



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 61 / Sep. 2017



Achtsamkeit für chronisch Kranke am Beispiel Osteoporose

Impulse für Psyche – Ernährung – Bewegung ab Seite 04



ImpulsPro





| | |
|--|-----------|
| Vorwort: Achtsamkeit – wie gelingt sie uns? | 3 |
| Beratungs-Impuls: Osteoporose durch Depression | 4 |
| Heidi Reber: Selbsthilfegruppe Osteoporose (Gastartikel) | 5 |
| Heidi Reber: Knochenstarke Ernährung (EWI) | 7 |
| Andrea Hütthaler: Druck und Zug / Geschüttelt nicht gerührt (SPOWI) | 10 |
| Impressum und Redaktionsschluss | 11 |
| Methoden-Impuls: Fragetechniken | 12 |
| Irene und Arno Mitterbacher: Paarberatung (FG VBG) | 13 |
| WB: LSB-Studio – Achtsamkeitsbasierte Beratung (KTN) | 14 |
| WB: Institut Huemer – Lebens- und Beratungskompetenz (OÖ) | 16 |
| Literaturimpulse: Kühbauer – Liebe trotz Partnerschaft | 17 |
| Literaturimpulse: Perner/Perner – Heilkraft Humor | 18 |
| Literaturimpulse: Perner – Sexuelle Reformation: Freiheit & Verantwortung | 18 |
| Literaturimpulse: Der Mensch – Inmitten von Übergängen | 19 |
| Netzwerkimpuls: Praxisgemeinschaft in Linz-Urfahr | 20 |
| Gedankenimpulse: Achtsamkeit | 20 |



Elfriede Zörner
Präsidentin der ÖGL

Foto © Atelier Mozart

Die vielgepriesene Achtsamkeit – wie gelingt sie uns?

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Nach einem traumhaften Sommer sind die meisten von uns wieder gut im Herbst und damit im beruflichen sowie privaten Alltag angekommen. Also in einem gewohnten Tagesablauf, der uns Struktur, Sicherheit bieten kann, manchmal auch durch sehr verplante Zeiten oder fixe Gegebenheiten einengt. In den täglichen Anforderungen dennoch die persönlichen Bedürfnisse und die der Mitmenschen wahrzunehmen, erfordert unser regelmäßiges, bewusstes Innehalten. Nutzen Sie doch gleich diesen Satz und lehnen Sie sich für 3 Minuten zurück, um hinzuspüren, welche Gefühle gerade in Ihnen sind, Ihrem Herzschlag zu lauschen, Ihren Atem zu beobachten und das pulsierende Leben in Ihnen zu bemerken, das Sie mit all Ihren Besonderheiten zu einem eigenen „Universum“ macht!

Ein achtsamer Umgang mit sich selbst stellt gerade auch für chronisch Kranke eine wichtige Ressource dar, dies zeigen am Beispiel **Osteoporose Ernährungswissenschaftlerin Mag. Heidi Reber** und **Sportwissenschaftlerin Mag. Andrea Hütthaler**.

Aber auch **Liebe und Partnerschaft** brauchen ganz viel **Achtsamkeit**. Wir möchten Sie daher in unseren Weiterbildungsimpulsen besonders auf die Veranstaltungen der **Vorarlberger BG**, des **LSB Studios (K)** und des **Instituts Huemer (OÖ)** hinweisen. Dieses Thema spiegelt sich auch in unserer **Literatur-Vorstellung** „Liebe trotz Partnerschaft“!

Ergänzend zu unseren letzten Salutogenese-Impulsen empfehlen wir Ihnen die neueste Ausgabe der **Zeitschrift „Der Mensch – Inmitten von Übergängen“**, die sehr interessante Fachartikel rund um Lebensübergänge beinhaltet. Weiters stellen wir von der Gründerin unserer Berufsgruppe und eifrigen Autorin **Prof. Dr. Rotraud Perner** zwei neue Werke vor.

Viel Freude mit der heutigen Ausgabe und danke für die guten Rückmeldungen!

Eine achtsame Zeit und herzlichen Gruß!

Elfriede Zörner
Präsidentin der ÖGL



Foto: © e.zörner



Osteoporose: Depressionen zehren an den Knochen

Depressionen belasten nicht nur die Psyche von Patientinnen, sondern rauben auch ihre Knochensubstanz.

Depressive Frauen verfügen über eine geringere Knochendichte als gleichaltrige psychisch unbelastete Frauen. Die Minderung zeigt sich schon vor der Menopause und entspricht der durch bekannte Risikofaktoren für Osteoporose, darunter Rauchen, kalziumarme Ernährung und Bewegungsmangel. Das belegt eine Studie des National Institute of Mental Health (NIMH) der USA.

Der Knochenschwund der depressiven Frauen zeigt sich am deutlichsten an ihren Hüftknochen. Sie brechen häufig, wenn Ältere stürzen, was aufwendige Therapien zur Folge hat und einige Patienten sogar zu Pflegefällen macht.

Für die Studie verglichen die Forscher die Knochen von 89 depressiven Frauen mit denen von 44 psychisch gesunden. Die Versuchsteilnehmerinnen waren zwischen 21 und 45 Jahre alt und noch nicht in den Wechseljahren. Von den Depressionen abgesehen verfügten beide Versuchsgruppen über ähnlich hohe Osteoporose-Risiken bezüglich Kalziumversorgung, Koffein- und Alkoholkonsum, Rauchen, Umfang körperlicher Bewegung, Nutzung der Antibabypille und Alter der ersten Menstruation. Beide Gruppen lebten in guten sozialen Verhältnissen und waren ausgewogen ernährt.

„Osteoporose ist eine schleichende Krankheit. Oft erkennen Ärzte sie erst, wenn Patienten mit Knochenbrüchen zu ihnen kommen. Jetzt wissen wir, dass Depressionen ein Warnsignal sein können“, sagt Richard Nakamura, stellvertretender Direktor des National Institute of Mental Health (NIMH).

Die Studie zeigte keine Verbindung zwischen dem Grad des Knochenschwunds und der Schwere der Depression oder der Zahl der depressiven Phasen. Es zeigten sich aber Veränderungen im Immunsystem der Probandinnen: Sie hatten einen erhöhten Wert entzündungsanregender Stoffe im Blut, darunter Interleukin-6. Das Protein ist bekannt dafür, Knochenschwund zu fördern.

Quelle: http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/osteoporose/news/osteoporose_aid_145529.htm

(Recherche 10.09.2017)

Fotos: © pixabay





Osteoporose Selbsthilfe Saalfelden:

Hilfe zur Selbsthilfe

Von Mag. Heidi Reber

Selbsthilfe: was ist das eigentlich? Wer sich selbst bei einer Krankheit oder in einer schwierigen Lebenssituation aktiv hilft, kommt leichter „heraus“ oder lernt, damit zu leben. Aber wie geht man eigentlich dabei vor, sich selbst zu helfen? Wir gehen davon aus, dass man Vieles tun muss: Sich informieren, mit anderen reden, sich bewegen, sich möglichst gut ernähren, soziale Kontakte pflegen. Die Rolle einer Selbsthilfegruppe sehen wir so: die Gruppe leistet Hilfe zur Selbsthilfe.

Jedes Jahr bei einer Jahreshauptversammlung fragen wir uns: haben wir für unsere Mitglieder Hilfe zur Selbsthilfe geleistet? Mit Vorträgen, Workshops, informativen Aussendungen, Diskussionen? (Information und Reden). Mit professionell angeleitetem therapeutischem Turnen, präventivem Turnen und Wassergymnastik, mit Spaziergängen oder Wanderungen? (Bewegung) Mit ebenfalls professionell betreuten Koch- und Ernährungsworkshops, Kräuterwanderungen und dergleichen? (Ernährung) Mit Gelegenheiten zum geselligen Beisammensein bei Ausflügen, Festen, Monatstreffen? (soziale Kontakte). Jedes Jahr stellen wir fest, dass uns das alles ganz gut gelungen ist, aber auch noch mehr getan werden könnte.

„Wir“, das ist eine Gruppe von 73 Frauen, viele schon lange pensioniert, ein kleinerer Teil noch berufstätig. Ein Teil hat oder hatte eine höchst unangenehme Diagnose: „Osteoporose“ oder „Osteopenie“ (Vorstufe der Osteoporose). Osteoporose ist eine Stoffwechselstörung die dazu führt, dass die Knochenqualität vermindert ist und man sich leichter eine Fraktur zuzieht. Besonders gefürchtet sind die Oberschenkelhalsfrakturen, die mit Invalidität einhergehen können, aber nicht müssen. Die Mitglieder unserer Gruppe suchen nach Wegen zur Heilung oder zum Leben mit der Krankheit. Wir haben auch viele Mitglieder ohne Diagnose – sie sind dabei, weil sie genau das vermeiden wollen, ihr „Gstöll“, wie es so schön auf pinzgauerisch heißt, gesund erhalten: Knochen und Muskeln stärken, Knochenbrüche vermeiden, außerdem auch anderen Krankheiten und Altersbeschwerden vorbeugen, aktiv und interessiert bleiben!





6

Gegründet wurde die Gruppe im Jahr der Jahrtausendwende. Die interne Gründung erfolgte Herbst 2000, die offizielle Eintragung ins Vereinsregister 2001. Das war um dieselbe Zeit, als die heute noch am meisten verschriebenen Medikamente gegen Osteoporose, die Bisphosphonate, gerade auf den Markt gekommen waren. Nicht lange vorher war auch das DEXA-Gerät zur Knochendichtemessung erfunden worden. Damit die Medikamente und die Knochendichtemessung auch Absatz finden konnten, ermöglichten die Budgets der Hersteller das Anheuern von PR-Unternehmen. Eines von diesen, ausgestattet mit Industriegeldern, gründete in Österreich Dutzende Osteoporose Selbsthilfegruppen, eine nach der anderen. Es gab Starhilfen, finanziell und in Form von Informationen zur Vereinsgründung, ärztliche Vorträge, Tagungen, Broschüren und vieles mehr. In Saalfelden kam eine besonders große Gruppe zustande, vermutlich weil besonders engagierte Gründerinnen am Werk waren.



Ein Dachverband, der die Interessen der Selbsthilfegruppen vertreten sollte, wurde ebenfalls gegründet, hat es aber aus unserer Sicht bis heute nicht geschafft, sich aus den PR-Zusammenhängen heraus zu lösen, sich zu verselbständigen und seine eigentliche Funktion zu erfüllen. Deswegen hat sich unsere Gruppe 2016 entschlossen, aus dem Dachverband der Osteoporose Selbsthilfe Österreich auszutreten. Wir sind geschiedene Leute und mit diesem Zustand sehr zufrieden. Nun kommen bei uns alle Anstrengungen und Mittel wirklich den Betroffenen und denen, die nicht (mehr) betroffen sein wollen zugute!

Als Selbsthilfegruppe sind wir allerdings nach wie vor Mitglied eines anderen Dachverbandes, der Selbsthilfe Salzburg, der uns ideell und auch hier und da finanziell unterstützt. Den Löwenanteil unseres Budgets bestreiten wir allerdings selbst, mit Mitgliedsbeiträgen, Turnbeiträgen und Sonderprojekten. So haben wir schon drei Mal einen Preis der Österreichischen Gesellschaft für Knochen- und Mineralstoffwechsel für Projektideen gewonnen, die zum Teil auch durchgeführt werden konnten (die Dritte ist noch in Arbeit). Eines dieser Projekte lag mir als Sprecherin der Gruppe besonders am Herzen: ein „Knochengesundheitstag“ an einer HBLA, unter Mitwirkung eines Frauenarztes/einer Frauenärztin, einer Turn- und Biologielehrerin, zweier Hauswirtschaftslehrerinnen („knochenstarkes Kochen“) und Mitgliedern unserer Gruppe. Die Gynäkologen deshalb, weil junge Leute darüber informiert werden sollten, wie sich die Pille auf die Knochengesundheit auswirkt, wenn man sehr früh mit der chemischen Verhütung beginnt. Dieses Projekt konnte in Saalfelden zwei Mal durchgeführt werden.

Räumlichkeiten für unsere Turn- und Wassergymnastikgruppen sowie für unsere „Monatstreffen“ werden uns in einer Schule, in einem Rehasentrum und in der katholischen Pfarre kostenlos zur Verfügung gestellt, wofür wir sehr dankbar sind.

Weil Rheumapatienten aus verschiedenen Gründen (Medikamente, entzündliche Vorgänge) ein besonders hohes Osteoporose-Risiko haben, wird auch mit der Österreichischen Rheumaliga Kontakt gehalten und gelegentlich bei Veranstaltungen zusammengearbeitet. Auch Diabetiker haben ein besonders hohes Frakturrisiko. Für eine Zusammenarbeit mit deren Selbsthilfegruppen haben unsere Kräfte allerdings bisher nicht gereicht.

Wir werkeln weiter! Besuchen Sie uns mal auf unserer Homepage www.starkeknochen.at?





7

Knochenstarke Ernährung

Ein gesunder Knochen ist ein wahres Wunderwerk: fest und doch elastisch, belastbar aber nicht zu schwer. Eine spezielle Mischung und Anordnung der Baumaterialien macht dies möglich. Die Natur gibt vor, wie gemischt und angeordnet wird – elastische Schichten aus dem körpereigenen Protein Kollagen werden gebildet. Zwischen den Schichten werden Kalzium und Phosphat sowie weitere Mineralstoffe und Spurenelemente eingelagert – sie verleihen Festigkeit.

Die Schichten sind “zusammengeleimt” mit einer Mischung aus verschiedenen Spurenelementen, Wasser und Mukopolysacchariden. Der Aufbau wird von speziellen Zellen bewerkstelligt, auch körpereigene Enzyme werden dazu benötigt. Gesteuert wird die Arbeit durch eine Vielzahl verschiedener Signalstoffe, zu denen auch das Vitamin D zählt.

Im Knochenstoffwechsel geht es höchst dynamisch zu: ein ununterbrochener Ab- und Wiederaufbau sorgt dafür, dass die Knochenmasse ständig erneuert wird. Das ist nicht nur deshalb nötig, weil zu alte Knochenmasse nicht mehr elastisch genug ist, sondern auch, weil der Knochen als reversibler Speicher für Mineralstoffe dient, vor allem für Kalzium, aber auch für andere. Denn: die Mineralstoffe sind nicht nur Bausteine des Knochens, sondern haben auch andere lebenswichtige Aufgaben. Bei Bedarf werden sie aus den Knochen freigesetzt.

Alle Zutaten für das Aufbauwerk müssen von der Ernährung geliefert werden! Zum einen die Materialien, zum anderen auch Spurenelemente und Vitamine, die als Helfer der am Ab- und Wiederaufbau beteiligten Enzyme fungieren.

Kalzium und Phosphat sind im Knochen in den größten Mengen vertreten, aber auch andere Mineralstoffe und Spurenelemente, wie z.B. Magnesium, Fluor, Bor, Zink und Silizium. Dieselben und noch weitere Spurenelemente sowie bestimmte Vitamine werden als “Coenzyme”, Helfer von Enzymen benötigt, damit der Stoffwechsel – der Knochenstoffwechsel genauso wie der Stoffwechsel allgemein – reibungslos funktionieren kann.



Nicht zuletzt werden auch die “Makronährstoffe” für das Bauwerk “Knochen gebraucht: – Proteine, Fette und Kohlenhydrate, bzw. deren Bausteine, sowie Wasser. So stellen wir sicher, dass alle benötigten Nährstoffe in ausreichender Menge zugeführt und aufgenommen werden:

Vitamin D

Das “Sonnenvitamin” funktioniert wie ein Hormon und regelt in dieser Eigenschaft den Kalzium- und Phosphathaushalt, sowie zahlreiche andere Vorgänge. Zu dieser “Regeltätigkeit” gehört auch, dass Vitamin D die Aufnahme von Kalzium und Phosphat aus der Nahrung und den Einbau in die Knochen fördert, wenn die Stoffwechsellaage dies erfordert.

Die Sonne ermöglicht es uns, in der Haut eine Vorstufe des aktiven Vitamin D aus Cholesterin zu bilden. Allerdings kann nicht jede Sonneneinstrahlung die Vitamin D-Bildung bewirken. Eine bestimmte Wellenlänge (280 – 320 nm) und eine bestimmte Intensität sind dazu nötig. Welche Wellenlängen unsere Haut mit welcher Intensität erreichen, hängt wiederum von der Jahreszeit, dem Wohnort (Breitengrad), den Witterungsverhältnissen und weiteren Faktoren (z.B. Hautfarbe, Sonnenschutzmittel, Luftverschmutzung) ab. Als Faustregel für unsere Breitengrade gilt: von Oktober bis April findet so gut wie keine Vitamin D Bildung in der Haut statt. Wie viel Vitamin D gebildet wird, hängt außerdem noch von



8

unserem Alter ab: mit zunehmendem Alter lässt die Vitamin D-Produktion in der Haut substantiell nach.

Ist die Vorstufe in der Haut einmal gebildet, gelangt sie über den Blutkreislauf zur Leber. Dort wird aus ihr die Speicherform des Vitamins gebildet, die wiederum in den Blutkreislauf gelangt, um schließlich bei Bedarf zum aktiven Vitamin D umgewandelt zu werden, hauptsächlich in Nierenzellen, aber auch in den Zellen anderer Organe.

In nur wenigen Lebensmitteln sind nennenswerte Mengen Vitamin D enthalten.

Schon um den von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung vorgegebenen Zufuhrschätzwert für Gesunde, 20 Mikrogramm pro Tag (= 800 I.E.), allein über die Ernährung sicher zu stellen, müsste man große Mengen dieser wenigen Lebensmittel zu sich nehmen. Ein Versuch, dies zu tun, würde zu einem viel zu einseitigen Speiseplan führen. Noch schwieriger wird es, wenn man die Vorgaben für Risikopatienten erreichen will, z.B. die der Endocrine Society, USA (1500-2000 I.E.) oder des deutschen Osteoporose-Experten Reiner Bartl (1000-2000).

Eine sicher ausreichende Versorgung mit Vitamin D erreicht man nur durch häufige Sonnenbestrahlung von Mai bis September, im Winter durch die Einnahme eines Vitamin D-Präparates. Bei Osteoporose bzw. einem hohen Osteoporose-Risiko sollte man den Vitamin D-Status bestimmen lassen. Liegt man gut im Referenzbereich 25(OH)D (30 -100 ng/ml) so ist die Versorgung ausreichend, liegt man darunter, ist die – übrigens risikolose und preiswerte – Supplementierung dringend notwendig.

Kalzium & Co

Zur ausreichenden Versorgung mit Kalzium und allen anderen Mineralstoffen, sowie den Spurenelementen, ist das erste Gebot: viel Abwechslung in der Ernährung!

Ausreichend viele verschiedene Sorten Obst und Gemüse essen! Gemüse möglichst nicht kochen, sondern Dampfgaren, Dünsten, Wokken – so schmeckt's auch besser.



Vollkornbrote und -gebäck bevorzugen. Im Zweifel nach der Rezeptur fragen, denn nicht jedes dunkle Brot ist ein echtes Vollkornbrot. Aber auch schon ein gewisser Anteil an Vollkornmehl ist ein Fortschritt und für viele leichter verträglich. Eine Handvoll Nüsse und/oder Kerne täglich genießen. Die sogenannten "Pseudogetreide" – Buchweizen, Hirse, Braunhirse, Amaranth und Quinoa – sind besonders mineralstoffreich. Auch Sesamsamen, Hülsenfrüchte und Erdmandeln sind sehr gute Mineralstoffquellen. Sesamsamen als Hummus genießen!

Milch und Milchprodukte tragen stark zur Kalziumversorgung bei, sie liefern neben Kalzium auch viel Kalium, Magnesium und Phosphat. Von der Kalziumsupplementierung wird abgeraten, da es starke Hinweise darauf gibt, dass sie sich ungünstig auf die Gefäße auswirkt. Wenn der Vitamin D-Status stimmt, wird wesentlich mehr Kalzium aus der Nahrung aufgenommen, so dass es möglich ist, den Bedarf allein durch Lebensmittel zu decken.

Die Makronährstoffe: Proteine, Fette und Kohlenhydrate

Auch diese, bzw. ihre Bausteine, gehören zum Baumaterial der Knochen und Knorpel und zur Energieversorgung für alle Stoffwechselforgänge und müssen in ausreichender Menge und Qualität zugeführt werden. Bei Osteoporose gelten in dieser Hinsicht dieselben Ernährungsempfehlungen wie für Gesunde: Eine Fleischmahlzeit, wenn man mag, aber eher seltener als üblich (2 x pro Woche), Wurst noch seltener, Fisch auch 2 x pro Woche. Bei Eiern gehen die Meinungen der Ernährungsprofis auseinander: von 2 pro Woche bis 1-2 pro Tag!





9

Hauptsächlich Olivenöl und Rapsöl verwenden, aber auch gelegentlich andere Öle, wie Walnussöl, Sonnenblumenöl, Distelöl u.a. Bei den Kohlenhydraten die Einfachzucker möglichst einschränken.



Die Helfershelfer: Vitamin C und andere wasserlösliche Vitamine

Vitamin C wird unter anderem zur Synthese von Kollagen, dem hauptsächlichlichen Knochenprotein, gebraucht. Andere wasserlösliche Vitamine sind unentbehrliche Coenzyme, das heißt, Helfer der Enzyme, nicht nur im Knochenstoffwechsel. Auch diese erhalten wir reichlich, wenn wir uns wie oben beschrieben ernähren. Mögliche Ausnahmen könnten die Folsäure und Vitamin B12 sein. Folsäure ist überaus empfindlich: Transport-, Lagerungs- und Zubereitungsverluste lassen oft wenig von ihr übrig, wenn die Speise auf dem

Teller liegt. Vitamin B12 ist viel stabiler, mit zunehmendem Alter kann die Aufnahme aus der Nahrung nachlassen. Ein "B-Komplex" Präparat kann hier Abhilfe schaffen.

Wasser

Auch für Wasser gelten dieselben Empfehlungen wie für Gesunde: man sollte täglich ca. 1,5 Liter Wasser in Form von Getränken zu sich nehmen. Mineralwasser kann zusätzlich zur Mineralstoffversorgung beitragen. Bei der Wahl des Mineralwassers ist der Kalziumgehalt nicht das erste Kriterium, denn gerade die Wasser mit hohem Kalziumgehalt haben oft zu viel Sulfat oder Natrium. Das "Wasser der Wahl" sollte weniger als 250 mg/L Sulfat und weniger als 30 mg Natrium pro Liter enthalten.

Am besten Bio: warum eigentlich?

Pflanzen, die aus der biologischen Landwirtschaft stammen, wachsen in Böden, die eine Vielfalt von Mineralstoffen und Spurenelementen enthalten, und können diese auch aufnehmen und an uns weitergeben. Studien, die beweisen sollen, dass Bioprodukte nicht besser sind als konventionelle, konzentrieren sich auf Inhaltsstoffe, die sich tatsächlich nicht signifikant unterscheiden. Selten wird der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen verglichen, der in Bioprodukten höher ist.

Rundum gut

Die beschriebene Ernährungsweise sichert nicht nur die für den Knochenstoffwechsel notwendigen Baumaterialien und Stoffwechself Helfer, sondern liefert darüber hinaus auch ausreichend Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und auch anderen Zivilisationskrankheiten vorbeugen können.

Autorin:

Mag. Heidi Reber ist Ernährungswissenschaftlerin und Sprecherin der Osteoporose Selbsthilfe Saalfelden heidi@starkeknochen.at



Fotos: © Osteoporose Selbsthilfe Saalfelden / H.Reber / ÖGL



Osteoporose und Bewegung:

Druck und Zug!

Von Mag. Andrea Hütthaler

Die höchste Knochendichte erreicht der Mensch zwischen seinem 20. und 30. Lebensjahr. In der Pubertät findet Knochenwachstum hauptsächlich statt – etwas später hat der Mensch sein größtmögliches „Knochenkonto“ angelegt – und von da an geht's bergab, wenn man nichts dagegen unternimmt.

Wie das Skelett im Alter beschaffen sein wird, hängt von vielen Faktoren ab: der genetischen Disposition, der Ernährung, Rauchen, Tageslicht, aber auch von sportlicher Bewegung.

Denn: ein gewisses Maß an körperlicher Belastung wird als „Anreiz“ für die Bildung von Knochensubstanz gebraucht. Ein typisches Negativbeispiel sind Raumfahrer, die sich über längere Zeit in der Schwerelosigkeit aufhalten: Wenn die Arbeit gegen die Erdanziehungskraft fehlt, entkalken ihre Knochen relativ schnell, und die Muskulatur bildet sich zurück.

Im Umkehrschluss sollte sich also die Knochendichte durch körperliche Aktivität erhöhen lassen. Und tatsächlich: man misst bei aktiven Sportlern Werte, die gut 10 Prozent über denen der Durchschnittsbevölkerung liegt.

Bewegung wirkt! – Sowohl in der Prävention als auch bei der Therapie

Ideal ist es bei bereits bestehender Osteoporose ein Bewegungsprogramm zu wählen, das die Muskulatur kräftigt, die Leistungsfähigkeit insgesamt verbessert, Beweglichkeit und Gleichgewicht fördert.

Für Osteoporose-Betroffene empfiehlt sich auf alle Fälle ein individuell gestaltetes Krafttraining, das mindestens zwei Mal pro Woche stattfindet. Günstig ist es, mit Gewichten – Hanteln und / oder Maschinen in Studios – zu trainieren, da sich Zug und Druck dieser Gewichtsbelastung positiv auf den Knochenstoffwechsel auswirken und einem Abbau der Knochenmasse entgegenwirken.



Geschüttelt – nicht gerührt

Eine wunderbare Möglichkeit für diesen Bereich ist es auch, ein regelmäßiges Training auf einer Vibrationsplatte – einer sogenannten Power Plate – zu machen. Vibrationstraining wird auch Biomechanische Stimulationen genannt. Bereits in den 70er Jahren wurde in Russland dieses spezielle Training für Spitzensportler entwickelt und in der Physiotherapie wird es für bettlägerige und bewegungseingeschränkte Personen angewendet, um dem Muskelabbau und dem Knochenschwund entgegen zu wirken.



Aber nicht nur mit mechanischen Geräten kann dem Fortschreiten des Knochendichte-Abbaus Paroli geboten werden. Auch Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht ist eine gute Möglichkeit, denn auch hierbei kann gut mit Druck und Zug gearbeitet werden.

Und auf diesem Wege werden auch – neben der gesteigerten Kraft – die Koordination und das Gleichgewicht verbessert.

Denn gerade im fortgeschrittenen Alter kann dadurch das Sturzrisiko herabgesetzt und somit Knochenbrüchen vorgebeugt werden. Ebenso wird durch ein regelmäßiges Training die Haltung verbessert, und der Mensch gewinnt im Alltag ein „Mehr“ an Sicherheit und die Lebensqualität wird enorm erhöht.

Autorin:

Mag. Andrea Hütthaler ist Sportwissenschaftlerin und Mitglied des LSB-Beirates OÖ
www.ah-coaching.at +43 0660 700 2533
andrea.huettthaler@gmx.at

Fotos: © A.Hütthaler



Impressum

Kontakt, Redaktion und Verteilerliste:
office@oegl-lebensberater.at

**Unkostenbeitrag von
EUR 25,-/Jahr + Spenden erbeten an:**
ÖGL KtoNr. 721-0590.87, BLZ15000
BIC: OBKLAT2L – IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087
unter „LSB-Zeitung“

**Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe ist der 20. November 2017!!**

Die in dieser Ausgabe mit (pr) gekennzeichneten Artikel sind kostenpflichtige Einschaltungen.

Medieninhaber:
ÖGL Österr. Gesellschaft für Lebensberatung,
ist ein gemeinnütziger Verein, in Kooperation mit der BG
LSB d. WK gegründete Plattform für LSB mit dem Ziel,
die Dienstleistungen der LSB als Säule der
Gesundheitsvorsorge hervorzuheben.
Hafnerstraße 16, 4020 Linz

**Zustelladresse: ÖGL, c/o Elfriede Zörner,
Seeschanze 1/6, 6900 Bregenz**
Für den Inhalt verantwortlich: zoerner@life-support.at

**Bitte überweisen Sie uns einen jährlichen Unkostenbeitrag
von mind. €25 auf ÖGL-Konto IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087**



Fragetechniken

Aus unserem „Methodenkoffer“ setzen wir gerne gezielte Fragen als Interventionen ein.

Einige der häufig angewandten Fragetechniken in der Beratung sind:

- **Zirkuläre Frage:** Triadensicht
- **Skalierungsfrage:** Bewertung 1-10
- **Hypothetische Frage:** „Wunder“
- **Lösungsorientierte Frage:** Sollzustand
- **Paradoxe Frage:** was bringt's zum Scheitern



Betrachten wir heute die Zirkulären Fragen näher.

Zirkuläre Fragen sind eine Fragetechnik, die ursprünglich in der Familientherapie entwickelt wurde und dem Team rund um Mara Selvini Palazzoli zugeordnet wird. Die italienische Psychoanalytikerin, Mara Selvini Palazzoli (1916-1999) entwickelte das „Mailänder Modell“, eine Verfahrensweise in der systemischen Familientherapie. Zirkuläre Fragen zielen darauf ab, von einem Familienmitglied, die Meinung über die Beziehung zweier anderer Familienmitglieder zu erkunden.

Zirkuläre Fragen werden besonders als systemische Interviewtechnik eingesetzt, die immer dann zielführend ist, wenn man Informationen aus dem Erkennen und Formulieren von Unterschieden gewinnen will und sich bestimmte Verhaltensweisen nur in einem Beziehungskontext verstehen lassen. Sie sollen also etwas über die Beziehung zwischen den Personen, ihren jeweiligen unterschiedlichen Wahrnehmungen zur Situation ersichtlich machen. Gerne werden sie auch auf hypothetische Ereignisse und Verhaltensweisen angewandt.

Es lassen sich so gut Gefühle und Reaktionen des Klienten auf das Verhalten von Familienmitglied B über Familienmitglied C erfragen. Aber auch in Bezug auf den beruflichen Kontext sind sie gut einsetzbar.

Zum Beispiel:

„Was glauben Sie, was Ihre Mutter fühlt, wenn sie Ihren Bruder so weinen sieht?“

„Welche Möglichkeiten hätten Sie, wenn Sie nicht auf den Vorschlag Ihres Chefs eingehen, und wie würde sich dieser dazu verhalten?“

Gute Anwendung in Ihren Beratungen!



13



WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG
Personenberatung & Personenbetreuung

Weiterbildung der Vorarlberger Fachgruppe - NUR MEHR WENIGE RESTPLÄTZE **Paarberatung** Mehr Kompetenz in der Paarberatung - Beziehungsprobleme verstehen

TERMIN:

FR 13. Okt. 2017 14 bis 21 Uhr und

SA 14. Okt. 2017 09 bis 18 Uhr

Wirtschaftskammer Feldkirch (Wichnergasse 9, 6800 Feldkirch)

Partnerschaftsberatung ist eine interessante, lustvolle und auch anspruchsvolle Tätigkeit der Lebens- und Sozialberatung, die spezielle Kenntnisse und Interventionen erfordert. Die anspruchsvollen Herausforderungen der beiden Individuen einer Zweierbeziehung - egal ob in einer Ehe bzw. eheähnlicher Partnerschaft oder einer wirtschaftlichen Beziehung - hängt im Allgemeinen von verschiedenen Erkenntnisprozessen im Bewusstsein ab, die zu Konflikten führen (können). Ein Handlungskonzept für Lebensberaterinnen und Lebensberater ist die "Partnerschule" nach Dr. Rudolf Sanders, das als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung folgendem Motto folgt: "Stark vereinfacht: Etwas Positives hinmachen ist für den Erfolg wichtiger als etwas Negatives weg machen!" (Klaus Grawe)

Nach diesen zwei Seminartagen werden Sie:

- _früh gelernte Beziehungsmuster als mögliche Auslöser für Interaktionsstörungen erkennen und den praktischen Umgang in der Beratung erlernen
- _mehr über die Mechanismen in einer Partnerschaft wissen und verstehen, wie aus einer Begegnung - eine Beziehung - eine Bindung entstehen kann
- _die Fallstricke der Liebe bzw. einer Beziehung kennen gelernt haben und erfahren welche Lösungsansätze für Ihre Paare möglich sind
- _besser die Konflikthaftigkeit einer Beziehung verstehen und wissen, warum PartnerInnen nie zur Gänze so werden wie sie sein "sollen"
- _viele Methoden - mit Schwerpunkt auf die "Partnerschule" nach Dr. Sanders - kennen und einige auch selbst ausprobiert haben. "Learning by doing"
- _viele Erkenntnisse und Erfahrungen aus der Arbeit mit Paaren erfahren, die nützlich, inspirierend und praktikabel für die Arbeit mit Beziehungsproblemen sind

Durch das Seminar führen **Irene & Arno Mitterbacher von der Partnerschule Kärnten**. Weitere Informationen zu den Referenten und der Partnerschule finden Sie [hier](#).

Sichern Sie sich rasch einen der letzten Plätze unter www.wkv.at/event/1127!

Der Selbstkostenbeitrag beträgt 85,- EUR für beide Seminartage, inkl. Tagungsunterlagen und Jause. Selbstverständlich wird die Kursteilnahme als anrechenbare Weiterbildung für den Bereich der Lebens- und Sozialberatung (psychologische Beratung) bestätigt.



DIPLOM-LEHRGANG

ACHTSAMKEITS- BASIERTE BERATUNG

LSB-STUDIO

14 (pr)

Du möchtest mehr über dich erfahren, etwas Neues lernen und Achtsamkeit in dein Leben integrieren? Du willst Achtsamkeit in deine Arbeit einfließen lassen und arbeitest im Einzelsetting, in Gruppen oder Teams? Dann herzlich willkommen im Diplom-Lehrgang!

Achtsamkeit ist das zentrale Thema im Zen, entwickelt im 6. Jahrhundert in China. Zen bedeutet, im Augenblick zu leben, ohne ihn zu beurteilen, den Geist zu beruhigen, konzentriert zu handeln, nichts erreichen zu wollen und unabhängig von allem zu sein. Achtsamkeit (mindfulness) ist die beabsichtigte Lenkung der Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige Erfahrung. Diese wird wohlwollend, ohne zu werten, offen und unvoreingenommen beobachtet. Achtsamkeit fördert Entspannung, Konzentrationsfähigkeit, den Umgang mit Stress, die innere Gelassenheit und das Annehmen eigener Bedürfnisse.

**Antje Goldgruber-Hantinger**

Dipl.-Lebensberaterin, Supervisorin,
Fachtrainerin, Lehrgangsleitung

**Dr. Anita Kager-Adunka**

Univ.-Lektorin, Biofeedback-Therapeutin
Klinische & Gesundheitspsychologin

**Dr. Werner Paesold**

Arzt für Allgemeinmedizin
Schwerpunkt ganzheitliche Medizin

**Dipl.-Psych. Frank Zechner**

Zen-Lehrer, Schwerpunkt buddhistische
Lebenswelten und Achtsamkeitsmeditation

**Katrin Frank**

Trainerin für Budokon Yoga
Lifekinetiktrainerin

**Mag. Werner C. Hantinger**

Dipl.-Lebensberater, Supervisor,
Fachtrainer, Prüfer

Inhalte des Lehrgangs

In 8 Modulen (Fr & Sa) erwarten dich folgende Inhalte:

- **Achtsamkeit - was ist das?**
Stress- & Entspannungsmanagement
- **Reflexion & Erwerb eigener Achtsamkeitspraxis**
- **Möglichkeiten, Felder & Settings kennenlernen**
- **Methodentraining für unterschiedliche Settings**
- **Selbsterfahrung auf der Alm - auch schweigen will gelernt sein**
- **7 Selbstlernphasen begleiten und vertiefen deinen Lernprozess**
- **Peergrouptreffen 20 Stunden**



Curriculum Ablauf & Termine

Der Lehrgang umfasst in Summe **124 Unterrichtseinheiten (= 100 Stunden)** und findet - wie immer bei uns - in der **Kleingruppe** mit maximal 8 Personen statt. Angenehme Lehrgangszeiten: **Freitag 16 bis 20 Uhr und Samstag 10 bis 18 Uhr**. Die Selbstlernphasen mit unterstützender Lernplattform werden genutzt, um Lerninhalte zu vertiefen und auf die Prüfung vorzubereiten.

| Module & Inhalte | Termine |
|--|---|
| Modul 1: Grundlagen & Einführung Einführung in das Thema Achtsamkeit; Kennenlernen & struktureller Ablauf; Schulen der Achtsamkeit; Achtsamkeit - ein Modebegriff? Achtsamkeit, Stress & ich; Stressmodelle, Stressoren, Burnout & Resilienz; Reflexion der eigenen Achtsamkeitspraxis. | 06.10.-07.10.2017 Antje Goldgruber-Hantinger, Werner Paesolt |
| Modul 2: Achtsamkeit & Gesundheitsforschung Bio-psycho-soziales Modell; Körper, Geist & Seele; Gesundheitsforschung & Sinnhaftigkeit der Achtsamkeit; Psychosomatik; Auswirkungen von Stress auf unseren Körper; Burnout-Prophylaxe; Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn; Atembetrachtung & Schweigen; Formelle & informelle Übungen. | 10.11.-11.11.2017 Antje Goldgruber-Hantinger, Frank Zechner |
| Modul 3: Methodik I - Achtsamkeit im Einzelsetting Schweigepflicht, Neutralität & Allparteilichkeit; Methodentraining und Einsatzmöglichkeiten im Einzelsetting; Achtsamkeit im Beratungskontext - Betrachtung der kognitiven Ebene wie mentales Training & Coping; Elemente der Achtsamkeit, wie Arbeit mit Metaphern & Atemübungen anwenden lernen. | 15.12.-16.12.2017 Antje Goldgruber-Hantinger |
| Modul 4: Achtsamkeit in Beratung - ein professioneller Umgang Was ist Spiritualität und Religiosität - von der Gratwanderung in der Beratung; eigene Reflexion zum Thema; Tätigkeitskataloge als Grundlage professioneller Arbeit; spirituelle Interventionen anwenden lernen; Peak-Experiences und Reflexion eigener Gipfelerlebnisse; achtsames Hören mit Musik; die Bio-Feedback-Methode. | 26.01.-27.01.2018 Antje Goldgruber-Hantinger, Anita Kager-Adunka |
| Modul 5: Methodik II - Achtsamkeit in Gruppen & Teams Achtsamkeit als Möglichkeit und Herausforderung; Unterschiedliche Settings - unterschiedliche Methoden; achtsame Grundhaltung & achtsamkeitsbasierte Methoden finden Platz in Gruppen und Teams; Trainingstag zum Thema Gruppen und Teams; Gruppendynamik & Teamstrukturen. | 23.02.-24.02.2018 Antje Goldgruber-Hantinger |
| Modul 6: Innere Einkehr / Selbsterfahrung auf der Alm Wie gehe ich bisher mit dem Gelernten um; Imaginationsübungen; Selbstliebe, Selbstfürsorge & Selbstachtsamkeit; achtsam essen, gehen und sitzen; schweigen lernen und Ruhe genießen. | 06.04.-07.04.2018 Antje Goldgruber-Hantinger |
| Modul 7: Entspannungsmanagement & Entspannungsmethoden Zwei Tage im Zeichen der Entspannung; wie kann mein persönliches Entspannungsmanagement aussehen? Yoga mit Kathrin Frank am Loibl-Bach; Meditation mit Frank Zechner; Wachheit trainieren, sehen was ist, Gelerntem im eigenen Leben Platz geben können; Abschluss & Ende finden. | 27.04.-28.04.2018 Antje Goldgruber-H., Kathrin Frank, Frank Zechner |
| Modul 8: Ausblick, Abschluss & Prüfung Zusammenfassung und Ausbildungsreflexion; alle noch offenen Fragen werden geklärt; Prüfungen in Form der Live-Sequenzen und mündliche Prüfung; feierlicher Abschluss & gemeinsamer Ausklang. | 25.05.-26.05.2018 Antje Goldgruber-H., Werner C. Hantinger |

Plus 7 Selbstlernphasen zwischen den Modulen mit Unterstützung über unsere Lernplattform Moodle.

Lehrgangskosten: € 1.800,- (0% MwSt.)
 Prüfung: € 200,- (0% MwSt.)

Ratenzahlung ist gerne möglich! Die Kosten beinhalten die gesamte Ausbildung inkl. digitaler Unterlagen. Für die Pausenversorgung ist selbstverständlich - wie gewohnt - gesorgt.

Alle Infos & Anmeldung jetzt unter www.LSBstudio.at/achtsamkeit



16(pr)

Erhöhen Sie Ihre Lebens- & Beratungskompetenz!



Clipdealer

Fortbildung Systemisches Paarcoaching

Erhalten Sie einfache aber nachhaltige Werkzeuge, wie Mann und Frau wieder lernen ihre Wünsche auszusprechen und konstruktiv ins Gespräch zu kommen. Besonderes Augenmerk wird auf die Familiendynamik der eigenen Herkunftsfamilie und deren Auswirkungen auf die Paarbeziehung gelegt.

zweitägig, 13.-14. November 2017



8. Praxislehrgang zum Aufstellungsleiter

Aufstellungen sind eine hervorragende Methode, um in kürzester Zeit verborgene Dynamiken und daraus resultierende Handlungen und Verhaltensweisen sichtbar zu machen. Im Vordergrund des Lehrgangs steht das praktische Tun.

6 Module im Zeitraum von 1. Februar 2018 – 2. Dezember 2018

Infoabende: 8. Nov. und 4. Dezember 2017 um 19 Uhr



Fortbildung Körper & Gefühl im Zusammenspiel

Welche Zusammenhänge bestehen zwischen körperlichen Beschwerden und seelischem Befinden? Einfühlsame Begleitung von Klienten bei der konstruktiven Auseinandersetzung mit ihren Symptomen. Die Klienten lernen die Sprache ihres Körpers verstehen und die Symptome als nützliche „Wächter“ erkennen.

zweitägige Fortbildung, 11.-12. Oktober 2017



Dudarev Mikhail/Fotolia
Dudarev Mikhail/Fotolia

Fortbildungslehrgang Stress- & Burnoutprävention

Lernen Sie Personen bei stressbedingten Situationen professionell zu coachen und Unternehmen gezielt bei der Evaluierung zur „Vermeidung von psychischen Belastungen am Arbeitsplatz“ zu begleiten. Außerdem können LebensberaterInnen ihren KlientInnen auch den Gesundheitshunderter der SVA anbieten.

4 Module im Zeitraum von 12. März bis 4. Juli 2018



Aufstellungsarbeit mit Systembrett und Stühlen

Die Arbeit mit dem Systembrett oder mit Stühlen (als Platzhalter) ist ein effektives Werkzeug im Einzelsetting, welches unkompliziert immer und überall durchgeführt werden kann. Durch gezielte Fragetechniken kann eine Klärung der Situation herbeigeführt und der Schritt für eine gemeinsame gute Lösung angeregt werden.

dreitägige Fortbildung, 23.-25. Oktober 2017



ANMELDUNG und nähere Informationen:

Institut Huemer e.U.

Bildungshaus Villa Rosental

Lindacherstraße 10, 4663 Laakirchen

Tel: 07613/45000 / www.instituthuemer.at / office@instituthuemer.at





17 (pr)

Neuerscheinung: Sachbuch für Sehnsüchtige

LIEBE TROTZ PARTNERSCHAFT

Damit es, egal wie es ausgeht, gut weitergeht!

Von Gottfried Kühbauer



„Gehen oder bleiben?“, lautet oft die Frage nach quälenden Auseinandersetzungen mit dem Partner oder der Partnerin. Damit es, egal wie es ausgeht, gut weitergeht, schrieb Gottfried Kühbauer diesen unüblichen Ratgeber.

Die Romantik ist die „Babykost“ der Paarbeziehung, die bewusste Liebe die „Erwachsenenkost.“ Wenn ständig trotz Erwachsenenalters Babykost zu sich genommen wird, sind nichtverdauliche Enttäuschungen und Unzufriedenheit vorprogrammiert und werden oft zum destruktiven Dauer-Abo. Die nicht geerdete, irrationale romantische Liebe lässt sich nicht bewahren, sobald sie dem realen Leben ausgesetzt ist. Wer aber mit vollem Herzen auf die Verliebtheit nicht verzichten will, kann lieben, denn Liebe ist Verliebtheit auf Dauer.

Der Wiener Paarberater und Mediator Gottfried Kühbauer leistet sich hier nach 20 Jahren praktischer Arbeit den Luxus der klaren Worte mit philosophischer Tiefe. Er unternimmt mit diesem Buch einen Versuch, dem „Normalen“ und „Genügenden“ wieder zum Durchbruch zu verhelfen. Er unterscheidet bewusstes Sein vom Schein, um herauszufinden, was trägt und bleibt.

Er meint: Romantiker lieben das Extreme, sie brauchen den Mythos. Der größte Feind der Romantik ist das Normale. Scheidungen sind oft Trennungen von Paaren, die durch eine Überdosis Romantik so verdorben sind, dass sie mit einer länger andauernden Beziehung, nichts anfangen können.

Dieses Buch soll helfen, den Weg aus der Erinnerung an das „Nest der Verliebtheit“, in das „Schloss“ der bewussten Liebesbeziehung zu finden.

Bei der Auseinandersetzung über eine zukünftige Lebensgestaltung nach einer Trennung oder Scheidung, scheint „Gehen oder Bleiben?“ wie ein bedrohliches Dilemma. Kühbauer hilft, den Blick zu weiten, hinaus aus dem vermeintlichen Dilemma – hin zu mehreren Lösungsmöglichkeiten. Denn, es soll gut weitergehen!

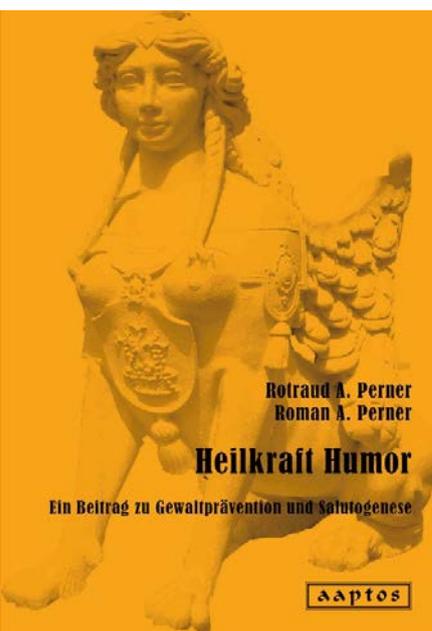
Buchpräsentationen und Lesungen im Herbst, in Wien, Linz & Graz.

Nähere Informationen unter: <http://www.kuehbauer.at/anmeldung.asp>



Autor:

DLB Gottfried Kühbauer, geb. in Wiener Neustadt, war Installateur, Hochofenarbeiter, Diözesansekretär, Turmdrehkran-Fahrer, Verkaufsleiter im Investitionsgüterbereich eines internationalen Konzerns. Leitete einen Ausbildungsbetrieb für behinderte Jugendliche in Wien. Er war 17 Jahre Mitarbeiter der Männerberatung Wien und Personal- u. Organisationsentwickler in sozialen NPOs. Seit 2001 Lehrgangleitungen in Ausbildungen für Diplom-Lebensberater, Paarberater und Peer-Berater mit Behinderung in ganz Österreich. Er gründete 2005 das Österreichische Institut für Beratung in Beziehungs-, Trennungs- u. Scheidungsfragen (www.oeit.at). Seit 1998 ist er selbständig in privater Praxis in Wien im Bereich Beziehungsberatung und Mediation tätig.



Rotraud A. Perner, Roman A. Perner

HEILKRAFT HUMOR

Ein Betrag zur Gewaltprävention und Salutogenese

Humor hilft, den Stil zu gestalten, mit dem wir die Wechselspiele des Lebens bewältigen wollen.

Unsere Gefühle, Einstellungen und Gewohnheiten können wir nämlich selbst steuern – vorausgesetzt wir wissen, wie unsere Denkmuster entstehen und wie man sie verändern kann.

Denn alles, was wir „können“, haben wir an Vorbildern oder durch Experimente gelernt. Wir haben Wahrnehmungs- und Handlungsnervenzellen gebildet.

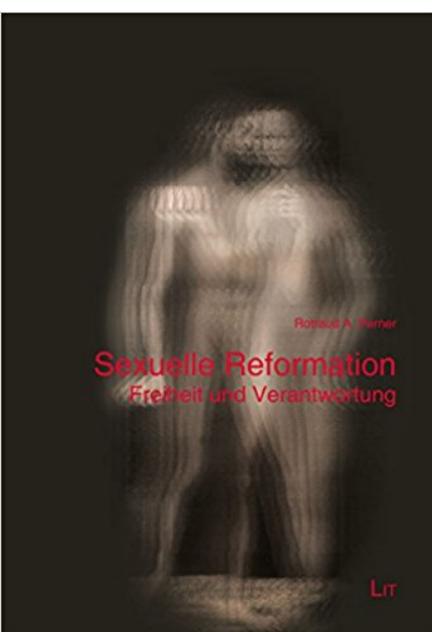
Die beiden erfahrenen Kommunikationstrainer Perner & Perner zeigen, wie wir unser Repertoire laufend mit Humor erweitern oder verkümmern lassen.

Rotraud A. Perner ist Juristin, Psychoanalytikerin und evangelische Theologin und als Supervisorin und Strategischer Coach tätig. Sie leitet das Institut für Stressprophylaxe & Salutogenese und unterrichtet Gesundheitskommunikation und Gewaltprävention an mehreren Universitäten. Sie ist Autorin zahlreicher erfolgreicher Bücher, zuletzt erschienen:

»Der erschöpfte Mensch« (2011), »Die reuelose Gesellschaft« (2012), »Der einsame Mensch« (Amalthea, 2014).

ISBN-13: 978-3-901499-40-1, www.perner.info

AAPTOS Verlag, 2016



Rotraud A. Perner

Sexuelle Reformation: Freiheit und Verantwortung

Als christlicher Wert bedarf sexuelle Freiheit einer Reformation: weg von der "Konsensethik" des homo consumens, nach der alles erlaubt ist, worauf man sich geeinigt hat, hin zu einer salutogenen Verantwortungsethik, die auf Förderung bedacht ist.

"Fruchtbar" sein (Genesis 1,28) kann nämlich nicht nur (hegemonial) quantitativ, sondern auch (egalitär) qualitativ als "einander aufbauend" übersetzt werden. "Neosexualitäten" (was früher Perversionen hieß) "befriedigenden" zwar Neugier und Bedürfnis nach einem Kick zumindest einer (führenden) Person, nicht aber die ganzheitliche Gesundheit.

ISBN-13: 978- 3643507952, Taschenbuch, 184 Seiten, €19,90

LIT Verlag, Jänner 2017



DER MENSCH

Zeitschrift für Salutogenese und anthropologische Medizin, Nr.54, Aug. 2017

Inmitten von Übergängen

Verlag Gesunde Entwicklung, Bad Gandersheim

84 Seiten, ISSN 1862-5266

Eur 9,00 exkl. Versandkosten über www.life-support.at

INHALT

1. Editorial: Salutogenese und Übergänge (Theodor Dierk Petzold, Ottomar Bahrs)
2. **Leitthema**
 - Lust auf Wandel? Angst vor Übergang? Oder Was? (Theodor Dierk Petzold)
 - Bewusstseinsenerfahrungen in Übergängen: Schlüssel zur Lebensgestaltung (Thilo Hinterberger)
 - Von Natur aus – Wandel (Ursula Seghezzi)
 - In der Kooperation der ‚Anderen‘ kann der gesellschaftliche Übergang angestoßen werden (Rolf Bastian)
 - Übergänge im Leben einer Gemeinde (Bernd Fittkau, Dorothee Remmler-Bellen)
 - Sakramente als Begleitung von Lebensübergängen (Elfriede Zörner)
 - Denn immer sind wir voller Wandlung... (Mona Siegel)
3. **Berichte & Reflexionen vom Symposium**
 - Wirken im Mosaik des Symposiums und weiter... (Inga Fitzner)
 - Übergänge haben eine Heimat (Bernd Fittkau)
 - Themengruppe „Gesundung als Übergang“ (Maria Steiner)
 - Themengruppe „Gesellschaftliche Übergänge“ (Othmar Fett)
 - Themengruppe „Wissenschaftliche Revolution“ (Theodor Dierk Petzold)
4. **Lehre und Forschung**
 - Lost in Transformation – Transformatives Lernen im Übergang (Othmar Fett)
 - „Doing Transitions – Formen der Gestaltung von Übergängen im Lebenslauf“
5. **Kunst**
 - „Übergänge auf Leinwand“ (Jutta Holz-Nauert)
 - Kunst als sinn-liches Tun in Zeiten des Übergangs (Ulrike Mißfeldt und Birgit Volkerding)
6. **Praxis**
 - Arzt-Patienten-Beziehung Strukturierte Interaktionsanalyse (Martin Erdmann)
 - IGS Oyten: Übergänge in Schule – miteinander gestalten (Anja Keiten und Maria Schmidt)
7. **Neues & Gutes**
 - Berufsübergreifender Qualitätszirkel zur Förderung salutogenetischer Orientierung (Ottomar Bahrs und Marianne Klues-Ketels)
 - 1. uebergaenge-Jahresprogramm
 - Salutogenese bei Krebs
8. **Medienforum**
 - Film-Rezension zu: Tomorrow – die Welt ist voller Lösungen
 - Buch-Rezension zu: „Schöpferische Kommunikation
 - Call for Papers für das Salutogenese-Symposium 2018



LSB-Praxisgemeinschaft in Linz-Urfahr

2 Praxisräume zu vermieten – Zentrale Lage Linz-Urfahr!

Zimmer 1 und 2, Vorraum, Küche, WC, Terrasse und Aufenthaltsraum/Gruppenraum. Neubau, hochwertige Ausstattung mit edlen Parkettböden. Gute Verkehrsanbindung! Je ein Tiefgaragen Parkplatz inklusive.
Raumgröße: je 15.00 m²

Kostenbeteiligung monatlich bei wöchentlich Eintägiger-Nutzung:

| | |
|---------------------------|------|
| 1 Zimmer | 150€ |
| + Tiefgaragenplatz | 40€ |
| +Mitbenützung Nebenräume* | 30€ |

(*Küche, Aufenthaltsraum, Terrasse u. WC)

Anfragen an Beatrix Manzenreiter

+43 680 2182199

beatrix.manzenreiter@gmail.com

Foto: © B.Manzenreiter



Gedanken über die Achtsamkeit – der beabsichtigten Lenkung der Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment:

Auf alles, was der Mensch vornimmt,
muss er seine ungeteilte Aufmerksamkeit oder sein Ich richten.

*Novalis (1772 - 1801), eigentlich Georg Philipp Friedrich Leopold Freiherr von Hardenberg, deutscher Lyriker
Quelle: Novalis, Die Lehrlinge zu Sais, 1798-1799 verfasst und 1802 posthum herausgegeben von Friedrich Schlegel und Ludwig Tieck. 2. Die Natur*



Die Menge auf etwas aufmerksam machen,
heißt: dem gesunden Menschenverstand auf die Spur helfen.

*Gotthold Ephraim Lessing (1729 - 1781), deutscher Schriftsteller,
Kritiker und Philosoph der Aufklärung
Quelle: »Beweis des Geistes und der Kraft«*

Die Aufmerksamkeit ist das Gedächtnis des Herzens.

Aus Frankreich

Foto: © e.zörner