



*Frohe Weihnachten!*



© Bernhard Bergmann

Wir wünschen allen Mitgliedern, Freunden und Bekannten ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!  
Bleibt gesund!

***BSG Vorstand und das Büroteam***

**Aus dem Inhalt:**

**Seite**

Vorwort Pfarrer Christoph Grabner.....	2	Kochkurs bei Ölmühle Fandler.....	8
Sprechstunden in Hofstätten.....	3	Neue Homepage Barrierefreier Urlaub.....	15
Erste Hilfe Kurs.....	5	Termine.....	15

## Bereitet den Weg!

„Bereitet dem Herrn den Weg! Ebnet ihm die Straßen“! So ruft Johannes der Täufer im Evangelium. Den Weg bereiten heißt auch, Berge abtragen und Schluchten auffüllen, damit Gott zu uns kommen kann.



*Christoph Grabner*

Wo sind die Berge? Die Berge sind z.B. die Maßlosigkeiten im Konsum in jeder Weise. „Allzuviel ist ungesund“, lautet eine alte Weisheit. Es ist manchmal heilsam, uns zu testen, wovon wir abhängig sind, was sich schon angesammelt hat an Ballast, denn dieser hindert uns an einer tieferen Gottesbegegnung.

Wo sind die Schluchten? Die Schluchten sind z.B. die Leere und die Sprachlosigkeit zwischen den Menschen, Generationen und Nachbarn. Hier können wir Brücken bauen und Wege zum Verstehen suchen. Die Leere im eigenen Herzen ist ebenfalls nicht zu unterschätzen.

Dieses Loch dürfen wir füllen mit Stille, Gebet und Meditation. Auch das ist Wegbereitung. Wenn wir die Berge abtragen und die Schluchten auffüllen, dann kommt Gott auf einer „Autobahn“ zu uns. Dann kann er bequem bei uns ankommen. Advent heißt nicht abwarten, was kommt, sondern sich auf den Weg machen. Dies ist immer auch ein Weg zu meiner eigenen Menschwerdung, denn wenn wir Gott die Ehre geben, wird auch mehr Menschlichkeit auf Erden sein!

***Christoph Grabner,  
Pfarrer von Pinggau,  
Friedberg und Schöffern***

## Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer der BSG!

Rückblickend auf das Jahr 2022 hatten wir jede Menge Veranstaltungen und das Jahr ist zum Zeitpunkt, wo ich diese Zeilen schreibe, noch gar nicht abgeschlossen. Reflektierend hatten wir ein Jahr mit



*BSG-Obmann Robert Narnhofer*

Schwerpunkt auf Gesundheit und Sport. So z.B. Langlaufen, Bowling, Kegeln, Integra, Stubenbergsee Runden, teilweise gemeinsam mit dem Österreichischen Behinderten Sport Verband (ÖBSV), Integrationslauf, Special Olympiade ... Bei Gesprächen mit anderen Vereinen kommt oft die Frage, ob wir verrückt sind, so viele Veranstaltungen zu machen, und ob sich der Aufwand überhaupt lohne. Bei ihnen gibt es maximal einen Ausflug, eine Veranstaltung, eine Weihnachtsfeier und das war es. Wir machen die Veranstaltungen für unsere Mitglieder. Würden sich allerdings nicht Ehrenamtliche finden, die sie organisieren, ginge es ohnehin nicht. Dabei sind die zahlreichen Aktivitäten, die unser Büro zusätzlich noch organisiert, gar nicht erwähnt worden. Leider mussten wir auch einige Veranstaltungen aus terminlichen Gründen absagen. So hoffe ich, euch im neuen Jahr bei der Winterwanderung gesund und fit wieder zu treffen.

Für die großartige Unterstützung meines Teams sowie bei den unzähligen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern bedanke ich mich herzlichst! Ohne euch alle wären die vielen Veranstaltungen nicht möglich.

Ich wünsche euch ein besinnliches Weihnachtsfest im Kreise eurer Lieben und ein gesundes Jahr 2023!!

Liebe Grüße, ***Euer Robert***

## Sprechstunden in Hofstätten/Raab

In Zukunft hält die Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe Hartberg Fürstenfeld im Mehrzweckraum der Gemeinde Hofstätten an der Raab in regelmäßigen Abständen Sprechstunden ab. Stefan Pflanzl und Robert Narnhofer beraten zu folgenden Themen:

- Anträge für Behindertenpass, Parkausweis, Invaliditätspension, RehaGeld
- Barrierefreie Umbaumaßnahmen im Wohnbereich, Adaptierungen für das Auto
- Beratung für Angelegenheiten rund um einen Rollstuhl und weiteren Geh- sowie Fortbewegungshilfen
- Beratung bei geistigen Behinderungen sowie Autismusberatung
- Betreuungsangelegenheiten wie Wohn- und Freizeitassistenz sowie zum persönlichen Budget.

Auch Eltern von Kindern mit besonderen Bedürfnissen sind herzlich willkommen!

Der nächste Sprechtag findet am 30. März 2023 von 8 bis 12.30 Uhr in Hofstätten a.d. Raab statt.

Bitte um Voranmeldung unter Tel. 0676/9336510.



Die nächsten Sprechstunden mit Stefan Pflanzl und Robert Narnhofer finden am 30. März 2023 in Hofstätten statt.

Weil man Vertrauen nicht kaufen kann.

**eurogast**  
Interex

Ihr  
zuverlässiger  
**Gastropartner**  
in der **Oststeiermark.**

Hartberg | 03332/62 111 | [www.interex.at](http://www.interex.at)

## Modenschau in Hartberg

Ende September fand am Hartberger Hauptplatz die Herbst- und Wintermodenschau des Vereins Einkaufsstadt Hartberg statt. Präsentiert wurden die aktuellen Modetrends von den Models der MLC Modelschule & Lifestyle Coaching. Eröffnet wurde die Modenschau von Mitgliedern der Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe Hartberg Fürstenfeld, die gekonnt Mode von Esprit zeigten. Herzlicher Dank gilt dem Team von Esprit Moden, die unsere Damen und Herren perfekt eingekleidet haben!



BSG-Models in neuester Mode von Esprit Hartberg.

## AB JÄNNER 2023 NEUE ÖFFNUNGSZEITEN:

**Montag:** 8 – 16.30 Uhr  
**Dienstag:** 8 – 14.30 Uhr  
**Mittwoch:** 8 – 16.30 Uhr  
**Donnerstag:** 8 – 14.30 Uhr  
**Freitag:** 8 – 12.30 Uhr

Sparkassenplatz 4  
 8230 Hartberg  
 Tel. 03332/65405  
 Email: [info@bsgh.at](mailto:info@bsgh.at)

**Behinderten  
Selbsthilfe  
Gruppe**  
 Hartberg  
 Fürstenfeld  
[www.bsgh.at](http://www.bsgh.at)

## Saisonabschlusswanderung um den Stubenbergsee

Am Donnerstag, 13. Oktober, an einem stimmungsvollen, sonnigen Herbstnachmittag, trafen sich die Mitglieder der BSG Hartberg zum Abschluss-Spaziergang der Saison am Stubenbergsee. Unter die erfreulich große Gruppe aus alten und neuen Gesichtern, habe auch ich mich gemischt. Mein Name ist Anna Friedl und ich bin als Bewegungs- und Informationscoach, auch BIC genannt, beim Österreichischen Behindertensport, tätig. Ich durfte zusätzlich zum Spaziergang noch kleine Bewegungsstationen für die Teilnehmer\*innen einbauen. Mit Hilfe der Bewegungsstationen konnten wir Mobilisations- und Kräftigungsübungen für bestimmte Körperregionen durchführen. Hierbei durfte der Spaß an der Bewegung natürlich auch nicht zu kurz kommen. Am Ende des Spazierganges gab es dann noch ein wohlverdientes gemütliches Zusammensitzen im Hotel Erla am Stubenbergsee. Zum Abschluss möchte ich mich hiermit auch bei Robert, sowie dem gesamten Team der BSG Hartberg und natürlich bei allen Teilnehmer\*innen für die tolle Zusammenarbeit bedanken, ich hoffe wir sehen uns im Frühling wieder. Bis bald!

**Anna Friedl**



*Eine große Teilnehmerschar traf sich zum Abschluss-Spaziergang der Saison um den Stubenbergsee.*



*Spaß an der Bewegung gab es bei allen Teilnehmern.*

## Eine große Hilfe für einen noch größeren Kämpfer

Der 13-jährige Enrique Flicker leidet seit seiner Geburt an Cerebralparese und meistert sein Schicksal mit Hilfe seiner Eltern Natasha und Thomas mit bewundernswerter Stärke.

Aufgrund von Sauerstoffmangel bei der Geburt leidet Enrique Flicker aus Staudach in der Gemeinde Greinbach an Cerebralparese (starke motorische Einschränkungen). Dank seiner Eltern Natasha und Thomas, die rund um die Uhr mit vollem Einsatz für ihren Sohn da sind, meistert der mittlerweile 13-jährige Schüler der Mittelschule Gerlitz in Hartberg sein Schicksal mit bewundernswerter Stärke.

Vor einiger Zeit gab es ganz besonderen Grund zur Freude: Margit und Peter Gollner, Inhaber des Gasthofs Schildbacher Hof in Hartberg Umgebung, stellten sich mit einer Großspende in der Höhe von 2.500 Euro ein. Der Betrag setzt sich aus Spenden anlässlich der Eröffnungsfeier des komplett umgebauten und barrierefrei gestalteten Gasthofs und von am Bau beteiligten Firmen zusammen und wird für dringend notwendige Therapien beste Verwendung finden.

Und Peter Gollner hatte für den leidenschaftlichen TSV Egger Glas Hartberg-Fan auch noch eine weitere Überraschung mit „im Gepäck“: Zwei VIP-Tickets für eines der nächsten Heimspiele, bei dem Enrique vor allem seinem erklärten Fußball-Liebling Jürgen Heil ganz genau auf die Beine schauen wird. Begleitet wurden Margit und Peter Gollner vom Obmann der Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe Hartberg Fürstenfeld Robert Narnhofer, der den Erstkontakt zur Familie hergestellt hat.



*Freude bei Enrique Flicker mit seinen Eltern Natasha und Thomas, Margit und Peter Gollner sowie Marianne Kampl und Robert Narnhofer.*

## „Stöbern für einen guten Zweck“

Unter dem Motto „Stöbern für einen guten Zweck“ lud die Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe Hartberg Fürstenfeld zum letzten Benefiz-Flohmarkt im Jahr 2022. Dabei konnten zahlreiche praktische Dinge für Haus und Garten sowie Deko- und Unterhaltungsartikel gegen eine freiwillige Spende erworben werden. Für Spannung sorgte ein Gewinnspiel, für das leibliche Wohl gab es heiße Maroni und Sturm. BSG-Obmann Robert Narnhofer und Flohmarkt-Hauptorganisatorin Anna Ganster freuten sich, auch den Hartberger Vizebürgermeister LAbg. Lukas Schnitzer und den Ortsvorsteher vom Ring, Gemeinderat Joachim Kummer unter den zahlreichen Besuchern begrüßen zu können.



Vzbgm. LAbg. Lukas Schnitzer und Ortsvorsteher GR Joachim Kummer dankten den BSG-Mitgliedern rund um Obmann Robert Narnhofer.



## Erste Hilfe Kurs für BSG-Mitglieder

Am Donnerstag, 30. März 2023 gibt es von 13.30 bis 17.30 Uhr für Mitglieder der Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe Hartberg Fürstenfeld einen kostenlosen Erste Hilfe Kurs in der Bezirksstelle Hartberg des Roten Kreuzes, Rotkreuzplatz 1.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher bitten wir um verbindliche Teilnahmemeldung bis spätestens 15. März 2023, entweder telefonisch unter 03332/65405 oder per Email: info@bsgh.at.

Nützen Sie die Gelegenheit und frischen Sie Ihre Erste Hilfe Kenntnisse auf! Erste Hilfe Maßnahmen können lebensrettend sein!



### Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder:

Elisabeth Kogler, Bad Waltersdorf  
Anita Hofer, Pischelsdorf  
Yina Castillo Rodriguez, Hofstätten a.d. Raab

### Die Aktivitäten der BSG finden Sie:

auf **FACEBOOK** unter  
[www.facebook.com/bsg.hartberg.3](http://www.facebook.com/bsg.hartberg.3)  
auf der **HOMEPAGE** unter [www.bsg.h.at](http://www.bsg.h.at)  
auf der neuen **CITIES APP HARTBERG**  
unter Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe Hartberg  
oder der Bsg aktuell **WHATSAPP GRUPPE**

**RAIMANN**  
IHR NOTAR IN HARTBERG

+43/3332/62 275 | [www.notariat-hartberg.at](http://www.notariat-hartberg.at)

# Teilnahme am Inklusionslauf in

## Meine persönlichen Eindrücke vom Ausflug zum Inklusionslauf im Augarten/Graz

Ich war das erste Mal bei einem Ausflug der BSGH dabei. „Inklusionslauf“?!? – was soll ich da? Aber nur wer etwas Neues probiert kann etwas erleben...

Der Bus und einige Mitglieder sind schon da. Nach der Begrüßung geht es gleich über eine Hebebühne in den Bus – Luxus für Rollstuhlfahrer :-). Wer will setzt sich auf die Sitze–„Franz (S)“ wird samt Rolli angegurtet. Und ab über die Autobahn nach Graz. Im Bus bekommen wir alle ein Leiberl mit BSGH-Logo. So schön orange sind wir als Gruppe sofort zu erkennen.

Direkt am Augarten steigen wir um 12 Uhr aus dem Bus, gemeinsam suchen wir uns einen Sitzplatz. Im Park sind kleine Zelte und Stände aufgebaut – richtige Kirtagsstimmung kommt auf. Für Musik und Ton hat Antenne Steiermark gesorgt. Ein junger Moderator macht richtig großartige Stimmung. Er sagt nicht nur an, welche Auftritte als nächstes kommen – er begeistert und motiviert alle zum Mitmachen. Ob Tango

tanzen, Solosänger, Cheerleader, Gruppentänze verschiedener Hilfsorganisationen – ständig war etwas zu hören und zu sehen. Einige wichtige Persönlichkeiten, die diese Veranstaltung unterstützt haben, sind natürlich auch zu Wort gekommen.

Um 14 Uhr sind alle Teilnehmer für die gemeinsame Runde um/durch den Park (1 km) gestartet. Das Ziel – wir wollen diese Runde alle gemeinsam schaffen – genauso wie jeder kann. Selbst ich -mit Rollator als Vorletzter im Ziel- hab noch ein Geschenkssackerl bekommen. Der Laufwettbewerb – 5 Runden mit Zeitnahme – war uns aber zu anstrengend – anfeuern reicht uns. Läufer, Rollis mit Muskelkraft oder E-Motor, Skater, Scooter oder Huskys – alles war erlaubt – und alle mit Begeisterung dabei.

Und schon bald nach der Siegerehrung mussten wir zurück zum Treffpunkt. Gemeinsam im Luxusbus ging es zurück nach Hartberg. Warum haben nicht mehr Mitglieder der BSGH mitgemacht??? Danke für diesen schönen Ausflug!

*Franz Amtmann*



*Wie immer wurden die Teilnehmer mit einem Bus der Firma Gruber perfekt transportiert.*

# Graz und Herbstausflug



*LR Doris Kampusch, am Bild mit Marianne Kampl, Robert Narnhofer und Enrique Flicker, war begeistert.*



*Niklas Stoppacher brachte seinen Hund zum Inklusionslauf im Grazer Augarten mit.*



*Enrique Flicker war mit seiner Mama und seinem Opa dabei*

## Eine sportliche Gmoos-Runde und gemütliches Beisammensein

Am 11. August 2022 startete eine große Gruppe in die kleine Gmoos-Runde ins Hartberger Gmoos. Mit dabei waren wieder Heike und Anna vom ÖBSV. So wurde es wieder sportlich. Bei der ersten Station machten wir verschiedene Übungen zur Verbesserung unserer Beweglichkeit und Koordination. Bei der zweiten Station beim Schulzentrum haben wir, um

den Teamgeist zu stärken, eine Runde Boccia gespielt. Das gemütliche Zusammensitzen und Tratschen fand beim BB1 am Bahnhof in Hartberg statt, welches extra für uns aufgesperrt hat. Gut gestärkt ging es dann wieder nach Hause. Ein Dankeschön gilt Marianne Kampl sen., die wieder alles super organisiert hat.



*Eine große Gruppe war im Gmoos mit dabei.*



*Los geht's! Natürlich ist unser Robert auch dabei!*



*Verschiedene Übungen sorgten für Abwechslung.*



*Schön ist es im Hartberger Gmoos.*

**Wir wünschen ein besinnliches Weihnachtsfest,  
erholsame Feiertage und einen guten Start  
ins neue Jahr 2023!  
Robert, Anna, Silvia und Niklas**

Wir bedanken uns bei unseren Mitgliedern, Sponsoren, ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Freunden, Weggefährten und Beratern für die großzügige Unterstützung und wertvolle Zusammenarbeit!



**frei und  
unabhängig  
unterwegs**



**Ihr Partner für  
behindertengerechten  
Fahrzeugumbau**

LOPIC GmbH  
Mitterstraße 132  
8054 Seiersberg-Pirka

+43(0)316/291610

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

# WEIHNACHTSAKTION 2022

Unterstützt die BSG Hartberg durch den Einkauf einer kleinen Aufmerksamkeit für euch selbst oder für eure Freunde, Kollegen, Kunden und Mitarbeiter. Im BSG Büro werden drei Sets angeboten.

„Freude schenken mit selbstgemachten Produkten“

## SET 1: 1 x Marmelade, 1 x Kräutersalz, 1 x Bio Kräuter-Öl

für eine freiwillige Spende von € 11,50 oder wie ihr es halten wollt

## SET 2: 3 Pkg. verschiedene Bio Kräuter-Öle

für eine freiwillige Spende von € 15,90 oder wie ihr es halten wollt

## SET 3: 1 x Marmelade ~250ml, 1 x Kräutersalz ~70g, 1 x selbstgemachtes Bio Kräuter-Öl ~100ml, 2 x verschiedene Naturseifen

für eine freiwillige Spende von € 16,90 oder wie ihr es halten wollt

Bei den Salzen stehen Badesalze, sowie verschiedene Kräutersalze zur Auswahl

**EINZELPREISE:** Marmelade € 3,90; Kräutersalz € 2,90; Kräuter-Öle € 5,90; Naturseife € 2,90

**ZUSATZANGEBOT:** Auf Wunsch werden die Sets liebevoll verpackt.  
Selbstgenähte Geschenk Taschen gibt es für eine  
freiwillige Spende von EUR 3,-- oder wie ihr es halten wollt.

Angebote gültig solange der Vorrat reicht, alle Produkte sind auch einzeln erhältlich.  
Bei größeren Mengen ab 30 Stück ist eine Zustellung möglich.

Wir freuen  
uns auf Ihre  
Bestellung!

**Der Erlös kommt der Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe Hartberg Fürstenfeld zugute!**



## Kochkurs bei Ölmühle Fandler

Erstmalig bietet die Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe Hartberg Fürstenfeld für Mitglieder einen kostenlosen Kochkurs in der Ölmühle Fandler in Pöllau zum Thema „Gesunde Küche“ an.

### Zwei Termine stehen zur Auswahl:

- Freitag, 3. Februar 2023 um 14 Uhr
  - Donnerstag, 9. Februar 2023 um 17 Uhr.
- Der Kochkurs dauert drei Stunden. Jeder Teilnehmer erhält eine Rezeptmappe. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher bitten wir um verbindliche Teilnahmemeldung bis spätestens 20. Jänner 2023, entweder telefonisch unter 03332/65405 oder per Email: info@bsgh.at. Bitte geben Sie bei der Anmeldung auch Ihren Wunschtermin bekannt. Nach der Begrüßung und einem Aperitif gibt es eine kleine Öl-präsentation, anschließend erfolgt das gemeinsame Zubereiten der Speisen unter Anleitung und dann natürlich das Essen.



Gemeinsam unter Anleitung der Fandler Küche in Pöllau kochen – die BSG bietet einen kostenlosen Kochkurs für Mitglieder an. Foto: ©Ölmühle Fandler, Michael Liebert



– jugend am werk



Gefördert aus den Mitteln  
der Sozialversicherung



# CARIS

Pflege ist Nähe zum Menschen

Ihre langjährige Arbeit in den unterschiedlichsten Bereichen der Diplomierten Gesundheits- und Krankenpflege, u.a. der Geriatrie bewog **Iris Knausz BSc, MBA**, mit ihrem Kollegen Bernhard Kogler dazu, ein innovatives Unternehmen für **24h Pflege- und Betreuung** zu gründen. „Dieses Pflegeverständnis und unsere Expertise, kommt ausschließlich unseren Klienten\*innen und deren Angehörige zugute“ – erklärt Iris Knausz, mit der Absicht die Pflege und Betreuung hierzulande nachhaltig zu verbessern.

**CARIS Pflegepraxis & 24h-Betreuungsnetzwerk OG** ermöglicht genau diese Form der Fürsorge – zu Hause – mit ihrem individuellen Betreuungs- und Pflegeangebot und bietet somit eine hochwertige Alternative zu einer dauerhaften Unterbringung in einem Alten- und Pflegeheim.

**CARIS – Pflegepraxis & 24h-Betreuungsnetzwerk OG** steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung

#### Kontakt:

Iris Knausz +43677/64023003  
Bernhard Kogler +436649215602  
E-Mail office@caris-pflegepraxis.at  
Webseite www.caris-pflegepraxis.at



# Erfolgreiche Benefiz-Starparade und

Viele Besucher gab es bei der Benefiz-Starparade der Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe Hartberg Fürstenfeld im Rahmen des 53. Hartberger Oktoberfestes. BSG-Obmann Robert Narnhofer und Moderator Robert Kuntner konnten unter anderem die Bürgermeister Günter Müller (St. Johann in der Haide) und Marcus Martschitsch (Hartberg) sowie die legendären „Stoanis“ Fritz, Hans und Reinhold Willingshofer begrüßen. Auf der Bühne im Riesen-Festzelt unterhielten „Die Hafendorfer“, „Oberkrainer Power“ und „Die Jungen Zillertaler“. Besonderer Dank gilt Oktoberfest-Organisator Markus Pfeifer, den Musikgruppen, den freiwilligen Helfern sowie zahlreichen Sponsoren, die die Benefiz-Starparade jedes Jahr großzügig unterstützen. Der Reinerlös wird für die Aktivitäten der Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe Hartberg Fürstenfeld verwendet.

## Losverkauf

Auch beim heurigen Oktoberfest konnte die BSG den Losstand wieder aufstellen. Viele Firmen spendeten Preise für die Verlosung, ihnen allen sei herzlichst gedankt.

Viele ehrenamtliche Helfer waren beim Losverkauf im Einsatz. Unzählige Gewinner konnten sich über gewonnene Preise freuen.

Besonderer Dank gilt der Familie Pfeifer. Markus Pfeifer unterstützt die BSG jährlich großzügigst.

Herzlichster Dank gilt allen Unterstützern, den Musikgruppen und freiwilligen Helfern, die zum Erfolg beigetragen haben!



*Auch „Die Hafendorfer“ stellten sich in den Dienst der guten Sache!*



*Immer bereit zu helfen!*



*BSG-Obmann Robert Narnhofer im Kreis einiger Ehrengäste, an der Spitze Bgm. Günter Müller, Markus Pfeifer und die „Die JuZis“.*



*BSG-Obmann Robert Narnhofer und Moderator Robert Kuntner begrüßten die Gäste.*

# Losverkauf beim Oktoberfest



Flott aufgespielt: „Die Oberkrainer Power“.



„Die Jungen Zillertaler“ begeisterten die Besucher!



Eifrige Losverkäufer: Christine Haberler, Waltraud Gotthard und Annemarie Müller mit BSG-Mitarbeiterin Anna Ganster und „JuZi“ Michael Ringler.



Große Freude gab es beim Gewinner der Stihl-Motorsäge.



Fleißige ehrenamtliche Helfer in der Weinkost.



Neben einer TSV VIP Karte gab es für die glücklichen Gewinner noch Nougatknödel.

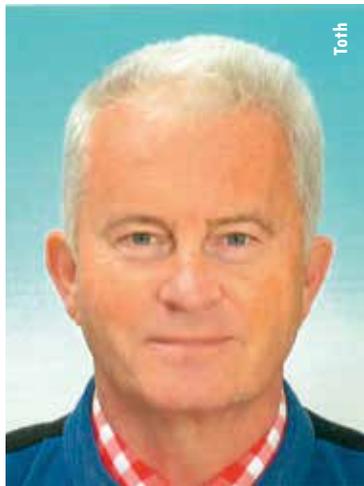


Einen Styria Spa Wellnessstag in Bad Waltersdorf gewannen die zwei hübschen Herren.



Immer ein offenes Ohr für die BSG: Renate Pfeifer, die Stoakogler und Bgm. Günter Müller.

## Cortisol und DHEA: Der Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheit des Gehirns



Kilian Riedl

Die Nebennieren, die sich über den Nieren befinden, bilden eine wichtige Rolle bei der Reaktion des Körpers auf Stress. Wenn akuter Stress auftritt, setzen die Nebennieren als Teil der Kampf- oder Fluchtreaktion eine Kaskade von Hormonen frei, darunter Adrenalin, DHEA (Vorstufenhormon der weiblichen und männlichen Geschlechtshormone) und Cortisol.

**In der heutigen Gesellschaft sind wir jedoch täglich pausenlos mit Stressfaktoren konfrontiert, die uns unter Umständen ständig in einem Zustand hoher Alarmbereitschaft halten.** Geldprobleme, Arbeitsstress, voller Terminkalender, Angst vor der Zukunft – all das kann dazu führen, dass unsere Nebennieren fast ständig hohe Mengen an Stresshormonen ausspucken. Wenn Stress chronisch wird, kann der damit einhergehende Cocktail aus schädlichen chemischen Substanzen unseren Körper überwältigen und zu Problemen der Gesundheit des Gehirns/psychischen Gesundheit beitragen.

Wenn der Cortisolspiegel zu hoch bleibt, führt dies auch zu einem sprunghaften Anstieg des Blutzuckers und Insulinspiegels. Dies führt zu schädlichen Veränderungen im Gehirn, u. a. zu einem Abfall des beruhigenden Neurotransmitters Serotonin, was zu einer Reihe von psychischen Gesundheitsproblemen führt. Letztlich erhöhen hohe Cortisolspie-

gel die Wahrscheinlichkeit, dauerhafte psychiatrische Erkrankungen, wie Angstzustände, Depressionen oder posttraumatische Belastungsstörungen zu entwickeln. Eine frühe Stressexposition in der Kindheit erhöht das Risiko für angstbedingte Störungen im späteren Leben. Wenn Sie bereits an einer Stimmungsstörung leiden, verschlimmert wiederkehrender Stress häufig die Symptome noch weiter.

In einer 2017 veröffentlichten Übersicht über die bestehende Forschung zwischen Stress und Angstzuständen sowie Depressionen kamen die Verfasser zum Schluss, dass **Stress** eine sehr schädliche Rolle für unsere Gesundheit spielt. **Er sollte sofort, nachdem er aufkommt, in Schach gehalten werden, um seinen schwerwiegenden Folgen vorzubeugen.** Die chronische Exposition gegenüber Stresshormonen wirkt sich auf das Gehirn und den Körper aus. Es kann Zellen im Gedächtniszentrum, dem Hippocampus, abtöten, besonders wenn DHA-E ebenfalls niedrig ist.

Der DHA-E-Spiegel erreicht typischerweise im Alter von Mitte 20 seinen Höhepunkt und sinkt daraufhin mit jedem weiteren Jahrzehnt allmählich ab. Im Alter von ca. 40 Jahren produziert der Körper wahrscheinlich nur noch halb so viel des Hormons wie zuvor. Sinkende DHA-E-Spiegel werden mit Depressionen, Müdigkeit und einer gewissen Abgeschlagenheit in Verbindung gebracht. Unerbittlicher Stress, der über Monate und Jahre hinweg anhält, hinterlässt ein Gefühl der Erschöpfung, stört aber auch den Schlaf und stürzt den Menschen in einen Teufelskreis, der ihm Energie entzieht und ihn noch anfälliger für Störungen der Gesundheit des Gehirns/der Psyche macht.

*Recherchiert von Kilian Riedl*

## Neue Homepage

Wir starten 2023 mit der Bewerbung der teilnehmenden Betriebe beim „Barrierefreien Urlaub“ neu durch. Die Webseite [www.barrierefreierurlaub.at](http://www.barrierefreierurlaub.at) wurde neu aufgesetzt. Sie wurde übersichtlicher und effektiver gestaltet. Überzeugt euch selbst davon! Ein ausführlicher Bericht erfolgt in der nächsten Ausgabe. Gesucht werden weitere barrierefreie Betriebe, Ausflugsziele und Sehenswürdigkeiten. Unser Ziel ist es, der größte Anbieter von barrierefreiem Urlaub in der Steiermark zu werden. Falls ihr schöne Ausflugsziele oder Beherbergungsbetriebe kennt, meldet euch bitte im BSG Büro in Hartberg unter Tel. 03332/65405 oder [info@bsgh.at](mailto:info@bsgh.at).



© Bernhard Bergmann

Unsere Homepage [www.barrierefreierurlaub.at](http://www.barrierefreierurlaub.at) wird neu gestaltet. Lassen Sie sich überraschen!

Steiermark  
barrierefrei  
erleben

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

## Terminvorschau

### Jänner 2023

**Montag, 2. bis Sonntag, 8. Jänner:** Urlaub. Das Informationsbüro ist ab Montag, 9. Jänner 2023 wieder geöffnet

**Sonntag, 22. Jänner:** Langlaufen - genauer Ablauf wird noch bekannt gegeben.

**Sonntag, 29. Jänner:** Winterwanderung am Stubenbergsee, Beginn 14 Uhr

### Februar 2023

**Freitag, 3. Februar, 14 Uhr und Donnerstag, 9. Februar, 17 Uhr:** Kochkurs für Mitglieder in der Ölmühle Fandler, Prätis

**Freitag, 17. Feber:** Kegelabend im Gasthaus Pfeifer in Altenberg, Beginn 17 Uhr

### März 2023

**Samstag, 18. März:** Bowling Tom's Stadl in Pöllau, Beginn 17 Uhr

**16. - 19. März:** Ferienmesse

**Donnerstag, 30. März:** Erste Hilfe Kurs, Bezirksstelle Hartberg des Roten Kreuzes, Rotkreuzplatz 1, 13.30 bis 17.30 Uhr

### Zu verkaufen



**Audi A4 Avant 2.0 TDI**, Automatik, Baujahr: 11/2012, 233.631 km, 143 PS, Diesel, sehr guter Gebrauchszustand. Nichtraucherfahrzeug! Auto besitzt einen Umbau (Telekommander, Einarmfunktion) für Menschen mit Behinderung. Kann mit Knopfdruck abgeschaltet und demontiert werden, somit ist das Auto für jeden fahrbar. Tieferlegungsfedern eingebaut (Typisiert), Originalfedern werden mitgegeben. Sommerreifen auf 19zoll Motec Felgen (typisiert), Winterreifen auf 16zoll Audi felgen. Auto wurde vor kurzem komplett aufbereitet! Pickerl wird neu gemacht! Ausstattung: Anhängerkupplung, Bordcomputer, Einparkhilfe, Klima, LED-Scheinwerfer, Sitzheizung, Freisprecheinrichtung, Multimedia, Multifunktionslenkrad, Tempomat, Zentralverriegelung. Privatverkauf, ohne Garantie und Gewährleistung! Preis VHB: 13.990,- Infos: Lukas Freißling, 7433 Mariasdorf, Tel. 0664/1662916



# KULAC & CARLI

RECHTSANWÄLTE



Seit 1778.

## Damit Sie Recht bekommen.

Mag. Selma Mauerhofer-Kulac | Rechtsanwältin | Eingetragener Treuhänder | Verteidigerin in Strafsachen

Raimund-Obendrauf-Straße 9, 8230 Hartberg  
Tel. 03332 / 62240, office@kulac-carli.at, www.kulac-carli.at

**DER**  
**SCHMIDBAUER**  
DRUCKEREI OBERWART  
www.druckerei-schmidbauer.at

**4/32. Jahrgang**  
**Österreichische Post AG**  
**Plus.Zeitungen**  
**Entgelt bezahlt**

### Impressum

**Eigentümer, Herausgeber & Verleger:**  
Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe Hartberg

**Layout & Produktion:**  
WOCHENZEITUNGS GmbH Steiermark, WOCHE Hartberg

**Für den Inhalt verantwortlich:** Arbeitskreis Clubzeitung,  
A-8230 Hartberg, Sparkassenplatz 4,  
Tel.: 03332/65405

E-Mail: info@bsgh.at Homepage: www.bsgh.at

**Erscheinungs- und Verlagspostamt:** A-1239 Wien

**Erscheinungsweise:** Vierteljährlich

**Druck:** Druckerei Schmidbauer

#### Grundlegende Richtung:

Die BSGH berichtet regelmäßig über ihre Aktivitäten. Ziele sind die Information und der Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen und Nichtbetroffenen.

#### Unsere Bankverbindungen:

Steiermärkische Sparkasse:  
IBAN:AT50 2081 5182 0007 3734 BIC:STSPAT2GXXX  
Raiffeisenbank Hartberg:  
IBAN:AT86 3840 3000 0004 0337 BIC:RZSTAT2G403

Die nächste Ausgabe erscheint im Frühjahr 2023.

Beiträge schicken Sie bitte per E-Mail an:

**info@bsgh.at**

Steiermärkische  
**SPARKASSE**

Was zählt,  
sind die Menschen.

## Nähe.

Nur wer einfühlsam ist, kann andere verstehen und unterstützen.

steiermaerkische.at