

Sonntag, 17. Juli 2005

### **Alkoholabhängigkeit/Kriterien**

Zwang: Sie verspüren den starken Wunsch, Alkohol zu trinken

Kontrollverlust: Sie sind nicht mehr in der Lage, den Alkoholkonsum vernünftig zu steuern

Entzugserscheinungen: Nach Absetzen oder Einschränkung des Alkoholkonsums treten körperliche Beschwerden auf.

Gewöhnung: Sie benötigen immer mehr Alkohol, um die ursprüngliche Wirkung zu erreichen

Vernachlässigung: Sie gehen nicht mehr Ihren Interessen nach oder wirken mit der Zeit ungepflegt

Anhaltender Alkoholkonsum trotz Gesundheitsschäden: Sie trinken, obwohl ärztliche Untersuchungen eindeutig ergeben haben, dass Ihre Gesundheit in Gefahr ist.

Alkoholkonsum zu unpassenden Zeiten: Sie trinken während der Arbeitszeit oder auch im Straßenverkehr Alkohol

Alkoholkonsum ohne Rücksicht auf soziale Auswirkungen: Sie trinken weiter, obwohl Sie Probleme in der Familie haben oder der Alkohol der Grund für den Arbeitsplatzverlust war.

Selbsttest unter : [www2.netdokter.de/teste\\_dich\\_selbst/alkoholkonsum.asp](http://www2.netdokter.de/teste_dich_selbst/alkoholkonsum.asp)

Quelle: training Nr.4/Juni 2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 10:10

### **Alkohol**

Die Zahl der chronisch alkoholkranken Personen in Ö beträgt ca. 330.000 das sind etwa 5 %. 10% der Bevölkerung trinken rund 50% des Alkohols. 40.000 Todesfälle stehen jährlich in Zusammenhang mit Alkohol, das entspricht dem Absturz eines mittelgroßen Flugzeuges an jedem Tag im Jahr. Die Österreicher geben pro Jahr etwa 4,5 Milliarden für alkoholische Getränke aus.

Quelle: Training Nr.4/Juni 2005 Alkohol-tolerierte Gesellschaftsdroge

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesellschaftskrit. Reflexionen um 10:05

Samstag, 2. Juli 2005

## Säulen der Gesundheit

Schon Hippokrates beschwor die Säulen der Gesundheit - BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, ENTSPANNUNG, BEWUßTHEIT und UMWELTVERANTWORTUNG. Von jeder dieser Säulen aus kann man seine Lebensqualität steigern, und alle zusammen ergeben den wunderbaren Effekt ansteckender Gesundheit.

Die Säulen der Gesundheit, Körperintelligenz durch Bewegung, Ernährung und Entspannung von Ruediger Dahlke, Baldur Preiml und Franz Mühlbauer Die Säulen der Gesundheit(Book)Rüdiger Dahlke, Baldur Preiml, Franz MühlbauerReleased: November 2001

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheitsinnovation um 15:11

## Zeit für Nichts

Nehmen Sie sich Zeit für den Artikel über Nichts aus Modern Times 02/2005

"Wovor hast du Angst?", fragte sie. "Vor der Leere, der Dunkelheit, dem Nichts", antwortet der Mann. "dann komm mit mir", sagte sie und nimmt ihn bei der Hand. Sie führt ihn auf die Wiese vor ihrem Haus. Nacht senkt sich über das Land. "Setz dich", fordert sie ihn auf. "Aber es wird schon dunkel, wir sollten hinein gehen. Ich muß noch arbeiten", drängt er. Doch da sitzt sie, mitten im Gras, regungslos, schweigend. Unruhig geht er auf und ab, denkt an seine endlose Rückrufliste, offene Punkte auf seiner Agenda, die Termine des nächsten Tages. Sein Kopf scheint zu zerspringen, sein Körper schreit nach Aktivität. Und sie sitzt einfach da, beharrlich schweigend, den Blick auf den Himmel gerichtet. Neugierig geworden läßt er sich schließlich neben ihr nieder und sieht nach oben. Die Sterne funkeln, hier und da blinken die Lichter eines Flugzeugs, weit weg der sanfte Schimmer einer Stadt, der den Horizont erhellt. Dazwischen absolute Dunkelheit wie schwarzer Samt, der ihn magisch anzieht, eine Tiefe, in der seine Gedanken sich reihen wie Perlen einer Kette und dann verleiren. Er weiß nicht, wann und wie es geschieht. Aber aus der Stille der Dunkelheit, die ihn umgibt, durchströmt ihn ein ihm bisher unbekannter Friede, eine Kraft, wie er sie noch nie verspürt hat. "Das wollte ich dir zeigen", sagte sie.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 14:54

## Natürlicher Rhythmus

Alle lebendigen Prozesse unterliegen natürlichen Rhythmen. Der Tag ist in natürliche Phasen gegliedert (siehe Gebetszeiten im Islam), d.h. es gibt den richtigen Zeitpunkt Pause zu machen, zu Essen, produktiv zu sein, nachdenklich zu sein etc. Jeder Mensch hat einen anderen Rhythmus, wann er hochleistungsfähig ist. Wir können uns ca 1,5 Stunden konzentrieren dann brauchen wir Pause.

"Doch es ist nicht nur die Geschwindigkeit schlechthin, die zunehmend Probleme bereitet, sondern auch die Tatsache, daß auf vielen Ebenen der Gesellschaft natürliche Rhythmen mißachtet werden - zum Schaden von Mensch und Natur." In Luxusartikel Zeit, Modern Times 02/2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Körperintelligenz um 14:31

## Schneller, höher, toller

Eine der wesentlichen Ursache dieser Raserei (der Tempowahn der Mikroelektronik strahlt auch auf andere Märkte aus und läßt kaum eine Branche unberührt) - die oft schlimme Folgen für die Gesundheit der Menschen, das Ökosystem und nicht zuletzt auch für die Unternehmen hat - ist in der Entwicklung der globalen Ökonomie zu suchen: Dort ist die Spekulation mit fiktivem Kapital, also das, was sich an den Börsen abspielt, sehr viel wichtiger geworden als Investitionen in reale Produktionen und Dienstleistungen, die wirkliche Wertschöpfung. Die Gewinne der Aktionäre sind also noch gar nicht erwirtschaftet.

Laut der globalisierungskritischen Organisation ATTAC in Österreich stammen nur 1,5 % der weltweiten Umsätze aus dem Güter- und Dienstleistungsverkehr, während es sich bei 98,5% UM FINANZTRANSAKTIONEN, mit meist spekulativem Charakter handelt, Deshalb nennt man diese Wirtschaftsform häufig auch Kasinokapitalismus, ein Spiel nach dem Motte 'Wetten, daß..?'. Ein gefährliches Spiel. In:Modern Times. Das Magazin zur Mastercard 02/2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesellschaftskrit. Reflexionen um 14:23

## Ganzheitliche Gesundheit

Frage des Interviewers: Dann ist ja der Hintergedanke des Ganzen, dass der Mensch als Ganzes `gesund` sein muss, um qualitativ arbeiten zu können.

Krennmair: Ja, wobei `ganz gesund` eben ein sinnliches und sinnvolles Selbstverständnis - ein positives Konzept von Lebendigkeit, von menschlichem Maß etc braucht. Es müssen verschiedene Lebensdimensionen betrachtet werden, wie körperliche Gesundheit, seelische Gesundheit, ökonomische Gesundheit, gesunde Beziehungen, gesunde Teamprozesse etc, was zu Themen wie lebensunternehmertum, Life Balance aber auch Selbststeuerung im Sinne bewusster Lebensgestaltung führt. Das Grundprobleme ist eben das es in unserer Kultur keine `Gesundheitsphilosophie` gibt, bestehend aus Ernährungslehre aus Bewegungslehre aus Körperübungssystemen aus im Alltag praktizierten Werthaltungen und so weiter.

Auszug aus: XII ...weil der Mensch eben keine triviale Maschine ist....Der Wert der Gesundheit im Blickpunkt-Norbert Krennmair in Interview. In: Unternehmensführung durch Werte. Konzepte-Methoden- Anwendungen. F. Auinger, W.R. Böhnisch, H.Stummer(Hrsg.)DUV 2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Arbeitspsychologie um 14:14

## Salutogenese

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Nach dem salutogenese-Modell von Antonovsky hängt Gesundheit ab vom Kohärenzgefühl - einem Gefühl des Vertrauens in die Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit von Ereignissen, Beziehungen und Lebenssituationen. Das Erlebnis von Stress z.B. ist danach das Ergebnis der Bewertung, ob Belastung als störend, `kränkend` und krankmachend oder als Herausforderung mit der Möglichkeit des Erfahrungssammelns empfunden wird.

In: Klaus Jorh/ Nossrat Peseschkian: Salutogenese und Positive Psychotherapie. Verlag Hans Huber 2003

Salutogenese und positive Psychotherapie(Book)Klaus Jork, Nossrat PeseschkianReleased: Dezember 2002

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 14:06