

DVR.: 0586510

Österreichische Post AG
Info-Mail Entgelt bezahlt

Wissenswertes

aus
TECHNIK
und
BIOLOGIE



Wozu Kinder?

Der Mann, der *FAST*
NAPOLEON

war



Fress-Attacke
Wie Sie den Heißhunger
ausbremsen



**Gute Laune,
Schlechte
Laune**

GEWALT
VERHERRLICHENDE
COMPUTER-
SPIELE



Das **Eigentum**
unserer Kunden
verpflichtet uns.



Kosten senken. Qualität verbessern.

M+W ZANDER bietet ganzheitliche Dienstleistungskonzepte zur optimalen Bewirtschaftung von Gebäuden und Liegenschaften. Wir übernehmen die volle Verantwortung für den Werterhalt Ihrer Immobilie, die ökonomische Bewirtschaftung der Liegenschaft, die Zufriedenheit der Mieter und Gebäudenutzer sowie den unterbrechungsfreien Betrieb der Gebäudetechnik.

Technisches Facility Management:

Sämtliche technischen Facilities, in Ihrer Immobilie betreiben wir fachmännisch und bieten Ihnen damit ein Gesamtkonzept zum effizienten Anlagenbetrieb sowie zur Werterhaltung Ihrer Anlagen.

Infrastrukturelles Facility Management:

Wir bieten Ihnen Dienstleistungen von A wie Abfallentsorgung bis Z wie Zentralarchiv.

Kaufmännisches Facility Management:

Ob Versicherungen, Kostenerfassung oder Mieterbetreuung - wir übernehmen diese Aufgaben gerne für Sie.

Energie-Management-Contracting:

Energie sparen ohne Belastung Ihres Budgets. Wir führen in Ihrem Auftrag und auf unsere Kosten die erforderlichen Maßnahmen durch.

Testen Sie uns:

Unsere Kunden profitieren von der langjährigen Erfahrung, die wir in der Umsetzung von Kostenoptimierungsmaßnahmen bei gleichzeitiger Qualitätsverbesserung haben. Unternehmen aus den unterschiedlichsten Branchen setzen ihr Vertrauen in uns und haben die Sicherheit eines starken Partners, auf den sie sich rund um die Uhr verlassen können - in Österreich und weltweit.

Auf einen Blick:

M+W Zander Facility Management GmbH, Austria
A-1020 Wien, Lassallestr. 7a
Tel.: +43/1/211 47 -0, Fax: +43/1/211 47 -3690
E-Mail: info.austria@mw-zander.com
Web: www.mw-zander.com

Ansprechpartner:

Ing. Hannes Binney MAS
Marketing & Vertrieb
Tel.: +43/1/211 47 -4020; Fax: +43/1211 47 -5005
E-Mail: hannes.binney@mw-zander.com

Drei Kompetenzen aus einer Hand

**M+W Zander
Facility engineering:**

Beratung, Planung und
Errichtung technischer
Gebäudeausrüstung

**M+W Zander
Facility Management**

Technische, infrastrukturelle
und kaufmännische Services.

**M+W Zander
Total Facility Solutions**

All-in-one.
Integriertes Facility Management
bis hin zu Betreibermodellen.

INHALTS- VERZEICHNIS



UI-Broschüre
Ausgabe
2/2003



Vorwort des Vorstands 2

UI-News 3

UI-Mitarbeiter 4

UI-Hotel Tirolerhof 6

UI-Hotel Klausenhof 8

Jubilare 2/2003..... 10

Kondolenz 2/2003..... 12

Pensionistentreffen 2003..... 13

Waffenführerschein..... 13

Wir waren im Burgenland (Kameradschaft 10) 14

Wissenswertes aus Technik und Biologie 17

Wozu Kinder? 21

Wie wir uns selbst bei Laune halten 23

Gute Laune, schlechte Laune 24

Gewaltverherrlichende Computerspiele ... 29

Komm ruhig raus aus Dir! 31

Achtung FRESS-ATTACKE! 33

Die Alltagsdroge (Teil 1) KOFFEIN 36

Der Mann, der FAST ... NAPOLEON war! 41

Krippenbau in Bad Kleinkirchheim..... 45

Textbeiträge und Impressum.....49

UI-NEWS





Werte Kolleginnen
und Kollegen!

Sehr geschätzte
Mitglieder!



Nun ist es endlich wieder so weit, die UI-Zeitung ist da. Zunächst möchte ich mich bei sämtlichen aufmerksamen Lesern für ihre motivierenden Stellungnahmen zu der letzten Broschüre bedanken.

Ich freue mich, daß die 'psychologischen Beiträge' so besonderen Anklang gefunden haben, weshalb ich prompt reagierte und in der nunmehrigen Auflage der UI-Broschüre 2/03 den überwiegenden Teil mit psychologischen Beiträgen ausgestattet habe. Als Chefredakteur hat man ja die Möglichkeit schwergewichtige Verlagerungen redaktioneller Natur nach der aktuellen "Marktlage" (Angebot und Nachfrage) vorzunehmen und interessensspezifischen Bedürfnissen zu entsprechen.

Hinsichtlich der UI-Hotels "Tirolerhof" und "Klausenhof" sei auf die Öffnungszeiten betreffend Winter- und Sommersaison hingewiesen. Insbesondere wird auf die UI-News-Spalte verwiesen, wo Sie auch im Jahr 2004 wiederum die Möglichkeit haben, die "KENNENLERNAKTION DER HOTELPENSIONEN DES UI" in Anspruch zu nehmen.

Die "Kameradschaft 10" hatte eine Reise getan. Und wer reist, hat so manches Interessante zu berichten. Im Beitrag "Pensionistentreffen Rückblick" hat RegRat Karl HOPPE nicht nur einen lebensnahen Bericht über den Ausflug im Burgenland gegeben sondern zudem noch ein Gedicht über diese 'Kameradschaft 10' verfaßt, welches zum Nachdenken anregen sollte.

Wissenswertes aus Technik und Biologie sollen Ihnen, lieber Leser, einige hochinteressante Beiträge näherbringen. Insbesondere seien hier die Musiker und instrumentalen Künstler aufgerufen, den Beitrag "Wien erobert Hollywood (Virtuelles Orchester)" sehr aufmerksam zu lesen, da wiederum Wien als Drehscheibe neuer zeitgenössischer Musik- und Technikszenen fungiert und ein virtuelles Orchester aus Wien, die Vienna Symphonic Library (VSL), sich zum Traum aller Filmkomponisten und sonstiger Musiker entwickelt hat.

Für jene Kolleginnen und Kollegen, welche über gemeinsame Lebensplanung beratschlagen und sich die Frage nach Kindern oder dem Wunsch nach Finden des eigenen Lebensweges stellt oder vielleicht nicht ganz überzeugte Individualisten sind, sei das interessante Thema "Wozu Kinder" ans Herz gelegt.

Die Beiträge "Wie wir uns selbst bei Laune halten" und "Gute Laune, schlechte Laune" bieten überaus interessante Einblicke in die Psyche und Kybernetik des menschlichen Bewußtseins.

Für Eltern, deren Kinder sich der Leidenschaft diverser Computerspiele ergeben haben, sei ein Beitrag ans Herz gelegt, welcher die negative Wirkung und die damit verbundenen Gefahren gewaltverherrlichender Computerspiele auf drastische Weise vor Augen führt.

Die Beiträge "Komm ruhig raus aus Dir" sowie "Achtung Fress-Attacke!" eröffnen hochinteressante Ein- und Ausblicke in Wirkweisen des Geistes und des Körpers.

Letztendlich wäre, insbesondere in Hinblick auf das bevorstehende Weihnachtsfest der Beitrag "Krippenbau in Bad Kleinkirchheim" zu erwähnen, welcher zum Mitmachen und Teilnehmen anspornen soll.

Abschließend möchte ich ad personam und im Namen der UI-Mitarbeiter Ihnen und Ihren Angehörigen zum bevorstehenden Weihnachtsfest ein besinnliches und frohes Fest sowie ein erfolgreiches, gesundes und zufriedenes Neues Jahr wünschen.

Auf ein herzliches Wiedersehen im Jahr 2004.

UI / Wien, am 28. November 2003

Michael Höchtl
Oberstleutnant
Derzeit gf. Vorstand
des Unterstützungsinstitutes der
Bundessicherheitswache Wien



AMBULANCEDIENST ADLER AUSTRIA

Verein für Kranken- und
Notfalltransporte

Europaweite Rückholungen
Ambulanzdienst

Tag- und Nachtdienst von 00:00 - 24.00

Wienerbergstraße 14-14a/7/3

A-1120 Wien

Tel.: 004319610645

Fax: 004319610646

E-Mail: adler-austria.ambulanzdienst@chello.at

H Trading
Herwig Hofbauer

For best in service

Schwerpunkte:

Verbrauchsmaterial für IBM und Lexmark
Drucker und Systeme, Toner und Tintenpatronen,
Sicherungs- und Reinigungsbänder, Schreibmaschinen-
farbbänder, Kugelschreiber, Typenräder uvm.

Hameastraße 9a • 1190 Wien

Tel.: 01/440 66 24 • Fax: 01/440 46 57

E-mail: hofbau@attglobal.net

ELEKTRO

HANSHUEMAYER'S Wtw.

BEHÖRDLICH KONZESSIONIERTES UNTERNEHMEN

Altbauanierung

Licht- und Kraftanlagen

Speicherheizungen

Blitzschutzanlagen

Freileitungsbau

Sämtliche Reparaturen

1080 Wien,
Stolzenthalgasse 3

☎ 406 32 09

Fax 403 10 47

Werkstätte:
Stolzenthalgasse 4

Tischlerei Cupak

Werkstätte für moderne Raumgestaltung

Inhaber: Anton Cupak

Zeileberggasse 20 • A-1120 Wien

Tel.: 01.813 62 85 • Fax: 01.813 62 85-4

E-mail: info@tischlereicupak.at

Internet: <http://www.tischlereicupak.at>



UI-NEWS

In der GK-Sitzung vom 17.07.2003 wurde
beschlossen für **UI-Mitglieder** zum
Kennenlernen unserer Hotelpensionen

folgende Leistungen
nochmals kostenlos
zur Verfügung zu stellen

Hotel KLAUSENHOF

(Bad Gleichenberg)

in der Zeit von

07.08.2004 - 16.10.2004

Hotel TIROLERHOF

(Bad Kleinkirchheim)

in der Zeit von

21.08.2004 - 18.09.2004

Ab 5 Jahren Mitgliedschaft:

1 Tag Nächtigung mit Frühstück
inkl. 1 erwachsenen Begleitperson

Ab 15 Jahren Mitgliedschaft:

2 Tage Nächtigung mit Frühstück
inkl. 1 erwachsenen Begleitperson

Ab 25 Jahren Mitgliedschaft:

3 Tage Nächtigung mit Frühstück
inkl. 1 erwachsenen Begleitperson

Aus Gründen der Fairness sollte dieses Angebot
allen Kollegen zugute kommen. Daher ist es ver-
ständlich, daß jene Kollegen, welche im Vorjahr
von diesem Angebot bereits Gebrauch gemacht
haben, nunmehr davon ausgenommen sind.

Verlängerungstage bzw -wochen sind zum äußerst
günstigen Mitgliedertarif möglich. Dieses Anbot
kann je nach freistehenden Zimmern in Anspruch
genommen werden.

**INFOS und BUCHUNGEN sind im UI vor-
zunehmen unter**

Tel.: 01/ 31346-30181
oder per e-mail: kanzlei@ui-wien.at



UI-Mitarbeiter

Vorstand:	HÖCHTL Michael	30180
Vorstand-Stv	BIGL Franz	72400
Kanzleileiter	BEYER Gerhard	30184
Kanzlei und	GÖTZNER Anton	30181
EDV		30181
		Fax: <u>30189</u>
Buchhaltung	GROSSAUER Ferdinand	30182
Kassier und	KASAL Susanne	30187
Mitgliedsbeiträge, Darlehensadministration		30187
Redaktion (UI-Zeitung, Jahrbuch) und	TIEFENBACHER Gertraud	30188
Lohnverrechnung		30188
		Fax: <u>30190</u>
Hausverwaltung-Leiter	KARNER Olaf	319 94 44/11
Hausverwaltung-Leiter-Stv	MASCHEK Franz	319 94 44/13
Hausverwaltung-HSB	KRIZSAN Herbert	319 94 44/12
Hausverwaltung-SB	KAUFMANN Claudia	319 94 44/14
	Mobiltelefon:	319 94 44/15
	Fax:	<u>319 94 44/99</u>

Hotel "**KLAUSENHOF**" - *Bad Gleichenberg*

Verwalter: RvI **SAMPT Harald**

03159/2338, Fax:13

Hotel "**TIROLERHOF**" - *Bad Kleinkirchheim*

Verwalter: GrI **WEHDORN Johann**

04240/8169, Fax:11

Folgende Firmen bzw Institutionen unterstützten mit einem Druckkostenbeitrag die
Herausgabe dieser Broschüre:

Fa. Karl WEISS (Hausverwaltung, 1210 Wien Weisselgasse 8 / Tel.: 278 10 30)



100% Meriva | 100% Flexibel



96% Meriva

Wer flexibel ist, hat mehr vom Leben. Erleben Sie das Auto mit den 1000 Möglichkeiten. Die hinteren Sitze vor, zurück oder zur Seite schieben. Jeden Sitz nach hinten neigen. Fünf, vier, drei, zwei Plätze. Oder nur einen? Mit dem FlexSpace®-Konzept haben Sie alle Freiheiten. Und sind beweglicher, als Sie es sich je erträumt haben. Wir bauen Ihr Auto. Der neue Opel Meriva. MVEG-Verbrauch gesamt in l/100 km: 5,5-8,2; CO₂-Emission in g/km: 149-196.

www.opel.at



Opel. Frisches Denken für bessere Autos.

POLSTERMÖBEL- u. TEPPICHSHAMPOONIERUNGSARBEITEN
MIT MODERNSTEN EXTRAKTIONSGERÄTEN
ALLG.GLAS- u. GEBÄUDEREINIGUNGSANSTALT TEL. u. FAX: 5875799
INH. B. FÜRST WIEN IV, WAAGGASSE 13, OPERNNÄHE

JASEKE

ALLE ARTEN REINIGUNG
BEISTELLUNG VON
BEDIENERINNEN; URLAUBS-
UND KRANKENVERTRETUNGEN
FÜR BÜROS UND WOHNUNGEN

ERSTE 
BANK

In jeder Beziehung zählen die Menschen.

LB
BAU

LEDERER-BAU

Ges.m.b.H.

Hoch-, Tief- und Stahlbetonbau



A-1220 WIEN
RESEDAWEG 33
TEL. 02662/45967
lederer-bau@aon.at

A-2640 ENZENREITH
KAPELLENGASSE 137
FAX 02662/452289
www.lederer-bau.at



Neue Preisliste

für UI-Mitglieder,
Nicht-Mitglieder,
Kinder 5-10J und 10-15J
und
Ermäßigte Preise

WINTERSAISON
[25.12.03 - 5.4.04]

SOMMERSAISON
[31.5. - 4.10.04]

im UI-Hotel
TIROLERHOF

Alle Zimmer mit Dusche/WC od. Bad, Telefon, SAT-TV



WINTER-Saison 25.12.02 - 05.04.03	Mitglieder	Ermäßigter Preis	Nichtmitglieder	Kinder 05-10J	Kinder 10-15J
Halbpension	€ 29,00.-	€ 34,00.-	€ 38,00.-	€ 13,00.-	€ 19,00.-

WINTER-Saison 08.03.02 - 05.04.03	Mitglieder	Ermäßigter Preis	Nichtmitglieder	Kinder 05-10J	Kinder 10-15J
Halbpension	€ 39,00.-	€ 44,00.-	€ 48,00.-	€ 18,00.-	€ 24,00.-

SOMMER-Saison 31.05.02 - 04.10.03	Mitglieder	Ermäßigter Preis	Nichtmitglieder	Kinder 05-10J	Kinder 10-15J
---	------------	---------------------	-----------------	------------------	------------------

Halbpension

€ 27,00.-	€ 32,00.-	€ 35,00.-	€ 11,50.-	€ 17,00.-
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Frühstückspension

€ 21,00.-	€ 24,50.-	€ 27,00.-	€ 9,50.-	€ 13,50.-
-----------	-----------	-----------	----------	-----------

In den
Preisen ist
die
Fremdenver-
kehrsabgabe
und die
Kurtaxe
bereits ent-
halten.



Tagore



UI-Hotel “TIROLERHOF”

Fixpunkt einer
Wanderidylle im Sommer
Skiparadies im Winter

Das UI-Hotel “TIROLERHOF” ist ein komfortabel ausgestattetes Mittelklassehotel.

Alle Zimmer mit DU/WC, SAT-TV, teilweise mit Balkon. Im Preis inkludiert: reichhaltiges Frühstücksbuffet, 2 Abendmenüs (bei HP) zur Auswahl, hoteleigene Sauna. Busstation direkt vor dem Hotel.

Hunde sind im Hotel erlaubt.

In malerischer Landschaft inmitten der Nockberge befindet sich Bad Kleinkirchheim. Träumen, ausspannen und Gesundheit tanken in den beiden Thermen St. Kathrein und Römerbad mit Hotwhirlpool, Sauna, Solarium, sowie Trepidarium. Aber auch sportliche Aktivitäten werden rund um die Uhr angeboten: Tennis, 18-Loch Golfplatz, Surfen, Segeln, Reiten, Fischen, Mountainbiking oder Wandern in der näheren oder weiteren Umgebung des vor der Haustür befindlichen National-

parks Nockberge. Oder ein Besuch der nahegelegenen Orte am Millstättersee und Wörthersee laden zum Verweilen ein.

Die Förderung kinderreicher Familien für Mitglieder des Unterstützungsinstitutes, die mit drei oder mehr eigenen Kindern unter 15 Jahren einen Urlaub in einem unserer Ferienhotels verbringen, wird beibehalten.

Der Aufenthalt für diese Kinder ist **kostenlos**.

Mitgliedern mit zwei Kindern zwischen 5 und 15 Jahren werden ca. **20% Nachlaß** für den Aufenthalt der Kinder gewährt. Die Preise wurden nicht erhöht. Kein Einbettzimmerzuschlag.

Kinder bis zu 5 Jahren, die im Ehebett oder Gitterbett schlafen, werden pro Tag € 3,00.- verrechnet. Für Kinder von 5-10 Jahren wird eine Kinderportion verabreicht. In den angeführten Preisen ist die Unterkunft, Verpflegung, Benützung der Liegestühle, der Tischtennisgeräte sowie der Sauna inbegriffen.

Im Tirolerhof wird ein Frühstücksbuffet angeboten.

Die Mitnahme von Hunden in ein Ferienhotel des UI ist gestattet.

Besondere Diät- oder Kleinkindertrennkost kann leider nicht zubereitet werden.

Anmeldungen für einen Urlaub werden mit Anzahlung von € 40.- pro Person und Woche im Unterstützungsinstitut der Bundessicherheitswache (1090 Wien, Müllnergasse 23) gerne entgegengenommen.

Nähere Auskünfte erteilen die Kollegen der Kanzlei des UI

unter der Tel.: 31346-30181 DW

oder per e-mail: kanzlei@ui-wien.at



UI-Hotel "KLAUSENHOF"

Erholung / Entspannung

SOMMERSAISON
[24.4.04 - 16.10.04]

Das UI-Hotel ist ein vor kurzem renoviertes Mittelklassehotel inmitten einer Waldlandschaft und nur wenige Gehminuten vom Ortszentrum entfernt.

Im gestalteten Garten befindet sich ein beheizter Outdoorpool mit genügend schattigen und sonnigen Liegeplätzen.

Einmal wöchentlich steigt ein großes **Grillfest im Garten**.

Alle Zimmer mit DU/WC und SAT-TV. Im Preis inkludiert ist: reichhaltiges Frühstück, Mittag- (bei VP) und Abendessen.

Hunde sind im Hotel erlaubt.

Spazieren, wandern oder einfach ausspannen in der Kurtherme mit Thermalhallen- und -freibad, Saunalandschaft, Whirlpools und Solarien.

Aber auch für Sportliche wird einiges geboten. Im Ort gibt es mehrere Tennisplätze, einen 9-Loch Naturgolfplatz, sowie 150 km Radwanderwege.

Reiten, Pferdekutschenfahrten oder Ausflüge zu den zahlreichen Sehenswürdigkeiten runden einen schönen Urlaub ab.

Aber auch das Verkosten des berühmten steirischen Schilchers, der Edelbrände, von hausgemachten Spezialitäten mit dem naturbelassenen Kürbiskernöl in den zahlreichen Buschenschanken lassen einem den Alltag völlig vergessen.



Nähere Auskünfte erteilen die Kollegen der Kanzlei des UI
unter
der Tel.: 31346-30181 DW oder per e-mail: kanzlei@ui-wien.at



SOMMER-Saison
12.04.03 -
11.10.03

Mitglieder

Ermäßigter
Preis

Nichtmitglieder

Kinder
05-10J

Kinder
10-15J

Vollpension

€ 24,50.-

€ 27,00.-

€ 29,50.-

€ 12,00.-

€ 16,00.-

Halbpension

€ 22,00.-

€ 24,50.-

€ 27,00.-

€ 10,50.-

€ 14,00.-

Reiturlaub am RADERHOF

Am Raderhof gibt es 8 Pferde, die Sie selbst pflegen können und 1 Ponny für Kinder. Reitwiese mit 150x150m und Dressurviereck mit einer Fläche von 40x20m. Reitgelände erstreckt sich über 4000m in der unberührten Region der Nockberge.

ACHTUNG !!!

Sowohl die Hotelpension Klausenhof in Klausen - Bad Gleichenberg als auch der Tirolerhof in Bad Kleinkirchheim stehen im Jahre 2003 allen aktiven und pensionierten Polizeibeamten, ihren Angehörigen, Witwen und auch Freunden zu günstigen Preisen zur Verfügung.

Anderen Exekutivbeamten (Sicherheitswache, Kriminaldienst, Gendarmerie, Zoll- und Justizwache) sowie sämtlichen Verwaltungsbeamten und Vertragsbediensteten der BPD Wien, der Berufsfeuerwehr, des Rettungsdienstes und den AUA-Mitarbeitern wird eine entsprechende Ermäßigung vom Nichtmitgliederpreis gewährt!

Die Förderung kinderreicher Familien für Mitglieder des Unterstützungsinstitutes, die mit drei oder mehr eigenen Kindern unter 15 Jahren einen Urlaub in einem unserer Ferienhotels verbringen, wird beibehalten.

Der Aufenthalt für diese Kinder ist kostenlos.

Mitgliedern mit zwei Kindern zwischen 5 und 15 Jahren werden ca. 20% Nachlaß für den Aufenthalt der Kinder gewährt.

Die Preise wurden nicht erhöht. Kein Einbettzimmerzuschlag. Kinder bis zu 5 Jahren, die im Ehebett oder Gitterbett schlafen, werden pro Tag € 3,00.- verrechnet. Für Kinder von 5-10 Jahren wird eine Kinderportion verabreicht.

In den angeführten Preisen ist die Unterkunft, Verpflegung, Benützung der Liegestühle, der Tischtennisgeräte sowie der Sauna inbegriffen. Im Tirolerhof wird ein Frühstücksbuffet angeboten. Besondere Diät- oder Kleinkindertrennkost kann leider nicht zubereitet werden.

Die Mitnahme von Hunden in ein Ferienhotel des UI ist gestattet. Anmeldungen für einen Urlaub werden mit einer Anzahlung von € 40.- pro Person und Woche im Unterstützungsinstitut der Bundessicherheitswache (1090 Wien, Müllnergasse 23) gerne entgegengenommen.



Ihr Tischlermeister in Währing

1180 Wien, Gentzgasse 78
Tel.: 470 28 10
<http://www.karpiel.at>



- Renovierungen von Altwiener-Fenster u. Tore
- Restaurierungen von Antikmöbel
- Möbel nach Maß
- Tischlerarbeiten u. Parkettböden
- Plattenzuschnitte - Bastlerbedarf
- Innenausbau - Rigips
- Raumgestaltung
- Holzstiegen

ALOE VERA

Alle nur erdenklichen Produkte:
Trinkgel,
Salben zur Wund- und Hautpflege,
Nahrungsergänzung,
Zahnpflege,
Mund- und Rachenpflege,
Bad und Kosmetik,
Tierpflege.

Unsere Aloeartikel sind
ohne chemische Konservierungsstoffe,
keine Sterilisation.

Nur reines Aloe trägt dieses
internationale Zertifikat:



Nur erhältlich bei Ihrem unabhängigen Aloeberater!

Wolfgang Kröppl
2372 Gießhübl, Dreisteinstraße 25
Rufnr./Fax: 02236/860501
handelsagentur.w.k.@kabsi.at



ELEKTROTECHNIK Ing. NOTHARDT

XV, Johnstraße 17
Tel.: 01 / 786 87 22
Fax: 01 / 786 83 06
Mobil: 0699 / 100 51 609

Unseren Jubilaren 2003 Herzliche Gratulation und

Stand: Juli 03 - Nov 03



80 - jähriges Jubiläum

APPEL Anton, Rvl i.R., SW-BA 1.
BADER Heinrich, Abtl i.R.,
BALSAM Otto, Bzl i.R., BLI/Ref.4,
BAYER 9. Johann, Bzl i.R., VA,
BEICHL Leopold, Bzl i.R., BLI/Ref.4,
BOYER 2. Josef, Bzl i.R., ID,
BUCHER Eduard, Bzl i.R., BLI/Ref.4.,
BUDILEK 2. Alois, Bzl i.R., BLI/Ref.4,
CHLADEK Josef, Grl i.R., SW-BA 22,
DEIBENBERGER Josef, Bzl i.R., VA,
DVORACEK 1. Franz, Abtl i.R., ID,
EDELMANN Josef, Bzl i.R., BLI/Ref.4,
FLÖCK Eduard, Abtl i.R., SW-BA 8,
FRAISSL Karl, Abtl i.R., SW-BA 1,
GEBEL Raimund, Grl i.R., SW-BA 15,
HAMMER 4. Johann, Bzl i.R., DH,
HASIL Anton, Bzl i.R.,
HAUNSCHMID Alfred, Bzl i.R., AA,
HILLER Johann, Grl i.R., SW-BA 20,
HOZVICKA Stefan, Bzl i.R., PAZ,
HRKA Otto, Bzl i.R., PAZ,
JAROLIM Adolf, Bzl i.R., SW-BA 16,
KITIR Josef, Bzl i.R., PAZ,
KOLLER Siegfried, Bzl i.R., BLI/Ref. 5,
KRATSCHMANN Rupert, Grl i.R., SW-BA 16,
KRONES Rudolf, Bzl i.R., BLI/Ref.5,
KURZMANN Josef, Abtl i.R., SW-BA 19,
LEDWINA Otto, Bzl i.R., BLI/Ref.4,
LICHTL Oswald, Bzl i.R., SW-BA 5,
MÄNNERSDORFER Franz, Abtl i.R.,
MEDWENITSCH Franz, Abtl i.R., BLI/Ref. 5



MRQUAN Eduard, Bzl i.R., SchulAbt,
MUCKENHUBER Franz, Bzl i.R., AA,
MÜLLER 15. Franz, Bzl i.R., SW-BA 22,
NEUMAYR 1. Leopold, GrI i.R., SW-BA 19,
NOUZA Alfred, Bzl i.R., BLI/Ref.4,
NOVOGORATZ Johann, RegRat, VA,
NOWAK Emmerich, Bzl i.R., SW-BA 3,
OTTE Fritz, Abtl i.R., SW-BA 16,
PETRIK Alfred, Bzl i.R., BLI/Ref.4,
PÖLSTERL Karl, Bzl i.R., BLI/Ref.5,
PTAKOVŠKY Hermann, Bzl i.R., SW-BA 20,
RAMGRABER Leopold, Bzl i.R., FuSt/ID,
REISCHEL 1. Franz, Bzl i.R., BLI/Ref.5,
RERNBÖCK Alois, Bzl i.R., SW-BA 19,
RIEDERER 1. Otto, Bzl i.R., BLI/Ref.4,
RIEDL Stephan, Abtl i.R., AA,
ROSENKRANZ Severin, Abtl i.R., SW-BA 23,
RUDOLF Ludwig, Abtl i.R., SW-BA 19,
SAROUN Ernst, Abtl i.R., SW-BA 3,
SCHACHINGER Leopold, Bzl i.R., SW-BA 10,
SCHÄFFER 6. Karl, Abtl i.R., SW-BA 12,
SCHILLING Franz Ing, ADir i.R., VW,
SKLENARZ Franz, Abtl i.R., SW-BA 10,
STEIN Johann, Bzl i.R., VA,
STEINHAUSER Friedrich, GrI i.R., FuSt/ID,
STOIFL Franz, Bzl i.R., PAZ,
SUMMER Anton, Bzl i.R., DH,
VASEK Josef, Bzl i.R., DH,
VYMETAL Robert, GrI i.R., SW-BA 16,
WILLI Franz, Oberst i.R., AA,
WIZMANN Friedrich, Abtl i.R., DH,
WURST Rudolf, Abtl i.R., SchulAbt.

RIESNER Gustav, Bzl i.R., SW-BA 19,
SCHAMBUREK 2. Richard, Rvl i.R., AA,
SERP Alfred, Abtl i.R., AA,
TOBISCH Alfred, Bzl i.R., PAZ,
VARGA Ernst, Bzl i.R., SW-BA 19,
WANIZEK Karl, Bzl i.R., BLI/Ref.5,
WENZL 2. Josef, Bzl i.R., SW-BA 21,
WURZER Rudolf, Bzl i.R., BLI/Ref.4.

90 - jähriges Jubiläum

BINDER Laurenz, Obstlt i.R., BLI/Ref.4,
BOGNER Johann, Rvl i.R., SW-BA 1,
EICHINGER Maximilian, Rvl i.R., SST,
EISENKÖLBL Franz, RayInsp i.R., SW-BA 21,
FEUCHTER Josef, RayInsp i.R., SW-BA 19,
FLOR Alfred, Abtl i.R., SW-BA 5,
FOLKMANN Leopold, RayInsp i.R., PAZ,
FRIEDL Stefan, Rvl i.R., SW-BA 20,
HAITZER Karl, Abtl i.R., SW-BA 19,
HEKRLIK Karl, Bzl i.R., BLI/Ref.4,
HORVATH 3. Josef, GrI i.R., FuSt/ID,
LEHENSTEINER 2. Alois, Bzl i.R., FuSt/ID,
NALLER Johann, Bzl i.R., SW-BA 3,
NOVAK Max, Bzl i.R., SW-BA 1,
QUAß Franz, GrI i.R., SW-BA 19,
RATZEI Franz, Bzl i.R., SW-BA 16,
STANCSICS Adolf, Rvl i.R., SW-BA 23,
TROPPEL Franz, Rvl i.R., SW-BA 8.

85 - jähriges Jubiläum

BACHLMAYER Karl, Oberst i.R., FuSt/ID,
BARL Karl, Oberst i.R., SW-BA 10,
BECHINIE Karl, Bzl i.R., SW-BA 8,
EICHHORN 2. Franz, Bzl i.R., BLI/Ref.4,
GIRAK Erich, Bzl i.R., FuSt/ID,
GRÜNWEIS Franz, Bzl i.R., SW-BA 8,
HAASE 4. Johann, Bzl i.R., FuSt/ID,
HANKE 2. Karl, Bzl i.R., SW-BA 15,
KALTENEGGER Franz, Bzl i.R., BLI/Ref.5,
KLAUS Johann, Bzl i.R., AA,
KODYDEK 2. Friedrich, Bzl i.R., SST,
LINGFELD Alois, Bzl i.R., BLI/Ref.4,
MAIKISCH Franz, Bzl i.R., SW-BA 8,
NENDWICH Otto, RayInsp i.R., SW-BA 3,
NOVOTNY 2. Anton, Bzl i.R., FuSt/ID,
PRINZ 2. Rudolf, GrI i.R., SW-BA 22,

95 - jähriges Jubiläum

SALZER Anton, RayInsp i.R., SW-BA 10.

Für Ihr Auto-Navigationssystem !

NAVTECH

Mit unserer Straßen-CD
rasch und sicher an Ihr Ziel.

Navigation Technologies GmbH
Tel. +43 (0)1 616 12 77-0 www.navtech.com



Wir Betrauern

Stand: 01.07.03 - 25.11.03

BACHLER Richard, Bzl i.R., BLI/Ref.4. (*1915)
BACHLER 1. Franz, GrI i.R., SW-BA 22. (*1918)
BERGER 2. Ernst, Abtl i.R., (*1920)
BERGER 1. Ernst, Abtl i.R., SW-BA 22, (*1917)
CECIL Johann, Bzl i.R., AA., (*1922)
FRAGES Ludwig, Bzl i.R., SW-BA 11., (*1915)
FRASL Johann, Abtl i.R., SW-BA 3., (*1921)
HABERLER Franz, RayInsp i.R., SW-BA 12., (*1912)
HOLZKORN Rudolf, Bzl i.R., BLI/Ref. 4., (*1914)
JANDA Friedrich, Bzl i.R., SW-BA 19., (*1911)
JASKA Kurt, Bzl i.R., SW-BA 23., (*1926)
JUNGWIRTH Wolfgang, Bzl i.R., BLI/Ref.4., (*1923)
KAIN Walter, Bzl i.R., SW-BA 20., (*1917)
KAMERAD Jürgen, Bzl, SW-BA 1., (*1978)
KAUFMANN Franz, RayInsp i.R., SW-BA 15, (*1927)
KINCL Josef, Bzl i.R., BLI/Ref.5, (*1924)
KOHN 2. Robert, RayInsp i.R., SW-BA 19., (*1912)
KRAMMEL Karl, RayInsp i.R., SW-BA 21., (*1933)
KRISCHANITZ Karl, Bzl i.R., BLI/Ref. 5., (*1919)
LORENZ 2. Friedrich, Bzl i.R., BLI/Ref. 4., (*1923)
MAYER 24. Johann, Bzl i.R., SW-BA 23., (*1919)
MEINDLHUMER Franz, Bzl i.R., SW-BA 20., (*1917)
MÜLLER 10. Rudolf, RayInsp i.R., AA., (*1911)
NAGL Robert, Abtl i.R., SW-BA 20., (*1954)
NEUDECK Adolf, Bzl i.R., FuSt/ID, (*1926)
ÖZELT 3. Johann, GrI i.R., SW-BA 10, (*1931)
PILLER Otto, Abtl i.R., VA., (*1933)
PIRINGER Eduard, Bzl i.R., DH., (*1923)
PISACKA Franz, RegRat, VW., (*1920)
REICHL Georg, Bzl i.R., SW-BA 15., (*1926)
SCHLAGER Josef, Abtl i.R., BLI/Ref.4., (*1911)
SCHÖBER Friedrich, RayInsp i.R., SW-BA 1., (*1915)
SKARUPKA Franz, Bzl i.R., AA., (*1925)
TANDLER Friedrich, Abtl i.R., SW-BA 5., (*1914)
UKO Viktor, Bzl i.R., BLI/Ref.5., (*1920)
WEBER 2. Leopold, Bzl i.R., SW-BA 3., (*1923)
WIESMÜLLER 2. Johann, Bzl i.R., BLI/Ref.4., (*1917)
ZANGL 2. Rudolf, Bzl i.R., BLI/Ref.4., (*1922)

**Der Anfang, das Ende,
o Herr, sie sind Dein,
die Spanne dazwischen,
das Leben, war mein.
Und irrt ich im Dunkeln
und fand nicht heraus,
bei Dir, Herr, ist Klarheit
und Licht ist Dein Haus.**

Fritz Reuter

**Ich glaube,
daß wenn der Tod unsere Augen
schließt,
wir in einem Lichte stehn,
von welchem unser Sonnenlicht
nur ein Schatten ist.**

Schopenhauer



Pensionistentreffen

der Monturwirtschaft

Termin

Freitag, **05. März 2004**
ab 16.00 Uhr

Ort

Hauerkuchl
(1190 Wien, Neustiftg am Walde 66)

Eingeladen sind Alle, die einst bei der Monturwirtschaft ihren Dienst versehen haben.

Für dbzgl. sonstige Anfragen steht Euch Kollege KISSER (Tel.: 470-78-99) gerne zur Verfügung.

Pensionistentreffen

der SW.-Abt. SIMMERING

Termin

Donnerstag, **29. April 2004**
und
Donnerstag, **07. Oktober 2004**
ab 15.00 Uhr

Ort

Gasthaus Rosner (1110., Grillg. 20)

Für diesbezügliche sonstige Anfragen steht Kollege ATZLER (TelNr.: 689-50-43) gerne zur Verfügung.

Waffenführerschein für Exekutivbeamte im Ruhestand

Besitzt ein Exekutivbeamter, -beamtin im Ruhestand genehmigungspflichtige Feuerwaffen, so wird er/sie aufgrund der geltenden Gesetzeslage genauso behandelt wie jeder Staatsbürger. Diese werden periodisch (innerhalb von 5 Jahren) überprüft, ob die Waffen sicher verwahrt sind.

Im Zuge dieser Überprüfung wird festgestellt, ob regelmäßig, jedes halbe Jahr trainiert wurde. Ist dies nicht der Fall, muss eine Sachkundeschu- lung wiederholt und nachgewiesen werden.

Die Polizeisportvereinigung Wien, verfügt in dieser Angelegenheit über den diplomierten Trainer Herrn **Josef TAMPERMEIER**. Dieser verfügt so wie der Waffenhandel über die behördliche Kom-

Die Polizeisport-
vereinigung Wien,
Sektion Schießen
hilft.

Tel.:
06991 922 95 34



petenz, die notwendigen Trainings abzuhalten bzw den sachgemäßen Umgang zu bestätigen.

Rufen Sie Herrn TAMPERMEIER unter der Telefonnummer 0699 922 95 34 an und er wird Ihnen und Ihren Angehörigen zielführend helfen, den gesetzlichen Vorgaben zu entsprechen.



50 Jahre



Polizei

KAMERADSCHAFT 10
(Jahrgang 3. August 1953)



WIR WAREN IM BURGENLAND !



Aus Anlaß unserer 50-jährigen Kameradschaft 10 machten wir am 17. September 2003, bei herrlichem Wetter, einen Burgenlandausflug. Um 7 Uhr trafen wir uns nochmals in der Marokkanerkaserne, wo wir am 3. August 1953 eingerückt waren und besichtigten unsere Klasse und unsere Unterkünfte von damals. In der Klasse hab ich auf jeden Platz unserer verstorbenen Kameraden eine Blume gelegt.

Punkt 8 Uhr fuhren wir mit dem Bus nach Frauenkirchen, wo unser Gast, Mil. Generalvikar Prälat Rudi SCHÜTZ, für unsere verstorbenen Kameraden und Gattinnen eine Gedenkmesse und für uns Überlebende einen Dankgottesdienst gehalten hat. In seiner Predigt gedachte er einzeln unserer Verstorbenen und hat uns ermutigt, treu zu dem zu stehen, was unseren Glauben ausmacht.

Nach kurzer Stärkung fuhren wir nach Illmitz, wo bereits die Pferdekutsche auf uns wartete. Nach 1 Stunde Kutschenfahrt durch die Burgenländische Puszta bis zum See, sind wir mit dem für uns bereitgestellten Ausflugsschiff vorbei am österreichisch-ungarischen Grenzstein bis nach Mörbisch gefahren. Unser mustergültiger Chauffeur Andreas wartete bereits mit dem Bus auf uns und fuhr uns in den



NEUSIEDLER SEE
Burgenland



Burgenländerhof, wo wir unser verdientes Mittagsmahl einnahmen. Da bisher alles pünktlich ablief, konnten wir um 15.30 Uhr eine gelungene Führung im Schloß Esterhazy erleben. Um 17 Uhr waren wir im Magdalenenhof KAISER in Kleinhöflein, bei der Weinverkostung. Stefan KAISER jun., ein Berufskollege von uns, bei der Gendarmerie in Eisenstadt tätig, hat uns in die Kunst der Entstehung des Weines präzise eingeweiht und uns mit diversen

Kostproben bereichert. Gleich gegenüber von den Kaiser's hatten wir noch Gelegenheit beim Heurigen Pfluger den Abschluß dieses wunderschönen Ausflugs bei einer Brettljause und Wein zu genießen. Unser Dank gilt dem ÖGB Dr. Willi GLOSS und HRADECKY, die uns finanziell unterstützt haben, sodaß die Busfahrt und eine deftige Brettljause gedeckt waren. Von



Pensionistentreffen Rückblick



Die Reisegruppe der Kameradschaft 10 aus Mörbisch

den 33 Geladenen waren neben unserem einzigen noch lebenden Instruktor (Lehrer) Dr. Josef Maurer mit Gattin noch 24 Kameraden, die diesen schönen Tag miterleben durften.

Bei der Heimfahrt hab ich noch ein 2 seitiges Gedicht über "50 Jahre Polizei, Kameradschaft 10" vorgetragen. Um 20.45 Uhr sind wir in der Marokkanerkaserne gut gelaunt und bereichert von diesem schönen Tag heimgekehrt.

Karl Hoppe
Reg.Rat

NS.: Ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein glückliches, gesundes Jahr 2004 bis zum nächsten Wiedersehen im Restaurant ADAM am 1.10.2004 wünscht Euch allen

Karl Hoppe

3.8.1953

50 Jahre Kameradschaft 10

3.8.2003

Wißt Ihr noch wie's damals war,
am 3. August vor 50 Jahr?
Wo wir die Feschen, Jungen, Strammen,
um 8 Uhr früh nach "Marokko" kamen?
Von Piesting, Baden und von Wien,
sah man uns mit Koffer zieh'n.
Es war für viele von uns schwer,
wo nehm' ich einen Protektor her?
Denn ohne diesen ging gar nix,
das war uns klar, das war ja fix.

Polizist zu werden war sehr gefragt, jeder von uns hat es gewagt.

Das Salär war eher dürftig und klein,
847.71 S sollte der Anfangslohn sein.

Dafür mußten wir 2 Jahre exerzieren,
und bei Metka und Hertl erst recht parieren.

Wie gut war da der Ortner-Papa,
der war stets immer für jeden da.

Im Dreigespann ging es dann weiter,
mit Fellingner, Schober und Oberleitner.

Erst waren wir im Hof zur Stelle,
gespannt und aufgeregt auf alle Fälle.

Karl Hofbauer, der Schulkommandant hat uns begrüßt,

und uns das Kasernenleben so versüßt.

Dr. Pollak ist mit seiner feschen Lady gekommen,
die hat uns Maß und Blut abgenommen.

Apropos Maß, Rösel Franz und ich waren zu klein
168 cm sollte ja das Brittellaß sein.

Nun ging's hinauf in unsere Zimmer,

der Drill begann und wurde schlimmer.
Das Schönste war der Tag Nr. 3,

denn da waren wir den Nachmittag frei.
2 Jahre lang mußten wir lernen, schwitzen,

und über die §§ sitzen.
Viele Prüfungen mußten wir über uns ergehen lassen,

alles mußte exakt sein, alles mußte passen.
Lernen, Exerzieren, Judo, Turnen, uns war nicht fad,

wir kamen im Sommer sogar in's Polizeistrandbad.
Dort lernte ich die Frau für's Leben kennen,

für Euch nicht so wichtig, ich möcht's aber trotzdem erwähnen.
Nach 2 Jahren war dann die Abschlußprüfung da,

Ortner und "Maxi" zitterten mehr als wir, das war uns klar.
Doch dann begann der Ernst des Lebens, sich da zu drücken war vergebens.

Probe im Schulwachzimmer und bei der Verkehrspolizei,
die einen waren dort, die anderen bei der KRB dabei.

Die Kameradschaft 10 wurde auseinandergerissen,
wir mußten viele unserer Kameraden vermissen.

Nach 10 Jahren hat Günther den Anfang gemacht,
und die Kameradschaft mit einem Treffen zusammengebracht.

Nach weiteren 10 Jahren kam Bögl als Generalinspektor zur Visite in's Koat 8,

da hab ich ihm einen Vorschlag gemacht:
Wenn er das 20. Treffen nicht mehr organisieren kann,

fang ich halt damit an, gesagt - getan.
Und so trafen wir uns dann jedes Jahr,

was im Vorjahr schon das 29. Mal war.
Beim 25. Treffen in einem Hotel, da waren noch alle dabei,

inzwischen sind wir halbiert, es ist mir nicht einerlei.
Für's 50. Jahr hab ich mir was besonderes ausgedacht,

und für uns alle die Planung der Jubiläumsfahrt gemacht.
Um 7 Uhr früh trafen wir uns in "Marokko" heute,

alles Pensionisten und betagte Leute.
Wir besichtigten unsere Klasse und unser ehemaliges Quartier.

Wir besichtigten unsere Klasse und unser ehemaliges Quartier.

Pensionistentreffen Rückblick



um 8 Uhr fuhren wir pünktlich ab, es waren fast alle hier.
Einen Gast, Gen. Vikar Rudi SCHÜTZ, hab ich Euch mit-
gebracht,
er hat in Frauenkirchen zustande gebracht,
was nur selten einem Pfarrer gelingt,
daß beim Gedenkgottesdienst alles mitsingt.
In seiner Ansprache hat er unserer verstorbenen
Kameraden gedacht,
ich glaube, da hat jeder von uns gedankenvoll mitge-
macht.

Auch wir hatten zum Danken allen Grund,
daß wir das erleben durften und das gesund.
Der Anfang vom Ausflug hat recht würdig begonnen,
wir haben uns gestärkt, die Zeit ist veronnen.
Von Illmitz, ging's hinaus zum See mit der Kutschenfahrt,
dort wartete schon das Schiff punkt 12 mit dem Start.
Eines sei hier noch besonders erwähnt,
der Herrgott hat uns mit dem Wetter verwöhnt.
Wenn "Englein reisen" so war's ja gedacht,
haben wir in Mörbisch die Mittagsrast gemacht.
Gestärkt mit Speis und Trank,
fuhren wir pünktlich, Gott sei Dank,
mit Andreas unserem Buschauffeur, der auf uns gewartet
hat,
in's Schloß Esterhazy nach Eisenstadt.
Die Besichtigung des Schlosses war für 15.30 Uhr ange-
sagt,
war sehr interessant, es hat keiner geklagt.
2 Dinge standen uns noch bevor in Kleinhöflein;
bei Kaiser's die Weinkost, gegenüber kehrten wir beim
Heurigen ein.

Eines möcht ich in diesem Zusammenhang noch erwäh-
nen,
am Organisieren liegt alles, daß dürft' ich wohl können.
Über den ÖGB-Bund und den ÖGB Wien hab ich
zusammengebracht,
daß uns diese Reise nicht viel Unkosten macht.
Die Fahrt mit dem Lenker zahlte uns Willi GLOSS vom
ÖGB-Bund,
die Brettjause, HRADECKY vom ÖGB Wien, sie war kräf-
tig und g'sund.
Euch möcht ich danken, für's Mittun und die Disziplin,
nun geht es heimwärts in unser geliebtes Wien.
Wir haben in 35-40 Jahren für diese Stadt,
immerhin mit unserem Einsatz des Lebens viele Opfer ge-
bracht.

Der Dank war heute diese Reise,
wir sehen uns am 1. Freitag im Oktober 2004 in gewohn-
ter Weise,
beim Adam in der Josefstadt, der immer auch ein Herz für
uns hat.

Gen. Vikar Rudi SCHÜTZ gehört nächstes Jahr auch zu
den Pensionisten,
vielleicht können wir ihn bei uns einmal begrüßen.
Auf jeden Fall wird er für uns Alten, nächstes Jahr im
November schon die 10. Gedenkmesse in der Krypta hal-
ten. Nicht zuletzt sei auch gedankt Andreas unserem
Fahrer, er hat durchgehalten mit uns, die "Zeitverzahrer".
285 km ist er mit uns unfallfrei geradelt, dafür wir er mit
Applaus belohnt und nicht getadelt.



So kommen Sie zu
Ihrem Recht:



www.

rechtsanwaelte.at

Ihr NETZWERK in puncto
GRAFIK - GESTALTUNG - DRUCK

Wir bieten Ihnen die größte Sicherheit
von der IDEE bis zur AUSFÜHRUNG!

Von der Visitenkarte bis
zum Plakat. Von
Kleinstauflagen bis zur
Rollenproduktion.

professional production Service
Druck-, Litho- und Grafikservice
Gallhofer & Jagodic G.m.b.H.

ppS
professional
production
Service

Schlagergasse 6/1 A-1090 Wien
tel 01/406 66 97 fax 01/406 66 97-11

office@pps-wien.at

SILVIA KUNTNER

SELBSTÄNDIGE BUCHHALTERIN
MITGLIED DER KAMMER DER WIRTSCHAFTSTREUHÄNDER

A-1160 Wien, Gaullachergasse 7/1/12 • Internet: www.kuntner.cc • E-mail: silvia.kuntner@aon.at

Kostenlose Erstberatung!

Buchhaltung und Bilanzen sind unser Einmaleins.
Fachliche Kompetenz und professionelle Arbeitsweise Voraus-
setzung!

Wichtig ist, was unterm Strich für Sie rauskommt!

A-1160 Wien, Gaullachergasse 7/1/12
Telefon & Fax 01/405 55 67
Mobil 0676/564 56 64

**Die wahre Vollkommenheit
besteht darin,
die Unvollkommenheit der
anderen zu ertragen**

Brüder von Taize



Wissenswertes aus Technik und Biologie

DER SITZ DER ORTSKENNTNIS

(Neurobiologie)

Die Berufserfahrung eines Taxifahrers lässt sich an seinem Gehirn erkennen. Mit dem Ortswissen wächst nämlich auch der Hippocampus, eine Region der Großhirnrinde, die eine zentrale Rolle bei der Gedächtnisbildung spielt. Wie aber die Karte im Kopf auf neuronaler Ebene funktioniert, ist erst in Ansätzen geklärt. Bei Ratten haben Forscher in Irrgarten-Experimenten mittels Elektroden im Gehirn nachgewiesen, dass einzelne Nervenzellen im Hippocampus feuern, wenn sich das Tier einem bekannten Ort nähert. Diese Ortsneuronen sind stets an einer bestimmten Position im Raum aktiv und bilden auf diese Weise eine neuronale Karte der Außenwelt. An gesunden Menschen verbieten sich solche Experimente. Deshalb griff ein Team um Arne Ekstrom von der Brandeis-Universität in Waltham (Massachusetts) und Itzhak Fried von der Universität von Kalifornien in Los Angeles nun auf Epilepsie-Patienten in klinischer Behandlung zurück. Diese waren ohnehin mit Elektroden im Kopf verdrahtet, damit der Anfallsherd bestimmt werden konnte. In einer Computersimulation schlüpften sie in die Rolle des Taxifahrers in einer virtuellen Stadt. Die Aktivität ihres Gehirns während der Navigation zeigte, dass auch beim Menschen hippocampale Ortsneuronen eine Art geistiger Karte bilden. Zusätzlich identifizierten die Forscher aber auch Nervenzellen im angrenzenden Cortex, die schon bei bloßer Sichtung charakteristischer Orientierungspunkte beträchtlich aktiv wurden.

STROM AUS ZUCKER

(Biotechnologie)

Schon seit langem basteln Forscher an bakterienbetriebenen Brennstoffzellen. Mit *Rhodospirillum rubrum* scheinen sie nun ihrem Ziel ein gutes Stück näher gekommen zu sein. Das Purpurbakterium lebt in sauerstofffreien Sedimenten, wo es durch die Oxidation organischen Materials Energie gewinnt. Die dabei frei werdenden Elektronen überträgt es normalerweise auf Eisen. In der kleinen Brennstoffzelle der Forscher wandern die Ladungsträger dagegen von der Anode über einen externen Stromkreis zur Kathode. Das Besondere an *Rhodospirillum rubrum* ist, daß es

nicht frei in der Nährlösung schwimmt, sondern sich auf der Elektrode selbst ansiedelt. So gelangen die Elektronen direkt in den Stromkreis, und teure, giftige "Mediator"-Substanzen, die bisher für den Transport zur Anode erforderlich waren, erübrigen sich. Außerdem ist *R. ferrireducens* nicht wählerisch bei seiner Nahrung und kann bis zu 83 Prozent der freigesetzten Elektronen in den Stromkreislauf einspeisen - ein bisher einzigartiger Wirkungsgrad. Die Umsetzung geschieht zwar nur langsam, aber immerhin reicht ihre Geschwindigkeit, um mit einem halben Pfund Zucker eine 60-Watt-Birne 17 Stunden lang zum Leuchten zu bringen. Ein Handy verbraucht in vier Tagen sogar nur einen Zuckerwürfel.

SCHNELLER SATT

(Der Mikrowellenherd)

Mikrowellen sind elektromagnetische Strahlen im Frequenzbereich von 1 bis 1000 Gigahertz. In Herde nutzt man 2,45 GHz - das elektromagnetische Feld schwingt 2,45-milliardenmal in der Sekunde; dies entspricht in Luft einer Wellenlänge von 12,25 Zentimetern. Moleküle, die an einem Ende "etwas negativer" und am anderen "etwas positiver" geladen sind wie zum Beispiel Wasser, beginnen in einem solchen Wechselfeld ebenfalls zu schwingen. Diese verstärkte Molekülbewegung ist direkt als Temperaturerhöhung messbar.

Der **erste Mikrowellenherd** wurde 1954 verkauft. Er wog satte 750 Kilogramm, hatte eine Leistung von 1600 Watt und war so groß wie eine Gefriertruhe!

Die Idee, Mikrowellen zum Kochen zu verwenden, stammt von Percy LeBaron Spencer von der Firma Raytheon. Er bemerkte, dass Radarstrahlen einen Schokoladenriegel in seiner Jackentasche geschmolzen hatten.

Anders als ultraviolette oder Röntgenstrahlung wirken Mikrowellen nicht ionisierend, sie können aber einen ungeschützten Körperteil schnell erwärmen. Metallgehäuse und feine Drähte, eine Lochblende oder ein Gitter in der Glastür schirmen Mikrowellen deshalb nach außen ab. Im Betrieb darf die Leckstrahlung in fünf Zentimetern Entfernung nicht stärker sein als die Wärmestrahlung, die von einem menschlichen Körper ausgeht, nämlich 5 mW/cm².

Metallenes Geschirr oder solches mit elektrisch leitenden Dekorationen wie Goldrändern haben im Mikrowellenofen nichts verloren, denn in der Oberfläche von Metallen entstehen Wirbelströme höhere Stromdichte. Das Metall schmilzt, verdampft und spritzt als Funken im elektrischen Feld zwischen Metallgegenstand und Wand davon.

Die Luft im Mikrowellenherd ist kalt!

(Spektrum d. Wissenschaft/ Nov.03/ S.42ff)



WIEN EROBERT HOLLYWOOD (Virtuelles Orchester)

Ein virtuelles Orchester aus Wien, die Vienna Symphonic Library (VSL), entwickelt sich zum Traum aller Filmkomponisten. 1,5 Millionen Wiener Samples werden bei zukünftigen Blockbustern aus der Traumfabrik den Ton angeben.

Wien ist nicht Hollywood. Davon weiß Herbert Tucmandl, Mastermind und Erfinder der Vienna Symphonic Library (VSL), ein Lied zu singen. Mit zwanzig Jahren wechselte er vom Olymp der klassischen Orchestermusik, dem Cello-Pult der Wiener Philharmoniker, in die Film- und Medienbranche. Und lernte dort die Budgetsituation bei österreichischen Filmproduktionen kennen. Tucmandl: "Für die Postproduktion bleibt kaum ein Geld übrig. Als Filmkomponist muss man mit virtuellen Möglichkeiten arbeiten, mit Computer, Sampler und den Sample Libraries, die zur Verfügung stehen. Der Traum, ein Orchester bezahlt zu bekommen, bleibt meist ein solcher."



Digitaler Klang. Ein Sample, das ist ein digitalisierter Sound, ob Einzelton oder Tonfolge. Diese Samples werden in Klangbibliotheken, den Sample Libraries zusammengefasst und können mit Hilfe von Sequencerprogrammen, einer Art Verwaltungs- und Ab

spielsoftware für das Tonmaterial, zu Musikstücken arrangiert werden. Während Drumcomputer schon in den frühen achtziger Jahren die Popmusik eroberten, können sich Samples im Bereich des klassischen Orchesters nie ernsthaft durchsetzen. Zu komplex sind die verschiedenen Einflussfaktoren, die den Klang eines Instruments ausmachen: Lautstärke, Spielweise, Tempo, Artikulation, Gruppenklang etc. Der synthetische Ursprung der Musik blieb auch dem unmusikalsten Hörer nicht verborgen. Dazu Tucmandl: *Das Komponieren mit digitalem Orchester war gleichbedeutend mit einem Prozent Kreativität und 99 Prozent Schadensbegrenzung. Also habe ich Mitte der neunziger Jahre begonnen, eine Soundbibliothek zu konzipieren, die den Komponisten alle Möglichkeiten bietet.*

Während bisherige Orchester Librarys einen Umfang von einigen tausend Samples hatten, kam Tucmandl bei seinen Berechnungen für die VSL auf eine vorläufige Endsumme von rund 1,5 Millionen Samples. Auf der Suche nach Investoren stieß er mit dieser Zahl in erster Linie auf mitleidiges Lächeln, bis sich ein heimischer Industrieller von dem Projekt überzeugen ließ. Seit Dezember 2000 nehmen die besten MusikerInnen Wiens jeden Tag, zehn Stunden lang, alle Töne auf, die ein klassisches Orchester zu bieten hat.

Arbeit im Akkord. Damit Instrumente wie Holzbläser und Streichinstrumente auch als Sample authentisch klingen, ist es notwendig, die Interaktion zwischen den gespielten Tönen abzubilden. Es ist ein großer Unterschied, ob ein Ton frisch angespielt wird oder ob er Teil einer Phrase ist und einen Vorgängerton hat. Das Instrument ist dann bereits in Schwingung, die "Attack" (das Anblas- bzw Anstrichgeräusch) und die Klangfarbe sind unterschiedlich. Nuancen, die das menschliche Ohr vielleicht nicht bewusst, aber trotzdem sehr sehr deutlich wahrnimmt.

Aus 1 wird 24. "Man muss die Dinge so aufnehmen, wie sie sind", beschreibt Tucmandl die scheinbar einfache Lösung des Problems. Folglich wird von jeder Tonhöhe aus jeder mögliche Intervallschritt aufgenommen, je eine Oktave aufwärts und abwärts. Wo früher ein Ton gesampelt wurde, werden von den VSL-Musikern 24 Töne eingespielt. Das Ganze dann in bis zu sechs verschiedenen Lautstärken, in verschiedenen Spielweisen, solistisch und in Gruppen. Neben Einzeltönen werden auch typische Phrasen und Repetitionen aufgenommen. Dabei werden die Eigenheiten eines jeden Instruments in all ihren Facetten beachtet. Am Beispiel Geige: Weich oder mit einem Akzent angestrichen, mit, ohne oder mit verzögertem Vibrato, langsames

Facetten beachtet und schnelles Vibrato, nahe am Steg oder am Griffbrett gestrichen, etc. Ein ausgetüftelter Aufnahmeplan bildet das Rückgrat des Projekts, und mittlerweile sind bereits rund 950.000 Samples auf den Servern im VSL-Headquarter gespeichert.



Wissenswertes aus Technik und Biologie

Verwaltungsaufgaben. Um die ungeheure Menge an Samples verwaltbar zu machen, wurde eine eigene Software entwickelt, die zwischen dem Eingabekeyboard (einer MIDI-Klaviatur), dem Sequencerprogramm und dem Sampler vermittelt. Die Software organisiert den Pool von Tönen und wählt aufgrund des Keyboard-Inputs das jeweils passende Sample in Echtzeit aus. Wird ein Intervall gespielt, wird als zweiter Ton automatisch das Sample abgerufen, das bei den Aufnahmen tatsächlich den ersten Ton als Ursprungston hatte. Auf diese Weise können authentische Legatophrasen eingespielt werden, da die Intervalle immer zusammenpassen. Ähnlich funktioniert die Selektion bei der Wiederholung von Tönen.

Reinheitsgebot. Seit 2001 nehmen die rund hundert MusikerInnen der VSL in einem eigens für das Projekt gebauten Studio auf, der "Silent Stage". Um die akustische Konsistenz innerhalb einer Instrumentengattung durch alle Spielvarianten und Lautstärken zu gewährleisten, werden die Instrumente mit immer gleichbleibendem Mikrofonabstand aufgenommen. Das erfordert besonders bei leise gespielten Tönen eine hochverstärkte Mikrofonierung, wodurch sich auch Umgebungsgeräusche außerhalb des Studios wie Wind, Regen oder zuschlagende Autotüren auf den Aufnahmen wiederfinden können. Tucmandl: *"Man hört wie durch ein riesiges Mikroskop in die Töne hinein. Wir konnten ganze Aufnahmesessions wegschmeißen, weil irgendwo im Studio eine Fliege herumschwirrte."* Die "Silent Stage" kann nach außen mit einer Schalldämmung von 90 dB aufwarten, ein Wert, den bislang kein noch so gutes Studio erreichte. Als weitere Besonderheit gibt es zwei getrennte Regieräume: Während im ersten die technische Qualität der Aufnahme überwacht wird, überprüft im zweiten Abhörraum der musikalische Leiter die künstlerische Qualität der Einspielungen.

Das Team. Das VSL-Team umfasst neben fünf Aufnahmetechnikern und drei Aufnahmeleitern rund 25 Editoren, die für die optimale Aufbereitung der Samples zuständig sind. In zehn hoch spezialisierten Editing-Suiten werden die aufgenommenen Töne nachbearbeitet. Eine Arbeit, die zehn mal so viel Zeit in Anspruch nimmt wie das Recording selbst. Mittlerweile haben sich Herbert Tucmandl und sein Team einen Know-how-Vorsprung erarbeitet, der die VSL zu einem konkurrenzlosen Produkt im Musikmarkt macht. *"So eine Library kann man nicht überall produzieren. Man braucht ausgezeichnete Musiker, die entsprechend gute Instrumente besitzen, und viele gute Tontechniker. Es gibt auf der ganzen Welt einige wenige Metropolen, in denen diese Ressourcen vorhanden sind"*, freut sich Tucmandl über den Wiener Sound als Kulturexport. Oscarpreisträger Alan Silvestri, Mike Oldfield und Herbie Hancock zählen zu den zufriedenen VSL-Kunden. Tucmandl sieht aber auch jenseits der Film- und Unterhaltungsmusik großes Potential: *"Zeitgenössische Komponisten haben die Möglichkeit, ihre Musik überhaupt einmal zum Klingen zu bringen. Der Künstler kann seine Werke präsentieren, mit Klängen experimentieren, aufgrund des Gehörten lernen. Ich hoffe, dass wir damit Impulse für den Konzertbetrieb setzen."*

Zukunftsmusik. Obwohl erst seit wenigen Monaten auf dem Markt, wurde die VSL von der internationalen Fachpresse bereits mehrfach ausgezeichnet. Tucmandl freut sich besonders über

von der Vereinigung der amerikanischen Komponisten für Computerspiele: *"Das ist ein riesiger Markt, wo mehr umgesetzt wird als in der Filmbranche"*. In den nächsten Jahren sollen weitere VSL-Produkte den Musikmarkt erobern. Das MIR-Projekt (Multi Impulse Response Reverberation and Mixing Engine) verspricht für 2004 eine Hall Library, mit der die akustischen Eigenschaften der schönsten Konzertsäle der Welt mit Hilfe von "Raum-Samples" auf jede beliebige Aufnahme übertragen werden können. Im Dezember 2002 erhielt die VSL damit den ersten Preis für das innovativste Forschungsprojekt im Rahmen der "Creative Industries Vienna 2002."

Rasanter Wetterprophet

Schneller als der Wind rechnet der Supercomputer des nationalen US-Wetterservice. Die Rechenleistung von derzeit 7,3 Teraflops soll auf bis zu 100 Billionen Rechenoperationen pro Sekunde ausgebaut werden und ermöglichen, den Kurs eines Wirbelsturms drei bis fünf Tage im voraus zu bestimmen. Konkurrenz für Japans Earth Simulator (www.nytimes.com).

Konsumentenschutz

Der Blick aufs Ablaufdatum von Medikamentenpackungen ist in Zukunft überflüssig. Ein neuer Schraubverschluss "denkt" für den Konsumenten und lässt sich nach dem Verfallsdatum einfach nicht mehr öffnen, weil sich das Plastikgewinde pünktlich von selbst zersetzt (www.salford.ac.uk)

Adrenalin Drop

Bungee-Jumping schaut alt aus im Vergleich zu seinem Nachfolger "Adrenalin Drop". Man springt ohne Seil aus 45 Meter Höhe und landet mit 100 km/h in einem Netz. Dazwischen wirken Kräfte wie beim Start eines Space-Shuttles auf den Springer ein. Eine neue Droge für Adrenalinjunkies (www.amifun.com)



Virtuelle Höhen

Wer Angst vor Höhen hat, braucht zu deren Therapie künftig nicht mehr auf Türme zu steigen, und wer sich vor Ratten fürchtet, muss mit seinem Verhaltenstherapeuten nicht mehr zum Zoogeschäft pilgern. Forscher der Psychiatrischen Universitätsklinik Basel haben ein Verfahren getestet, bei dem in der Therapie von Phobien die angstausslösende Situation mithilfe von virtueller Realität lebensecht simuliert wird (*Der Nervenarzt*, 5/2003).

Unter einem Datenhelm wird der Patient visuell in eine vom Computer erzeugte Scheinwelt versetzt, wo er dann dem Objekt seines Schreckens begegnet und sich in aller Ruhe daran gewöhnen kann.

Im konkreten Fall fuhren die Schweizer Forscher mit Höhenangstpatienten in einem virtuellen Fahrstuhl bis auf 220 Meter Höhe. Die Sitzung war beendet, sobald die Angst einer deutlichen Entspannung Platz machte. Nach Therapieende hatten sich bei allen Teilnehmern die Angstzustände deutlich verringert. Bei einer Nachuntersuchung sechs Monate später hatten sie sogar noch weniger Angst.



**Kinder und Uhren
dürfen nicht beständig
aufgezogen werden.
Man muß sie auch
gehen lassen.**

Jean Paul

**Kinder, die man
nicht liebt, werden
Erwachsene
die nicht lieben**

Pearl S. Buck

DSP Judith Rupp (ECP)
Psychotherapeutin (SF, Hypnose)

Einzel-, Paare- und Familientherapie

Böhmngasse 1/3/1, 1210 Wien

Fax: +431 253 89 96

Tel.: +431 263 68 01, 0664 357 37 78

e-mail: rupp.schoeck@t-online.at

<http://www.rupp.or.at>

**Psychotherapie
Supervision
Mediation**

heinz koch

HK

**Technische Software, Mikroprozessorsysteme und industrielle Elektronik
Elektronische Sonderentwicklungen
Kleinserien Maschinensteuerungen
Prüfgerätebau**

A-2532 Heiligenkreuz, Grubergasse 1 Tel.: 0 22 58 / 85 79 Fax: 0 22 58 / 85 40

WOZU KINDER ?

“EIN KIND IST EIN ALBTRAUM FÜR JEDEN ÜBERZEUGTEN INDIVIDUALISTEN. “

NACHWUCHS:

Pro & Contra

Was will ich wirklich im Leben?

Wohin gehe ich? Was macht das Leben wirklich lebenswert? Kinder, ja oder nein?

Genau um diese Frage dreht sich unsere Lebensplanung. Wir gehen damit um vieles freier und selbstbewusster um als frühere Generationen und sind sogar erstmals an dem Punkt angelangt, an dem wir das “Kinder haben” an sich in Frage stellen. Beim Gedanken an Nachkommenschaft geht uns nicht automatisch vor Freude das Herz über, denn wo steht geschrieben, dass uns Kinder glücklich machen müssen? Wozu ein Leben mit Verzicht und zusätzlichen Ängsten, in einer Zeit, die mehr Gefahren als Sicherheiten bietet? Weil es Teil eines unumstößlichen biologischen Plans ist? Weil unser Strickmuster die Fortpflanzung als ihr natürliches Recht einfordert?

Ich befürchte, ganz soweit sind wir doch noch nicht. Selbst die modernste Frau schließt mit dem Muttermythos Bekanntschaft; die Wahl, nicht zu gebären, ist gesellschaftlich gerade einmal toleriert, im Grunde aber wird der Kinderwunsch nach wie vor vorausgesetzt! Und der Mann? Hat er wirklich die freie Wahl? Sie wissen schon: Baum pflanzen, Haus bauen, Sohn zeugen. Aber pronto, bitte!

Seien wir ehrlich, so wohltuend unsere Freiheit in vielen Lebensbereichen ist, in diesem Punkt stoßen wir auf Widersprüche. Ein flammendes Plädoyer fürs Kinderkriegen ist so leicht nicht zu halten. Man will ja nichts schönreden. Was also tun? Das, was wir immer tun, wenn uns etwas belastet. Wir flüchten zunächst in die Ironie. Etwa so:” Geburt - würfle nie die Buchstaben dieses Wortes durcheinander! Es könnte am Ende “Betrug” herauskommen.” Oder noch schlimmer:”Kinder sind eine Enttäuschung”, findet Mrs. Collett, und sie hat vier davon; erzählt Anne Fine in ihrer schwarzen Komödie “Mutterglück”.

Wirklich frei entscheiden?

Sie ahnen es schon: Ich will Sie provozieren, und das ist auch gut so. Denn wir können uns nicht dafür rühmen, die Fortpflanzung



frei zu steuern und weiterhin so tun, als bekäme jede Frau doch erst durch die Mutterschaft ihr Existenzrecht und als müsste jeder Mann mindestens einen Spross seiner Lenden vorweisen, um nicht völlig unten durch zu sein. Wie es aussieht, müssen wir unsere Einstellung dringend nachbessern!

Damit wir uns verstehen, wenn ich von “wir” und “heute” spreche, meine ich jenen exklusiven Teil der Menschheit, der die Fortpflanzung steuern kann. Was auch ganz gut klappt, denn während in den Industrienationen die Geburtenzahlen stark rückgängig sind, ist es im “Rest der Welt”, dem größten Teil, genau umgekehrt. Unterm Strich bleibt eine globale Übervölkerung und daraus resultierendes Leid in weiten Teilen der Erde.

Wer kann, lässt es bleiben ...,

... wäre angesichts dieser Lage der logische, wenn auch brutale Schluss. Einfach die Elternschaft verweigern, mit guten Gründen: So gut wie jetzt ging es uns noch nie, wir haben freien Zugang zu Bildung, zu persönlichen Lebensentwürfen, die moderne Medizin unterstützt uns dabei. Nachwuchs erscheint dabei oft als Hindernis, und riskant ist es obendrein, denn die Zukunft war gleichzeitig noch nie so unsicher wie heute. Arbeit und Ressourcen sind knapp, traditionelle Beziehungsstrukturen brüchig, die Altersvorsorge nicht mehr Sache des Staates, sondern - Preis der Freiheit - auch in die Eigenverantwortung abgewandert. Selbst der Wunsch, es im Leben zu etwas zu bringen, um den

Wozu Kinder?



Nachkommen Werte zu hinterlassen, verblasst bei zunehmender Individualisierung. Da können die Konservativen unter uns noch so laut "Kinder statt Party" schreien, an den Herd kehren wir nicht freiwillig zurück. Viele Gründe, Kinder zu kriegen, die früher gut und teuer waren, sind es heute nicht mehr. So großartig und einzigartig es ist, Leben zu schenken - man überlegt sich's zweimal.

Ein Kind, so teuer wie ein Haus

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist auf ein wackeliges Fundament gebaut und verschlingt Unsummen aus privaten Kassen. Eine Wifo-Studie für 2000 belegt, dass eine Frau mit einem Kind durchschnittlich € 540- im Monat weniger verdient als eine "Kinderlose". Bei drei Kindern beträgt der Rückstand schon € 730-. Wer ganz zuhause bleibt, verliert zirka € 1.250- pro Monat. Das ergibt einen Einkommensausfall bis zum 17. Geburtstag des jüngsten Kindes von € 106.600-. Steigt die Frau überhaupt nicht mehr in den Beruf ein, kommt man auf € 223.600 satte drei Mille, für all jene, die noch in Alpendollar denken. Davon kriegt man schon eine nette Bleibe.

Das Leben mit Kindern, kinderleicht?

Die Frage der Finanzierbarkeit ist nicht nur eine des Wollens, sondern für viele auch eine des Könnens. Nicht jeder hat den finanziellen Background, auf dieses Geld verzichten zu können oder sich gar mit Putzfrau und Kindermädchen durch den Alltag zu retten. Meine Freundin Kathy etwa wird ihren Kinderwunsch den erweiterten Ladenöffnungszeiten opfern, denn wer soll denn auf das Kleine aufpassen, wenn sie bis 21 Uhr im Geschäft steht? Die Oma? Lebt in England. Papa Staat? Ist nicht zuständig. Paradox, wir leben in einer Gesellschaft, die vehement ihre Kinder fordert, aber viel zu wenig für sie und ihre Eltern tut. Jede vierte Alleinerziehende mit mindestens zwei Kindern ist von Armut bedroht.

Moderner Mutterkult

Kurzum, die Nachwuchsfrage ist eine existentielle. Ich, Frau, 38, bislang vom Feuer mütterlicher Urinstinkte unversehrt geblieben und daher kinderlos, wundere mich, dass die Mutterschaft immer noch als allein selig machendes Frauenschicksal ausgelobt wird. Und als schick obendrein. Denn worüber sprach man beim 60. Filmfest von Venedig? Über hohe cineastische Kunst? Nein, alles drehte sich um prominente Babybäuche. Kate Hudson zersprang fast vor Mutterstolz ... Frau Gehrler würde sich freuen, selbst wenn hier die Version "Baby&Party" gelebt wird. Auf den Punkt gebracht: Selbst, wenn man weiß, Kinder in eine absolut nicht kindergerechte Welt zu setzen, was ist schlimmer, als eine Rabenmutter zu sein? Keine Mutter zu sein!

Geschafft, endlich schwanger!

Während ich mich darüber aufrege, keimt der Verdacht, dass wir Frauen diese "Bestimmung" allzu gerne am Leben halten. "Mich mobbt keiner mehr", verkündete jüngst eine Bekannte und reckt mir stolz ihren Babybauch entgegen. Uff, dem knallharten Berufsleben gerade noch entkommen, Baby sei dank. Oder? Der läuft mir nicht mehr weg", frohlockt Gina, den Freund kürzlich zum Vater gemacht.

Mutterschaft als "Waffe der Frau? Sehr hochentwickelt und modern ist das nicht, meine Damen! Schon gar nicht, wenn die gleiche Gina vier Monate später stöhnt: "Die Kleine raubt mir den letzten Nerv". Pardon, aber eine glückliche Mutter stelle ich mir anders vor. Und von wegen Kinderkriegen als Akt der Selbstlosigkeit. Wir reden von der "Krönung unseres Glücks", von den "Freuden der Mutterschaft". Um wen geht es hier wirklich?

Zweifeln muss erlaubt sein

Ich habe jetzt alles durchdacht. Ohne Kind bin ich besser dran. Warum lässt mich dann der Verdacht nicht los, doch etwas Großartiges zu verpassen, wenn ich nicht von jemandem Mami gerufen werde? Und warum geht es auch dem potentiellen Vater meines Kindes nicht besser? Gut, die Eltern liegen ihm mit dem Enkelkinderwunsch in den Ohren, aber statt sich zu freuen, auf keinen Fall als Alimentezahler und Wochenendpapa enden zu müssen, lassen ihn die Zweifel nicht los. Ein eigenes Kind! Soll er wirklich auf diese Nähe verzichten, die er sonst nirgendwo findet?

Setzen sich die Zweifel durch?

Ich sehe es schon kommen: Es bleibt die Qual der Wahl, Preis der Freiheit! Und was sagen die anderen? Auch, wenn weiterhin rund 50 Prozent der 30- bis 50-Jährigen die Lebensform "Mut-ter mit

Teilzeitbeschäftigung" als ideal ansehen und nur zirka zehn Prozent in Umfragen "zugeben", keine Kinder zu wollen, ist der Trend offensichtlich. Eine Schätzung, unsere deutschen Nachbarinnen betreffend, sagt dass (voraussichtlich) ein gutes Drittel der 1965 geborenen Frauen kinderlos bleiben wird. Es müssen also tatsächlich starke Gründe vorliegen, um auf die gesellschaftlichen Meriten, die durch die Mutterschaft zu erlangen sind, zu verzichten ...

Pardon, ich muss hier unterbrechen, denn meine Kollegin schiebt gerade ihren neuen Kinderwagen vor meinem Schreibtisch vorbei ... "Buzi, Buzi, liii-eeb ..." Ich muss einfach knuddeln ... kann nicht anders. Also doch?



Text: Elisabeth Stadlbauer

Wie wir

uns
selbst

bei Laune
halten



Auch unter widrigsten Lebensumständen verlieren Menschen nicht ihre positive Grundhaltung. So genannte "Selbstregulationskräfte" helfen ihnen dabei

Das Leben meint es nicht immer gut mit uns: Lebensbedrohliche Krankheiten, Schicksalsschläge, finanzielle Notsituationen oder einfach "nur" Beziehungsstress wollen bewältigt werden. Man sollte annehmen, dass es uns in solchen Situationen alles andere als gut geht. Doch das ist ein Irrtum: Die meisten Menschen fühlen sich sogar außerordentlich wohl, befragt man sie nach ihrer psychischen Verfassung. Das Phänomen, dass sich viele Menschen auch von widrigen Umständen nicht die gute Laune verderben lassen, bezeichnet die renommierte Psychologin Ursula M. Staudinger als das "Paradox des subjektiven Wohlbefindens".

Versuchspersonen aus 43 Nationen sollten auf einer 10-Punkte-Skala über ihr Wohlbefinden Auskunft geben. Im Durchschnitt lag der Wohlfühlwert bei 6,3 und damit deutlich über dem theoretischen Mittelwert von fünf, der eine "neutrale" Stimmungslage markiert.

Wie aber kommt es, dass über 80 Prozent der Befragten ihre Gemütslage so positiv beschrieben?

Ursache dafür sind nach Meinung der Professorin psychologische Mechanismen,

mit deren Hilfe Menschen das eigene Wohlbefinden regulieren.

Die Forscherin konnte folgende "Selbstregulationskräfte" identifizieren, die dafür sorgen, dass unsere "Wohlfühlbilanz" unter dem Strich positiv ist.

1. Soziale und temporale Vergleiche. Wenn das eigene Wohlbefinden in Gefahr ist, reagieren viele Personen mit so genannten "Abwärtsvergleichen": Sie vergleichen sich mit anderen Menschen, denen es noch schlechter geht, und kommen so zu dem Ergebnis, dass es ihnen selbst "durchschnittlich gut geht". Auch Vergleiche mit der eigenen Vergangenheit können sich stützend auf die psychische Befindlichkeit auswirken. So scheint beispielsweise bei älteren Menschen die selektive Erinnerung an überstandene Krisen und gemeisterte Lebenssituationen in Zusammenhang mit höherem Wohlbefinden zu stehen.



Wie wir uns selbst bei Laune halten



2. Veränderung des Anspruchsniveaus. Unser Wohlbefinden steht und fällt auch mit dem Anspruch, den wir an uns selbst haben. Der persönliche Standard, den wir zur Beurteilung unserer Leistung oder bestimmter Zustände heranziehen, variiert als Reaktion auf veränderte Lebensumstände. Hatten wir beispielsweise ursprünglich den Ehrgeiz, eine bevorstehende Prüfung mit der Note "sehr gut" zu bestehen, verändern wir diesen Anspruch, wenn wir eine Woche vor der Prüfung erkranken und die Vorbereitung erschwert wird. Möglicherweise reicht uns dann das bloße Bestehen - unabhängig von der erzielten Note.

3. Setzen von Prioritäten. Altersbedingt verändern sich unsere Lebensziele, und wir setzen unterschiedliche Prioritäten. Was einem 20-jährigen wichtig ist und zu seinem Wohlbefinden beiträgt, ist für einen 70-jährigen vielleicht wenig relevant. Im jungen Erwachsenenalter scheint Wohlbefinden mit Leistung und beruflichem Erfolg zusammenzuhängen, später hingegen mit guter Gesundheit und der Fähigkeit, Veränderungen zu akzeptieren.

Neben diesen Mechanismen, die prinzipiell jeder Mensch zur Aufrechterhaltung seines Wohlbefindens einsetzen kann, entscheiden allerdings auch stabile Persönlichkeitseigenschaften über unsere psychische Verfassung. Besonders wohl fühlen sich demnach tendenziell extravertierte Menschen mit geringen Ängstlichkeits- und hohen Optimismuswerten.

Doch auch das "Wohlbefindensparadox" hat Grenzen: In 14 Prozent der befragten Nationen sind existenzielle Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Unterkunft, Sicherheit nicht gewährleistet.

Die Wohlfühlwerte von Befragten in diesen Ländern lagen unter dem theoretischen Mittelwert von fünf auf der Stimmungsskala. Die Regulationskraft des Selbst kann sich also nur entfalten, wenn die Existenz gesichert ist. Grundsätzlich hält es Ursula Staudinger für wichtig, belastende Lebensbedingungen nicht durch eine allzu rosarot gefärbte Brille zu verharmlosen.

"Wie so häufig im menschlichen Leben besteht die Kunst darin, den Mittelweg zwischen zu viel und zu wenig Realismus zu finden."



**Gute
Laune,
schlechte
Laune**



Eine Tasse Kaffee zum Wachwerden. Ein Glas Wein zur Entspannung. Eine Zigarette zur Beruhigung. Ein Stück Schokolade zur Belohnung.

Wann immer wir merken, dass unsere Stimmung "in den Keller" geht, versuchen wir gegenzusteuern. Leider oft mit den falschen Mitteln. Soll die gute Laune nicht in schlechte umschlagen, brauchen wir gesunde Stimmungsaufheller.

Fast unmerklich gleiten wir im Laufe eines Tages von einer Stimmungslage in die andere - von Stunde zu Stunde, von Minute zu Minute. Wir fühlen uns zu manchen Zeiten "irgendwie" gedämpft, nervös und depressiv, zu anderen Zeiten jedoch gelassen, gut gelaunt und zu-versichtlich. Anders als bei starken Gefühlen wie Angst, Freude oder Ärger registrieren wir bei unseren Launen nur selten klare Auslöser oder Gründe. Weil wir meistens nicht so genau wissen, warum wir schlecht drauf sind, vermuten wir, dass uns die sprichwörtliche Laus über die Leber gelaufen ist. Die Forschung zeigt aber: Die Zusammenhänge sind komplexer.



Gute Laune, schlechte Laune

Zwei Befunde der neueren Forschung:

Stimmungen sind sehr viel weniger von äußeren Ereignissen abhängig als von körperlichen Zuständen. Die physische Verfassung entscheidet darüber, ob die Laune uns wirklich in diese Laune versetzen kann: Haben wir gut geschlafen? Wie lange liegt die letzte Mahlzeit zurück? Wann haben wir uns zuletzt bewegt? Stehen wir unter Stress? Stimmungen sind das "ganzheitliche" Produkt körperlicher Rhythmen und Zyklen, äußerer Ereignisse und Einflüsse - und schließlich der psychologischen Interpretation dieser Vorgänge.

Die zweite zentrale Erkenntnis der Stimmungsforscher: So viele Nuancen und Variationen unserer Stimmungen es auch zu geben scheint - sie lassen sich alle als Kombination und Wechselwirkung zweier elementarer physiologischer Körperzustände beschreiben: Energie/Energiemangel und Spannung/Entspannung.

Der Stimmungsforscher Robert Thayer von der California State University in Long Beach hat auf der Grundlage dieser beiden Dimensionen ein Koordinatensystem entwickelt, das die Einordnung und Erklärung aller Stimmungen ermöglicht. So entstehen vier Kategorien von biopsychologischen Befindlichkeiten:

- entspannt-energisches
- entspannt-müde
- angespannt-energisches
- angespannt-müde

Jeder dieser körperlichen Zustände wird von bestimmten, für ihn typischen Empfindungen und Gefühlen begleitet - und die "ganzheitliche" Interpretation dieser Befindlichkeit ergibt das, was wir als Stimmung oder Laune erleben.

Entspannt-energisches: Wir sind körperlich ausgeruht und energiegeladener, haben gut geschlafen und gegessen. Atmung und Herzschlag sind ruhig, aber leicht erhöht, der Stoffwechsel arbeitet ebenfalls "auf vollen Touren". Wir fühlen uns entspannt und konzentriert zugleich: Die ideale körperlich-seelische Verfassung, um etwa ein großes Arbeitspensum zu bewältigen oder schwierige Aufgaben zu lösen.

Nichts kann uns so schnell aus der Ruhe bringen, wir spüren Kraft und Zuversicht - mit anderen Worten: Wir sind "in Stimmung". Spitzensportler und Zenmeister sind mit diesem Zustand bestens vertraut - sie streben diese Kombination von Gelassenheit und optimaler körperlicher Leistungsfähigkeit systematisch an und haben zu diesem ganz besonderen Zweck herausragende Techniken entwickelt.

Entspannt-müde: Unsere Energie ist verbraucht - etwa nach einer

Periode intensiver Konzentration oder nach einem langen Arbeitstag. Wir sind zwar müde und schläfrig, aber dennoch entspannt und ruhig, und solange wir uns dieser als angenehm empfundenen Müdigkeit hingeben können und nichts und niemand uns überfordert, fühlen wir uns immer noch gut.

Angespannt-energisches: Körperlich fühlen wir uns zwar leistungsfähig und fit, aber wir sind angespannt: Leistungs- oder Termindruck, Angst oder ein sich abzeichnender Konflikt erzeugen Anspannung, die Muskeln verkrampfen sich (vor allem in der Schulter- und Nackengegend), der Herzschlag beschleunigt sich. Gleichzeitig geht uns die Konzentration verloren, die im entspannt-energisches Zustand noch vorhanden war. Dieser Stimmungsmodus entspricht am ehesten unserem heutigen Lebens- und Arbeitsstil: Wir sind eingespannt in einen verplanten Alltag voller Anforderungen und Termine. Im Allgemeinen bewältigen wir dies ganz gut, aber die Stimmung kann jederzeit kippen, wenn die Energie nachlässt und die Anspannung zunimmt. Dann werden wir gereizt, nervös und unruhig, und häufig rutschen wir in den folgenden Zustand ab:

Angespannt-müde: Sind die Energiereserven aufgebraucht und die Anspannung hält an, dann tritt der ungünstigste aller Stimmungsfälle ein: Wir sind definitiv schlecht drauf - nervös, erschöpft, deprimiert, ängstlich und/oder gereizt. Die Gedanken beginnen, um die eigenen Schwächen zu kreisen, wir fühlen uns unzulänglich und überfordert. Der Kontakt mit anderen strengt uns an, wir werden ungeduldig oder "machen zu". Obwohl wir müde oder sogar erschöpft sind, können wir häufig nicht entspannen und einschlafen, weil wir in dieser Verfassung zum Grübeln neigen und Probleme unlösbar erscheinen.

Wenn der angespannt-müde Zustand andauert, mündet er nicht selten in eine Depression:

Erschöpfung und Sich-überfordert-Fühlen sind das Einfallstor für negative Gedanken, wie sie für depressive Menschen typisch sind: Die Gegenwart ist unerträglich, die Zukunft schwarz.

Stimmungen sind also das Abbild unserer körperlichen und insbesondere seelischen Verfassung und der daraus aus diesem Zustand resultierenden psychischen Befindlichkeit.

Wir sind wahrhaftig gut gelaunt, wenn wir ausreichend Energie spüren und nicht allzu sehr angespannt sind.

Wir werden nervös und muffig, wenn wir uns kraftlos fühlen und die innere Anspannung steigt.



Gute Laune, schlechte Laune



Nicht immer und nicht ausschließlich verläuft die Wirkungsrichtung vom körperlichen Zustand zur psychischen Befindlichkeit. Mitunter können mentale Faktoren die körperlichen Prozesse beeinflussen und überspielen: "Gute" Gedanken, ausgelöst etwa durch Erinnerungen oder angenehme Erlebnisse, durch freudige Überraschungen, Lob oder Komplimente, können kurzfristig einen Energieanstieg bewirken - und damit auch eine Verbesserung der Laune.

Wesentlich wichtiger jedoch ist der Einfluss, den Gedanken auf das Kontinuum "Spannung/Entspannung" ausüben können. Spannung ist eine angeborene körperliche Reaktion auf wirklich oder vermeintlich bedrohliche oder anstrengende Situationen. Die kognitive Bewertung einer Situation kann entscheidend sein - der Grad der Anspannung hängt auch davon ab, ob wir sie gedanklich entschärfen oder dramatisieren.

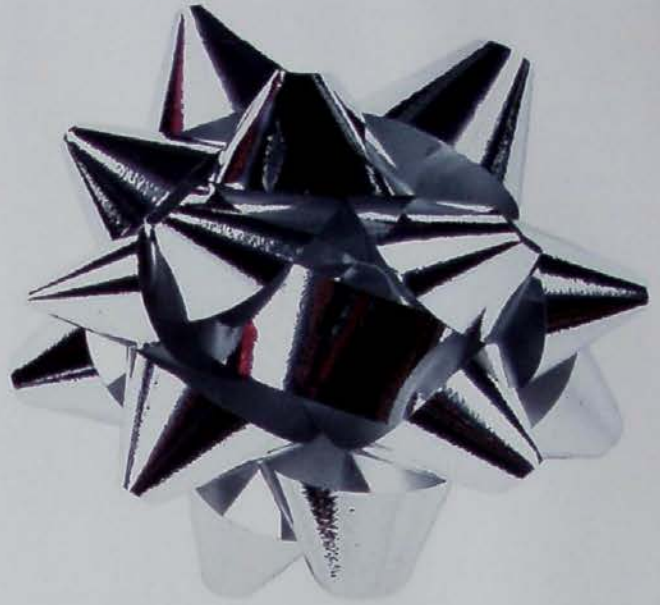


Theoretisch könnten wir also jeder enervierenden Spannung durch "positives Denken" vorbeugen: Alles halb so schlimm! Das schaffe ich schon!"

Das Problem ist jedoch, dass unsere Gedanken entwicklungsgeschichtlich sehr eng an eine bestimmte körperliche Verfassung gekoppelt sind - sie sind "zustandsabhängig".

Das heißt, wir haben sehr früh gelernt, in bestimmten Stimmungen die entsprechenden Gedanken zu "haben": Fühlen wir uns körperlich "down", dann ergreifen auch negative Gedanken von uns Besitz. Deshalb können wir uns so selten mit rein kognitiven Strategien aus einem Stimmungsumpf ziehen.

Von "Natur" sind wir Hedonisten: Als lustorientierte und unlustvermeidende Wesen sind wir darum bemüht, möglichst oft und möglichst lange gut drauf zu sein und die eher dysphorischen Zustände, vulgo: schlechte Laune, zu vermeiden. Wann immer wir Veränderungen in den beiden kritischen Größen "Spannung/Entspannung" und "Energie-/Energieverlust" registrieren, versuchen wir gegenzusteuern.



Viele Gewohnheiten sind nichts anderes als Versuche, die eigene Stimmung zu kontrollieren und auf einem möglichst hohen "Gute-Laune-Level" zu halten. Ernährungs- und Erholungsgewohnheiten strukturieren den Alltag ebenso wie soziale Kontakte oder Unterhaltung und Zerstreuung.

Die meisten dieser Stimmungsregulierungen laufen unbewusst ab: "Wir denken kaum noch darüber nach, wann und warum wir eine Zigarette anzünden, eine "lila Pause" machen und Schokolade verdrücken oder einen Schwatz mit einem Nachbarn oder Kollegen halten. Und wir "wissen", dass nichts die Anspannung eines Tages besser abbaut als zwei, drei Gläser Wein.

Einige dieser Stimmungsregulierungen sind effektiver als andere. Und manche sind kurzfristig sogar äußerst wirksam - etwa der Energieschub, den ein Schokoriegel verschafft, oder die Zigarette, die den Kopf "wach" macht und gleichzeitig die körperliche Anspannung vermindert. Aber ihre langfristige Wirkung ist gesundheitlich eher bedenklich. Ein Großteil der großen und kleinen Suchten entsteht, weil effektive, aber schädliche Stimmungsstrategien eingesetzt werden.





Gute Laune, schlechte Laune

Gesundes Stimmungsmanagement besteht also darin, die langfristig eher schädlichen Stimmungsaufheller durch vernünftigeren, aber mindestens ebenso wirksamen zu ersetzen. Voraussetzung dafür ist zunächst eine genaue Selbstbeobachtung: Wir müssen die Zusammenhänge zwischen bestimmten Stimmungen und Gewohnheiten erkennen und ein Bewusstsein dafür entwickeln, welche körperlichen und psychischen Zyklen von Energie(abfall) und Spannung uns zu welchen Mitteln greifen lassen.

Australische und amerikanische Psychologen haben in den letzten zehn Jahren in mehreren großen Studien Tausende von Menschen befragt, was sie tun, um schlechte Laune gegenzusteuern und depressive Stimmungen zu entkommen. Die erstaunliche Vielfalt der Antworten gruppierte Robert Thayer in sechs Kategorien:

Strategien, die auf Rückzug und Vermeidung basieren:

Den Personen oder Anlässen von Anspannung und Stress aus dem Wege gehen, sich zurückziehen, alleine sein, sich eine Auszeit gönnen, die "Decke über den Kopf ziehen".

Strategien, die besonders auf eine direkte Spannungsreduzierung abzielen:

Selbstmedikation durch psychoaktive Drogen (Stimmungsaufheller, Angstlöser), Alkohol, Sex.

All diesen Strategien ist gemeinsam, dass sie helfen sollen, den angespanntmüden Zustand abzuwehren oder zu über-

Stimmungen sind ein Abbild unserer körperlichen Verfassung

Aktives Stimmungsmanagement:

Darunter fallen bewusste und gezielte Entspannungstechniken, die auf Spannungsabbau und/oder Energiezuwachs abzielen: Meditation, Visualisierungen, Massage, Atmungstechniken, körperliche Bewegung, Stressmanagement-Techniken und kognitive Strategien ("Das Problem gründlich analysieren, Pläne und Listen machen", etc).

Strategien, die vor allem in Ablenkung bestehen:

vorzugsweise durch angenehme Aktivitäten: Musik hören, in eine angenehme oder ablenkende Umgebung wechseln - ein heißes Bad nehmen, die Witzseite einer Zeitschrift lesen.

Aber auch weniger angenehme Aktivitäten verschaffen oft die erwünschte Ablenkung: Hausarbeit, Geschirrspülen, das Zimmer aufräumen.

Passives Stimmungsmanagement:

besteht vorwiegend in solchen leicht verfügbaren Ablenkungen wie Fernsehen, Essen, Einkaufen, Ins-Kino-Gehen, Ausruhen, Schlafen.

Soziale Unterstützung, emotionale Erleichterung und (Selbst-) Belohnung:

einen Freund, eine Freundin anrufen, um sich die Anspannung von der Seele zu reden; aktiv die Unterstützung anderer suchen, Frustrationen ausdrücken, sich aufmuntern und verwöhnen lassen.

winden. Sie unterscheiden sich jedoch in ihrer Effektivität - und in ihrer Bekömmlichkeit.

Als wirksamste Einzelstrategie hat sich sowohl in der Selbsteinschätzung der Befragten als auch in zahlreichen wissenschaftlichen Studien die körperliche Aktivität erwiesen: Schon zehn bis zwanzig Minuten flottes Gehen kann einen deutlichen Stimmungsumschwung bewirken. Es gibt offenbar kein besseres Mittel, um Spannung schnell und direkt abzubauen und Energie "nachzuladen", als einen strammen Marsch um den Block.

Auf den ersten Blick mag es paradox erscheinen, dass eine physische Anstrengung gut gegen den Energieabfall sein soll. Immerhin sind wir ja erst mal "außer Puste", vielleicht sogar erschöpft, wenn wir von einem schnellen Gang oder Lauf zurückkommen. Aber nach kurzer Pause tritt ein positiver Reboundeffekt ein: Die kurzfristige Ermüdung weicht nun einer verstärkten Aktivierung der körperlichen Energiesysteme. Dieser Effekt lässt sich natürlich noch durch längere Aktivitätsschübe steigern. Längere, anstrengendere Märsche (oder Dauerläufe, Aerobic oder Radfahren) erfordern zwar etwas längere Erholungspausen unmittelbar danach, sie steigern aber die entspannend-aktivierende Wirkung noch und führen den angestrebten Zustand "entspannt-energisches"

Stimmungen

umso nachhaltiger herbei. Dass Bewegung vor allem auch gegen Anspannung das beste "Mittel der Wahl" ist, zeigt sich auch am Bewegungs-

Gute Laune, schlechte Laune



drang, der uns in stressigen Situationen befällt: Weil wir fast alle zu viel sitzen und als Büromenschen kaum ausreichend Bewegung haben, werden wir unter Problemdruck oft kribbelig, wippen mit den Füßen, klopfen mit den Fingern auf die Tischplatte, gehen unruhig im Zimmer auf und ab. Das alles sind unbewusste und unzureichende, aber doch deutliche Versuche, durch körperliche Aktivität einer muskulären Verspannung entgegenzuwirken.

Als nächstbeste Strategien gegen eine drohende Stimmungsverschlechterung erwiesen sich Musikhören, das Redenkönnen und Zusammensein mit anderen und schließlich Ablenkungen durch absorbierende Hausarbeiten. Andere Versuche, das Abgleiten in "angespannt-müde" Zustände abzuwehren, waren dagegen nur "manchmal" oder "selten" erfolgreich - etwa Süßigkeiten, Alkohol oder Drogen. Der Nachteil dieser Strategien besteht - neben den langfristigen gesundheitlichen Risiken - vor allem darin, dass sie zwar kurzfristig Erleichterung verschaffen, dann aber oft ein noch tieferes Stimmungsloch bewirken.

Das zeigt sich besonders deutlich bei den "süßen" Strategien - ein Schokoriegel oder ein Stück Kuchen helfen zwar kurzfristig aus einem Stimmungstief, aber schon nach kurzer Zeit fällt der künstlich hochgepuschte Blutzuckerspiegel wieder dramatisch ab, mit üblen Folgen für Leistungsfähigkeit und Laune, wenn nicht gleich wieder Nachschub kommt.

Vom mittlerer Wirksamkeit sind die Rückzugsstrategien - Abschalten und Aus-dem-Weg-Gehen sind dann sinnvoll, wenn das Abschütteln der stresserzeugenden Situation wirklich gelingt (etwa mithilfe meditativer Techniken) und nicht im Grübeln endet.

Wer nicht wirklich abschalten kann, der ist gerade in "angespannt-müden" Phasen sehr leicht anfällig für schwarze Gedanken. Umgekehrt erleben und beschreiben depressive Menschen ihr Problem häufig eher als körperliches Problem - als chronische Müdigkeit, als extreme Reizbarkeit oder als Erschöpfung.

Eine vorübergehende Niedergeschlagenheit, die alle Menschen gelegentlich befällt, verfestigt sich zur ausgewachsenen Depression, wenn wir der Erschöpfungs-Anspannungs-Falle nicht entkommen können, weil wir die falsche Strategie wählen. Zwangsgedanken und depressives Grübeln lassen sich nur sehr schwer durch ein "Dagegendenken" überwinden - erfolgversprechender ist es oft, bei der körperlichen Komponente der depressiven Stimmung anzusetzen: Körperliche Aktivität, ein heißes Bad, Schlaf oder ein gutes Essen helfen leichter aus dem Tief als angestrengte Versuche in "positivem" Denken.

Die Psychologin Susan Noen-Hoeksema von der Stanford University hat in ihren Untersuchungen festgestellt, dass Frauen sehr viel häufiger zu passiven oder ausweichenden Strategien neigen, wenn sie negative Stimmungen abzuwehren versuchen. Weil diese Strategien aber häufig in die Grübelfalle führen, so glaubt Nolen-Hoeksema, werden Frauen etwa doppelt so häufig depressiv wie Männer, die vorwiegend aktive und ablenkende Stimmungsregulierungen wählen oder ihren Kummer in Alkohol ersäufen (etwa dreimal so häufig wie Frauen).

Auch in einem weiteren Aspekt des Stimmungsmanagements unterscheiden sich Männer und Frauen deutlich:

Frauen versuchen häufiger als Männer, ihre Befindlichkeit durch essen zu beeinflussen. In einem Experiment der Mediziner Neil Grunberg und Richard Straub wurden männlichen und weiblichen Versuchspersonen aufwühlende, stresserzeugende und eher langweilige Filme gezeigt. Während der Vorführung konnten sich die Versuchspersonen aus Schüsseln voller Süßigkeiten und anderer "Snacks" bedienen. Frauen aßen unter Stress doppelt so viel wie unter nichtstressigen Bedingungen, Männer dagegen griffen während der Stressfilme deutlich weniger zu den Süßigkeiten als während nichtstressiger Filme.

Diese Unterschiede im Stimmungsmanagement sind sicher zu einem großen Teil durch geschlechtsspezifische, anerzogene oder aufoktroyierte Verhaltensmuster bedingt. Frauen, nach einem populären Vorurteil das "launischere" Geschlecht, haben gelernt, ihre Stimmungsschwankungen mit eher passiven Strategien zu bekämpfen, die bar nicht nur weniger effektiv, sondern manchmal sogar selbstschädigend sind.

Auch das häufige Diäthalten ist überwiegend "Frauensache": Unter dem Druck unrealistischer Schlankeitsideale versuchen Frauen über lange Zeiträume angestrengt, ihre Nahrungsaufnahme drastisch einzuschränken. Nach der Energie-Spannungs-Theorie der Stimmungen setzen sie sich dadurch sehr viel mehr Schwankungsrisiken aus: Denn Hungern verschlechtert die Energiebilanz, macht dadurch anfällig für Spannungen, und das Denken kreist angesichts der vielen vorhandenen Essverführungen ständig um die eigene Diätdisziplin. Gelegentliche Ausbrüche aus dieser Disziplin verursachen danach Schuldgefühle und mindern das Selbstwertgefühl. So kommt ein Teufelskreis von wechselseitiger körperlicher und psychischer Selbstschwäche in Gang, der es diäthaltenden Frauen und Männern offenbar besonders schwer macht, ihre Stimmungen zu kontrollieren.

Schlechte Laune hat viele Gesichter: Je nach Temperament und auch individuellen Gewohnheiten reicht sie von depressivem, lethargischem In-sich-gekehrt-Sein über mürrische Verstimmung bis zur ungeduldrigen Gereiztheit. Wie auch immer die schlechte Stimmung sich präsentiert - sie ist ein Signal dafür, dass die Energiereserven zur Neige gehen und gleichzeitig die Anspannung steigt. Wenn wir schlecht drauf sind, wird alles mühsam, der Kontakt mit anderen fällt uns schwer, und wir können uns auch selbst nicht leiden.

Gerade weil schlechte Laune ein so unangenehmer Zustand ist, der uns und unseren Mitmenschen das Leben vermiesen kann, sollten wir lernen, diesen Zustand nicht als persönliches Versagen oder gar als Charakterschwäche zu begreifen. Gegen schlechte Stimmung hilft auch kaum, sich "am Riemen zu reißen". Es kommt darauf an, die natürlichen Schwankungen in Energie und Leistungsfähigkeit ins Kalkül zu ziehen, wenn wir den Alltag planen: Schlaf, Ernährung, Tageszeit, Bewegung, körperliche Fitness sind mehr als alle anderen Faktoren entscheidend für unsere Stimmung. Wenn wir diese biologischen Einflüsse erkennen und nutzen lernen, können wir vermeiden, uns selbst zu überfordern, und der unvermeidliche Stress des Lebens kann uns die Laune nicht verderben.

Gewaltverherrlichende Computerspiele ...

Gewaltverherrlichende
Computerspiele zeigen
schon nach kurzer
Nutzungsdauer
negative Wirkung



Sie heißen *Virtua Fighter* oder *Mortal Combat*. Und immer geht es ums Schießen oder Erschossenwerden, ums Meucheln, Morden, Abknallen. Viele Jugendliche lieben brutale Computerspiele. Bei den Amokläufen von Littleton und Erfurt stellte sich heraus, dass die jugendlichen Täter ausgewiesene Konsumenten virtueller Horrarszenarien waren.

Doch wie gefährlich ist das Spiel mit dem digitalen Tod wirklich? Motivationspsychologen der Ruhr-Universität Bochum konnten in ihren Experimenten zeigen, dass schon eine halbstündige Sitzung vor einem aggressionsreichen Actionspiel große Effekte hat: Die Mitleidsfähigkeit vieler Kinder ist dann bereits herabgesetzt, und die Aggressionsneigung hat zugenommen.

Zunächst erhoben die Psychologen Rita Steckel und Clemens Trudewind bei ihren Testpersonen - 280 Schülern im Alter zwischen acht und vierzehn Jahren - mithilfe von Fragebögen die Aggressionsneigung, die Empathiefähigkeit und die Stärke der Eltern-Kind-Beziehung (*Rubin, Wissenschaftsmagazin der Ruhr-Universität Bochum, 2/2002*).

In einem zweiten Schritt wurden die Schüler an den Computerbildschirm gebeten. Jedes Kind beschäftigte sich eine halbe

Stunde lang mit einer von drei verschiedenen Spielvarianten. Zur Auswahl standen das aggressive Kampfspiel *Virtua Fighter*, das spannende Problemlösungsspiel *Die Abenteuer der Zobinis* und die digitale Fassung des *Kleinen Prinzen*, eine interaktive Spielgeschichte.

Unmittelbar nach dem Medienkonsum ermittelte ein Test die momentane Mitleidsfähigkeit der jungen Testpersonen: Auf den Computerschirmen erschienen Fotos, auf denen entweder Menschen und Tiere in bedrückenden Situationen oder aber stimmungsvolle Naturaufnahmen abgelichtet waren. Durch Mausklick konnte jedes Kind die Bilderserien selbstständig weiterzappen - und damit Anzahl und Sehdauer bestimmen. Seine Reaktionen auf die Fotos wurden auf Video mitgeschnitten. Die Annahme der Forscher: Wenn Kinder durch virtuelle Gewalterlebnisse desensibilisiert sind, dann konsumieren sie generell mehr, und es macht ihnen darüber hinaus weniger aus, mit fremdem Leid konfrontiert zu werden.

Wie die Forscher vermutet hatten, ließen diejenigen Kinder die meisten Fotos durchrattern, die vorher in den Genuss von *Virtua Fighter* gekommen waren. Dagegen verweilte diese Gruppe länger auf den bedrückenden Fotos. Als eigentlicher Dreh- und Angelpunkt erwies sich allerdings die Eltern-Kind-Bindung: Kinder aus "unsicherem" Elternhaus waren nicht nur am immunsten gegenüber der Bilderflut, sondern verharren außerdem am längsten von allen bei den belastenden Fotos - erst recht dann, wenn sie sich mit dem Kampfspiel beschäftigt hatten. Doch auch die sicher gebundenen Schüler, die normalerweise die Bilder etwa von Aidskranken und ausgemergelten Tieren hastig wegglick-

Gewaltverherrlichende Computerspiele ...



sten, konnten sich der Faszination von Gewalt nicht entziehen: Hatten sie vorher Virtua Fighter gespielt, dann verloren sie sichtlich das Interesse an den beruhigenden Bildern von Blumen und Wiesen und wandten sich verstärkt den bedrückenden Fotos zu. "Wenn bereits der kurze Umgang mit einem Gewaltspiel so unmittelbare Effekte auf die emotionale Sensibilität und die Mitleidsfähigkeit von Kindern hat, ist zu vermuten, dass durch langfristiges, intensives Spielen die Empathiefähigkeit chronisch beeinträchtigt ist", schlussfolgern die Psychologen. Ist Mitleid erst einmal abgebaut, gewinnt die Lust an der Aggression immer mehr die Oberhand. Die Untersuchung konnte zeigen, dass Kinder, die Gewalt im Computerspiel als sehr positiv bewerten und die gleichzeitig eher unsicher gebunden sind, eine hohe Aggressionsneigung aufweisen.

Im Fazit der Bochumer Psychologen fällt dem Elternhaus deswegen eine Schlüsselrolle zu. Vor allem die stabile Bindung zu den Eltern, aber auch deren aktives und konsequentes Einschränken des Medienkonsums beeinflusse nachhaltig die Aggressionsneigung. Rita Steckel und Clemens Trudewind sind sich aufgrund ihrer Ergebnisse sicher, "dass Kinder aggressive Spiele umso weniger schätzen, je mehr sich die Eltern um das Computerspielen ihrer Kinder kümmern".

Das Leben besteht aus vielen kleinen Münzen, und wer sie aufzuheben weiß, hat ein Vermögen

Jean Anouilh

Pfaffinger
Ihr Meisterbetrieb

Gebäudereinigung

1150, Goldschlagstraße 20

Tel. 789 47 86

**Komm ruhig
raus aus Dir!**

KOMM RUHIG raus aus Dir!

Wie **INTROVERTIERTE**
und **EXTROVERTIERTE**
von einander lernen können

Offenheit und Optimismus punkten aktuellen Studien zufolge in allen Lebensbereichen stärker als nobles höfliches "Understatement" und Verschlossenheit. Die Gabe, ständig vor Charme zu sprühen, besitzt jedoch nicht jeder. Vielmehr handelt es sich dabei um eine Frage des Temperaments - Extroversion oder Introversion entscheiden den Kurs.

Sie sind begnadete Spitzensportler, begehrte Manager und beliebte Gäste - die Extrovertierten, sie sind die Strahlemänner und -frauen unter uns. Ihr impulsiver, optimistischer Auftritt und ihre Kontaktfreudigkeit haben Wirkung, vor allem in unserer leistungs- und erfolgsorientierten Gesellschaft. Lauter, schneller, weiter - hier mitzuhalten oder andere zu übertrumpfen, das schaffen nur Extrovertierte. Abenteuerlust und hohe soziale Kompatibilität prägen sie zu gern gesehenen Allroundern, beruflich und privat. Ständig auf der Suche nach dem gewissen "Thrill", womöglich aus Angst vor Langeweile. Ihr Stimmungsbarometer zeigt fast ausschließlich auf "heiter und sonnig". Die persönliche

Kraftquelle finden Extrovertierte im Zusammensein mit anderen und - der Erfolg heiligt die Mittel - in ihren aufgeschlossenen Aktivitäten. Erkennt hat dies bereits Hippokrates in seiner Studie zu den "vier Persönlichkeitstypen". C.G.Jung hat die Erkenntnis weiter verfeinert, Persönlichkeitsforscher der Neuzeit, unter anderem H.J.Eysenck, Paul Costa und Alois Angleitner lieferten einander gegenseitig Thesen und Gegenthesen zu diesem Persönlichkeitsbild. Bei aller Geselligkeit und Offenheit stellt sich freilich die Frage: Wer und wo sind die anderen, die nicht so vom Lebensmut beflügelt?



ACHTUNG: **Introvertiert!**

In sich Zurückgezogene haben es schwerer

Gegenpart zum Extrovertierten ist der introvertierte Mensch. Dass Introvertierte jedoch oft depressiv und melancholisch seien, ist zum Glück ein Ammenmärchen. Vielmehr wird dieses Persönlichkeitsbild von einer scheuen Zurückhaltung den Mitmenschen gegenüber geprägt, was sich in einer "Schneckenhausmentlität" oder einem Leben im "Elfenbeintrum" zeigt. Introvertierte beziehen ihre Kraft aus dem "Ruhm in sich selbst" und dem Bezug auf sich selbst. Vorzugsweise gelten sie als die besseren, weil interessierteren Zuhörer mit einer ausgeprägten Interessentiefe. Einschätzungen wie "Gute Theoretiker und hervorragende Forscher denken, bevor sie sprechen, sind ordentlich und systematisch, zeigen Verantwortung und haben eine starke Reflexionsfähigkeit" stehen im krassen Gegensatz zu gesellschaftlichen Erwartungen, die hinter dem Persönlichkeitsbild oft einen ernsten, pedantischen, ängstlichen, unflexiblen, überdisziplinierten, dogmatischen und intoleranten Menschen vermuten. Die "Intros" haben ihre Gefühle hingegen nur zu gut unter Kontrolle, was folgender Sketch veranschaulicht: "Sieh nur, Mutter, Anna brennt!" "In der Tat, sie brennt." Doch wo finden "Intro-Eigenschaften" Platz, wo sind sie vielleicht sogar begehrt? Laut der "Eysenckschen Typologie" ist dies vor allem im Bereich der Philosophie, Forschung und Wissenschaft der Fall - nämlich überall da, wo es auf Bestän-

Komm ruhig raus aus Dir!



digkeit und Ausdauer ankommt, wo Pünktlichkeit, Genauigkeit und Konsequenz gesucht werden - typische Buchhaltermerkmale, die manch einen nicht wirklich berauschen mögen. Die Verteilung der Rollen erscheint bei genauer Betrachtung ziemlich ungeeignet. "Was hat der/die, was ich nicht habe und warum?"

"Springinsfeld" oder: "Forscher"

Die Wurzeln unseres Charakters liegen tief verborgen

Ob wir extrovertiert, impulsiv und als "Adrenalinjunkies" durchs Leben hetzen oder uns als "Intros" in Elfenbeintürmen, Luftschlössern oder philosophischen Zirkeln aufhalten, ist großteils genetisch festgelegt. In Zwillingsstudien - die Kinder wuchsen völlig getrennt voneinander auf - wurden ererbte Charaktervorgaben nachgewiesen. Erziehung, frühkindliche Traumata und der Gesellschaftsdruck können zusätzlich die eine oder andere Richtung bestärken. Die Betonung liegt auf "bestärken". Interessant sind auch die Ergebnisse zahlreicher Studien, die belegen, dass extrovertierte Aktivitäten sowohl "Intros" als auch "Extros" glücklich stimmen: William Fleeson, Professor der Wake Forest Universität, erbrachte 2003 das Ergebnis zahlreicher Persönlichkeitsstudien: "Introvertierte Teilnehmer der Studie waren glücklicher, wenn sie bei Aufgaben extrovertiert agieren durften - und sie können durch eine Verhaltensänderung noch glücklicher werden." Auch verinnerlichte Menschen suchen also den intensiven Austausch nach außen - sie finden ihn nur nicht so oft! Persönlichkeitsforscher Paul Costa fand in seinen Untersuchungen eindeutige Zusammenhänge zwischen Aufgeschlossenheit und einem positivem Affekt.

Umgekehrt wirken sich ein wenig innere Ruhe und Gelassenheit auch wohltuend auf "Extros" aus, um eine gewisse Ausgeglichenheit zu erreichen.

Die Suche nach der goldenen Mitte

Die richtige, gute Mischung macht es aus

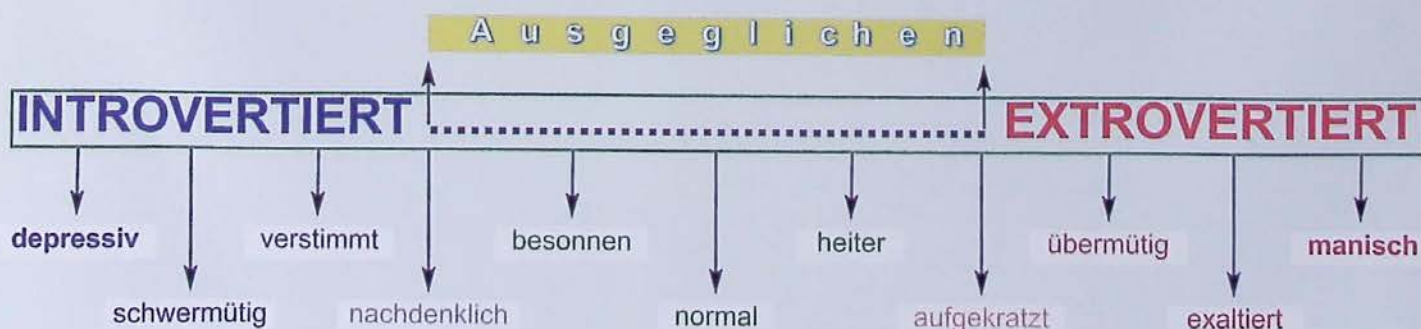
Obwohl die Persönlichkeitsstrukturen Introversion bzw. Extroversion eine bemerkenswerte, strukturell jedoch indifferente, Stabilität aufweisen, sind wir anscheinend nicht ständig verschlossen oder offen. Situationsbedingt

oder erlernt ergeben sich oft Mischformen. Die negativsten Ausprägungen der Extreme von Innen- und Außenreflexion zeigen sich in Krankheitsbildern des Psychotizismus und des Neurotizismus. Unstetigkeit, Sorglosigkeit und Risikobereitschaft können den "Extro" in ein submanisches Verhalten und damit zum vorprogrammierten "Burn-Out" führen - was Selbstmordgedanken- und versuche nach sich ziehen kann! Das ängstliche Verhalten manch eines "Intros" findet vielleicht seinen Höhepunkt in Neurosen, die den Kontakt zur Umwelt noch komplizierter gestalten. Woody Allen's "Stadtneurotiker" ist vielleicht im Film witzig, im realen Leben findet er sicherlich kaum Toleranz. Derartige Extremformen der Persönlichkeitsbilder von Introversion und Extroversion sind zum Glück selten. Gemäßigte Mischformen scheinen angestrebt zu werden. Wer möchte eigentlich schon als schrulliger Menschenfeind gelten, wer möchte andererseits nonstop auf Partys gehen? Wer möchte in einer Einsiedlerklause wohnen oder wer sein Zelt mitten am Stephansplatz aufstellen? Die klinische Psychologie versucht, Persönlichkeitsstrukturen nach wissenschaftlichen Erkenntnissen darzulegen. So erklärt Univ.Dipl.Päd.Ingo Steufmehl von der Uni Baden-Württemberg im Rahmen einer Studie zum Thema "Anpassung": "Der Wechsel einer introvertierten Person hin zu einer Extroversion ist kaum möglich, ohne dabei eine "Rolle" zu spielen". Und weiter: "In der Gesellschaft des Jahres 2001 ist zu beobachten, dass die Anzahl introvertierter Personen in der Gesellschaft rückläufig ist."

Sterben "Intros" aus? Müssen wir alle laut, direkt und distanzlos werden, um zeitgeistig mithalten zu können. Ist positive Wirkung alles und ein perfekter Schein unabdingbar? Dürfen wir nicht mehr schlecht drauf sein, weil das vielleicht unpassend ist?

Da nehmen wir es doch lieber gemäßigt mit Autor James Hillman, der in seinem eindrucksvollen Werk "Charakter und Bestimmung" eine Kurswende fordert, was ererbte oder erlernte Persönlichkeitsstrukturen anbelangt: "Wir wollen uns nicht mehr der Opfermentalität hingeben, sondern uns davon befreien" - und durch Lernbereitschaft und ein ausgeprägtes gutes Selbstempfinden glücklich und zufrieden werden! Probieren Sie's einfach aus - und gehen Sie ausgeglichen auf das Leben zu, das Resultat wird sie verblüffen.

Die Gemütsskala



Achtung FRESS-ATTACKE!

Achtung,

FRESS- ATTACKE!

Wie Sie den Heißhunger
ausbremsen



Meist kommt er plötzlich und unvermittelt. Er drängt und nagt. Ein Verführer, der sich kaum ruhigstellen lässt: der **Heißhunger**. Er sitzt nicht, wo man ihn vermuten würde, nämlich im Magen. Vielmehr krallt er sich in den Gehirnwindungen fest und gibt erst Ruhe, wenn man ihm verfallen ist.

Seine bevorzugte Tageszeit sind die Abend- und Nachtstunden. Der Heißhunger unterscheidet sich vom herkömmlichen Hunger dadurch, dass er noch Futter einfordert, wenn der Magen gefüllt und der Appetit gestillt sein müsste. Unersättlich verleitet er zu jedem greifbaren Nahrungsmittel: ein Stück Käse, zwei Blätter Wurst, ein Butters toast, ein paar Kekse. Dann ein Joghurt, ein Riegel Schokolade. Fast jeder Mensch kennt diese übermächtigen

Hungerattacken, viele verfallen ihnen ab und zu, manche täglich. Wenn dann der Magen drückt, dann wird das schlechte Gewissen laut: War das notwendig? Appetitzügler, die den Hunger reduzieren oder ein Sättigungsgefühl erzeugen, werden dem Heißhunger nicht Herr: Denn er hat mehr mit Lust und Bedürfnisbefriedigung zu tun als mit Nahrungsaufnahme.

Was tun gegen die nagende Fresslust?

Tipps, wie dem Heißhunger-Teufel beizukommen ist, gibt es viele. Dazu gehört etwa, Sport zu treiben: Wer abends ausgepowert aus dem Fitnessstudio kommt, hat - resultierend aus dem guten Gefühl des absolvierten Trainings - meist weniger Appetit und isst nur eine Kleinigkeit.

Manche Frauen schwören auf den Effekt der **besten Freundin**: Sie wird im Notfall abgerufen und mahnt sodann die Hungrige zur Disziplin. Einige Therapeuten empfehlen wiederum, dem Naschbedürfnis nachzugeben, es allerdings mit "vernünftigen" Snacks aufzufangen. Ein fettreduziertes Milchprodukt etwa hält den knurrenden Magen in Schach. Auch mit Salat, Obst oder Gemüse kann versucht werden, das drängende Heißhunger-Gespenst auszutricksen. Entstehen muss die Konsequenz, "Nein" zu sagen, freilich im Kopf.

Der beste Tipp: Zähneputzen!

Ein ausgefülltes harmonisches **Arbeitsleben** ist für viele Menschen ein Netz, um Hunger-Eskapaden mit Geschick abzufangen: Wer beruflich zufrieden ist, hat in diesem Bereich keine Sehnsucht zu stillen, die - kurzfristig! - auch durch einen vollen Ma-

Über eine Entfernung
von tausend Kilometer
wirkt nur noch
die Kraft der Menschlichkeit,
nicht die Macht.
Diese Kraft macht keinen Lärm -
sie ist da und wirkt.
Und da Gott nicht alles allein
machen wollte, schuf er die
Mütter.

Achtung FRESS-ATTACKE!



gen befriedigt werden kann. Probleme und Sorgen wirken hingegen zwiespältig: Mancher vergisst vor lauter Stress aufs Essen, andere schaufeln - um das Tagespensum zu kompensieren - abends erst recht Berge in sich hinein. Ein praxiserprobter Tipp für so manchen unkontrollierten Esser ist das Zähneputzen oder Spülen mit Mundwasser: Wie Dr. Rebecca Wilborn vom Midtown Diet Center in New York City herausfand, sind die Geschmackspapillen auf der Zunge gierig auf den Lustreiz und eben diese Sinneszellen lassen sich durch Zahnpaste oder Gurgellösung den Appetit verderben. Manche Naschkatze schwört auf scharfe Gewürze oder auf ein Pfefferminzzuckerl. Dies beruht auf dem gleichen Prinzip wie das Zähneputzen: Die Geschmacksnerven werden enttäuscht und vergessen das angepeilte Lustobjekt. Nicht umsonst war in den Karaffen der Ahornsirupdiät, die in den 80er-Jahren populär war, Cayenne-Pfeffer enthalten: Er regt die Magennerven an und drängt den Appetit ein bisschen in den Hintergrund.

Schlagwort "Binge-Eating" In den Vereinigten Staaten hat das Fress-Phänomen nicht nur zahllose Nachahmer, die Amerikaner schufen sogar einen Namen für den Anfall: "Binge" heißt Gelage - "Binge-Eating Disorder" bezeichnet einen ein-bis zweistündigen Zustand, in dem wahllos Nahrungsmittel verschlungen werden. Mengen von 10.000 Kalorien pro Fressattacke sind keine Seltenheit. Meist wartet der Binge-Eater auf einen günstigen Zeitpunkt, sprich: Gemampft wird heimlich! Und alleine. Nahrungsmittel werden versteckt und gehortet. Im Gegensatz zu anderen Ernährungsstörungen wird beim Binge-Eating nicht erbrochen, entwässernde und abführende Präparate werden nicht konsumiert. Das unvermeidbare Resultat: steigendes Körpergewicht sowie Gefahr für Herz, Kreislauf und Gelenke.

Hunger ist nicht gleich Appetit! Bei der Aufspaltung der Nahrung werden Kohlenhydrate in Zucker umgewandelt - der Blutzuckerspiegel steigt an. Um das Überangebot zu regulieren, schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus. Bei leerem Magen ist es umgekehrt. Der absinkende Blutzuckerspiegel veranlasst das Gehirn, Nachschub einzufordern - Hunger stellt sich ein. Wird zu schnell zu viel Nahrung zugeführt, übertreibt es die Bauchspeicheldrüse und stellt soviel Insulin bereit, dass es wieder zur Unterzuckerung kommt und zu erneutem Hungergefühl. Anders verhält es sich mit dem Appetit, der aus Lust entsteht: Die Eiscreme sendet abends beim Fernsehen unüberhörbare Signale an das Gehirn. Hol' mich raus, hol' mich raus! und wir holen sie - früher oder später. Gefeit ist nur, wer stark genug war, sie im Supermarkt zu lassen.

Heißhunger befällt meist Frauen! Der Heißhunger auf Süßigkeiten ist eine frauentypische Erscheinung: Französische Wissenschaftler fanden bei einer Studie mit 1000 Versuchspersonen heraus, dass 30 Prozent der weiblichen Probanden, aber nur 13 Prozent der Männer Fressattacken hatten. Außerdem wurde deutlich, dass Frauen in Momenten depressiver Verstimmung zu völlern begannen, Männer hingegen in Phasen großer Zufriedenheit

Das prämenstruelle Syndrom (PMS) ist vielen Frauen ein wohlbekannter Begleiter: In den Tagen vor der Menstruation finden die meisten Heißhungerattacken statt. Eine Untersuchung der Louisiana State University ergab jedoch, dass Frauen, die Fressanfälle erleben, auch in Zeiten ohne hormonelle Einflüsse unter Heißhunger leiden. Warum, ist leichter erklärt: Der Körper lernt Süßes und Fettess lieben und verlangt in Folge unabhängig vom Zyklus danach. Nur ein Vermeiden dieser Lebensmittel veranlasst den Körper dazu, umzulernen. Süßstoff ist auch kein Rettungsanker: Was als "ungefährliche" Alternative zum Zucker angeboten wird, macht nicht schlank: Ernährungsexperte Udo Pollmer, Leiter des Europäischen Instituts für Lebensmittel- & Ernährungswissenschaften, bringt es auch den Punkt: Die Zunge erkennt "süß" und meldet an die Bauchspeicheldrüse "Zucker im Anmarsch". Und hier passiert der Irrtum: Insulin wird bereitgestellt, um den vermeintlichen Zuckerüberschuss zu regulieren - allein es ist gar kein Zucker da! Insulin sehr wohl - und mit ihm der Hunger!

Warum kommt Hunger abends? Ganz einfach: Tagsüber waren wir standhaft. Haben wenig oder nichts gegessen. Seit dem Frühstück für den Körper ein bedrohlich langer Zeitraum. Abends produziert der Körper jede Menge Stresshormone. Um diese ruhig zu stellen, möchte der Körper das Glückshormon Serotonin erzeugen - hierfür braucht er Kohlenhydrate. Der vernünftigste Weg, diesen Kreislauf zu durchbrechen, ist die "Fünfmal täglich"-Regel: Wer fünfmal am Tag eine Mahlzeit zu sich nimmt, tappt nicht in die Unterzuckerungsfalle, weil der Körper keine Notsituation befürchtet. So sollte die Nahrungsverteilung über den Tag aussehen: Ein Viertel der Tagesration fällt auf Frühstück und Abendessen, ein Zehntel auf Gabelfrühstück und Jause und ein Drittel darf mittags konsumiert werden.

Was will uns die Psyche sagen? Die Over-Eating-Störung ist von psychischem Problem gekennzeichnet: Vor allem das Verlangen nach Kontrolle, nach Reglement, ist ein maßgeblicher Faktor. Dann wäre da noch der Drang nach Perfektion: 70 Prozent aller Frauen haben Schuldgefühle nach dem Durchblättern eines Modemagazins. Vielfach ist auch der Blick auf den eigenen Körper durch die Essstörung verzerrt: Betroffene empfinden sich dick, fasten, erleben eine Heißhunger-Attacke, schämen sich, fasten noch konsequenter - und all das im Stillen, weil sich "Binge-Eater" selten an Freunde oder Familienangehörige wenden, sind doch diese genau jene Personen vor denen es gilt, das gierige Treiben zu verbergen. Wenn Sie der Hunger überfällt, essen Sie Obst oder Gemüse. Das ist gesünder und obendrein kalorienarm. Wer der süßen Versuchung nicht widerstehen kann: Der Gusto lässt sich auch mit einem Keks oder einem Stückchen Schokolade stillen. Lenken Sie sich ab, wenn der Heißhunger übermächtig wird: Am besten hilft ein Spaziergang. Überlisten Sie doch mit Zahlpasta oder Mundwasser Ihre Geschmacksnerven. Hungern Sie nicht einem absurden Schönheitsideal hinterher. Ihr Partner ist nicht mit einem Magermodell zusammen, sondern mit Ihnen. Und das ist gut so!



Achtung FRESS-ATTACKE!

FAKTEN - FAKTEN - FAKTEN - FAKTEN - FAKTEN - FAKTEN -

Wissenschaftler der Universität Yale fanden in einer Studie an 100 Personen heraus, dass Hungerattacken und Diäten so untrennbar miteinander verknüpft sind wie die Henne und das Ei: Bei manchen Menschen sind erst Hungerattacken vorhanden, deren Auswirkungen mit Diäten wieder heruntergehungert werden, die andere Personengruppe erlebt erst nach ein bis zwei Diäten Fressattacken.

Das bedeutet:

Häufige Diäten müssen nicht automatisch zu gestörtem Essverhalten führen, begünstigen das Risiko aber gewaltig!

Dr. Staribacher u. Dr. Obermayer

Wirtschaftstreuhandgesellschaft m.b.H.
Steuerberatungsgesellschaft

A-1030 Wien, Seidlgasse 22/7
Tel.: 513 18 82, 513 18 83
Fax: 513 28 16

SELBSTHILFEGRUPPEN für BETROFFENE:

Institut Klare Sicht - Essen Lust oder Frust

1050 Wien, Emil-Kralik-Gasse 4/6/48, Tel.: 54 55 335,

E-Mail: legler@klaresicht.at, Anna Legler-Guc,

www.klaresicht.at

Kontakt: Manuela Walcher, Tel.: 0676/55 88 994

• **Mental - Kauen ist natürlich abnehmen,**

1180 Wien, Edelhofgasse 17/11, Tel.: 479 64 10

• **Over Eaters Anonymous - Anonyme Esssüchtige:**

Kulturzentrum Spittelberg, 1070 Wien, Stiftgasse 8,

Tel.: 0676/78 79 144



Die Alltagsdroge (Teil 2) KOFFEIN



Die Alltagsdroge (Teil 2)

KOFFEIN



Eingriff in eine zentrale Signalkaskade

Was aber eigentlich sind die Wirkungen von Koffein, und wie ruft es sie hervor? Es gibt einen Hauptmechanismus, über den die Droge die verschiedensten Organe und Gewebe beeinflusst: Sie bindet sich an die Andockstellen für Adenosin. Dieses kleine, im Organismus allgegenwärtige Molekül bildet sich überall dort, wo der zellinterne Energieträger ATP verbraucht wird, dessen Zersetzungsprodukt es ist. Wenn Adenosin an seine Rezeptoren andockt, hemmt es das Enzym Adenylatcyclase. Heftet sich stattdessen das Koffein an dieselben Rezeptoren, hat das die entgegengesetzte Wirkung: Die Adenylatcyclase wird aktiviert. Als Folge davon löst sie die Bildung des chemischen Botenstoffes cAMP aus, der seinerseits so genannte Proteinkinasen aktiviert.

Koffein ist das meistbenutzte Aufputschmittel. Im Gehirn heftet es sich an Rezeptoren, die den Schlaf beeinflussen. Aber auch Blutgefäße und Muskeln sowie Herz, Nieren und weitere Organe reagieren auf diese 'Gesellschaftsdroge'.

Diese Signalkaskade hat in verschiedenen Geweben unterschiedlich Folgen. In Muskeln beeinflussen die Proteinkinasen die Kontraktion der Fasern. Allerdings hängt die Art des Effekts vom jeweiligen Muskeltyp ab. Die Muskelfasern der Blutgefäßwände werden veranlasst, sich zusammenzuziehen. Dadurch steigt der Blutdruck. Dagegen dehnen sich die Muskeln in den Wänden der Bronchialgefäße aus; diese Bronchodilatation erleichtert den At-

OB FASSADE, RENOVIERUNG, ADAPTIERUNG oder NEUBAU:

RE-Bau
GmbH

Ihr Partner am Bau in
Mittel- und Osteuropa

A-1120 Wien, Meidlinger Hauptstraße 63 • Telefon: 0043/(0)1/813 56 31 • Telefax: 0043/(0)1/813 56 31-14
PL-31-545 Kraków, ul. Mogilska 71 • Telefon: 0048/12/411 33 05 • Telefax: 0048/12/411 15 00
www.re-bau.com • e-mail: office@re-bau.com

WIEN • KRAKÓW • MOSKWA • FRANKFURT a.M.

MITEINANDER ZIELE ERREICHEN

Supervision

Sie sind in Ihrem Beruf mit schwierigen Menschen und Situationen konfrontiert. Ihre Aufgaben erfüllen Sie sehr engagiert und Sie wollen sich Ihre Freude an der Arbeit bewahren. Brillen mit rosaroten oder schwarzen Gläsern sind nicht Ihr Fall. Sie wollen lieber eigene Fragestellungen aus dem Berufsleben reflektieren, klarer sehen, neue Denkweisen und Wege finden. Ihre Handlungsspielräume sollen sich vergrößern, die eigenen Kompetenzen wachsen, die Arbeitszufriedenheit und die Qualität der Arbeit sollen steigen. Supervision als professionelle Beratung kann das leisten. Sie kann mit Einzelpersonen, Gruppen oder Teams stattfinden und bietet eine qualifizierte Unterstützung bei der Bewältigung beruflicher Aufgaben. Supervision begleitet auch Veränderungsprozesse in Organisationen und hilft die Balance zwischen Stabilität und Wandel zu halten. Supervision braucht immer ein Ziel. Ziele können sein:

- Entlastung in schwierigen Arbeitssituationen
- Verbesserung der Kommunikation und Zusammenarbeit
- Erweiterung beruflicher Handlungsspielräume
- Qualitätssicherung und -verbesserung
- Bewahren und Steigern der Arbeitszufriedenheit
- und andere mehr

Coaching

In der Arbeitswelt haben Sie zwischenmenschliche Beziehungen zu gestalten, vermehrt komplexer gewordene Fragestellungen zu bewältigen, neue berufliche Rollen auszufüllen, oft nicht ausreichend definierbare Probleme zu lösen. Sie haben schon einige Versuche unternommen, um die Herausforderungen zu bewältigen oder Ihre Fragen zu beantworten. Die zur Verfügung stehenden Mittel wie Bücher, Gespräche mit FreundInnen, PartnerInnen und KollegInnen, Seminarbesuche, helfen nicht mehr. Für diese unbehaglichen Situationen des *noch nicht Wissens wie es geht* und *des noch nicht Tun-Könnens* bietet sich Coaching als zeitlich begrenzte und partnerschaftlich ablaufende Unterstützung und Begleitung an.

Themen von Coaching können sein:

- Wie bewältige ich die Folgen von Umstrukturierungen im Unternehmen?
- Wie gestalte ich meine Rolle als Führungskraft, Vorgesetzter?
- Wie gehe ich mit Stellenwechsel, Beförderung, Versetzung um?
- Wie kann ich die Kommunikation, Kooperation mit Mitarbeitern, Vorgesetzten, Kunden verbessern?
- Wie gehe ich mit akuten oder festgefahrenen Konflikten um?
- Eine Laufbahnentscheidung steht an, wofür will ich mich entscheiden?
- Wie erhalte ich mir meine Leistungsmotivation?
- und andere mehr

Als professioneller Berater für Veränderungsprozesse unterstütze ich Menschen dabei, das Beste aus sich zu machen - für mehr Freude in der Arbeit und im Leben.

Meine Angebote:

Supervision und Coaching mit Einzelpersonen, Gruppen und Teams.

Sie erreichen mich:

Telefon: 0664/501 201 4

e-mail: erichhubmann@hotmail.com

Erich Hubmann, 48, lebt und arbeitet in Wien
Führungskraft im Strafvollzug, Maler, Coach



Die Alltagsdroge (Teil 2)

KOFFEIN



mungsvorgang. Außerdem kurbelt Koffein den Fettstoffwechsel an. Das cAMP, dessen Synthese es durch Bindung an die Adenosinrezeptoren in Gang setzt, stimuliert nämlich die Lipasen, also die Enzyme für den Abbau von Fett. Diese transformieren es in energiereiche Stoffwechselprodukte, was eine zusätzliche Möglichkeit zur Energiegewinnung darstellt - außer dem Verbrauch von Zucker und dem Abbau von Glykogen, der Zuckerreserve des Organismus. Als Folge davon hat Koffein auch "Doping"-Eigenschaften. Den Beweis lieferten unter anderem Experimente, bei denen sitzende Versuchspersonen ein am Knöchel befestigtes Gewicht bei gestrecktem Bein in der Luft halten sollten. Die Zeitspanne, während der sie das schafften, war um gut 15 Prozent länger, wenn sie eine Stunde zuvor drei bis vier Tassen Kaffee getrunken hatten.

Aus diesem Grund betrachten auch Sportler Koffein als Doping-Mittel, das die Atmungskapazität und die Ausdauer erhöht. Allerdings muss man, um in flagranti erwischt zu werden, mehr als fünf Tassen Kaffee an einem Tag trinken. Das Team des niederländischen Triathleten und Radsportlers Asker Jeukendrup, der an der Universität Birmingham Trainingsphysiologie und Ernährung für Sportler lehrt, hat auf einem virtuellen Radkurs über vierzig Kilometer den Nutzen diverser Maßnahmen ermittelt. Seiner Computersimulation zufolge ist Training immer noch am effektivsten: Es verbessert die Zeit um eine bis sieben Minuten. Mit einer aerodynamischen günstigen Haltung lassen sich gleichfalls einige Minuten gewinnen. Aber auch Koffein in mäßigen Dosen bringt immerhin 55 bis 84 Sekunden, während bei einem längeren Aufenthalt in der Höhe als Vorbereitung nur rund 30 Sekunden herauspringen.



Indem Koffein die Blutgefäße verengt, vermindert es zugleich die Durchblutung des Gehirns und damit dessen Versorgung mit Glucose. Das Gehirn reagiert äußerst empfindlich auf eine Hypoglykämie, also den Abfall des Blutzuckerspiegels unter Normalwerte. Schon lange bevor die Muskeln dieses Energiedefizit bemerken, kommt es zu nach und nach zu Kopfschmerzen, Schweißausbrüchen und Schwindel- oder gar Ohnmachtsanfällen. Koffein verstärkt die Wirkung einer Unterzuckerung auf das Gehirn noch, sodass sich die Alarmsignale vorzeitig einstellen. Deshalb empfiehlt man Personen mit dem Risiko einer Hypoglykämie die Droge in mäßigen Dosen - vor allem jenen, die Antidiabetika einnehmen.

Was verursacht die harntreibende Wirkung von Koffein? Letztlich

ist es ein indirekter Effekt, der auf der Kontraktion der Gefäßwände beruht. Als Reaktion auf den erhöhten Blutdruck steigern die Nieren den Filtrationsdurchsatz und verringern so das Blutvolumen. Bei drei Tassen Kaffee in zwei Stunden steigt die Urinmenge um dreißig Prozent.

Doch kommen wir nun zur wichtigsten Eigenschaft von Koffein: seiner Fähigkeit, wach zu halten. Auch diese Wirkung beruht auf seiner Bindung an den Adenosin-Rezeptor. Dessen Rolle beim Schlafen wird schon seit fast einem Jahrhundert erforscht. Im Jahre 1912 hielten die Physiologen Rene Legendre und Henri Pieron Hunde mehrere Tage lang künstlich wach. Anschließend entnahmen sie ihnen Hirn-Rückenmark-Flüssigkeit und injizierten sie in das Gehirn von gerade geweckten Tieren. Diese schliefen daraufhin sofort wieder ein. Demzufolge sammeln sich im Wachzustand im Gehirn Substanzen an, die quasi "Sandmännchen" spielen. Seit den 1970er Jahren mehrten sich die Hinweise, dass es sich bei einer dieser Substanzen um Adenosin handelt.

REGULATION DES SCHLAFBEDÜRFNISSES

Den Beweis dafür lieferten 1997 Tarja Porkka-Heiskanen und ihre Kollegen an der Universität Helsinki. Sie ließen Katzen stundenlang ununterbrochen spielen und hinderten sie so am Einschlafen. Gleichzeitig maßen sie mit Hilfe von Sonden, die sie durch die Schädeldecke eingeführt hatten, die Adenosinkonzentration im Gehirn. Diese nahm stetig zu, während die Katzen in ihrem künstlichen Wachzustand von Stunde zu Stunde immer müder wurden. Sobald die Tiere jedoch einschliefen, sank sie wieder.

Je länger man wach ist, desto mehr Adenosin sammelt sich also im Gehirn an: es bildet eine Art "Müdigkeitssignal". Indem es seine Rezeptoren zunehmend sättigt, hemmt es die Acetylcholinesterase immer stärker, sodass die Produktion von cAMP stetig abnimmt. Verschiedene molekulare Kaskaden verursachen daraufhin kritische Veränderungen in den Wach- und Schlafzentren und lassen das Gleichgewicht vom Wach- in den Schlafzustand umkippen.

Adenosin ist folglich ein hochwirksamer Regulator des Schlafbedürfnisses. Weils es sich beim Wachen im Gehirn anhäuft, nimmt die Müdigkeit zu, je länger wir wach bleiben. Während des Schlafens wird es dann wieder abgegeben und verbraucht. Da Koffein als Gegenspieler von Adenosin agiert, kann man es als Anti-Müdigkeitsmittel ansehen. Wenn es sich an die Adenosin-Rezeptoren bindet, aktiviert es die Adenylatcyclase und löst so molekulare Kaskaden aus, die den Wachzustand verlängern. Dadurch wirkt es als Anregungsmittel.

Manchmal sind Piloten lange im Einsatz - etwa bei Langstreckenflügen, die 10 bis 15 Stunden dauern und denen ebenso ausgedehnte Vorbereitungszeiten vorausgehen. Dabei müssen sie jederzeit über einen klaren Kopf verfügen. In einem Forschungsprojekt mit Didier Lagarde und Maurice Beaumont vom militärischen Gesundheitsdienst in Bretignysur-Orge sowie Francoise Chauffard vom Nestle-Forschungszentrum in Lausanne haben wir deshalb das Verhalten von Piloten während langer Wachzeiten untersucht und die Wirkung von Koffein erforscht. Dabei wollten wir herausfinden, wie es gelingt, von den positiven Effekten zu profitieren, ohne den negativen ausgesetzt zu sein, die vor allem bei hoher Dosierung gelegentlich auftreten. Zu solchen unerwünschten Begleiterscheinungen des Kaffeegenusses gehören, wie anfangs erwähnt, neben der harntreibenden Wirkung



Die Alltagsdroge (Teil 2) KOFFEIN

vor allem Phänomene wie Herzrasen, Zittern und Nervosität. In unserem Projekt haben wir verschiedene Formen der Verabreichung von Koffein getestet. So untersuchten wir ein "Koffein mit langsamer Freisetzung". Dabei sind 300 Milligramm der reinen Substanz in Gelatinekapseln verpackt und ein Bindemittel sorgt dafür, dass der Wirkstoff nur allmählich in den Darm und das Blut abgegeben wird. Die Koffein-Konzentration verteilt sich dadurch gleichmäßiger über größere Zeiträume. Damit bleibt sie auch viel länger oberhalb der Wirksamkeitsschwelle. Das ist jener Wert, der im Durchschnitt den Wachzustand aufrechterhält. Gleichzeitig werden die Nebenwirkungen vermieden, die hauptsächlich von einem starken Anstieg der Konzentration herrühren.

Beim ganz normalen Kaffeetrinken schnellte der Koffeinspiegel im Blut rasant empor und sinkt dann ebenso rasch wieder ab. Dadurch ist er nur für rund zwei Stunden hoch genug, um die üblichen Wirkungen hervorzurufen. Bei verlängerter Koffeinabgabe bleibt die wirksame Konzentration dagegen fast zehn Stunden bestehen.

In unseren Versuchen mussten sich die Teilnehmer zugleich so genannten Überlebens-tests unterziehen. Während dieses Trainings litten sie unter Stress und Schlafmangel, was Fähigkeiten wie Kopfrechnen, Kartenlesen und die Motorik beeinträchtigte. Im Laufe der Zeit ließen Geschicklichkeit und Aufmerksamkeit nach, und ein Schwächegefühl stellte sich ein. Geistige Leistungen, die uns als Maß dienten, dauerten immer länger. Dosierte freigesetztes Koffein in Gelatinekapseln mildert alle diese negativen Effekte - so das Fazit unserer Untersuchungen. Die Versuchsteilnehmer, die dadurch konstant unter dem Einfluss des Anregungsmittels blieben, konnten ihre Aufgaben besser erfüllen. Allerdings fühlten sie sich am Ende reizbarer und waren weniger umgänglich als ihre Kollegen, die nichts eingenommen hatten.

In einer weiteren Studie hinderten wir Freiwillige 64 Stunden lang am Schlafen. Wenn sie alle zwölf Stunden eine Koffeinkapsel schluckten, blieben Konzentrationsfähigkeit und psychomotorische Leistungen bis zum zweiten Tag voll erhalten. Anderenfalls gingen diese Fähigkeiten schon in der ersten Nacht deutlich zurück.

VERSTELLEN DER INNEREN UHR

Koffein kann aber nicht nur den Wachzustand aufrechterhalten, sondern auch helfen, die innere Uhr zu verstellen, um sie etwa an eine andere Zeitzone anzupassen. Üblicherweise schüttet die Epiphyse oder Zirbeldrüse im Gehirn nachts das Hormon Melatonin aus, das den Rhythmus von Wachen und Schlafen regelt. Tageslicht blockiert die Nervenbahnen, welche diese Sekretion stimulieren. Das Auf und Ab in der Melatoninausschüttung folgt daher genau dem Wechsel von Tag und Nacht. Wird einer der Parameter geändert, so kippt das Gleichgewicht. Nach einem Nachtflug von New York nach Berlin wird es "zu früh" hell. Die Zirbeldrüse gibt Melatonin daher auch noch am Tag ab, und man fühlt sich schläfrig. Der Reisende leidet unter Jetlag, weil seine innere Uhr und die äußeren Bedingungen aus dem Gleichtakt geraten sind.

Was kann man dagegen unternehmen? Um den Jetlag zu mildern, wird in den USA manchmal Melatonin verschrieben. Am frühen Abend eingenommen, soll es die Konzentration des Hormons zum Beginn der Nacht hin erhöhen. Auf diese Weise hofft man, die Schlafphase neu einzujustieren und so die innere Uhr zu verstellen.

In einem Experiment haben wir die Wirksamkeit von Melatonin und Koffein gegen den Jetlag verglichen. Dabei folgen Testpiloten von San Antonio in Texas nach Mont-de-Marsan in Frankreich, ein zehnstündiger Flug mit einer Zeitverschiebung von sieben Stunden. Vor dem Start mussten sie sich kognitiven und psychomotorischen Tests unterziehen, die Aufschluss über ihre Leistungsfähigkeit gaben. Außerdem wurden verschiedene physiologische Parameter wie Puls und Blutdruck gemessen.

Einige Teilnehmer nahmen zwei Tage vor bis drei Tage nach dem Flug jeweils am späten Nachmittag Melatonin ein. Andere erhielten nach dem Flug fünf Tage lang am Morgen eine Koffeinkapsel mit verlängerter Freisetzung des Wirkstoffs. Wieder andere schluckten ein Placebo, also ein Medikament ohne Wirkstoff, das jedoch genauso aussah wie die Melatonin- oder Koffeinkapseln. Nach dem Flug prüften wir wiederum die kognitiven und psychomotorischen Fähigkeiten und maßen die physiologischen Parameter, um Aufschluss über die Verschiebung der biologischen Rhythmen durch die Zeitverschiebung zu erhalten.

Bei diesem Versuch erwies sich Koffein als sehr wirksam. Am Morgen eingenommen, wird es an die Adenosinrezeptoren der Zirbeldrüse gebunden und hemmt die Freisetzung von Melatonin. Indem es die Abgabe des Hormons im richtigen Moment unterdrückt, verstärkt es also die Wirkung des Tageslichts. Dadurch gleicht sich die innere Uhr um eine Stunde pro Tag dem neuen Hell-Dunkel-Rhythmus an. Die Versuchsteilnehmer überwandern die Zeitverschiebung deshalb vier Tage früher als die Mitglieder der Kontrollgruppe mit Placebo. Gegenüber Melatonin hatte Koffein den Vorteil, dass es nicht schläfrig macht.

Wenn ein Autofahrer die Herrschaft über sein Fahrzeug verliert, liegt das meist an mangelnder Wachheit - immerhin zehn bis zwanzig Prozent aller Verkehrsunfälle haben diese Ursache. Deshalb ist es wichtig, regelmäßige Ruhezeiten einzuhalten. Zusätzlich empfiehlt die Internationale Konferenz über Ermüdungserscheinungen und die Unfallrisiken im Straßenverkehr aber auch die Einnahme von Koffein. Die Arbeitsgruppe von Elke de Valck an der Universität Brüssel hat die Fähigkeit von Fahrern geprüft, ihren Wagen nach bestimmten Zeitspannen ohne Schlaf noch zu beherrschen. Dabei erwies sich die Einnahme von Koffein mit verzögerter Freisetzung als ausgesprochen günstig: Das Risiko, die Kontrolle über das Fahrzeug zu verlieren, war danach deutlich geringer.

Bei der Schifffahrt ist die Wache auf der Brücke oft monoton, sodass die Aufmerksamkeit allmählich nachlässt. Auch hier verbessert die Einnahme von Koffein die Konzentration beträchtlich und steigert insbesondere die Fähigkeit am Horizont auftauchende Objekte wahrzunehmen, was von eminenter Bedeutung ist, um Zusammenstöße zu vermeiden.

MACHT KAFFEE SÜCHTIG?

Nachdem ich all diese positiven Eigenschaften von Koffein hervorgehoben habe, denen nur wenige relativ harmlose Nebenwirkungen gegenüberstehen, erhebt sich die Frage, ob es auf lange Sicht und bei hoher Dosierung nicht doch auch ernste gesundheitliche Probleme verursachen kann. Wie verhält es sich beispielsweise mit dem Krebsrisiko? Um es einzuschätzen, führten die Schweden als die eifrigsten Kaffeetrinker der Welt eine groß angelegte epidemiologische Studie durch. Sie erfasste 59000 Frauen im Alter zwischen 40 und 76 Jahren.

Die Alltagsdroge (Teil 2)

KOFFEIN



Die Auswertung der Daten ergab jedoch keinerlei Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und der Häufigkeit von Brustkrebs. Desgleichen fand sich auch keine Verbindung mit Pankreas Darm- oder Eierstockkrebs.

Was negative Lanzeiteffekte betrifft, so steht Kaffee im Verdacht, den Cholesterinspiegel zu erhöhen. Koffein spielt dabei allerdings keine Rolle. Die Anreicherung von Fett im Blut rührt möglicherweise von den Lipiden im Kaffee her. Ihr Gehalt ist besonders hoch, wenn das Pulver mit dem Wasser zusammen aufgekocht wird.

Als Droge muss sich Kaffee natürlich auch die Frage gefallen lassen, ob er vielleicht süchtig macht. In hohen Dosen konsumiert, kann er tatsächlich eine Art von Abhängigkeit erzeugen, aber sie unterscheidet sich von derjenigen, die durch Tabak- und Alkoholmissbrauch oder durch den Konsum von Rauschgiften wie Kokain, Cannabis oder Heroin entsteht. Ein positives neuronales Verstärkersystem in Form einer Belohnungsspirale, wie es bei harten Drogen auftritt, spielt beim Koffein keine Rolle.

Das Lustgefühl, das eine Person beim Drogenkonsum empfindet, hat viele Ursachen. Psychologische Faktoren spielen dabei ebenso eine Rolle wie physiologische und kognitive Prozesse sowie der Geschmackssinn. Abhängigkeit verlangt regelmäßigen und meist auch steigenden Drogenkonsum.

Am charakteristischen Suchtverhalten, zu dem Entzugserscheinungen, zwanghafte Drogenbeschaffung und Selbstverabreichung gehören, ist ein wohldefiniertes Ensemble von Neuronen beteiligt, das fünf Gehirnbereiche umfasst: das Ventrikeldach, die Substantia nigra, das Corpus striatum, den Cortex und den Nucleus accumbens. Die Verschaltung dieser Zentren stellt eine permanente Verknüpfung zwischen dem Lustgewinn und der bewussten Handlung her, die ihn herbeiführt - zum Beispiel das Anzünden einer Zigarette.

Koffein dagegen aktiviert Neuronen aus einer anderen Hirnregion, nämlich dem Nucleus caudatus (Schweifkern). Diese Region gehört nicht zu dem gerade erwähnten stark verknüpften Neuronensystem. Zwar kann sie Dopamin freisetzen, was Lustgewinn bedeutet, und dieses positive Gefühl zum Cortex weiterleiten. Die Verknüpfungen sind jedoch nicht so stark, dass die angenehme Empfindung als unverzichtbar erlebt wird. Falls es eine Abhängigkeit gibt, ist sie also in keiner Weise mit der durch harte Drogen, Tabak oder Alkohol vergleichbar.

Entsprechend sind auch die Entzugserscheinungen bei einem plötzlichen Abbruch des Kaffeekonsums in der Regel recht milde. Manchmal treten Kopfschmerzen auf, die umso stärker sind, je mehr Kaffee die betreffende Person regelmäßig getrunken hat. Doch halten sie nicht lange an: Sie beginnen etwa 12 bis 24 Stunden nach der letzten Tasse Kaffee, erreichen nach 48 Stunden ihren Höhepunkt und verschwinden spätestens nach einer Woche wieder. Diese Entzugserscheinungen erklären wohl die Kopfschmerzen mancher Menschen am Wochenende. Unter der Woche trinken sie am Arbeitsplatz gewohnheitsmäßig größere Mengen Kaffee, der die Blutgefäße im Gehirn verengt. Am Wochenende geht der Konsum plötzlich zurück. Folglich dehnen sich die Gefäße aus und erzeugen durch den entstehenden Druck im Schädel Kopfschmerzen.

Reizbarkeit, Nervosität und Schlafstörungen charakterisiert ist. In manchen Fällen treten auch Herzklopfen, eine Beschleunigung von Puls und Atemfrequenz sowie Magersucht auf. Frauen sind für solche Störungen anfälliger als Männer - vielleicht weil Koffein in ihrem Blut, wie erwähnt, weniger schnell abgebaut wird.

Andererseits scheint regelmäßiger Kaffeegenuss aber einen gewissen Schutz gegen die Parkinson'sche Krankheit zu verleihen. Bei dieser degenerativen Erkrankung, die meist im Alter auftritt, führt das Absterben von Nervenzellen im Gehirn, die den Botenstoff Dopamin produzieren, zu Störungen von Motorik und Aufmerksamkeit. In einer Studie, an der 8000 Personen über dreißig Jahre hinweg teilnahmen, zeigte sich, dass das Parkinson-Syndrom bei Personen, die Kaffee trinken, seltener auftritt. Außerdem verläuft die Krankheit bei hohem Kaffeekonsum weniger schwer. Das ist insofern einleuchtend, als Koffein die Freisetzung von Dopamin bewirkt, an dem es bei der Parkinson'schen Krankheit mangelt. Auch die übliche Behandlung besteht ja in der Gabe von L-Dopa, das sich im Gehirn in Dopamin umwandelt.

Koffein hat also durchaus pharmakologische Wirkungen. Zugleich wird es von Milliarden von Menschen in der Welt täglich konsumiert. Ist es also ein Medikament oder ein Genussmittel? Wenn Koffein in Form von Gelatinekapseln als Medikament bezeichnet würde, wäre es rezeptpflichtig. Würde es hingegen frei verkauft, könnten viele Menschen von diesem Wachmacher-Molekül profitieren, sofern sie keinen Missbrauch damit treiben. Die Situation ist paradox: Üblicherweise rät man vom Gebrauch von Psychostimulanzien ab; aber Koffein, in Form von Kaffee oder Erfrischungsgetränken, ist de facto das am meisten konsumierte Psychostimulanz der Welt.

CURANUM

Seniorenresidenz Armbrustergasse

Sicher - betreut - selbständig

in Döbling

- .) Appartements (Erstbezug)
- .) Kleine Haustiere sind willkommen!
- .) Betreutes Wohnen
- .) Pflege: Einzel - / Doppelzimmer
- .) Urlaubs- und Kurzzeitpflege
- .) Physiotherapie im Haus
- .) Gartenanlage, Restaurant

Gerne informiert Sie die Residenzleiterin:

Frau Elisabeth Stadler

Tel.: 01/379 01/175

VORBEUGUNG GEGEN SCHÜTTELLÄHMUNG

Exzessiver Kaffeekonsum kann auf Dauer allerdings zu Koffeinismus führen, einem Syndrom, das durch Zittern, Angstzustände



... der Mann, der **FAST**
NAPOLEON war !



... der *Mann*, der *FAST* ... **NAPOLEON** war!

"Amtshandlungen" die sich tatsächlich ereignet haben.

Autor: Oberst i.R. Willibald PLENK

Es war einer jener Tage im Herbst, von denen man nicht weiß, ob sie in einer Stunde herrlichen Sonnenschein brachten oder bleiern schwer über der Stadt lasteten.

Und doch – für mich und meinen Kollegen – sollte dieser Tag, ein sehr bedeutsamer werden. Vom Gruppenführer erhielten wir den Auftrag, per gerichtlichem Vorführungsbefehl einen Mann "einzuziehen". Der Akt war an sich "dünn". Nichts Außergewöhnliches oder Auffälliges deutete auf eine Besonderheit hin. Er war wegen Betruges und großer Unterschlagungen – die insgesamt eine gewaltige Summe ausmachten – dem U-Richter vorzuführen. Da er trotz nachweislicher Übernahme an ihn gerichteter Ladungen, nicht bei Gericht erschienen war.

Für mich und meinen Kollegen – damals noch junge Kriminalbeamte – eine alltägliche "Amtshandlung", glaubten wir ...

"Unser" Mann lebte in einem sogenannten guten Wohnviertel. Mit einem klapprigen Dienstfahrzeug kamen wir zur angegebenen Anschrift, einem sehr gut adaptierten Jugendstilhaus.

Das Innere des Gebäudes war fast augenfällig gepflegt und wirkte in seiner Ausgestaltung wie aus dem Biedermeier – einzelne Teile fast aus dem Barock – stammend. Auf mich machte es den Eindruck eines sehr gepflegten Palais. Es schien als beträte man, eine ganz andere Welt, nämlich eine solche, wie sie fast vor zweihundert Jahren gewesen sein mußte. Große – in Halbreiefs eingefaßte Spiegel zu beiden Seiten des Stiegenaufganges geleiteten den Besucher des Hauses, zu einem kleinen Foyer. Links und rechts befanden sich zwei kleine Sitzbänke mit blauem Samt bespannt. Es war auch, ein – wenn auch sehr alter – Lift vorhanden, der der Bequemlichkeit der Bewohner und Besucher diente. Die einzelnen Stufen der Stiegen waren mit rotem Belag bespannt.

Den Besucher umfing sofort eine Atmosphäre von Gediegenheit, Ordnung und – Distanz. Besonders auffallend war aber die Ruhe – ja schon fast die Stille, in diesem Haus; es schien, als wäre die Zeit stehengeblieben ...

Mein Kollege und ich hatten ein merkwürdiges Gefühl, sahen uns an und ... sprachen dies auch aus.

Ich verglich noch einmal den Namen und die Anschrift, die im Vorführungsbefehl angegeben waren und gingen in den zweiten Stock. Wir bemerkten, daß pro Stockwerk nur eine Wohnung – offensichtlich mit großer Fläche – vorhanden war. Ein sehr "herrschaftliches" Haus also. Vor der bezeichneten Wohnung angekommen, hörten wir daraus keinerlei Geräusche. Aus Vorerhebungen wußten wir, daß zu der Tageszeit – aus beruflichen

... der Mann, der FAST NAPOLEON war !



Umständen – die wenigen übrigen Hausbewohner nicht anwesend waren. Ich muß hier dem Leser dieser Zeilen in Erinnerung rufen, daß über den "Vorzuführenden" keinerlei Hinweise oder Besonderheiten irgendwelcher Art vorlagen.

Ich läutete an der Wohnungstüre, hörte Schritte, das Schloß wurde aufgesperrt, die Türe öffnete sich gänzlich und – wir sahen in die Mündung einer altmodischen Pistole! Ich dachte: "So ist das also. Immer war ich vorsichtig, paßte auf, versuchte keinen Fehler zu machen, und auf so "simple" Weise, werden ich und mein Kollege überrumpelt!"

Wir bemerkten sofort, daß es "unser" Gegenüber sehr ernst meinte. Ein Mann, höchstens mittelgroß, eher klein zu nennen, trug kurze glänzende, enge schwarze Stiefel, dazu eine eng anliegende Hose in Weiß, außerdem einen hellgrünen kurzen Uniformmantel. Ein einzelner – großer – Ordensstern an seiner linken Brustseite, ein sorgfältig gefältetes Spitzenhemd, kontrastierte stark zu seinen schwarzen Handschuhen. Der steife Kragen seines Uniformmantels reichte fast bis zu seinen Wangen. Das kräftige, aber doch schon etwas schütterere – fast dunkelfarbene – Haar, mit der nach vorne liegenden Locke, ließen, zusammen mit den anderen schon erwähnten Äußerlichkeiten, nur einen Schluß zu: wie ER hier stand – die eine Hand hielt die Pistole, die andere aber zwängte er, zwischen zwei Knöpfe seines Mantels – hier stand "Napoleon" oder besser gesagt, ein perfektes Plagiat, eine fast idente Kopie des Originalen, wie man sich kaum eine bessere vorstellen konnte ...!

Mit einer herrischen Bewegung, aber ohne einen Laut von sich zu geben, deutete er mit der Waffe in das Innere der Wohnung und wir mußten in einem großen Zimmer Platz nehmen. Es war dies aber, mehr ein Salon, wie man ihn nur noch auf alten gutgemalten Bildern sieht oder in aufwendig gemachten Filmen. Zwei große Fenster mit schwere Brokatvorhängen ließen nur gedämpftes Licht herein, die Seidentapeten in Silber mit zarten blauen Elementen, gaben dem Raum einen "imperialen" Stil. Ich fühlte mich um Jahrhunderte in der Zeit zurückversetzt. An den Längswänden waren je zwei Gemälde mit Szenen aus der Zeit – Napoleons! Meine Aufmerksamkeit wurde aber auf den Tisch gelenkt: dieser nahm fast die gesamte Länge des Raumes ein und war vollständig mit einem grauen Tuch bedeckt. Wir mußten auf zwei hochlehnigen Stühlen, welche beim Tisch standen, Platz nehmen.

"Napoloen" ließ uns nicht aus den Augen. Während er mit der einen Hand die Waffe auf uns gerichtet hatte, begann er mit der anderen, vorsichtig – das Tuch welches den Tisch bedeckte – wegzuziehen.

Aber was kam da zum Vorschein ... ein kleines, liebevoll gemaltes Portrait einer südländisch anmutenden Frau. Plötzlich begann der Mann zu sprechen: "Das ist meine Mutter!" Die Art wie er sprach, ließ sofort an einen Franzosen denken, der sich gewählt und grammatikalisch richtig – deutsch – ausdrückte.

Dann wies er auf ein offensichtlich "amtliches" Schreiben. "Mein Patent als königlicher Artillerie-Leutnant" sagte er stolz. Richtig, dachte ich: "N" war ja noch unter den Bourbonen zum Offizier ausgemustert worden." Immer weiter zog "N" das Tuch zurück und wie im Zeitraffer sahen wir die wichtigsten Momente und Stationen im Leben "dieses" Mannes: riesige Schwerter als Gastgeschenke von Herrschern fremder Länder lagen da, ebenso Fächer berühmter Damen "seiner" Zeit. Entwürfe von Verträgen und Abkommen, Diktate und Friedensschlüsse, sowie glitzernde Orden. Eine Ausgabe des für die damalige Zeit bahnbrechenden "code civil" und ein großer Brocken aus der Mauer des Kremsl, waren ebenso vorhanden. Es war unheimlich und zugleich riesig spannend das Leben "dieses Mannes" so ausgebreitet vor sich zu sehen.

Ich beugte mich während der Ausführungen des "Kaisers der Franzosen" bewußt etwas vor – dieser war dadurch ein wenig abgelenkt – mein Kollege ergriff seine Chance sofort, aber bevor er seine verdeckt getragene Dienstwaffe auch nur annähernd zu fassen bekam, zischte "N": "Wenn Sie auch nur versuchen mich zu bedrohen, sterben Sie – beide!"

Wir wußten nun, daß es "N" sehr ernst meinte und stellten uns darauf ein. Offensichtlich hatten wir, den größten Teil des Lebenslaufes von "N" vor Augen geführt bekommen und er schrie nun, mit undeutlicher Stimme: "Ich bin von lauter Verrätern und Spionen umgeben! Deshalb werden Sie beide – sterben! Zuvor haben Sie Gelegenheit, sich einige Minuten zu rechtfertigen. Vielleicht – lasse ich Gnade walten, aber nur, wenn Sie mich überzeugen!"



... der Mann, der FAST NAPOLEON war !

Er deutete mit der Waffe auf meinen Kollegen, damit dieser begänne, sich zu verteidigen. Der aber, war zwar gewandt im Umgang mit Zahlen, konnte sogar Violine spielen, aber von geographischen, geschichtlichen oder gar historischen Umständen und Verhältnissen, hatte er keine Ahnung. – Blitzschnell erinnerte ich mich, an einen meiner Geschichtslehrer. Sein Unterricht war für mich immer interessant und lebendig gewesen. Übrigens tat er einmal einen Ausspruch: "Nur ein Wahnsinniger kann einen anderen Wahnsinnigen verstehen!" In dieser Situation wollte ich zwar nicht wahnsinnig werden oder gar sein, versuchte aber in dieser gefährlichen Lage auf "N" einzugehen.

"Sire", sprach ich ihn an, "das Direktoriumsmitglied Marat ist in Ihrem Dienst sehr erkrankt und erschöpft, deshalb werde ich ihn verteidigen und Sie von seiner und meiner Unschuld überzeugen!"

"Sie lügen" herrschte er mich an, "Marat habe ich bereits erschießen lassen und – wer sind Sie überhaupt?" Die Tatsache, daß "N" wenigstens auf mich einging und zumindest mit mir redete, wertete ich für unsere Lage als vorteilhaft. "Ich bin Fouche", gab ich aalglatt vor, "Ihr – Sie ständig informierender Polizeiminister!"

"N" stutzte. – Offenbar hatte ich genau die richtige Art gefunden um mit ihm überhaupt eine Gesprächsbasis zu haben.

Auch Sie intrigieren hinter meinem Rücken, Sie haben aber nur noch wenig Minuten zu leben! Nützen Sie Ihre Zeit!" Dabei war ständig die Waffe auf uns gerichtet. Die Lage in der wir uns befanden, war im wahrsten Sinne des Wortes "todernst". Ich hatte einen sehr guten Geschichtslehrer und der Leser dieser Zeilen wird mir am Ende dieser Geschichte zustimmen, daß ich wahrscheinlich den besten hatte, denn sein Unterricht und das an mich weitergegebene Wissen, retteten uns – das Leben!

Von allen menschlichen Eigenschaften des "N" fiel mir seine Eitelkeit ein. "N" dachte zwar in Dynastien, war aber selbst nur ein Emporkömmling aus dem Nichts, den die Französische Revolution aus ihrem Strom von Gewalt, Machtstreben, Blut und Verbrechen in den Zenith der Macht gespült hatte. Aber eben nur für einige Jahre. Daran änderte auch die Tatsache nichts, daß er sich für ein Genie hielt ...

"Sire" begann ich mit verhaltener Stimme, "da ist noch die Angelegenheit mit der Auszeichnung." "Mit welcher Auszeichnung" fragte er mit nun völlig veränderter und sehr neugieriger Stimmlage. "Nun", fuhr ich mit schon festerer Stimme fort, "Ihre Frau, die Tochter des österreichischen Kaisers – Marie-Louise – hat doch erreicht, daß Sie einen hohen Orden aus Wien erhalten" und dabei deutete ich auf meine Hosentasche. "Ich werde Ihnen den Orden persönlich überreichen!" Bei diesen Worten trat er rasch näher an mich heran – aber leider nicht nahe genug! Er war noch immer sehr vorsichtig und hielt nach wie vor die Waffe unmißverständlich auf uns gerichtet.

"Nehmen Sie den Orden ganz langsam aus Ihrer Tasche" forderte er mich auf. Ich hatte zwar keinen Orden, sondern nur meine Kokarde als Kriminalbeamter bei mir. Damals noch in einem Kunstleder-Etui in Form des Staatswappens. Keineswegs verfehlte aber der Ablick dieser "Machtinsignie" bei "N" seine Wirkung. Als ich dies bemerkte fügte ich gleich listig hinzu. "Orden aber müssen gleich und zwar ab Verleihung getragen werden, besonders zur Uniform!" Das sah selbst "N" sofort ein. – Mein Kollege, der meine Absicht ihm wieder eine Chance zu geben, blitzschnell erkannte, stand wie selbstverständlich für die "Ordensverleihung" vom Stuhl auf, nicht ohne sich so zu positionieren, daß er zwar "N" gegenüber, aber trotzdem relativ knapp vor ihm stand. Es war ein bedenklich-gespenstischer Augenblick: mein gespannt wartender Kollege, der auf eine günstige Situation hoffte, "N", der nach seiner "Auszeichnung" gierte, ich, der nervös versuchte, die Kokarde aus ihrer Umhüllung zu zerren, nestelte herum und dann – fiel mir der "Orden" zu Boden ...!

"N" war auch nur ein Mensch – instinktiv sah er zu Boden, "sein Orden" lag dort unten und – er bückte sich! Ein Schrei, ausgelöst durch einen kräftigen Schlag meines Kollegen, "N" wand sich am Boden und sah in die Mündung einer Dienstwaffe und seiner eigenen Pistole. In Bruchteilen von Sekunden hatte mein Kollege "N" nicht nur dessen Waffe entwunden, sondern auch seine eigene Dienstwaffe gezogen. Nur das geschickte Zusammenspiel zwischen ihm und mir hatte diese gefährliche, ja lebensbedrohende Situation entschärft.

... der Mann, der FAST NAPOLEON war !



Erklärend sei hier angeführt, daß die Ermittlungen ergaben, daß "unser Mann" ein bedeutender Historiker war, dem "N" im wahrsten Sinne zu Kopfe gestiegen war. Er zog sich völlig aus dem öffentlichen Leben zurück und als selbst seine bedeutenden Geldmittel aufgebraucht waren, um sein Leben als "Kaiser der Franzosen" zu finanzieren, vergriff er sich "am Vermögen des Pöbels", wie er sich ausdrückte.

Statt in das Landesgericht kam er in eine "geschlossene Anstalt" und – wenn er bei Laune war – spielte er dort alle wichtigen Stationen "seines" Idols vor den sehr interessierten Insassen, aber auch des Personals (!) in beeindruckender Weise.

Mein Kollege und ich benachrichtigten den U-Richter, aber nur in einem kurzen Aktenvermerk darüber, daß der Vorzuführende laut Amtsarzt wohl für "lebenslänglich" dem irdischen Gericht entzogen sei.

Bei Polizei und Gericht schlossen sich die Akten und – wäre ich nicht so "ungeschickt" gewesen und hätte mein Kollege nicht so "geschickt" reagiert, – dann glaube ich nicht, daß Sie, lieber Leser diese Geschichte vor Augen bekommen hätten.

Vertrauen ist eine
Oase im Herzen,
die von der Karawane
des Denkens nie
erreicht wird.

Khalil Gibran





KRIPPENBAU im "TIROLERHOF"

Termin:

12. bis 19. Juni 2004

1 Woche Halbpension

(Samstag bis Samstag)

Nähere INFOs:

Beitrag "Krippenbau in Bad Kleinkirchheim" sowie unter der Tel: 0699-10301825

Krippenbau im TIROLERHOF



Der Verband der Krippenfreunde.

Der Verband der Krippenfreunde Österreichs ist eine kulturelle Vereinigung, die die Pflege des Krippenwesens zur Aufgabe hat. Die Krippenfreunde stellen ihre ideelle Arbeit in den Dienst der Krippe und leisten ihren Beitrag zur Erhaltung christlichen Kulturgutes.

Der Krippenverein Wien 1 ist Mitglied beim Landesverband der Krippenfreunde Wien, welcher als eigenständiger Verein dem Verband der Krippenfreunde Österreichs angeschlossen ist. Zahlreiche Krippenvereine mit mehr als zehntausend Krippenfreunden sind durch den Verband der Krippenfreunde Österreichs vereinigt. Nur dadurch ist eine enge Zusammenarbeit mit allen Landesverbänden und Ortsvereinen Österreichs bei der Tätigkeit um das Krippenwesen möglich.

Der Krippenverein Wien 1 veranstaltet Kurse "Rund um die Krippe" (Krippenbau und -zubehör, Figurbekleidung, Hintergrundmalen, usw.). Durch die Organisation von Ausstellungen (Weihnachtskrippenausstellung sowie Osterkrippen- und Darstellungen verbreitet werden. Vorträge und Informationsabende werden an den Krippenabenden in der Kreativwerkstatt abgehalten.

Ein großes Anliegen ist den Mitgliedern die Anleitung der Jugend zu sinnvoller Freizeitgestaltung. Aus diesem Grund hält der Krippenverein Wien 1 in der Kreativwerkstatt monatlich unter dem Schlagwort "Kreatives Werken mit Kindern" Nachmittage ab, wo mit Kindern Themen und Jahreszeit bezogen gewerkt und gebastelt wird.

Kreativ-Runden für Erwachsene und auch Klosterarbeiten-Treffs füllen die Werkstatt außerhalb der "Krippenzeit".

Mitglieder vom Krippenverein Wien 1 unterstützen die Tätigkeiten des Vereins und können an den diversen angebotenen Aktivitäten teilnehmen. Sie erhalten viermal jährlich die Verbandszeitschrift "Der Krippenfreund".

Krippenverein auf Herbergsuche

GESUCHT - GEFUNDEN!

Was tut sich da in der Herbststraße Nr. 114 in Ottakring? Etliche Leute streben an diesem kalten Abend in der Voradventzeit der Tür entgegen und verschwinden in einem Raum, aus dessen Fenster warmes Licht auf den Gehsteig fällt. Die Scheiben sind leicht angelaufen und man kann kaum erkennen, was da drinnen vor sich geht?! Ein Plakat weist auf eine "Kreativwerkstätte" und einen Krippenverein hin.

*Nichts wie hinein! Es duftet nach Punsch, weihnachtliche Lieder sind zu hören und viele Leute verstellen mir die Sicht auf das, was es hier scheinbar zu sehen gibt: **WEIHNACHTSKRIPPEN!** Mit Nachdruck verschaffe ich mir Platz und reihe mich ein in die Schlange, welche von Krippe zu Krippe wechselt und finde viel Gefallen an den kleinen Kunstwerken.*

Orientalische- und Alpenländische-, Schwamm- und Wurzelkrippen, auch Klosterarbeiten sind zu sehen.

Am Schönsten scheint mir die große Kastenkrippe, die

ein Motiv aus dem alten Wien, Altsievering, zeigt mit bezaubernden, bekleideten Figuren.

In dieser Gegend zu Hause, werde ich ein anderes Mal aufmerksam auf diese Adresse, denn im Vorübergehen klingt Gehämmer aus den Räumen! Forsch halte ich Nachschau, trete ein, man beachtet mich kaum. An die 10 bis 12 Leute sind über ihre Arbeitstische gebeugt und gebrauchen oder "missbrauchen" mehr oder weniger talentiert ihren Hammer, um Nägel in ein Brett zu schlagen. Herr Janca (selbst Polizist und Obmann vom Krippenverein Wien 1), den ich vom letzten Besuch schon kenne, erklärt mir dann, dass es sich hier um einen Krippenbaukurs handelt und nur am ersten Abend, dieses Gehämmer notwendig sei, um das Grundbrett zu stabilisieren. Er lädt mich ein, wieder zu kommen, um zu sehen, wie und welche Krippen hier entstehen.

Kurz gesagt, dieser Herr, der dies erlebte, wurde "angesteckt vom Krippenfieber" und gehört nun selbst zu den Krippenbauern.

Es ist eine unwahrscheinlich schöne und entspannende Tätigkeit. Die Zeit verfliegt während der Arbeit und man kann es kaum fassen, dass schon wieder fast drei Stunden vergangen sind.

Doch was heißt "Kreativwerkstatt"?

Hier geschieht noch mehr. So finden hier regelmäßige Bastelnachmittage für Kinder statt, sogar im Rahmen des Wiener Ferienspiels. Da kann man erlernen, wie Klosterarbeiten gemacht werden. Monatlich treffen sich Frauen und Männer beim "Kreativ-Treff" um Neuheiten zu erfahren und Fertigkeiten auszutauschen. Hier gibt es Ausstellungen und Theatergruppen.

Und warum erzähle ich Ihnen das alles?

Ganz einfach, weil wir vom Wiener Krippenverband dankbar sind und Ihnen allen zeigen möchten, was wir aus der Chance, die man uns mit der Anmietung dieser Räume gab, gemacht haben.

Wir waren im wahrsten Sinne des Wortes auf Herbergsuche und die renovierungsbedürftige Adresse schien uns, wenn alle auch wussten wie schwer es sein wird sie in Stand zu setzen, gleich wie unser Heim!

Wir möchten alle, die nun neugierig wurden, auffordern, sich mit uns in Verbindung zu setzen oder uns auf unserer Homepage zu besuchen. Wir freuen uns auf Sie!

Kreativwerkstätte Krippenverein Wien 1

1160 Wien, Herbststraße 114

Tel.: +43(699) 10301825

www.krippe-wien.at



Krippenbau in Bad Kleinkirchheim

12. - 19. Juni 2004

1 Woche Halbpension
im **"TIROLERHOF"**

Jeder Teilnehmer am Krippenbaukurs fertigt eine Krippe im Grundmaß von 60x40 cm nach eigenen Vorstellungen (Heimatkrippe, Wurzelkrippe, orientalische Krippe, usw.), wobei nach der im Krippenbau überlieferten Arbeitstechnik gearbeitet wird.

Kursleiter für den Krippenbaukurs ist der Obmann vom Landesverband der Krippenfreunde Wien, Krippenpfleger und Kursleiter beim

Krippenverein
Wien I und in der
Volkshochschule Inzers-
dorf, **Walter Janca**.

Die **Halbpension** beinhaltet ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und ein 3-gängiges Abendmenü, wobei außer am Anreisetag zwischen 2 Menüs gewählt werden kann.

Die **Zimmer** sind mit Dusche/WC oder Bad/WC, SAT und Telefon ausgestattet. Im Haus befindet sich eine Sauna, die kostenlos benützt werden kann. Zum Krippenbau steht bei Schönwetter die Terrasse, bei schlechtem Wetter ein Raum im Haus zur Verfügung.

Während der Krippenbauwoche können die **Bergbahnen** und die **Thermen** in **Bad Kleinkirchheim** ohne Mehrpreis benützt werden.

Bei gemeinschaftlichen Wanderungen und Ausflügen werden die für den Krippenbau notwendigen Materialien (verwitterte kleine Wurzelstücke, Äste, Rinden, Moos, usw.) gesammelt.

Der aufmerksame Wanderer wird in Bad Kleinkirchheim auch zahlreiche Gedankenregungen für den Bau von heimatlichen Krippen finden (zahlreiche Schnitzereien, alte Getreidekästen, Sägewerk, Holzdächer und ähnliches.)

PREISE:

1 Woche HP, Krippenbaukurs
inkl. Materialbeitrag:

UI-Mitglieder: € 298.-

Normalpreis: € 354.-

Begleitpersonen (ohne Krippenbaukurs, aber mit allen Wanderungen und gemeinsamen Ausflügen)

UI-Mitglieder: € 189.-

Normalpreis: € 245.-

ACHTUNG - ACHTUNG - ACHTUNG -

*Am Krippenbaukurs können
maximal 10 Personen
teilnehmen, bitte daher um
rechtzeitige Vormerkungen!*

**Wer viel Freude hat,
muß ein guter Mensch
sein:**

**aber vielleicht ist er nicht
der klügste, obwohl er
gerade das erreicht, was
der Klügste mit all seiner
Klugheit erstrebt.**

Krippenbau im TIROLERHOF



Textbeiträge

"Der Sitz der Ortskenntnis" (Nature, 11.9.2003, S.184),

"Strom aus Zucker",

"Schneller satt" (Autor: Bernhard Gerl),

"Die Alltagsdroge - Koffein" (Autor: Bruno Sicard)

Quelle: **Spektrum der Wissenschaft**. Mit freundlicher Genehmigung des Verlags. Heft November 2003. D-69038 Heidelberg, ©2003 Verlagsgesellschaft mbH, Postfach 1080, D-69038 Heidelberg; Tel.: 06221-9126711 sowie Fax: 06221-9126729.

"Wien erobert Hollywood (Virtuelles Orchester)" (Autor: Klemens Lendl),

"Rasanter Wetterprophet",

"Konsumentenschutz",

"Adrenalin Drop (Ohne Seil)"

Quelle: **hiltech**. Mit freundlicher Genehmigung des Verlags. Heft 3103 Oktober 2003; Siemens AG Österreich, 1210 Wien, Siemensstraße 92; (Tel.: 05 17 07-222 07, Fax: 05 17 07-530 00) / Chefredaktion: Dkfm. Elisabeth Dokaupil.

"Wozu Kinder" (Autor: Elisabeth Stadlbauer),

"Achtung, Fress-Attacke" (Autor: Tina Wessig),

"Komm ruhig raus aus Dir!" (Autor: Andrea Deutsch),

Quelle: **Wellness Magazin**. Mit freundlicher Genehmigung des Verlags. Heft Oktober 10/2003; Wellness Magazin Zeitschriftenverlag GmbH, 1140 Wien, Felbigerg.38 (Tel.: 01/419 10 95-0, Fax: 01/419 10 95-10, office: @wellness-magazin.at, Herausgeber, Geschäftsführung und Chefredaktion: Brigitta Grausam).

"Wie wir uns selbst bei Laune halten" (Autor: Katrin Brenner),

"Gute Laune, schlechte Laune" (Autor: Heiko Ernst)

Gewaltverherrlichende Computerspiele (Kein Mitleid mehr) (Autor: Heiko Ernst)

Quelle: **Psychologie Heute**. Mit freundlicher Genehmigung des Verlags. Heft 9; Julius Beltz gmbH&Co.KG Weinheim, Redaktion: 69469 Weinheim Werderstr. 10; Postfach 100154, 69441 Weinheim; Tel.: 06201-60070, Fax: 06201/6007382 (Redaktion), 6007-310 (Verlag). Chefredakteur: Heiko Ernst.

**Wir lieben immer die Menschen,
die uns bewundern,
aber nicht immer die,
die wir bewundern.**

La Rochefoucauld

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber

Unterstützungsinstitut der Bundessicherheitswache in WIEN
[Dzt.gf.Vorstand: Oberstleutnant Michael HÖCHTL]
A-1090 Wien, Müllnergasse 23-25

Redaktion

A-1090 Wien, Müllnergasse 23-25
(Tel.: 01-31346/30180 - Fax.: 01-31346/30189)

Redaktionskollegium

Michael Höchtl, Haubner Erich, Segall Harald, Bauer Wolfgang, Gutschl Karl, Sbrizzai Josef, Kahrer Leopold

Layout und Design

Michael HÖCHTL

Anzeigenredaktion

H. Blumauer & Co. KEG, 1040 Wien, Freundg.8
Tel.: 585-71-71-0
E-mail: office@agentur-blumauer.at

Druck

Druckerei Berger
3580 Horn, Wiener Straße 79
Tel.: 02982-41610

Urheberrecht

Alle in dieser Broschüre erscheinenden Beiträge sind urheberrechtlich (Eigenverlag oder Fremdverlag) geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Reproduktionen gleich welcher Art, ob Fotokopie, Mikrofilm oder Erfassung in Datenverarbeitungssystemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Für die namentlich bezeichneten Beiträge übernimmt die Redaktion lediglich die presserechtliche Verantwortung. Die Redaktion behält sich Kürzungen von eingesandten Artikeln vor.

Grundlegende Richtung

Information für Mitglieder des Unterstützungsinstitutes über drei Hauptthemenbereiche (UI-relevante Themen/ Aktuelle polizeirelevante Themen/ Sonstige interessante Themen bzw Beiträge). Ein Exemplar jeder Ausgabe wird jedem bereits im Ruhestand befindlichen Sicherheitswachebeamten, sowie den Witwenfondsteilnehmerinnen kostenlos zugesandt. 10 Exemplare werden pro Dienststelle zur dortigen Verwendung für die im Dienst befindlichen aktiven Beamten aufgelegt.