



G'sund-NEWS



Ausgabe 18

Mai 2010



Liebe Leserin, lieber Leser!

Mit dieser Ausgabe unserer G'sund-News möchten wir Ihnen wieder Informationen aus den verschiedensten Gesundheitsbereichen präsentieren. Zugleich möchte ich mich bei all jenen, welche unsere Gesundheitsidee tatkräftig unterstützen, sehr herzlich bedanken. Durch die gute Zusammenarbeit ist es nicht nur möglich, diese Zeitschrift zu gestalten, sondern auch die Verwirklichung vieler Gesundheitsvorsorgeprojekte.

Zugleich möchte ich Sie aber auch auf die Übergabe unseres Kräutergartens beim Kinderfreundeheim (gegenüber dem Freibad) aufmerksam machen; Sie finden daher auf der letzten Seite eine Ein-

ladung sowie - dem Thema entsprechend - Informationen zu einigen ausgewählten Heil- und Küchenkräutern. Wir würden uns freuen, Sie am 22. Juni beim neuen Kräutergarten begrüßen zu können.

Somit wünsche ich Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre der neuen G'sund-News

Ihre Anni Hirschberger

Radfahrprüfung 2009



„Mehr Sicherheit für unsere Kinder“ stand im Vorjahr wieder auf dem Programm der Radfahrprüfung. Betreut von der Polizeiinspektion Niklasdorf absolvierten die Kinder der 4. Volksschulklasse neben der theoretischen und praktischen Prüfung auch einen Erste-Hilfe-Kurs des Roten Kreuzes Leoben. Als Belohnung winkten der begehrte Radfahr-„Führerschein“, ein T-Shirt und eine kleine Jause.



Geschätzte Niklasdorferinnen und Niklasdorfer, liebe Jugend!

Die 18. Ausgabe der G'sund-News liegt vor Ihnen und ich bin immer überrascht, wie breit dieses Themenfeld und dazugehörige Berichte gefasst sind. Von natürlichen Hilfen, wie Kräuterkunde, über Gesundheitserziehung bei den Kleinsten und Verkehrserziehung in der Schule bis hin zu Angeboten, wie man gemeinsam und damit besser und sinnvoll auch als älterer Mensch seine Freizeit gestalten kann, ist in dieser Broschüre zu lesen. Gerade ein Thema begleitet viele Menschen in ihrer beruflichen Laufbahn: Immer größere Anforderungen, Sorge um den Arbeitsplatz und die wirtschaftliche Entwicklung führen oft zu psychischen Folgen bis hin zu Depressionen und Burn-out-Syndrom. Lange wurden diese Krankheiten nicht erkannt und anerkannt. Professionelle Begleitung kann in solchen Fällen helfen, doch dafür bereit zu sein ist nur durch gezielte Aufklärung möglich. Auch in dieser Gemeinderatsperiode steht ein Ausschuss für Gesundheit und Freizeit im Dienste unserer Marktgemeinde und ich wünsche mir, dass unsere Bevölkerung weiter daraus Nutzen zieht und die Angebote annimmt.

Ihr Bürgermeister

Jochim Schauer

SKI HEIL!

Auch in der vergangenen Wintersportsaison 2009/10 bemühte sich der WSV Niklasdorf wieder, einen Kinderski- und Snowboardkurs für seine jungen Mitglieder durchzuführen. Rund 85 Kinder und Jugendliche sowie über 25 Ski- und Snowboardlehrer/innen begaben sich aus diesem Grund in der Zeit vom 27.12.2009 bis 30.12.2009 täglich mit zwei Reisebussen der Fa. Novak



in die Gaal bei Knittelfeld, einem altbewährten, aber deshalb nicht weniger modernen Wintersportzentrum in Knittelfeld. Bestens versorgt vom großen und engagierten Team rund um den jungen Vorstand des WSV Niklasdorf, lernten die jungen Nachwuchssportler/innen einiges über Carving, Parallelschwünge, Boots, Boards und Pistenregeln. Besonders freute man sich seitens des WSV Niklasdorf über die vier verletzungs-freien Tage, über die großen Fortschritte der kleinen Anfänger und über den zahlreichen elterlichen und großelterlichen Besuch beim großen Vorfahren der einzelnen Gruppen am letzten Tag des Skikurses. Der WSV Niklasdorf bedankt sich nochmals recht herzlich bei der Gemeinde Niklasdorf und der Gemeinde Proleb für den finanziellen Zuschuss zur Skikursanmeldung für Gemeindekinder und freut sich schon auf den nächsten Kinderski- und Snowboardkurs vom 27.12.2010 – 30.12.2010.

NEUES VOM KINDERGARTEN

Aus zwei Überlegungen - nämlich

1. Die Väter - Großväter in die Kindergartenarbeit zu integrieren und
 2. selber einmal ein Holzhaus zu bauen
- entstand unser

Väterprojekt

Es war nicht schwer, die Männer für unser Vorhaben zu gewinnen. Kaum stand die Werkbank im Eingangsbereich, schon wurden Holzabfälle gesammelt und es konnte losgehen. Um den Kindern den Umgang mit echtem Werkzeug beizubringen brauchte es erst kleinere Projekte.

Futterhäuschen für hungrige Vögel entstanden. Das Hämmern und Treffen der Nägel, das Sägen und Schleifen, das Hantieren mit Zangen und Schraubenzieher wurde geübt.

Mit viel Begeisterung bauten Väter mit den Kindern Weihnachtskrippen - korrekt nach Plänen im Kopf - oder frei nach ihrer Phantasie!

Zur Faschingszeit fand sich ein Vater ein, der, mit Hilfe vieler Kinderhände, Birkenreiser und Haselstecken zu durchaus sehenswerten Hexenbesen

band.

Viel Mühe machten dann die Osterhasen, die aus Birkenstämmchen geschnitten werden sollten. Wie hart so ein Baumstamm sein kann, wenn man ihn mit der Hand sägen will!

Damit die Häschen zur rechten Zeit fertig wurden, übernahm liebenswürdigerweise ein Großvater - einer vom Fach - die Fertigstellung.

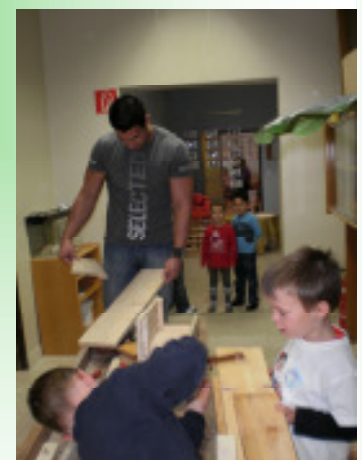
Das Werken mit Holz verursacht Staub, Lärm und Späne

- aber es macht die Kinder geschickt - und - glücklich!

„Arbeitet heute wieder wer bei der Werkbank?“ Die Vorfreude auf das Mithelfen klingt schon mit bei dieser oft gestellten Frage.

Bald wird nun das Großprojekt „Selbstgebaute Hütte im Garten“ in Angriff genommen.

Das Bauvorhaben hinter dem Kindergarten wird den Männern einiges abverlangen - aber wir sind uns sicher, dass es gelingen wird.



Dank an die Sponsoren für die neue Matte im Turnsaal: Haar-Design Roswitha, Auto Zach GesmbH, Tischlerei Kölbl, Volkshilfe Seniorenzentrum Niklasdorf, Vogl + Co Niklasdorf GmbH, Raiffeisenbank Leoben-Bruck, Huber Johann KG, Nah & Frisch Brunner

(Ihr Kindergartenteam)

Pensionistenverband Österreichs Ortsgruppe Niklasdorf



Unsere Ortsgruppe hat im Jahre 2009 wieder zahlreiche Aktivitäten durchgeführt. An insgesamt 221 Veranstaltungen haben 7.445 Personen teilgenommen. Den Schwerpunkt bildeten 96 Klubtage mit insgesamt 4.360 Besuchern. Daneben fanden 44 Kegeltage mit 705 Teilnehmern, 26 Gymnastikstunden mit 418 Personen, 21 Bastelnachmittage mit 138 Teilnehmern sowie 14 Halbtagsausflüge und Badefahrten mit 578 Männern und Frauen statt. Am traditionellen Grillfest nahmen 110 Personen teil. Im Rahmen der sozialen Betreuung wurden 98 Beratungen durchgeführt. Außerdem wurden im Klubheim viele Feste wie Fasching, Ostern, Muttertag, Maibaumaufstellen und -umschneiden, Krampus, Weihnachten und Silvester gefeiert.

In unserer Ortsgruppe gibt es auch einen Sparverein mit über 100 Mitgliedern.

Der Ortsgruppenvorstand besteht aus folgenden Mitgliedern:

Vorsitzender:	Maunz Walter
Stellvertreter:	Bischof Ernst, Tantscher Ernst
Schriftführer:	Griessacher Herbert
Stellvertreterin:	Lenker Ida Rosina
Kassierin:	Gruber Beatrizte
Stellvertreter:	Gruber Johann

Der Mitgliederstand unserer Ortsgruppe beträgt derzeit 260.



KLUBRAUM: Klubleiterin Tscheppe Aloisia (Tel.: 0650/8217840)

Stellvertreterin: Lenker Ida Rosina (Tel.: 0664/5650366)

Geöffnet jeden Dienstag und Freitag von 09.00 - 12.00 Uhr und von 15.00 - 18.00 Uhr.

In den Monaten Juli und August bleibt der Klubraum dienstags geschlossen.

GYMNASTIK: Übungsleiterin: Taschwer Brigitte, Lehrwartin: Strohhäussl Beate

Wir laden zur Gesundheitsgymnastik jeden Montag von 17 - 18 Uhr im Turnsaal der Volksschule Niklasdorf ein.

Leichte Übungen für die Lenden, Wirbelsäule, Venentraining, Fuß- und Beingymnastik, Dehnung, Kräftigung des ganzen Bewegungsapparates sowie Ballspiele und lustige Spiele und Tänze.

Mit Musik geht alles leichter.

KEGELN: Schorn Josef (Tel.: 0664/4236057)

Training jeden Donnerstag von 14.00 - 17.00 Uhr im ESV-Vereinslokal Leoben (neben Fa. Quester).

Im Frühjahr finden alljährlich die Bezirksmeisterschaften statt, an welchen auch wir mit einer Gruppe teilnehmen.

WERKEN: Gruber Trixi (Tel.: 0664/3816793)

Jeden Montag von Oktober bis Mai von 14.00 - 17.00 Uhr im Klubheim.

SOZIALES: Gruber Johann (Tel.: 82 5 65 oder 0664/3807885)

In allen sozialen Beilagen (Gebührenbefreiung, Pflegegeld, Wohnbeihilfe, Steuerausgleich, Seniorenhilfe) wird diskret Auskunft erteilt und bei Anträgen geholfen.



Wir laden alle Niklasdorfer Pensionistinnen und Pensionisten ein,
unserer Ortsgruppe beizutreten. Unser Motto lautet:

„NICHT EINSAM - SONDERN GEMEINSAM“.

Der Vorsitzende:
Maunz Walter
(Tel.: 0664/4140224)

Projekt „Gesunde Volksschule“



Im heurigen Schuljahr arbeitet die Volksschule bereits das vierte Jahr mit Styria vitalis zusammen. Unser Jahresschwerpunkt nennt sich „Auf der Suche nach dem gemeinsamen Rhythmus“. Oft kommt im Unterricht dieser Bereich etwas zu kurz, obwohl Rhythmik neben Musik und Sprache auch Bewegung umfasst. Unter Rhythmik verstehen wir die Selbst- und Fremdwahrnehmung, ein Wechselspiel zwischen Führen und Führen lassen sowie Ausdruck ohne Worte, Musik und Instrumente.

Bei den Kindern soll die Freude an der Musik geweckt werden, sie sollen für die

Musik sensibilisiert werden, das Gemeinschaftsgefühl wird gestärkt, zurückhaltende Kinder werden aus der Reserve gelockt.

Das Projekt gliedert sich wieder in vier Module mit je zwei Stunden für die Schüler. In der ersten Einheit (16. bis 19. November) versuchte die Referentin Tanja Sattler, den Kindern den Begriff Rhythmus als etwas ständig Wiederkehrendes zu erklären. Rhythmus finden wir in der Natur (Jahreszeiten, Tag und Nacht, Wochentage, Monate,...) und im eigenen Körper (Herzschlag, Schlafenszeiten, Essenszeiten,...). Besonders gut hat den Kindern das „Bewegungsmemory“ gefallen, bei dem ein Kind die zwei zusammengehörenden Partner an deren gleicher Bewegung erkennen musste. Auch das Spiel „Stille Post“, bei dem Symbole auf den Rücken des Mitschülers „gemalt“ wurden, fand großen Anklang. Dadurch wurde vor allem die eigene Körperwahrnehmung gestärkt.



Die zweite Einheit fand vom 18. bis 21. Jänner statt und brachte den Schülern eine Vielzahl von Rhythmusinstrumenten nahe, die sie benennen und in verschiedenen Spielen ausprobieren durften. Zu diesen Instrumenten zählen Rasseln aus unterschiedlichen Materialien, Schlaghölzer, Trommeln, Schellen, Triangel, Xylophon, Glockenspiel... Beim „Dirigenspiel“ konnten auch sonst eher zurückhaltende Kinder einmal den Ton angeben, was ihnen sichtlich Spaß bereitete. Die Kinder lernten, auf andere zu achten, einen vorgegebenen Rhythmus zu übernehmen und die Lautstärke nach Zeichen zu dosieren.

Von Styria vitalis wurden der Schule für mehrere Wochen eine Kiste mit vielen Rhythmusinstrumenten und einige Trommeln leihweise zur Verfügung gestellt, die von den Kindern im Rahmen des Unterrichts ausprobiert werden konnten.

Für die Lehrerinnen fand im Rahmen einer schulinternen Fortbildung am 4. Februar ein Workshop statt, in dem zwei Instrumente hergestellt wurden, die auch mit den Schülern im Unterricht ohne großen Aufwand gemacht werden können. Das eine ist eine Trommel aus einem Tontopf, das andere ein Regenstab aus einer Kartonrolle.

Es folgen für die Schüler noch zwei weitere Einheiten, auf die alle schon sehr gespannt sind.

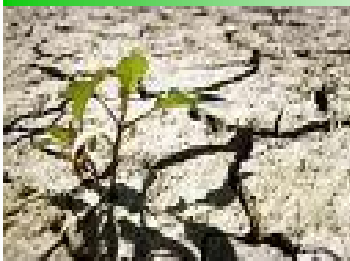


Wenn die Seele weint

Meine Seele möchte jubeln, wie es ihr gebührt.
Doch des Lebens Trubel mir die Luft abschnürt.
Ach könnt ich dem entrinnen, was so quälend nagt,
ach könnt ich mich besinnen was meine Seele sagt.
Ich lausche in der Stille, in mich ganz tief hinein.
Und hör ein leises Weinen, von meiner Seele Pein.
Steh auf und sieh dich um, die Welt so wunderschön.
Atme ein den Duft des Universums,
spürst du nicht den zarten Föhn?
Alle Engel um dich bängen, traurig flüstern sie dir zu.
Mach dich frei, sei nicht gefangen.
Und deine Seele findet Ruh. (Unbekannt)



Depression – dunkle Nacht der Seele



Kein anderes Thema im Bereich der emotionalen Störungen ist so eng verbunden mit unserem Selbstwertgefühl, mit Verlust und Trauer wie das Thema Depression. Neben den Angststörungen gehört dieses Krankheitsbild zu den verbreitetsten psychischen Störungen unserer Zeit. Laut Psychologen liegen depressiven Störungen die vielfältigsten Ursachen zugrunde, weshalb sie auch unterschiedlich betrachtet und behandelt werden müssen. Ursachen können, wie der Facharzt für Nervenheilkunde Wolfgang Kleespies in seinem Buch „Licht am Ende des Tunnels“ schreibt, zum Beispiel schwere körperliche Erkrankungen, der Verlust eines geliebten Menschen oder Erschöpfungszustände sein.

Aber auch freudige Ereignisse, wie eine Beförderung oder eine bestandene Prüfung, können unter Umständen depressive Zustände auslösen. Hier spielen unbewusste Konflikte und Motive eine große Rolle. Oft zeigt sich hier laut Dr. Kleespies ein tief sitzendes unbewusstes Verbot Erfolg zu haben oder auf sich selbst stolz sein zu dürfen.

Anzeichen für eine Depression

Rückzug, Fehlen jeglicher Lebensfreude, Verminderung des Antriebs, ein Gefühl der Sinnlosigkeit und Leere, das Fehlen von Zukunftsperspektiven und das „Verdorren“ der Seele. Eine tiefe Depression ist gekennzeichnet durch die Abwesenheit von Gefühlen. Die Betroffenen haben nicht mehr die Kraft traurig oder zornig zu sein. Sie resignieren.

Depression und Gesellschaft

Neben individuellen Motiven gibt es aber auch gesellschaftliche Faktoren, die Depressionen begünstigen oder auslösen können. Unsere moderne Gesellschaft braucht Menschen, die funktionieren. Der Sozialpsychologe Erich Fromm sieht in unserer Industriegesellschaft eine Gesellschaft, die sich nicht mehr um den Menschen kümmert, sondern nur darum wie viel sie produziert und konsumiert.

Materielle Werte werden überbetont und die Trauer des einzelnen, auch wenn sie gerechtfertigt ist, hat in unserer „Spaßgesellschaft“ keinen Platz mehr. Ratschläge wie „das ist ja nicht so schlimm“, oder „reiß dich doch zusammen“ helfen den Betroffenen nicht, sondern führen dazu, dass sie sich immer mehr in sich selbst zurückziehen und so in einen depressiven Zustand abgleiten.

Depression als Chance

Wenn ein Mensch seelisch zu leiden beginnt, zeigt sich, dass sich sein Leben nicht mehr im Gleichgewicht befindet. Depressionen enthalten eine Botschaft, die es zu entschlüsseln gilt, denn die Seele strebt immer eine Wiederherstellung des Gleichgewichtes an. Wenn das gelingt, dann kann man die Depression auch als Chance sehen, als Chance Bilanz zu ziehen und notwendige Veränderungen durchzuführen. Diese Neuorientierung führt ins „Licht am Ende des Tunnels“.

(Margot Stummer)



Vom körperlichen Übergewicht - zur seelischen Magersucht

Essen - eine ganz normale biologische Tatsache.

Wir führen dem Körper Energie zu, wir füllen ihn auf. Allen Organen wird diese Energie zugeführt, damit sie reibungslos arbeiten können.

Wir ernähren uns und das hat immer etwas mit Wachstum oder Gesundheit zutun. Essen ist aber nicht dasselbe wie Ernähren. Früher

mussten die Nahrungsmittel satt machen und schmecken, viele dieser Nahrungsmittel kamen vom Acker, aber heute entstehen diese teilweise im Labor.

Allerdings essen wir nicht immer, wenn wir hungrig sind; es kommt vor, dass wir essen, weil wir traurig, gelangweilt, fröhlich oder angespannt sind. Wir nehmen etwas zu uns um abzuschalten und aus dieser Welt entfliehen zu können. Das heißt natürlich, dass wir versuchen unsere emotionalen Bedürfnisse und Empfindlichkeiten über die Nahrung zu regulieren und somit auch ein seelisches Gleichgewicht zu erlangen.

Nicht umsonst gibt es die Volksweisheit: „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen!“ Hier wird die psychologische Funktion des Essens beschrieben. Das Zuführen von Nahrung lenkt uns ab, es können unangenehme Erlebnisse schneller verarbeitet werden, es lindert Frustration und es belohnt auch .

Auf Grund dieser Aspekte wird in der heutigen Zeit viel mehr vom Menschen zu sich genommen, als gebraucht wird. Es wird uns aber auch leicht gemacht. Das Angebot in den Kaufhäusern und Supermärkten ist so umfangreich, dass kein Wunsch offen bleiben muss. Wir leben in der Zeit des Überflusses. Ein Übermaß an Verbrauchs- und Gebrauchsgüter erleichtert uns das Leben. Alles was mit Geld bezahlt werden kann und unser Leben in irgendeiner Weise bequemer und lebenswerter macht, wird angeschafft .

Doch wenn wir ehrlich sind, wird das Essen missbraucht. Wir ersetzen unsere Wünsche und Bedürfnisse. Denn was ein Mensch braucht, ist Liebe, Zeit, Vertrauen, Zuwendung. Sachen die nicht zu kaufen, aber unbezahlbar, sogar kostbar sind - dennoch zu wenig beachtet. Einige Menschen verhungern seelisch, es fehlt ihnen nicht an Kalorien, es fehlt an Liebe und Zuwendung. Sie vereinsamen und vegetieren dahin.

Es sollte uns bewusst werden, dass nicht alles Käufliche wirklich wichtig ist.

Wenn der Hunger im Herzen sitzt, dann haben wir es gelernt, Emotionen wie Freude, Einsamkeit oder Langeweile in Hunger zu übersetzen und durch Essen abzulenken, zu entspannen, zu beruhigen oder zu belohnen.

Die Folgen sind Kummerspeck und Gewichtsprobleme. Wenn Essen die einzige Regulierungsmöglichkeit ist um psychisches Ungleichgewicht zu beheben, machen wir was verkehrt und sollten den wirklichen Sinn des Daseins überdenken.



Ich möchte mich auf diesem Wege recht herzlich für die Unterstützung an der Vorbereitung und der Durchführung unserer 10-Jahresfeier bedanken.

Einen großen Dank auch an die Besucher unserer Veranstaltung für die Spenden und ein herzliches Dankeschön an alle, die uns unterm Jahr mit Spenden unterstützen.

DGKS Michenthaler Anett
(Haus- und Pflegedienstleitung)

Heil- und Küchenkräuter



Ackerschachtelhalm: (Zinnkraut, Scheuerkraut)

Verwendete Teile: Grüne Sommertriebe (ohne Wurzel)

Sammelzeit: Juni – August

Wirkungsweise: Harntreibend, wundheilend, blutgerinnungsfördernd

Verwendung: Nierenbeckenentzündung, Blasenentzündung, schlecht heilende Wunden, zum Gurgeln und als Mundspülung

Aloe: (Liliengewächs)

Verwendende Teile: Milchsaft der Blätter (eingedickt)

Wirkungsweise: Abführend, magenstärkend

Verwendung: Chronische Verstopfung, chronische Magenentzündung



Anis: (Brotsamen, Süßer Kümmel, Runder Fenchel)

Verwendete Teile: Reife Früchte **Sammelzeit:** Juli – September

Wirkungsweise: Schleimlösend, appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend und blähungswidrig

Verwendung: Husten, Asthma, Koliken, Blähungen, Würmer

Arnika: (Engelskraut, Johannisblume, Wolfsblume)

Blütezeit: Juni – Juli

Verwendete Teile: Blüten (gesetzlich geschützt, nicht sammeln)

Wirkungsweise: entzündungswidrig, haut- und schleimhautreizend, wundheilend, kreislaufwirkend

Verwendung: Mundschleimhautentzündung, Halsentzündung, Bluterguss, Prellung, Verstauchung



Augentrost: (Hirnkraut, Wegleuchte, Grummetblume)

Verwendete Teile: Blätter **Sammelzeit:** Juli – September

Wirkungsweise: Schwach entzündungswidrig

Verwendung: Magen-Darm-Katarrh, Augen-Katarrh, Bindehaut-Katarrh, Fließschnupfen, Augenentzündung

EINLADUNG zur VORSTELLUNG des KRÄUTERGARTENS

Wann? Dienstag, 22. Juni 2010, 16.00 Uhr

Wo? Kinderfreundeheim Kneipanlage (Köllachweg)

Zu Kräuteraufstrich-Brotten und gesunden Getränken laden wir Sie herzlich ein!

Impressum: Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Marktgemeinde Niklasdorf. Für den Inhalt verantwortlich: GR Anna Hirschberger, Depotstr. 53, 8712 Niklasdorf