



## 44.Ausgabe - Dezember 2014

### „Was wirklich zählt, ist Intuition“

**Albert EINSTEIN**

(\* 14. März 1879 in Ulm; † 18. April 1955 in Princeton,

New Jersey; war ein theoretischer Physiker.

Seine Forschungen zur Struktur von Materie, Raum und Zeit sowie dem Wesen der Gravitation veränderten maßgeblich das physikalische Weltbild. Er gilt daher als einer der größten Physiker aller Zeiten)

Weihnachtsausgabe mit Kreuzworträtsel auf Seite 6!



### „Der Weihnachtsbaum“

Strahlend, wie ein schöner Traum,  
steht vor uns der Weihnachtsbaum.  
Seht nur, wie sich goldenes Licht  
auf der zarten Kugeln bricht.  
„Frohe Weihnacht“ klingt es leise  
und ein Stern geht auf die Reise.  
Leuchtet hell vom Himmelszelt –  
hinunter auf die ganze Welt.

(Autor unbekannt)



*Ein gesegnetes Weihnachtsfest und  
einen guten Rutsch ins Jahr 2015*



wünscht Johann BAUER



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 44  
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](mailto:SHG-Wolkenlon-Horn@a1.net)



## „DIE GESICHTER VERSCHWIMMEN“

(von EVA ROHRER)

**Neues zur bipolaren Erkrankung. So können etwa Betroffene oft Gefühle anderer nicht erkennen.**

➤ **Euphorisch** von unerschöpflicher Energie – das ist die eine Seite der bipolaren Störung. Dann fällt die Stimmung in den Keller und Betroffene werden von einer Depression gestoppt.

**Da** sich manische und depressive Stimmungen abwechseln, ist die Diagnose oft gar nicht so einfach. An der Erkrankung wird intensiv geforscht. Ao. Univ.-Prof. Dr. Christian Simhandl vom Bipolar Zentrum Wiener Neustadt (NÖ) nennt die interessantesten Erkenntnisse von der 1. Fachtagung Bipolar in Wien.

- So können mit Hilfe spezieller bildgebender Verfahren (funktionelle Magnetresonanztomographie und Markierung von Gehirnbotschaften) Veränderungen in den Nervenzellen und deren Vernetzungen in der Denkkontrolle dargestellt werden.

- Bei Menschen mit bipolarer Erkrankung ist die Erkennung von Gesichtsausdrücken beeinträchtigt („Gesichtsblindheit“). Diese Tatsache wird künftig für die Diagnose herangezogen und in der Therapie berücksichtigt.

- Beginnt das manisch-depressive Leiden spät – also erst ab dem 50. Lebensjahr – erhöht sich das Risiko, Alzheimer zu entwickeln. Darauf sollte mehr Augenmerk gelegt werden.

- Ist ein Elternteil an einer manisch-depressiven Störung erkrankt, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass auch der Nachwuchs davon betroffen ist, um zehn bis 20 Prozent. Etwa zehn Prozent von ursprünglich als depressiv diagnostizierten Kindern werden zehn Jahre später bipolar.

- Personen mit bipolaren Depressionen begehen häufiger Suizidversuche als Menschen, die „nur“ an einer Depression (unipolar) erkrankt sind. Das erfordert besonderes Augenmerk in der Betreuung.

- Für Langzeitbehandlung, also die Rückfallsverhütung, ist eine Kombination aus medikamentöser Basistherapie, Psychotherapieverfahren und Psychoedukation (Aufklärung und Wissensvermittlung für Betroffene und Angehörige) am erfolgversprechendsten.

- Unter Patienten mit manisch-depressiver Störung fällt ein hoher Anteil an Alkoholkranken auf. Prof. Prim. Dr. Christian Haring aus Tirol verwies darauf, dass die Behandlung von nur einem Teil der Probleme, nämlich Alkohol oder Bipolar, alleine völlig unzureichend sei. Er betonte die Wichtigkeit besserer Diagnose und Behandlung dieser doppelt schwer Erkrankten.

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

## „DEPRESSIVE NICHT IM REGEN STEHEN LASSEN!“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

**Bei welchen Symptomen Angehörige hellhörig werden und zu einer Therapie raten sollten.**

➤ **Im** Laufe des Lebens leidet jeder fünfte bis siebente Österreicher an Depression, Frauen häufiger als Männer. Dabei handelt es sich um eine ernstzunehmende Erkrankung – das wissen viele aber nicht und machen das Leben des Betroffenen mit Sprüchen wie „Reiß dich doch endlich zusammen!“ nur noch schwerer, indem sie dessen vorhandene Schuldgefühle wieder verstärken.

**Viele** verschiedene Symptome können auf Depressionen hinweisen: Dazu zählen unter anderem ein Gefühl innerer Leere, traurige Stimmung über Wochen oder sogar Monate, Interessensverlust („nichts macht mehr Spaß“), verminderter Antrieb oder rasche Ermüdbarkeit, herabgesetztes Denk- und Konzentrationsvermögen, Appetitmangel und Gewichtsverlust, Schweigsamkeit und sozialer Rückzug. Durchschlafstörungen ohne äußere Ursache gelten als Frühwarnsymptom.

**Halten** diese Beschwerden länger als zwei Wochen an, sollte der Betroffene professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, denn das Leiden ist gut behandelbar! Die Therapiemöglichkeiten reichen von nicht-medikamentösen Verfahren wie Psycho- und Lichttherapie über Hypnose bis hin zur Einnahme von Antidepressiva. Diese Medikamente verändern die Persönlichkeit nicht und machen auch nicht abhängig – wie oft fälschlicherweise behauptet wird.

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

### DIE EXPERTIN

**Dr. Ingrid RAPATZ, Ärztin für Allgemeine und psychotherapeutische Medizin sowie Burnout-Expertin aus Wien**

*Kann sich eine Depression gleichsam tarnen?*

Ja, für viele Patienten ist es etwa schwierig zu verstehen, dass die Ursache für ihre nicht therapiebaren, chronischen Schmerzzustände eine Depression sein könnte. Umgekehrt rufen anhaltende Beschwerden mitunter auch eine Depression hervor. Ebenso gilt verstärktes Suchtverhalten (v. a. nach Alkohol) oft als Hinweis dafür.

*Ist die Erkrankung vererbbar?*

Das weiß man nicht genau. Dennoch ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Kinder depressiver Eltern selbst einmal daran leiden.

### Warum setzen manche ihre Antidepressiva leichtfertig ab?

Weil sie zu rasch auf Besserung hoffen. Betroffene sollten daher unbedingt wissen, dass diese Medikamente oft erst nach wochenlanger Einnahme Wirkung zeigen. Daher bitte in Geduld üben!

#### KONTAKT:

☎ 01/ 369 42 22

E-Mail: [ordination.rapatz@pumperlgsund.at](mailto:ordination.rapatz@pumperlgsund.at)

Webseite: [www.pumperlgsund.at](http://www.pumperlgsund.at)

Quelle:

**Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“**

## GESUND & FAMILIE

### „KEINE FRAGE DES ALTERS“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

**Wenn Senioren ständig niedergeschlagen sind, könnte auch eine Depression dahinterstecken. Depressionen sind mit der richtigen Therapie gut behandelbar. Bei Verdacht unbedingt sofort ärztlichen Rat einholen!**

➤ **Depression** war viel zu lange ein Tabu-Thema! Wer früher unter dieser Krankheit litt, wurde oft nicht ernstgenommen und blieb daher ohne entsprechende Diagnose und Therapie. Heute weiß man, dass Depressionen häufig auch im Alter auftreten und gut behandelbar sind.

„**Stirbt** ein naher Angehöriger, ist es normal, dass man eine Zeit lang traurig ist. Aber wenn dieser Zustand lange anhält, eher schlimmer wird und immer mehr auch Interesse- und Antriebslosigkeit dazu kommen, sollte auf jeden Fall ein Arzt zu Rate gezogen werden. Denn dann könnte eine Depression dahinterstecken“, erklärt Karin Fürst, welche die fachliche Leitung für Gesundheit, Familie und Soziales beim Hilfswerk innehat.

„**Natürlich** ist es für niemanden leicht, Weggefährten und Familienmitglieder zu verlieren oder altersbedingte Krankheiten und Einschränkungen zu erfahren. Älter werden kann und soll aber trotzdem viel Lebensfreude und Lebensqualität beinhalten“, so die Expertin weiter. Dass Senioren mit den Jahren automatisch immer hoffnungsloser werden, ist also keinesfalls die Regel!

**An** diesem Leiden ist man übrigens nicht selbst „schuld“. Denn es hat einen medizinischen Grund: Der Stoffwechsel im Gehirn ist beeinträchtigt, die Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin sind reduziert. Dadurch arbeiten die Nervenzellen anders, was Auswirkungen auf Gefühlserleben und Gedankenwelt hat. Auch unterschiedliche Faktoren wie Vererbung, Stress, Überforderung oder schwere seelische Traumata können eine Rolle

spielen. Das Fehlen von intakten zwischenmenschlichen Beziehungen stellt ein zusätzliches Risiko dar. Mittlerweile ist außerdem bekannt, dass ältere Menschen mit einer Herzerkrankung oder Diabetes besonders gefährdet sind, an einer Depression zu erkranken.

Interessierte können unter ☎ 0800 800 820 oder per E-Mail: [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at) ein kostenloses Informationspaket bestellen.



**Pflege - Betreuung - Kinder**

**Hilfswerk Servicehotline**

☎ 0800 800 820

[www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)

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

## KRONE BUNT

### „TRÄUME DEIN LEBEN“

(von Susanne ZITA)

**Von wegen nur geträumt: Träume haben meistens eine tiefe Bedeutung, man muss sie nur richtig entschlüsseln. Wie viel Realität steckt in den Botschaften, wie viel Symbolik? Was verraten Träume über unser Leben? Sagen sie vielleicht sogar die Zukunft voraus?**

➤ **Patrick**, ein Mann mittleren Alters, verdankt sein Leben einem Traum. Seine Mutter wurde ungewollt schwanger, sein Vater bestand auf einer Abtreibung. In der Nacht davor träumte der Vater von einem drei- oder vierjährigen Buben mit goldenen lockigen Haaren. Das Kind sprach ihn darin an und sagte: „Du sollst dieses kommende Kind nicht töten, denn es hat auch ein recht zu leben!“

**Tags** darauf versprach Patricks Vater der Frau, dass er sich um das Kind kümmern werde, allerdings neben seiner eigenen Familie, denn er war bereits verheiratet und hatte drei Kinder. Der bekannte Traumforscher Felix de Mendelssohn hat Patricks Geschichte neben vielen anderen schicksalhaften Träumen in seinem neuesten Buch „Der Mann, der sein Leben einem Traum verdankte“ (Verlag Ecowin) erzählt.

**Träume** enthalten Botschaften, sie sind Schlüssel zum Unterbewusstsein: Jeder Traum selbst ist eine Art Reise in die Tiefen unserer Seele. Aber auch in die Ferne, in eine Zukunft, die wir unbewusst vorausahnen, im Alltagstrubel allerdings nicht wahrnehmen. Zugleich ist aber jeder Traum auch eine Reise zurück in vergangene Zeiten, in persönliche Erinnerungen, vielleicht auf der Suche nach einem Ursprung für Probleme im Wachleben.

**Träume** vermitteln sich einerseits über Symbole, wie sie uns aus Traumlexika bekannt sind, andererseits aber auch sehr realitätsbezogen, wie im

eben genannten Beispiel. „Träume können planen, erinnern, vergleichen, Leben retten, aber sie können auch tödliche Krankheiten und psychotische Zusammenbrüche ankündigen – vielleicht sogar künftige Gefahren“, betont Felix de Mendelssohn und bringt dazu weitere – sogar historische Beispiele:

„Abraham Lincoln hatte, eine Woche bevor er erschossen wurde, einen Traum, dass er, der Präsident, gestorben sei und nun im Weißen Haus aufgebahrt liegen würde. Ähnliche Beispiele sind aus der Antike bekannt, wie etwa der Traum von Julius Cäsars Gattin in der Nacht vor seiner Ermordung: Sie sah, wie er als Toter ins Haus getragen wurde. Die Deutung war klar – aber Cäsar hat sie nicht verstehen wollen.“

**Diese** Vorahnungen, die sich im Traum zeigen, sind Botschaften unseres Unterbewusstseins. „Der Traum ist eine Art Kommunikationskanal zwischen Körper, Seele und Geist. So kann es sein, dass der Traum auf etwas aufmerksam macht“, erklärt Brigitte Holzinger vom Institut für Bewusstseins- und Traumforschung in Wien. Sie bringt das Beispiel einer Frau, die träumt, schwanger zu sein, und es, wie sich ein paar Tage später herausstellt, tatsächlich ist. Sie selbst wusste aber zum Zeitpunkt des Traums noch nichts davon. „Doch der Körper spürt schon die Veränderung. Das Unbewusste meldet sich. Das Bewusste weiß es nur noch nicht. Es ist, also ob man von der Zukunft geträumt hätte, aber es ist vielmehr die Gegenwart“, so Holzinger, Autorin von „Anleitung zum Träumen“. Aber nicht jeder Traum von einem medizinischen Notfall muss auch auf einem im realen Leben hindeuten. Es kann auch einfach nur sein, dass Sie am Vorabend eine Sendung gesehen haben, die Sie nachhaltig beschäftigt. Üblicherweise spricht das Unterbewusstsein in Bildern zu uns, die mit der Realität nur bedingt zu tun haben.

### **Träume können uns auf etwas aufmerksam machen**

**Das** Deuten der Symbole war schon in der Antike gängig. Es basiert allerdings nur auf einer generellen Annahme von Lebenssituationen und kann für jeden Einzelnen Unterschiedliches bedeuten. Zahnverlust kann symbolisch für Versagensängste stehen, aber bei einem Patienten von einer Zahn-Operation einen ganz anderen Grund haben.

**Die** Forschung zeigt, dass die meisten von uns diese Reisen mit ihren vielen Botschaften mehrmals in der Nacht antreten. Meist allerdings, ohne dass wir uns am Morgen daran erinnern. Verbringt ein Baby noch die Hälfte seiner Schlafzeit mit Träumen, sind es bei Erwachsenen nur noch 20 bis 25% des Schlafes. Der Großteil dessen, was sich nachts in unseren Köpfen abspielt, ist relativ banal. Es sind Geschehnisse und Erlebnisse aus dem Alltag. Lebhaftere erotische Träume machen allerdings 2% aller Fantasien aus, genauso wie märchenhafte Botschaften. Pures Abenteuer, wilde Kämpfe und Verfolgungsjagden beschäftigen 20%. Angst und Furcht sind der Inhalt von etwa einem Drittel unserer Träume. Ein Klassiker unter den Träumen: zu einer Prüfung antreten zu müssen.

Dieser Traum begegnet uns gerne, wenn man wieder eine Leistung erbringen muss.

**Wer** sich mit dem nächtlichen Kopfkino auseinandersetzt, kann etwas über sich lernen und daran wachsen. „Ein Traum sind Gefühle in bewegten Bildern dargestellt und wie eine kleine Psychotherapie“, betont die Wiener Traumforscherin. Sie helfen uns, Erlebtes zu verarbeiten.

**Die** Erinnerung an die Träume in der REM-Phase (gegen Ende der Nacht), ist am stärksten – falls sich die Träumer überhaupt erinnern. Im Schnitt tun sie das nämlich nur einmal pro Woche. Allerdings kann man es trainieren, indem der erste Gedanke beim Aufwachen dem Traum gilt. Ein Trautagebuch ist eine gute Unterstützung. Denn wer genau beobachtet, was das Traum-Ich durchlebt, kann daraus Handlungsanweisungen für den Wachzustand folgern und die Muster erkennen. Mit dieser Routine wird es ein Leichtes, zu unterscheiden, ob es nur ein Traum war oder doch etwas über unser Leben aussagt.

### **Traumlexikon - Symbole und ihre Bedeutung**

unter

<http://traumdeutung24.org/traumlexikon-traumsymbole-von-a-bis-z/>

Quelle: **Kronen Zeitung „KRONE BUNT“**

#### **GESUND & FAMILIE**

### **„SCHUTZSCHIRM FÜR DIE SEELE“**

(von Karin ROHRER)

**Der Grundstein dafür, dass Kinder trotz starker emotionaler Belastungen gesund bleiben und ihr Leben meistern, wird schon in der frühen Kindheit gelegt.**

➤ **Immer** wieder schaffen es Kinder, Probleme zu meistern und gesund zu bleiben, obwohl ihre Lebensbedingungen nicht gerade einfach sind. Was haben diese Kids, was andere in vergleichbarer Situation nicht haben? „Resilienz“.

**Dieser** Begriff leitet sich vom englischen Wort „resilience“ (Spannkraft, Elastizität) ab und bezeichnet die Fähigkeit, selbst in schwierigen Lebenskrisen und nach schweren Schicksalsschlägen wie ein Stehaufmännchen wieder auf die Beine zu kommen.

**Das** Vertrauen in die eigenen Gefühle wird immer wieder als individueller Schutzfaktor angenommen. Damit wissen die Sprösslinge, dass die Krise vorbeigeht, die Trauer ein Ende haben wird. Resiliente Kinder leiden wie alle anderen, aber sie bleiben nicht in negativen Gefühlen stecken.

#### **Wie kann man den Nachwuchs gegen Schicksalsschläge stark machen?**

**Prim.** DDr. Peter Voitl aus Wien ([www.kinderarzt.at](http://www.kinderarzt.at)): „Man muss für eine stabile Persönlichkeit sorgen. Das beginnt schon beim Säugling. Dem Nachwuchs Sicherheit und



Urvertrauen geben! Wichtig ist eine stabile, emotional positive Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson. Klein- und Schulkinder müssen sich verstanden fühlen. Achten Sie auf die Bedürfnisse des Nachwuchses. Außerdem sollte ein Erziehungsstil, der durch Wertschätzung und Akzeptanz dem Kind gegenüber geprägt ist, gepflegt werden."

#### **Hier noch ein paar Tipps:**

- Seien Sie da für Ihren Sprössling! Eine enge, warmherzige Beziehung hilft ihm am besten, resilient zu sein und Probleme zu bewältigen.
- Erlauben Sie „negative“ Gefühle. Wer traurig, wütend oder geschockt sein darf, kennt die Gefühle, die in Krisen auftauchen – und kann mit ihnen umgehen.
- Helfen Sie, Lösungen zu finden: „Wie komme ich da wieder raus?“ Das kann Ihr Kind noch nicht allein. Aber nehmen Sie ihm diese Arbeit nicht ab, sondern unterstützen Sie seinen Lösungsweg.
- Lob wirkt Wunder! Nicht nur gute Schulnoten, sondern auch ganz alltägliche Leistungen sind es wert, bemerkt und gewürdigt zu werden. So baut Ihr Nachwuchs eine gesunde Selbstwertgefühl auf und eine realistische Sicht, was es kann.
- Lassen Sie Fehler zu. Wer mit kleinen Frustrationen umgehen kann, hat es mit den großen Problemen leichter und wird angespornt, selbst nach Lösungen zu suchen.

„Gerade in Kindergärten und Schulen bieten sich tagtäglich viele Gelegenheiten für das aktive Gestalten der Welt und kreative Problemlösungen. Resilienz ist keine stabile Eigenschaft, die Förderung muss daher ständig geschehen. Besonders Kinder aus zerrüttetem Elternhaus brauchen mindestens eine stabile, emotionale Bindung außerhalb der Familie und positive Rollenmodelle“, erklärt Mag. Vera Schuster, Sonder- und Heilpädagogin, Volksschullehrerein und Mitarbeiterin des Charlotte Bühler Instituts in Wien.

Nähere Informationen auch unter:

[www.baby-care-beartung.at](http://www.baby-care-beartung.at)

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

## **„IM HERBST BEFÄLLT WIEDER VIELE DIE GROSSE TRAURIGKEIT“**

(von Eva ROHRER)

**Müde und lustlos – es wäre nun Zeit für einen Winterschlaf . . . Trübes Wetter lastet schwer auf der Stimmung.**

➤ **Morgens** noch dunkel, am Nachmittag schon wieder. Das verkraften laut einer Studie der MedUni Wien 200.000 Österreicher nicht gut. Sie sind antriebslos, haben Heißhunger auf süßes und wollen dauernd schlafen. Lichtmangel bringt Botenstoffe im Gehirn aus dem Gleichgewicht. Zu wenig des „Glückshormons“ Serotonin lässt das Befinden in den Keller rasseln. Forscher vermuten auch, dass dies entwicklungs geschichtlich eine Art Vorbereitung auf den Winterschlaf ist, den wir aber

leider nicht halten können. Das hilft: Täglich ins Freie gehen, Sport, viel Obst und Gemüse essen, tanzen, flotte Musik hören, Aromatherapie, die Wohnung bunt gestalten. In schweren Fällen zum Arzt!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUNDHEIT“**

## **„LASST KINDER EINFACH SPIELEN“**

(von Brigitte QUINT)

**Eine Ärztin will ehrgeizige und überfürsorgliche Eltern zum Umdenken bewegen. Klavierunterricht, Englischstunden mit einem Native-Speaker, das Turnprogramm eines Leistungssportlers – statt einer unbeschwerten Kindheit absolvieren immer mehr Heranwachsende einen Förderungsmarathon. „Schluss damit“, sagt nun Ärztin Shimi KANG.**

➤ **Kriegt** mein Kind einen der Top-Jobs? Wird es genug Geld verdienen, um sich alle Annehmlichkeiten leisten zu können? Wie wird mein Mädchen Jahrgangsbeste? Auch wenn sich diese Fragen für einige überspitzt anhören, Psychologen und Ärzte wissen: Viele Mütter und Väter plagen genau diese Gedankengänge. Sie wollen für ihren Nachwuchs nur das Beste und versuchen, ihn von Kindesbeinen an zu fördern. „Schluss damit!“, fordert jetzt die berühmte Ärztin Shimi Kang in ihrem Buch „Das Delfin-Prinzip“. Sie erklärt: „Den Kindern fehlt heutzutage vor allem eins: Spaß. Lasst sie doch einfach nur einmal spielen!“ Die Expertin bezieht sich in ihrer Argumentation auf aktuelle Forschungen, die besagen, dass mit einer Übererziehung ein erhöhtes Risiko für Angststörungen und Depressionen einhergeht.

**„Das Delfin-Prinzip“**

ISBN: 978-3-442-39253-2 - Mosaik-Verlag

Harvard-Forscherin, Ärztin und Autorin Shimi KANG

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUNDHEIT“**

## **ETWAS zum LACHEN!**

Heute Morgen war ich 5 Minuten in einem Laden. Als ich wieder rauskam, war da eine Politesse und schrieb gerade einen Strafzettel aus. Also ging ich zu ihr hin und sagte: "Ach komm, Puppe, kannst du einem Kerl wie mir nicht mal eine Pause gönnen?" Sie ignorierte mich und schrieb das Ticket weiter aus. Also nannte ich Sie eine ganz sture Beamten schnalle. Sie sah mich an und begann ein weiteres Ticket für abgefahrene Reifen zu schreiben! Also nannte ich sie eine blöde Schlampe. Da begann sie ein drittes Ticket zu schreiben! So ging es die nächsten 20 Minuten weiter. Je mehr ich sie beleidigte, je mehr Tickets schrieb sie aus. Mir war das egal...mein Auto war ja um die Ecke geparkt... !



## „DENKSPORT“

### „KREUZWORTRÄTSEL“

( Lösung auf Seite 13 )

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



Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

**Senkrecht:** 1 Tiroler Landschaft, 2 Abkürzung gegründet, 3 kleiner Kellerkrebs, 4 Hebemaschine, 5 math. vereinfachte Erdfigur, 6 Sammlung von Schriftstücken, 7 Schiffseigner, 8 Gurkenkraut, 9 chem. Zeichen für Calcium, 10 amerikan. Schauspieler † (Rock), 11 europ. Hauptstadt, 12 engl. Auge, 13 Laut eines Esels, 14 Schwur, 15 griech. Vorsilbe: gleich, 16 Abk. für einen Wochentag, 17 Nichtfachmann, 18 Figur in „Frasquita“ (Dolly), 19 Ital. Geigenbauer †, 20 Kurzform: Blockheizkraftwerk, 21 weiblicher Kurzname, 22 Staat in Nahost, 23 österr. Dirigent, Regisseur (Gustav), 24 engl. Wahl, Umfrage, 25 engl. gymnastische Übung, 26 leicht lernend, 27 abgesondert, einzeln, 28 Staat in Südeuropa, 29 lat. dafür, 30 poetisch: Adler, 31 unerforschtes Gebiet, 32 europ. Währung, 33 Abk. kanadisch, 34 stark, fest, 35 Schnittblumengefäß, 36 Kurzwort: Kraftfahrzeug, 37 engl. hoch, 38 Strom in Afrika, 39 EDV-Kurzform für ein Dateiformat, 40 erstmalig, 41 chem. Zeichen für Natrium

**Waagrecht:** 1 kleiner Heringsfisch, 2 Spaß..., Ulk (Mz.), 3 Spalthilfe, 4 Ort in Oberösterreich, 5 Kurzform: am angeführten Ort, 6 Geschirrstück, 7 kleines Beiboot, 8 engl. Potpourri, 9 weibl. Kurzname, 10 Kurzform: rund, 11 Koseform von Therese, 12 Lauffläche des Fußes, 13 scharfe Kante, 14 Tonhalle, 15 Abk. Abbildung, 16 Kfz. Zeichen von Mattersburg, 17 Kfz. Zeichen von Ried im Innkreis, 18 Prüfung im Motorradsport, 19 Filmtanzstar † 2004, 20 Windrichtung, 21 Kurzform: unter Wasser, 22 engl. Bez.

Bildstreifen, **23** engl. Barzahlung, **24** Abk. Ingenieur, **25** Teil der Bergsteigerausrüstung, **26** engl. Ameise, **27** Camper, **28** Garnkugel, **29** Ital. Eier, **30** Währung in Indien, **31** Oper von Friedrich Cerha, **32** Abk. Anhang, **33** Kurzform: Shilling, **34** zum Zusammenbruch führend, **35** Vorderasiate, **36** elektronische Kartei, **37** lautmal.: Schuss, lauter Knall, **38** Ital. Heiliger † 1595, **39** ohne Laut, **40** Bestrafung



## „GRAUEN ZELLEN“

**Da** Nüsse aufgrund ihres hohen Fettgehaltes sehr schwer verdaulich sind, sollte man diese gut kauen (flüssig machen) und abends eher meiden. Auf die Dosis achten, da sie viele Kalorien haben. Etwa 40 g pro Tag gelten als adäquate Menge.

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

## „TRAINIEREN SIE IHRE GRAUEN ZELLEN“

( **VITAL** mit **Dr. Andrea DUNGL** und **Mag. pharm. Claudia DUNGL**)

➤ **In** einer Zeit der Fülle an Informationen wird unser Gehirn und damit auch unser Gedächtnis täglich aufs Neue gefordert. Ständig sind wir gezwungen, Informationen zu filtern und zu entscheiden. Unser Gehirn arbeitet pausenlos. Da kann es schon einmal passieren dass wir die falschen Erinnerungen „ausmustern“. Werden Stress und Alltagsbelastung zu intensiv, lässt die Merkfähigkeit deutlich nach.

**Unser** Gedächtnis ist ein wertvoller Schatz, der wie ein Muskel regelmäßiges Training und Pflege benötigt. Wie ? Klassische Spiele wie Memory, Suchbild- und Kreuzwörterrätsel oder auch Kartenspiele halten das Gehirn in Schwung.

**Hätten** Sie gewusst, dass 75 Prozent des Denkkorgans aus Wasser bestehen? Nachteile einer unzureichenden Flüssigkeitsaufnahme treten deshalb auch als Erstes bei geistigen Fähigkeiten wie Konzentration und Gedächtnis auf. Daher sollte man vorbeugend viel trinken, etwa Wasser. Eine Studie der Universität Basel zeigt, dass Grünteeextrakte die Gedächtnisleistung signifikant positiv beeinflussen. Wir empfehlen Ihnen daher, täglich zwei bis drei Tassen Grüntee zu sich zu nehmen.

**Ein** „Geheimtipp“ für die Unterstützung des Gedächtnisses sind Blütenpollen, die einen reichen Mix an komplexen Kohlenhydraten, Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen enthalten. Blütenpollen gelten daher als wahre Energiebomben: Sie steigern die Leistungsfähigkeit von Gehirn- und Nervenzellen. Die Anwendung ist sehr einfach: Lösen Sie einfach täglich einen TL davon in Wasser, Milch oder Obstsaft auf und trinken Sie die Flüssigkeit.

**In** der chinesischen Medizin werden Nüsse zur Unterstützung des Gehirns empfohlen. Diese – besonders Walnüsse – enthalten viel Omega 3-Fettsäuren, die Arterien und Herz schützen. Weiters verfügen sie über sehr viel Eiweiß und decken nahezu alle lebensnotwendigen Aminosäuren ab. Die wichtigsten Mineralstoffe der Nüsse sind Kalium und Natrium. Außerdem enthalten sie reichlich Eisen, Selen, Zink, Kupfer und Mangan sowie die Vitamine E und B.



## „WANDERN“

### „ÜBER STOCK UND STEIN“

(von **Karin PODOLAK**)

**Wandern stärkt Immunsystem, Muskelkraft und das Herz. Es hilft sogar gegen Depressionen! In der Natur wird die Kreativität angeregt.**

➤ **Dabei** sind zahlreiche Faktoren ausschlaggebend: Frische Luft, Sauerstoffzufuhr, Bewegung, Durchblutungs- und Stoffwechselsteigerung, die beruhigenden Eindrücke in der Natur, das Erfolgserlebnis. Wer mit Gleichgesinnten unterwegs ist, hat auch ein Gemeinschaftsgefühl.

**Dass** Wandern zu den gesündesten Sportarten gehört, ist nicht neu, eine Studie an der Christian-Doppler-Klinik in Salzburg zusammen mit Sportwissenschaftlern vom Uniklinikum Salzburg brachte den Nachweis, dass Bergwandern einen positiven Effekt auf Menschen mit psychischen Erkrankungen und sogar in der Suizidprävention hat, auch als unterstützende Behandlung zu Psychotherapie und Medikamenten.

**Mit** der Steigerung der Ausdauer fanden die Teilnehmer auch wieder mehr Hoffnung und Lebensfreude. Sie berichteten über entstandenes Selbstvertrauen, Stress- und Angstreduktion, mehr Appetit – und das sogar auch jene, die anfänglich angegeben hatten, dass sie keinen Sport und keine Berge mögen!

**Einer** US-Studie zufolge schneiden Wanderer besser bei Kreativitätstests ab und das merklich. Ideal dafür wären vier- bis sechswöchige Touren ohne Handy.

**Wer** jetzt am liebsten gleich los starten möchte, sollte aber zunächst seinen körperlichen Zustand überdenken. Denn wenn es zu Überforderungen kommt, ist der Nutzen für die Psyche dahin. Schmerzende Muskeln wiederum animieren nicht unbedingt zum Weitermachen.

**Ungeübte** profitieren von einem Check beim Sportarzt und einem an die jeweilige Leistung

angepassten Trainingsplan. Schließen Sie sich nur Wandergruppen an, die einen mit Ihnen vergleichbaren Trainingsstatus haben und vermeiden Sie „Konkurrenzdenken“:

**Zusatznutzen:** Gewichtsreduktion und Verbesserung der Atmung.

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



„**BEWEGUNG**“

## „**SCHRITT FÜR SCHRITT TOP IN FORM**“

**Warum Bewegung die Leistungsfähigkeit im Job steigert und Zivilisationsleiden vorbeugt. Sport wirkt auf Körper und Psyche. Am besten motiviert man gleich die ganze Familie zu mehr körperlichen Aktivitäten.**

➤ **Raten** Sie einmal, wie viele Schritte Sie am Tag zurücklegen. 500 oder 5000? Oder vielleicht doch nur wenige von der Haustür zum Auto und vom Schreibtisch in die Kantine? Ob Nordic Walken, Fahrradfahren, Wandern oder Joggen: Wer sich bewegt, bleibt körperlich und geistig fit.

**Dass** Bewegung für die Gesundheit wichtig ist und bei vielen chronischen Erkrankungen die Selbstheilungskräfte des Körpers ankurbelt, ist längst bekannt.

**Aber** was passiert eigentlich im Inneren des Körpers während des Trainings?

**Wenn** wir uns zu wenig bewegen, werden die Fettspeicher nicht mehr geleert. Besonders gefährlich ist das Viszeralfett, das tief im Bauchraum liegende Körperfett. Diese gelbliche Masse wirkt wie eine Art Hormondrüse und dient als Brutstätte verschiedener entzündungsfördernder Botenstoffe. Diese fluten dann den gesamten Körper. Diabetes und Gefäßkrankungen sind die Folge.

„**Wer** dagegen regelmäßig Sport betreibt, sorgt dafür, dass Entzündungsfaktoren zurückgehen. Das erklärt, warum Sportler, die ein paar Kilos zu viel auf die Waage bringen, trotzdem oft gesünder sind und eine höhere Lebenserwartung haben als gertenschlanke Sportmuffel“, erklärt Dr. Martin Fuchs, leitender Arzt der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (SVA).

**In** der Anfangsphase einer Diabetes-2-Erkrankung kann durch körperliche Aktivität sogar eine beginnende Insulinresistenz (Vorstufe von Zuckerkrankheit) wieder umgekehrt werden. Das liegt nicht nur am Abbau des Bauchfettes. Ein weiterer Grund ist der sinkende Bedarf an Insulin.

**Zudem** fördert Sport – laut Studien – auch die geistige Leistungsfähigkeit: Magnetresonanz-Aufnahmen vom Gehirn zeigten: Sportler hatten in

bestimmten Bereichen deutlich mehr Hirnsubstanz als Nichtsportler. Wer tief greifende Effekte erzeugen will, sollte aber regelmäßig trainieren.

**Ausdauersport** beeinflusst auch die Psyche positiv: Ein Grund dafür ist die Ausschüttung von Glückshormonen wie zum Beispiel Endorphinen.

**Sport** wirkt also! Deshalb bietet die SVA ihren Versicherten jetzt auch die Bewegungsbox an, die bei diversen Gesundheitsaktivitäten ausgeteilt wird. Ziel ist, die körperliche Aktivität zu steigern, indem jeder nach einem individuell erstellten Plan trainiert.

**Diese** Box enthält unter anderem, einen Leitfaden zu mehr Bewegung und Wohlbefinden, ein Teherband, eine Trainings-DVD, einen Bewegungspass und einen Schrittzähler. Versicherte der SVA werden auch finanziell bei der Teilnahme am Bewegungsprogramm unterstützt.

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



„**ERNÄHRUNG**“

## „**SIND SIE SAUER?**“

(von Mag. Martin SCHILLER)

**Obst und Gemüse bringen den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht.**

➤ **Übersäuerung** des Körpers wird heute für viele Krankheiten verantwortlich gemacht, zum Beispiel für Rheuma, Osteoporose und Gefäßkrankungen. Auch Veränderungen der Bindegewebestruktur sind möglich, mit Cellulite als Folge. Der Ausgleich zwischen Säuren und Basen ist daher wichtig, um langfristig gesund zu bleiben.

**Was bedeutet aber „übersäuert“ genau?**

**Der** pH-Wert des Blutes ist bei den Betroffenen leicht in Richtung sauer verschoben. Einen Überschuss an Säuren gleicht der Körper dank seiner Puffersysteme in der Regel wieder gut aus.

**Ernährt** man sich aber jahrelang einseitig und nimmt vorwiegend Säurebildner zu sich, reicht die Kapazität der körpereigenen Systeme oft nicht mehr aus, und wir werden langsam „sauer“.

**Wichtig:** Übersäuerung hat aber nichts mit Sodbrennen zu tun. Wer öfter unter Aufstoßen leidet, ist nicht zwangsläufig im Blut übersäuert, sondern sollte dies mit dem Arzt abklären. Eine Änderung der Ernährungsweise schafft oft Abhilfe.

**Doch** zurück zu den Säure- und Basenbildnern: Der Geschmack eines Lebensmittels ist dafür unerheblich. Auch saures Obst kann zum Beispiel basisch wirken. Säurebildner sind Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Käse und Limonaden mit Phosphaten als Zusatzstoff. Basenbildend hingegen sind Obst, Gemüse und Fruchtsäfte, allesamt kaliumreiche Lebensmittel. Fette, Öle und Zucker, die zum



Beispiel das Auftreten von Sodbrennen begünstigen können, verhalten sich neutral auf den pH-Wert im Blut und übersäuern den Körper NICHT, auch wenn das auf vielen unwissenschaftlichen Internetseiten anders behauptet wird.

**Eine** Aufforderung dazu, sich fett- und zuckerreich zu ernähren, soll dies aber natürlich nicht sein.

**Bewegung** und Sport unterstützen übrigens die Puffersysteme unseres Körpers. Zink ist ebenfalls für den Säure-Basen-Ausgleich wertvoll. Wer sich im Netz eingehend informieren will, gibt in die Suchmaschine „Remer und Malz Tabelle“ ein, denn diese beiden Wissenschaftler haben die Säurebelastung für zahlreiche Lebensmittel erforscht.

**Mag. Martin SCHILLER - Ernährungs-Wissenschaftler und Redakteur der „Apotheker Krone“**

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

## „BACKEN“



## „COGNAC-TORTE“

**Zutaten:** 25 dag Butter, 25 dag Zucker, 5 Eier, 25 dag Mehl, 2TL Backpulver, 10 dag Nüsse, 10 dag Schokolade (zerlassen), ¼ l Cognac, Ribiselmarmelade (zum Bestreichen), 1 Becher Schokoladenglasur

**Zubereitung:** Eier trennen und Eiklar zu steifen Schnee schlagen. Butter, Zucker und Dotter schaumig schlagen. Geriebene Nüsse und Schokolade einrühren. Mehl und eingesiebtetes Backpulver unterheben. Zuletzt den Eischnee vorsichtig dazugeben.

Masse in eine Tortenform geben und ca. 60 Minuten bei 175°C Heißluft backen.

Den Überguß nach dem Erkalten die Torte mit 1/4 l Cognac oder Weinbrand übergießen. Mit Ribiselmarmelade bestreichen und mit Zucker-Cognac-Glasur überziehen.

**TIPP Zubereitung Zucker-Cognac-Glasur:** 250 g Staubzucker mit ca. 2 EL heißem Wasser und 1 EL Cognac gut glattrühren.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

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



## „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!

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

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

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

( Lösungen auf Seite 13 )

### SPRUCH DES MONATS

*Wenn wir in Gedanken über  
Vergangenheit verloren sind,  
Verlieren wir die Gegenwart!*

*(Thich Nhat Hanh)*



## Der Anfang vom letzten Tag

Einst war ich schon fast erwartet,  
und doch nicht sehnsüchtig erwünscht,  
so muss ich dann noch kurz verweilen,  
kann das Ende nicht sehen ohne den Anfang.

Darum wird er dann auch gestartet,  
lässt sich spüren die große Trauer,  
darf dann trotzdem den Blick dann wagen,  
über die hohe, breite Mauer.

Und siehe da, da erblicke ich,  
ja was ist denn das? - das bin ja ich.  
Dort treff ich dann meine Freunde wieder,  
oh welch schöner Anblick  
geht auf meine Augen nieder.

Jetzt spür ich es gar deutlich auf meinen  
Lidern, die Tränen der Freude,  
sie kullern wieder und wieder.  
So seh ich ganz zuversichtlich den Horizont,  
und erwarte mit Freude unser Aller,  
schönsten Moment.

Welch unerwartet schönste Zeit,  
sie wird nun mein, zur größten Freud.

Für meine Freunde, 23.02.2010

(von Günter-Erich NOVAK)

(Herr Günter-Erich NOVAK ist Betroffener und leitet die SHG „Aktiv gegen Burnout“ Eggenburg/Baden. Herzlichen Dank an Herrn Günter-Erich Novak für diesen Beitrag!)

Webseite: [www.aktivgegenburnout.net](http://www.aktivgegenburnout.net)

## Weihnachten Zeit der Einsamkeit und psychischen Belastung

### Warum wird Weihnachten für viele Menschen zur Belastung?

Schon viele Wochen vor Weihnachten wird uns von den Medien und von der Werbung die Illusion vom perfekten Weihnachtsfest präsentiert mit fröhlichen Gesichtern, bergeweise Geschenken und einem Festessen. Doch die Realität sieht oft anders aus: statt Festtagsstimmung gibt es drei Tage Feiertagsstress oder auch die einsamsten Tage des Jahres.

### Warum kommt es gerade in der Weihnachtszeit oftmals zu Streitigkeiten?

Zu Weihnachten treffen oft verschiedene Erwartungshaltungen aufeinander. Wenn z.B. während die Eltern sich ein Festtagsessen mit den Verwandten wünschen, möchte die Tochter chillige freie Tage mit Freunden. Viele Konflikte könnten vermieden werden, wenn die Beteiligten frühzeitig miteinander reden. Dann werden Kompromisse zwischen gemeinsamen Aktivitäten und individuellen Unternehmungen geschaffen.

### Was sind Auslöser für Weihnachtsstress?

Gerade in der Weihnachtszeit verstärkt sich der Zeitdruck. Überfüllte Geschäfte, erhöhtes Verkehrsaufkommen, die große finanzielle Belastung, „unumgängliche“ Verpflichtungen sind mögliche Gründe für Stress. Gleichzeitig werden die wichtigen Ruhephasen durch Fernsehen, Internet und Handy immer kleiner.

### Was kann man gegen den Weihnachtsstress tun?

Hinterfragen Sie Ihre innere Einstellung zu Weihnachten: Was ist Ihnen an diesem Fest wichtig? Was machen Sie, weil man es von Ihnen erwartet? Was bedeutet mir Zeit mit meiner Familie oder Freunden? Schaffen Sie sich bewusst Freiräume und machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun und Sie innerlich ruhen lassen, wie ein gutes Buch zu lesen. Erst wenn wir Zeit haben, erleben wir Besinnlichkeit. Es geht auch darum, die vielfach überhöhten Erwartungen an Geschenke herunterzuschrauben.

### Kann man sich konsumorientierten Weihnachten überhaupt noch entziehen?

Besorgen sie Geschenke nicht erst in den letzten Tagen vor dem Fest, sondern in Ruhe. Machen sie einen Besuch bei einem der zahlreichen Weihnachtsmärkte, treffen dort Freunde und Bekannte und genießen bewusst die Zeit. Gehen sie mit ihrer Familie abseits von Konsum spazieren und gestehen sie sich auch Zeit nur für sich selbst zu.

### Warum ist die Weihnachtszeit für Menschen mit psychischen Störungen oft besonders belastend?

Menschen mit psychischen Störungen haben oft eine niedrigere Belastungsschwelle im Alltag, sie leiden unter den verstärkten Außenreizen. Die Folge kann z.B. das Vernachlässigen sozialer Kontakte und Rückzug sein. Gerade in der emotionalen Weihnachtszeit wird das „Allein sein“ als Misserfolg gewertet und als unangenehm erlebt.

### Was raten sie in diesen Fällen?

Neben gesundem und vitaminreichem Essen empfehle ich vor allem einen täglichen Spaziergang bei Tageslicht. Das ist in der dunklen Jahreszeit besonders wichtig, da es hilft depressive Verstimmungen und Angststörungen zu lindern. Außerdem ist es ratsam, sich den extrem hohen Reizpegeln wie künstliches Licht, Lärm, Gedränge, Menschenmengen usw. zu entziehen. Sorgen sie stattdessen für eine ruhige Adventsatmosphäre und halten Kontakt zu wenigen ihnen wichtigen Menschen.

## Was raten sie Menschen, die sich vor einem einsamen Heilig Abend fürchten?

Wenn jemand nicht alleine sein will, so gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten, was man unternehmen kann. In den regionalen Veranstaltungskalendern wird man von besinnlichen Anlässen bis zu wilden Partys fündig, wo man mit Sicherheit auf viele Gleichgesinnte trifft. Ich ermutige die Leute auch, mit ihren Verwandten, Freunden, Bekannten über ihre Einsamkeit zu sprechen, manchmal ergibt sich gerade dadurch eine Einladung, die man gerne annimmt.

## Leuchttürme sind wie Freunde!

Manche Menschen sind wie Türme.  
Sie geben bei Dunkelheit Licht  
zur Orientierung für Suchende.

Fest und zuverlässig  
stehen sie und weisen Wege.

Oder vorsichtiger:

Sie geben Signale,  
die es dem Suchenden ermöglichen,  
seinen Weg zu finden.

Das Leben ist eine Seefahrt:

Ein gutes Schiff,  
gute Karten,

ein klarer Sternenhimmel  
und günstiger Wind.

Nicht immer ist alles zu bestimmt.

Rasch sind wir im Nebel verloren,  
wären das nicht gute Zeichen  
des Mutes, der Hoffnung und gute Freunde.

Wer und wo sind die Leuchttürme unseres  
täglichen Lebens, das nur zu oft in der  
Tagestrübnis seinen Glanz verliert?

 **Buchtipps** 

## „PAPA HAT SICH ERSCHOSSEN“



(Saskia JUNGNIKL)

Fischer Verlag

ISBN: 978-3-596-03072-9

## SEIN TOD TEILT MEIN LEBEN IN EIN VORHER UND NACHHER

»Am 6. Juli 2008 kritzelt mein Vater etwas auf einen mintgrünen Post-it-Zettel. Er steigt die Wendeltreppe hinunter in die Bibliothek und holt seinen Revolver. Dann geht er durch den schmalen Gang hinaus aus unserem Haus in den Hof. Dort legt er sich unter unseren alten großen Nussbaum. Ich weiß nicht, ob er dabei irgendwann gezögert hat. Ich glaube, er wird noch einmal tief eingatmet haben, als er da lag. Vielleicht hat er sich noch kurz die Sterne angesehen und der Stille gelauscht. Dann schießt er sich in den Hinterkopf. Sein Tod teilt mein Leben in ein Vorher und Nachher.«

Hautnah und unsentimental erzählt Saskia Jungnikl über den Freitod ihres Vaters. Sie schreibt über die Ohnmacht, die ein solch gewaltvoller Tod hinterlässt und wie ihre Familie es schafft, damit umzugehen, über Schuldgefühle, Wut und das Entsetzen, das nachlässt, aber nie verschwindet.

Der Artikel über den Suizid ihres Vaters, den Saskia Jungnikl in der österreichischen Tageszeitung »Der Standard« veröffentlichte, löste eine riesige Resonanz aus und wurde mit der Ehrenden Anerkennung des Claus-Gatterer-Preises und des Leopold Ungar Journalismuspreis ausgezeichnet. Seit 2007 schreibt die 1981 im Burgenland geborene Journalistin als Redakteurin unter anderem für die Stadtzeitung »Falter«, die Österreich-Ausgabe der »Zeit«, das Monatsmagazin »Datum« und den »Standard«.



Am Dienstag, 07. Oktober 2014 wurde im Rahmen der Landeskonzferenz des Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen in St. Pölten, an Gruppenleiter Johann Bauer die Urkunde für das 5. jährige Bestehen der Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit „WOLKENLOS“ Horn überreicht.

Am 08. November 2014 erhielt Johann BAUER das Zertifikat

**„EXPERTEN DURCH ERFAHRUNG IN DER GESUNDHEITSVERSORGUNG“**

im Saal Niederösterreich der NÖ Landeskliniken-Holding in St. Pölten, überreicht.

Im Zeitraum 03.10.2013 bis 08.11.2014 hat er am „EX-IN“ Kurs I Niederösterreich in St. Pölten an den Basis- und Aufbaumodulen der Ausbildung zum

**„EXPERTEN DURCH ERFAHRUNG IN DER GESUNDHEITSVERSORGUNG“**

Erfolgreich teilgenommen.

Die Themen der **Basismodule:**

1. Gesundheit und Wohlbefinden
2. Empowerment
3. Erfahrung und Teilhabe
4. Recovery
5. Dialog

Die Themen der **Basismodule:**

6. Selbsterforschung
7. Fürsprache
8. Assessment
9. Beraten und Begleiten
10. Krisenintervention
11. Lehre und Lernen
12. Abschluss

Die Ausbildung beinhaltet die Vermittlung von theoretischen Grundlagen und die Reflexion individueller Erfahrungen im Gruppenkontext.

Der Umfang der gesamten Ausbildung betrug 384 Stunden. Dazu gehörten **zwei Praktika** (Basis mind. 40 Stunden und Aufbau mind. 80 Stunden) und jeweils die Anfertigung eines **Praktikumberichtes**.

Das 1. Praktikum wurde in der psychiatrischen Tagesklinik und das 2. Praktikum auf der Erwachsenenpsychiatrie 2, am Universitätsklinikum Tulln absolviert.

Außerdem wurden in den Aufbaumodulen ein **Portfolio** und eine **Abschlusspräsentation** erstellt.

## Das geheimnisvolle Haus

*Früher kannte ich es nur von außen,  
hörte viel Schlimmes darüber reden.  
War froh, daß ich war draußen  
und mied von drinnen jeden.*

*Plötzlich war´s dann auch für mich soweit,  
daß ich von dort Hilfe brauchte.  
Ich ging hin und war bereit,  
langsam meine Angst verrauchte.*

*Ich fand gar viele Menschen dort,  
Ärzte, Pfleger und Therapeuten;  
die hier, wie sonst an keinem Ort,  
mir halfen und keine Mühe scheuten.*

*Noch etwas möchte ich unbedingt nennen,  
ich lernte neu zu gestalten dort mein Leben;  
lernte auch viele neue Freunde kennen,  
meine früheren Gedanken waren sehr daneben.*

*Einen hohen Stellenwert hat dort die Liebe,  
sie gibt mir Kraft, sie gibt mir Sinn.  
Ich weiß nicht, wo ich ohne sie bliebe,  
womöglich in irgendeinem Kerker drin.*

*Auch jetzt befinde ich mich noch in diesem Haus,  
doch eines vergesse ich sicher nie:  
Daß ich Hilfe hab´, tagein, tagaus,  
in der geheimnisvollen Psychiatrie!*

**Liebe Grüße Ludwig GRATZL**

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

## „BEITRÄGE“

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

[SHG-Wolkenlos-Horn@a1.net](mailto: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 Jänner Ausgabe des Newsletter:

**„WENN DIE WELT ZUR LAST WIRD“**  
Hochsensibel (von Thomas HARTL)

**„MÄDCHEN TWITTERN, BUBEN ZOCKEN“**  
Das Internet als neue Droge? Fachleute bestätigen, dass diese Sucht weltweit rasant zunimmt  
(von Karin PODOLAK)

**„SCHLAFRÄUBER SEELENTIEF . . .“**  
Tagsüber gedrückt? Nachts ruhelos? In der dunkleren Jahreszeit ein häufiger Zustand – Heilpflanzen können entscheidend helfen!  
(von Dr. med. Thomas KLEIN)

**„PFLANZEN FÜR DIE SEELE“**  
SPAGYRIK Mit Pflanzen-Essenzen Körper, Geist und Seele heilen – geht das? Ja!  
(von Sandra KÖNIG)

**„ES KANN JEDEN TREFFEN: VOLKSLEIDEN DEPRESSION“**  
Frauen erhalten die Diagnose Depression zwei- bis dreimal so oft wie Männer. Insgesamt sind rund 20 Prozent der Bevölkerung gefährdet, im Lauf ihres Lebens daran zu erkranken.  
(von Claudia HIMLBAUER)

**Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!**




➤ AUFLÖSUNG

„KREUZWORT  
RÄTSEL“

Seite 6



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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 9



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

4	5	8	2	6	7	1	3	9
1	6	2	9	8	3	7	4	5
7	9	3	5	4	1	6	8	2
8	3	5	6	2	9	4	7	1
2	1	9	4	7	8	3	5	6
6	7	4	3	1	5	9	2	8
5	4	7	8	9	6	2	1	3
3	2	6	1	5	4	8	9	7
9	8	1	7	3	2	5	6	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](mailto:SHG-Wolkenlos-Horn@a1.net) - Webseite: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)  
Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer