erreichung eines „Anti-Mobbing-Gesetzes“ die Ablehnung des Antrages zur Kenntnis nehmen.

Dabei ging es ja auch um schwere „Menschrechtsverletzungen“!

Obwohl dieser Antrag noch einige Monate vorher seitens des Bundesministeriums für Justiz noch sehr befürwortet wurde. Auch im Parlament hat man den Antrag anfangs sehr positiv behandelt. Sogar auch von der wertvollen Frau Parlamentspräsidentin.

Ganz Plötzlich wehte ein so frostiger Wind durch die Reihen, welchen dieser Antrag eines „AMG“ nicht überlebt hat.

In der Begründung unserer Politiker findet man kein einziges Wort darüber, dass die verbrecherischen „Mobber“ bestraft gehören! Man will nur besonders auf Prävention setzen.

Die Psychologen und Psychiater sollen beschäftigt werden. Sie waren schon von Anfang an, gegen ein „AMG“ und ihre langjährige Prävention hat bisher überhaupt nicht geholfen. Ganz im Gegenteil, die „Mobbing-Handlungen“ sind inzwischen explodiert. Es stört die Entscheidungsträger offenbar auch nicht, dass die armen und millionenfachen Opfer und ihre Angehörigen schon bisher und nun auch in Zukunft, schwer krank gemacht werden und den „Sozialversicherungen“, sprich allen Bürgerinnen und Bürgern von Österreich, enorm viel Geld kosten. Unverständlicherweise wollten „Dich“ die Krankenkassen auch schon von Anfang an nicht! Obwohl sie durch Dich sehr viel Geld ersetzt bekommen hätten!

Mehr zu diesem Thema finden Sie noch unter:

www.antimobbinggesetz-buergerinitiative.at

Kontakt:

Selbsthilfegruppe-Mobbing-NÖ Mitte (SHGM-NÖM)

Walter PLUTSCH

A-3390 Melk, Anselm Schrambgasse 6

Mobil: 0664/ 73 61 13 20

E-Mail: walter.plutsch@aon.at

Quelle: „WIKIPEDIA“ - „GOOGLE“
„Gerhard HUBER“ - „Walter PLUTSCH“
und Private Aufzeichnungen von
„Johann BAUER“

Gesund & Familie

„JEDES 2. KIND IST OPFER VON MOBBING“

(von Sandra RAMSAUER)

Negativ-Rekord in Europa. Wir sind „Spitzenreiter“ in Schule. Handy als Tor zur Psycho-Folter. Mobbing in der Schule wird zusehends zum Problem in Österreichs Schulen: Jeder zweite ist mittlerweile Opfer, nur die wenigsten trauen sich darüber reden.

➤ **Maria** ist zwölf Jahre alt, ein ganz normales Mädchen. Gut behütet und glücklich – bis zu jenem Schultag, an dem die Hänseleien losgehen. Über Frisur, Kleidung, ihre Art zu sprechen. Monatelang wird das Mädchen von Mitschülern gemobbt. Und sie ist nicht die Einzige: Jeder zweite Jugendliche ist laut Studie betroffen. Nur die wenigsten trauen sich, darüber zu sprechen.

Was Kinder und Jugendliche heutzutage über sich ergehen lassen müssen, beschreiben selbst erfahrene Psychotherapeuten als „die Hölle“. Denn was im Pausenhof mit Sticheleien, Verbal-Attacken bis hin zu Morddrohungen beginnt, geht beim Verlassen der Schule über Handy und soziale Netzwerke weiter. Jeder zweite Schüler ist in Österreich von (Cyber-) Mobbing betroffen: Laut OECD-Studie ist diese Zahl in keinem anderen europäischen Land derart hoch. Fünf Mobbing-Opfer suchen tagtäglich Hilfe beim Telefonnotruf

„147 Rat auf Draht“.

Nur ein Bruchteil derer, die sie benötigen. „Auffällig oft haben die Kinder und Jugendlichen Angst, sich jemanden anzuvertrauen. Sie befürchten, dass sich die Situation dadurch noch verschlimmern könnte.“, sagt Expertin Elke Prochazka. 340 befragte Schüler erzählen davon, dass sie Mobbing „über sich ergehen lassen“, „sich ritzen“, dass „ihnen die Kraft fehlt“, etwas dagegen zu tun. Vielen fehlt auch der richtige Ansprechpartner: „Lehrer nehmen das nicht ernst“, bekräfteln Schüler. „Weil sie keine Zeit haben und Ressourcen fehlen“, analysiert Prochazka.

Eines ist Fakt: Mobbing ist kein Kavaliärsdelikt, sondern ein Verbrechen. Prochazka: „Genau das müssen wir vermitteln.“

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



„DENKSPORT“

„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!



„MUSKELN“

„MUSKELKRAFT ERHALTEN:
JEDER SCHRITT ZÄHLT!“

Wir haben etwa 600 Muskeln in unserem Körper. Dieses „Kraftwerk“ hat zahlreiche Aufgaben und ermöglicht uns den aufrechten Gang und die Fortbewegung. Erhalten wir daher ihre Kraft – und zwar bis ins hohe Alter!

➤ **Man** unterscheidet grob zwei Muskelgruppen: Die „phasischen“ und die „tonischen“ Muskeln. Die schnellen, phasischen, Muskeln sind für die Schnellkraft verantwortlich.

Mit ihnen kann man Gewicht schnell überwinden – der bekannteste ist zum Beispiel der Bizeps. Die schnellen Muskeln brauchen wir beim Sprinten, aber auch beim Heben von Lasten, ebenso beim Bücken und wieder aufrichten der Wirbelsäule.

Neben den schnellen Muskeln gibt es aber auch die tonischen, also „langsamen“, Muskeln. Sie dienen der Haltung und sind Stütze für die Knochen. Es heißt ja auch Stütz- und Bewegungsapparat.

Die zwei Arten von Muskeln: tonisch & phasisch

Diese Haltemuskulatur ist aus rein medizinischer

Sicht sogar die wichtigere Muskelgruppe – weil Sprinten tun wir heutzutage eher weniger. Der „moderne Mensch“ braucht die Stützmuskulatur eher beim Sitzen, aber auch bei jeder Bewegung im Anfangsstadium: Denn zuerst muss eine „Vorspannung“ da sein – dann erst kann die Bewegung ausgeführt werden.

Und hier können wir es auf den Punkt bringen: Unsere Muskeln können noch so stark trainiert sein – ohne zentrale Ansteuerung hilft es gar nichts. Ein starker Muskel, der nicht weiß, was er machen soll, ist ein „Depp“.

Unsere Bewegungsmuster sind im Gehirn in einem eigenen Zentrum abgespeichert. Dort finden sich alle Bewegungsprogramme. Diese Programme entstehen im Laufe der Kindheit und sind daher sehr individuell ausgeformt.

Vom Babyalter an speichern wir Bewegungsmuster

Schon das Lernen des sicheren Gehens dauert zwei Jahre. Hier werden die Muskeln beim Krabbeln auf

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

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

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 11)

den Gang vorbereitet und das – manchmal mit schmerzlichen Erfahrungen verbundene – Üben bringt das Kleinkind zum Gehen. Dies ist ein sehr komplexer Vorgang. Das ist übrigens der Grund, warum auch Erwachsene nach einem Unfall oder einer Erkrankung oft wieder „Schritt für Schritt“ das Gehen wieder lernen. Gerade im jugendlichen Alter ist das Muskelsystem sehr lernwillig – egal ob Schnurspringen, Baumklettern, Tempelhubfen oder Seilgehen: Dies alles sind sehr komplexe motorische Vorgänge und sozusagen wertvolle „Nahrung“ für unser Lernzentrum im Gehirn.

„Use it or lose it“: Ab 40 können Muskeln schwinden

Auch die individuelle Haltung wird in dieser Zeit ausgebildet und geformt. Beim Muskel gilt aber ein ganz einfaches und auch etwas brutales Prinzip: „Use it or lose it“ – anders formuliert: Wenn man seine Muskeln nicht (ge)braucht, dann wandeln sie sich einfach in Fett um! Sie werden schlaff und Verlernen mehr und mehr auch ihre Funktion. Es ist schon von großem Interesse, dass man ab dem 40. Lebensjahr an Muskelmasse verliert. Amerikanische Forscher haben nachgewiesen, dass wir 2,5-3,5 kg an Muskulatur pro Lebensdekade verlieren. Anders formuliert: In 10 Jahren geht uns – ohne Muskeltraining – eine beträchtliche Masse an Muskulatur verloren!

Muskulatur und Auswirkung auf den Stoffwechsel

Der Verlust an Muskelmasse hat aber auch beträchtliche Folgen für unseren Stoffwechsel. Die Muskulatur ist der einzige Ort im Körper, wo Fett verbrannt werden kann. Verlieren wir Muskelmasse, wird unsere „Fettverbrennungsfabrik“ immer kleiner und der Fettanteil im Körper somit gleichzeitig größer. Daher wäre ein medizinisches Krafttraining ab dem 40. Lebensjahr sogar besser als Ausdauertraining, auch in Hinblick auf unseren Fettstoffwechsel. Auch für einen erhöhten Blutdruck hat sich gesundheitsorientiertes Krafttraining als wirksam gezeigt.

Mehr Bewegung auch in den Alltag „einbauen“

Wer jetzt ausschließlich an Hanteln & Co. Denkt, liegt falsch: Ein wirksames „Krafttraining“ zum Beispiel auch das Stiegensteigen! Nutzen Sie jedes Stiegenhaus und erklimmen Sie die Stockwerke mit der Kraft Ihrer Beine. Gehen Sie wieder einkaufen (ja – zu Fuß! ☺) und lassen das Auto einfach zu Hause stehen. Holen Sie das Fahrrad aus dem Keller, pumpen Sie Luft in die Reifen und erklimmen Sie die sanften Hügel in Niederösterreich. Oder: Machen Sie einfach jeden Morgen 20 Kniebeugen – Ihre Beine werden es Ihnen danken.

Muskeln und Knochen sind ein untrennbares Paar

Aus medizinischer Sicht sind vor allem die Muskeln im Bereich der Wirbelsäule, der Lenden-Becken-Hüftregion sowie die Oberschenkelmuskulatur von besonderer Bedeutung. Denn sie erhalten unsere Mobilität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Sie stützen unsere Haltung und vermeiden auch Stürze. Und: Durch den Erhalt und Aufbau dieser

Muskelgruppen tun Sie auch etwas für Ihre Knochen! Wissenschaftliche Studien haben einen klaren Zusammenhang zwischen Muskelschwund und Knochenabbau gezeigt. Wird die Muskelmasse weniger, wird auch die Knochenmasse weniger – die „Knochenbrucherkrankung“ – sogenannte Osteoporose – nimmt zu. Durch geeignete medizinische Trainingstherapie lässt sich dieser Knochenabbau stoppen oder zumindest verlangsamen.

Die Muskeln können uns auch bei der Schmerzbewältigung helfen. Zum Schutz der Knorpel und Bandscheiben brauchen wir diese Meisterwerke der Kraft – besonders die Bauchmuskeln und Rückenstecker sind hier unsere Freunde.

(Hauptsache: In Bewegung bleiben und Muskeln stärken – vom Marsch zum Supermarkt bis zu Dehnungsübungen. Muskeln und Knochen sind ein „starkes Team“! Vernachlässigt man die Muskulatur, wirkt sich dies auch negativ auf unsere Knochen-Gesundheit aus. Hält man seine Muskeln fit, wird auch der Knochenabbau gestoppt – oder zumindest verlangsamt. Eine starke Muskulatur ist Garant für Mobilität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Mit Unterstützung der Familie macht das Bewegungsprogramm gleich viel mehr Spaß!)

Muskeln der Wirbelsäule als „Stoßdämpfer“ für Knorpel

Sie sind die „Stoßdämpfer“ für das Knorpelgewebe und den Bandscheiben! Hier geht es besonders um die „tiefen Schichten“ der Muskulatur. Diese kleinen, feinen hochspezifischen Muskelgruppen schützen die Wirbelgelenke, die Nerven und die Bandscheiben. Mit speziellen „Sensomotoriktraining“, können Sie diese Muskeln wieder zum Leben erwecken: Schmerzlose Bandscheiben werden es Ihnen auf jeden Fall danken! Auch das gute alte Dehnen wird wieder modern, denn besonders die Haltemuskulatur neigt zur Verkürzung und verkürzte Muskeln schmerzen! Studien im Bereich des Yoga zeigen, dass gerade das Dehnen über spezifische Sensoren eine heilende Wirkung hat. Wichtig ist die Länge des Dehnreizes: Dieser soll zumindest 30 Sekunden betragen. Achten Sie auf Ihre Muskeln und fangen Sie noch heute an, es kann nie zu früh sein!

Gesunde Muskulatur ist unser Garant für Mobilität bis ins hohe Alter. Starke Muskeln sind die Grundlage für eine gesunde Zukunft. Bleiben Sie in Schwung – es gibt genug Möglichkeiten: Ausflüge mit Kindern, EnkelIn und Co. Stärken beispielweise nicht nur die Muskeln, sondern auch Familienzusammenhalt und Seelenwohl . . .!

Quelle: **Kronen Zeitung „BESTE JAHRE NÖ“**

Zwei Freundinnen hatten gestern eine Party gemacht!

Freundin: Gestern warst du so betrunken, da hast du ein Taxi gerufen!

Die andere Freundin: Na und! Was ist daran schlimm?

Freundin: Die Party war bei dir zu Hause!!





„AUSFLUG“

„ERLEBNIS - AUSFLÜGE!“

Jeder Ausflug ein Erlebnis: Das Waldviertel lockt mit unberührter Natur. Die Ysperklamm ist ein solches Naturjuwel. Willkommen im Waldviertel! Hier wird jeder Ausflug zum Erlebnis, die Region begeistert und überzeugt mit seinen vielfältigen Angeboten!

➤ **Mehr** als 300 Ausflugsziele gibt es da oben – echt und pur, ganz ohne Schnörkel und aufgesetzten 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.

Dunkle Moore, sagenhafte Steine

Oben im Thayatal hat der Fluss eine eigene kleine Welt geschaffen, gigantische Felsklüften wechseln sich mit sanften, dicht bewaldeten Hängen ab und urtümliche Wälder prägen den Nationalpark Thayatal. Überall liegen sie herum in der verträumten Hügellandschaft des Naturparks Blockheide, als hätten vor 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 liegt das Herz des Moors, den man im Waldviertel auch jede Menge gesundheitsfördernde Aspekte abgewinnen kann. Wer zweifelt: nichts wie rein in die Moortretanlage! Da kann man die Wirkung am eigenen Körper spüren!

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 Moos bedeckten Steinen, Farnen, umsäumt von riesigen Nadelbäumen, lässt einen das Gefühl der Naturverbundenheit, diese Gewissheit den Alltag hinter sich gelassen und die Welt für sich betreten zu haben, nicht mehr los.

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.

Einsteigen und Kraft tanken

Fantasievoll führt die Bahntrasse mitten durch die bezauberndsten Landstriche des Waldviertels. Die Fahrt mit der schmalspurigen Waldviertelbahn

hinauf in den „hohen Norden“ ist an und für sich schon ein Abenteuer, vor allem über den „Waldviertler Semmering“ mit seinen faszinierenden Tunnels und Viadukten.

Nicht minder spektakulär für Eisenbahnfans und ein Traum für Genießer ist die Fahrt mit dem Reblaus Express zwischen Retz und Drosendorf. Die Winzer aus der Region verwöhnen im Heurigenwaggon mit herrlichen Schmankerln.

Zurück im Mittelalter

Das Waldviertel ist reich an Natur, aber genauso reich an geschichtsträchtigen Burgen, historischen Schlössern und kunstverliebten Stiften. Imposant erhebt sich die Wasserburg Heidenreichstein mit ihrem mächtigen Bergfried über der Stadt. Nicht anders ist das in der Burg Rappottenstein, wo man unmittelbar ins Mittelalter eintaucht und die Geheimnisse einer Festungsanlage erforschen kann, die in ihrer ganzen Geschichte kein einziges Mal eingenommen werden konnte. Prunkvoll wie die Zeit nun einmal gewesen ist, präsentiert sich das Renaissanceschloss Rosenberg auch heute noch. Einzigartig: die frei fliegenden Greifvögel, die man bei den Vorführungen im Hof bewundern kann.

Edle Steine, „wilde“ Tiere

Ein Erlebnis für die ganze Familie ist die Amethystwelt Maissau, wo die größte freigelegte Amethystader zu einer spannenden Schatzsuche animiert. Wer im Schatzgräberfeld fündig wird, darf seinen Amethyst selbstverständlich mit nach Hause nehmen.

Wie ist das mit dem Wasser und dem Moor? Was lebt so alles in den Waldviertler Teichen? Wasser sehen, erleben und begreifen kann man im UnterwasserReich Schrems – unter anderem im Unterwasserzoo und im Fischotter Gehege. Etwas größer sind die Tiere in Arbesbach. Im Bärenwald bieten die Tierschützer von „Vier Pfoten“ Braunbären, die früher in Zirkussen und Privatgehegen lebten, ein neues Zuhause – und den Besuchern faszinierende Einblicke in die Welt dieser Tiere. Eine schier unendliche Blütenpracht bieten die Kittenberger Erlebnisgärten: In 40 Themengärten kann man hier lustwandeln – und sich dann im stimmungsvollen Gartenrestaurant erholen. Der neue Abenteuer.Garten ist ideal für einen Familienausflug.

Einfach reinspringen

Der krönende Abschluss eines heißen Ausflugstages im Waldviertel? Ein Sprung ins Wasser. Abkühlen kann man sich in den unzähligen Natur- und Flussbädern, etwa in der Freizeitoase am Herrensee in Litschau oder am Schlesinger-Teich in Bärenkopf. Im Sole Felsen-Bad Gmünd können die Besucher sogar zwischen Outdoor-Becken, Solebecken und Badesees wählen. Im Thayatal Vitalbad Raabs haben Wasserratten ebenso die Qual der Wahl. 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. Am

größten der drei Seen, dem Kampsee Ottenstein mit seinen unzähligen fjordartigen Buchten, gibt's sogar eine Segel- und Surfschule, mit Booten und Kanus zum Ausleihen. Und die ganz Mutigen unter den Wasserratten seilen sich an der gigantischen Staumauer mit dem „Pendolo“ von der 30 Meter hohen Kampseebrücke ab.

Waldviertler Kunst

Wer es lieber eine Spur gemütlicher angehen möchte: das Waldviertel hat auch seine hochinteressante kulturelle Seite. Angefangen mit dem Kunstmuseum Waldviertel, dem einzigartigen Kunst- und Erlebnismuseum in Schrems – mit spannenden Ausstellungen und dem rätselhaften Skulpturpark, sind quer durchs Waldviertel zahlreiche Museen mit ganz speziellen Themen und lokaler Geschichte lohnenswerte Ausflugsziele. In Wietzen bei Litschau beispielweise sind 50 Steinskulpturen des Wotruba-Schülers Alfred Kurz zu bewundern, in Eggenburg steht das Krahuletz-Museum – der erste Museumsumbau in Niederösterreich mit einer fantastischen Ausstellung über eine Milliarde Jahre Erdgeschichte. Das herrliche Ambiente eines ehemaligen Schlossparks bildet im Karikaturengarten Brunn am Walde die Kulisse für kunstvolle Figuren und kleine Gemeinheiten. In Karlstein beschäftigt sich das Museum mit Uhren und Zeitmesstechnik, in Schweiggers erfährt man Wissenswertes über die Waldviertler Erdäpfel. 10.000 Jahre Menschheitsgeschichte, das Wissen alter Kulturen und Wege in eine sonnige Zukunft warten in der Sonnenwelt Großschönau. Die Sonne spielt auch in Weiten eine große Rolle: Im Schaugarten Sonnenuhren Jindra erfährt man alles über Sonnenuhren, aber auch Jahreszeiten und Sonnenwenden. In Felling, einem verträumten Ort an der tschechischen Grenze, findet man ein wahrlich schillerndes Naturmaterial: Perlmutter. Wie man daraus traumhafte Produkte herstellen kann, erfährt man in der Perlmutterdrechslerei, übrigens der einzigen in Österreich. Weltweit ein Unikum ist das Freimaurermuseum Schloss Rosenau.

Waldviertler Genuss

Die Natur spielt im Waldviertel die Hauptrolle. Und das gilt auch für die kulinarischen Erlebnisse, die man bei einem Ausflug entdecken kann. Landwirtschaftliche Grundprodukte werden hier in höchster Qualität zu regionalen Spezialitäten verarbeitet. Es zahlt sich aus, in der Kamptaler Gebietsvinothek im Ursin Haus und in der LOISIUM Weinerlebniswelt in Langenlois vorbeizuschauen und edle Tropfen zu genießen, oder beim Zwettler Brauererlebnis zu erfahren, was das Waldviertler Bier gar so schmackhaft macht. Bei Sonnentor in Sprögnitz wird ein Kräuter-Sinnes-Erlebnis geboten, in Roggenreith in der Whisky-Erlebniswelt Haider und in Kottes in der Destillerie Weidenauer erlebt man die Faszination Whisky hautnah. Dass der Waldviertler Käse so gut schmeckt, hat viele Gründe. Einer davon: er wird mit viel Liebe und Leidenschaft hergestellt. Wer sich davon selbst überzeugen möchte – bei den Käsemachern in Heidenreichstein kann man die Produktion hautnah miterleben. Wen der Waldviertler Graumohn

interessiert, der ist im Waldlandhof in Oberwalthenreith bestens aufgehoben: Hier werden die Gäste mit Köstlichkeiten verwöhnt und können im hauseigenem Shop schmackhafte Spezialitäten erwerben. Alle Informationen für einen perfekten Ausflug ins Waldviertel sind in der Freizeitkarte Waldviertel übersichtlich zusammengefasst. Das Ganze geht natürlich auch online.

www.ausflugplaner-waldviertel.at

Weite Informationen: Waldviertel Tourismus –
Telefon: 0800/ 300 350 (gebührenfrei in Österreich) oder 02822/ 541 09 – E-Mail: info@waldviertel.at –
Webseite: www.waldviertel.at

Quelle: **Kronen Zeitung**
„LEBEN & GENIESSEN IM WALDVIERTEL“

„BACKEN“



„ZWETSCHKENKUCHEN“

Zutaten: 200g Butter, 5 Eier, 200g Zucker, 200g Mehl, 1Pkt. Vanillezucker, ½ Pkt. Backpulver, 1 Prise Zimt, 500g Zwetschken

Zubereitung:

Für den **Zwetschkenkuchen** weiche Butter mit 130 g Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Nach und nach die Eidotter einrühren.

Die Eiklar mit 70 g Kristallzucker zu festem Schnee schlagen und unter die Masse heben. Mehl mit Backpulver und Zimt mischen und ebenfalls vorsichtig unterheben. Den Teig in ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech füllen. Die Zwetschken halbieren und entkernen. Mit der Schnittfläche nach oben auf den Teig setzen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C ca. 45 Minuten backen. Den **Zwetschkenkuchen** überkühlen lassen und mit Staubzucker bestreut servieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

SPRUCH DES MONATS

*Die wahren Helden sehen
Selten wie Helden aus!*

(Tennessee WILLIAMS)

„BEITRÄGE“



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

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

oder im Kuvert an:

Johann BAUER

A-3571 GARS/KAMP – Berggasse 91/1/6

Buchtipp

„GELÄHMT IST NICHT GESTORBEN“



(Tom GSCHWANDTNER)

Kremayr & Scheriau Verlag

ISBN: 978-3-218-01005-4

Neue Schuhe braucht Tom Gschwandtner nicht mehr – außer um Modetrends zu folgen. Im September 1995 bricht er sich, damals rastlose 26 Jahre alt, bei einem Autounfall den Hals. Der Wagen landet in einem Waldstück auf dem Dach und Tom auf der Intensivstation, dann in der Reha und schließlich im Rollstuhl. Doch er holt sich sein neues Leben. Schritt für Schritt, was schwierig ist, wenn man nicht gehen kann. Und irgendwann steht er plötzlich wieder Mitten im Leben, obwohl er sitzt. Ein Jahr nach dem Unfall heiratet er seine Freundin Gabi, die bei dem Unfall ebenfalls schwer verletzt wurde, nun aber wieder ganz gesund ist. Sie beziehen ihr neues, barrierefreies Haus, gründen

eine Firma, bekommen zwei wundervolle Kinder und lachen und streiten so wie alle anderen Menschen auch.

Sein Fazit: es ist ein gutes Leben. Trotz Rollstuhl. Von einer Nachahmung rät er dennoch dringend ab.

Zum Autor: **Tom GSCHWANDTNER** geboren 1969, Matura am Gymnasium Horn, Ausbildung zum Milizoffizier, mehrere Arbeitsjahre in Wien, unter anderem in einer Werbeagentur und im pharmazeutischen Außendienst. Nach dem Unfall berufliche Neuorientierung. Tom Gschwandtner arbeitet heute als Grafiker, Texter und kreativer Schrägdenker.

VERTRAUEN UND GELASSENHEIT

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

In der Hauptstadt seines Landes, lebte ein guter und gerechter König. Oft verkleidete er sich und ging unerkant durch die Straßen, um zu erfahren, wie es um sein Volk stand.

Eines Abends geht er vor die Tore der Stadt. Er sieht aus einer Hütte einen Lichtschein fallen und erkennt durch das Fenster: Ein Mann sitzt allein an seinem zur Mahlzeit bereiteten Tisch und ist gerade dabei, den Lobpreis zu Gott über das Mahl zu singen. Als er geendet hat, klopft der König an der Tür: "Darf ein Gast eintreten?" "Gerne", sagt der Mann, "komm, halte mit, mein Mahl reicht für uns beide!" Während des Mahles sprechen die beiden über dieses und jenes. Der König - unerkant - fragt: "Wovon lebst du? Was ist dein Gewerbe?" "Ich bin Flickschuster", antwortete der Mann. "Jeden Morgen gehe ich mit meinem Handwerkskasten durch die Stadt und die Leute bringen mir ihre Schuhe zum Flicker auf die Straße".

Der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit bekommst?" "Morgen?", sagte der Flickschuster, "Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Flickschuster am anderen Tag in die Stadt geht, sieht er überall angeschlagen: Befehl des Königs! In dieser Woche ist auf den Straßen meiner Stadt jede Flickschusterei verboten! Sonderbar, denkt der Schuster. Was doch die Könige für seltsame Einfälle haben! Nun, dann werde ich heute Wasser tragen; Wasser brauchen die Leute jeden Tag.

Am Abend hatte er so viel verdient, dass es für beide zur Mahlzeit reichte. Der König, wieder zu Gast, sagt: "Ich hatte schon Sorge um dich, als ich die Anschläge des Königs las. Wie hast Du dennoch Geld verdienen können?" Der Schuster erzählt von seiner Idee Wasser für jedermann zu holen und zu tragen der ihn dafür entlohnen konnte. Der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit findest?" "Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Schuster am anderen Tag in die Stadt geht, um wieder Wasser zu tragen, kommen ihm Herolde entgegen, die rufen: Befehl des Königs! Wassertragen dürfen nur solche, die eine Erlaubnis des Königs haben! Sonderbar, denkt der Schuster, was doch die Könige für seltsame Einfälle haben. Nun, dann werde ich Holz zerkleinern und in die Häuser bringen. Er holte seine Axt, und am Abend hatte er so viel verdient, dass das Mahl für beide bereitet war. Und wieder fragte der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit findest?" "Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Am anderen Morgen kam dem Flickschuster in der Stadt ein Trupp Soldaten entgegen. Der Hauptmann sagte: "Du hast eine Axt. Du musst heute im Palasthof des Königs Wache stehen. Hier hast du ein Schwert, lass deine Axt zu Hause!"

Nun musste der Flickschuster den ganzen Tag Wache stehen und verdiente keinen Pfennig. Abends ging er zu seinem Krämer und sagte: "Heute habe ich nichts verdienen können. Aber ich habe heute Abend einen Gast. Ich gebe Dir das Schwert..." - er zog es aus der Scheide - "...als Pfand! Gib mir, was ich für das Mahl brauche." Als er nach Hause kam, ging er zuerst in seine Werkstatt und fertigte ein Holzschwert, das genau in die Scheide passte.

Der König wunderte sich, dass auch an diesem Abend wieder das Mahl bereitet war. Der Schuster erzählte alles und zeigte dem König verschmitzt das Holzschwert. "Und was wird morgen sein, wenn der Hauptmann die Schwerter inspiziert?" "Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Schuster am anderen Morgen den Palasthof betritt, kommt ihm der Hauptmann entgegen, an der Hand einen gefesselten Gefangenen: "Das ist ein Mörder. Du sollst ihn hinrichten!" "Das kann ich nicht", rief der Schuster voll Schrecken aus. "Ich kann keinen Menschen töten!" "Doch, du musst es! Es ist Befehl des Königs!" Inzwischen hatte sich der Palasthof mit vielen Neugierigen gefüllt, die die Hinrichtung eines Mörders sehen wollten. Der Schuster schaute in die Augen des Gefangenen. Ist das ein Mörder? Dann warf er sich auf die Knie und mit lauter Stimme, so dass alle ihn beten hörten, rief er: "Gott, du König des Himmels und der Erde: wenn dieser Mensch ein Mörder ist und ich ihn hinrichten soll, dann mache, dass mein Schwert aus Stahl in der Sonne blitzt! Wenn aber dieser Mensch kein Mörder ist, dann mache, dass mein Schwert aus Holz ist!"

Alle Menschen schauten atemlos zu ihm hin. Er zog das Schwert, hielt es hoch - und siehe: es war aus Holz. Gewaltiger Jubel brach aus. In diesem Augenblick kam der König von der Freitreppe seines Palastes, ging geradewegs auf den Flickschuster zu, gab sich zu erkennen, umarmte ihn und sagte: "Von heute an, sollst du mein Ratgeber sein!"

Quelle: www.lichtkreis.at

Gesund & Familie

„WILLST DU DICH NICHT ENDLICH KONZENTRIEREN“

(von Karin PODOLAK)

Kinder mit ADHS können Reize im Gehirn nicht richtig verarbeiten. Ihnen dabei zu helfen, kann lebensrettend sein.

► Die kleine Anna sitzt mit entrücktem Blick in der Schulbank und reagiert nicht, als die Lehrerin die Volksschulkinder auffordert, die Bücher herauszuholen. Als sie vorlesen soll, hat sie nicht die geringste Ahnung, wie sie das am besten anstellt.

Im Kindergarten fanden alle das verträumte Mädchen süß, jetzt leidet aber der Schulerfolg. Dass es sich um ADHS*, Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, handeln könnte, darauf kam bis jetzt niemand. Denn mit der Störung verbinden die meisten Menschen verhaltensauffällige, aggressive Buben, die herumzappeln, sich nicht konzentrieren, laut und ungezügelt sind.

(*International auch als ADHD bezeichnet, nach dem englischen Attention deficit hyperactivity disorder)

Dr. Marihan Abensperg-Traun, Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, MedUni Wien rückt dieses Bild neuesten Erkenntnissen zufolge zurecht: „Die Kernsymptome von ADHS sind Aufmerksamkeitsstörung, Hyperaktivität und Impulsivität, sie kommen aber in unterschiedlichem Ausmaß vor. Weil bei Mädchen eher Unaufmerksamkeit im Vordergrund steht – sie träumen etwa mit offenen Augen -, gelten sie als unterdiagnostiziert, was fatale Auswirkungen auf das ganze Leben haben kann. Denn dann stellen sich schlechte Noten ein, der Bildungsweg wird erschwert. Selbstbewusstsein und soziale Beziehungen geraten aus dem Lot. Wenn Kinder mit ADHS ohne ausreichende Therapie erwachsen werden, haben sie ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung psychischer Störungen wie Depression, Sucht und Angst (vor allem Frauen), können schlechter mit Stress, Beziehungen und Arbeitssituationen umgehen.“

Die Aufforderung, sich besser zu konzentrieren, ist nicht zielführend – die Kinder wissen schlichtweg nicht, wie!

Eine aktuelle dänische Studie zeigt sogar, dass ADHS-Patienten ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko haben, vor allem dann, wenn die Störung im Kindesalter nicht erkannt wurde. Die meisten Todesfälle waren auf Unfälle zurückzuführen.

ADHS hat nichts mit „schlechtem Benehmen“ zu tun. „Es handelt sich um eine fehlerhafte Informationsverarbeitung im Gehirn. Bestimmte Reize werden unzureichend gefiltert, Impulse nicht gehemmt, es ist nur wenig Fokussierung möglich. Zugrunde liegt eine Stoffwechselstörung im Bereich der Neurotransmitter, der Botenstoffe im Gehirn“, erklärt Dr. Abensperg-Traun, die derzeit auch die

Tagesklinik im Wiener AKH leitet.

Bei Burschen zeigt sich das tatsächlich eher in impulsiven Verhalten. Daher wäre es wichtig, im Zuge der Behandlung auch die Eltern zu unterstützen. Neben geeigneter Medikamente (moderne Mittel sind gezielt einsetzbar, werden nicht wahllos verabreicht, wie oft befürchtet) geht es darum, Klarheit zu schaffen, Grenzen auszuloten und in kleinen Schritten Strukturen zu erarbeiten. Dr. Abensperg-Traun: „Das hat nichts mit Strenge zu tun, sondern mit Konsequenz.“

Neben medikamentöser Therapie stehen z. B. verhaltenstherapeutische Programme, Elterntrainings und Neurofeedback zur Verfügung, um Aufmerksamkeit, Selbstkontrolle, Lebensfähigkeit usw. zu verbessern. Auch psychologische Betreuung ist ein wichtiger Baustein. Eltern sollten

sich bei Verdacht – nicht das Temperament des Kindes entscheidet, sondern, ob sein Verhalten das soziale Leben und den Schulerfolg beeinträchtigt, - einen Kinderpsychiater aufzusuchen.“

Wie bei diesem Patienten: 2001 geboren, kam er vor zwei Jahren als „Problemschüler“ an die Ambulanz. Niemand wollte den lauten, distanzlosen Buben in der Klasse haben – er wurde zunehmend trauriger und einsamer. Im AKH konnte der Bub nach aktuellen Richtlinien gut behandelt werden, besuchte dort auch die Heil-stättenschule. Die Therapie griff! Jetzt hat der junge Mann alle Aufnahmekriterien für eine HTL bestanden – und endlich die Chance auf ein erfolgreiches Leben . . .

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

Das finden Sie wieder in der Dezember Ausgabe des Newsletter:

„Ganz normal darüber reden“

„Seelische Störungen können genauso gut behandelt werden wie körperliche“
(von Karin PODOLAK)

„Wunderwerk Gehirn“

„Was gibt es Neues in der Neurologie? Alzheimer, Parkinson, Schlaganfall – hier informieren wir über Highlights in der Gehirnforschung“
(von Karin ROHRER)

„Männer in der Krise?“

„Die Mitte des Lebens kann auch einen Neuanfang bedeuten und muss nicht zwangsläufig als bedrohlich empfunden werden“
(von Karin ROHRER)

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!



➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 5

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

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

☆☆☆ SPONSOR ! ☆☆☆

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



Impressum: Informationsblatt - **SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT**
A-3571 Gars/Kamp, Berggasse 91/1/6
Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00
E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer