

**MADONNA SERIE**

Was die Seele stark macht!

**TEIL 1:** Tipps gegen den Winter-Blues

**TEIL 2:** Glücks-Coaching für die Seele

**TEIL 3:** Anti-Stress-Tipps für die Seele

**TEIL 4:** Mood Food: Vitamine für die Seele

Alle Tipps zum Nachlesen auf [www.madonna24.at](http://www.madonna24.at)

**MADONNA24.at**

**JETZT HELFEN PSYCHOLOGEN, COACHS & THERAPEUTEN KONKRET**

# WIR MACHEN IHRE SEELE STARK!

**Neue MADONNA-Aktion.**

Über 400.000 Österreicher leiden an Depressionen. Das Leading-Ladies-Netzwerk ist für Sie da, wenn Ihre Seele Hilfe braucht. Plus: Wie Sie dem November-Blues entkommen.

**So wenden Sie sich an uns!**

Aktion „Kraft für die Seele“. Es plagen Sie Sorgen, Ängste oder gar Depressionen? Sie befinden sich in einer Krise in Beruf, Partnerschaft oder Familie? Dann wenden Sie sich an das Leading-Ladies-Seelsorge-Team (siehe Foto), das Ihnen ab sofort zur Verfügung steht. Klicken Sie online auf [www.madonna24.at](http://www.madonna24.at) und senden Sie uns (gerne auch anonym) Ihr Anliegen – der jeweilige Experte berät Sie umgehend und kostenlos!

**Leading Ladies**  
ÖSTERREICH

**ELFRIEDE GERDENITS.**  
Karriere- und „Jobzufriedenheits“-Coach.

**MAG. SANDRA VELASQUEZ.**  
Kinder- und Jugendpsychologin, ehem. ATV-„Supernanny“.

**DR. ELIA BRAGAGNA.**  
Sexualtherapeutin & Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit.

**DR. JULIA UMEK.**  
Gesundheits- und Arbeitspsychologin. Fachgebiet: u.a. Psychoonkologie.

**ROLAND BÖSEL.**  
Psychotherapeut, Supervisor. Fachgebiet: Paar- und Familientherapie.

**DR. SABINE BÖSEL.**  
Psychologin, Psychotherapeutin. Fachgebiet: Paartherapie, frauenspezifische Themen.

**DR. ELISABETH FECHTER-PETTER.**  
Mediatorin, Rechtsanwältin, „Anwältin der Seele“. Fachgebiet: Konfliktlösungen.

**DR. ALEXANDER BERNHAUT.**  
Facharzt für Psychiatrie & Neurologie, Ö3-Lebenscoach.

# THEMAdonna hilft

EXPERTEN-INTERVIEW

## „Im Herbst sind viele schwermütig“

**Viele Menschen fallen jetzt in ein Stimmungstief. Warum?**

**JULIA UMEK:** Zu Allerheiligen beginnt die Jahreszeit, wo wir morgens in der Dunkelheit das Haus verlassen und beim Nachhause-Kommen ist es auch schon wieder dunkel. Das fehlende Licht drückt auf die Stimmung: Man vermutet, das liegt daran, dass die Zirbeldrüse (ein kleines Organ im Zwischenhirn, Anm.) in der lichtarmen Zeit mehr Melatonin produziert – ein Hormon, das schlaffördernd wirkt und auch tagsüber müde macht. Diese Müdigkeit wirkt sich negativ auf die Stimmung aus. Es fehlt uns die Sonne, die das Gemüt positiv beeinflusst.

**Was hilft dagegen?**

**UMEK:** Viel Spaziergehen in der Natur. Das stärkt das Immunsystem und wirkt sich sehr günstig auf die Stimmung aus. Je mehr wir bereit sind, uns auf den Rhythmus der Natur einzulassen, desto besser kommen wir durch die lichtarme Zeit. Das heißt also: Über die bunten Blätter staunen, mehr kuscheln, näher zusammenrücken.

**Kann man „gute Stimmung“ auch essen?**

**UMEK:** Am besten isst man nun all das, was der Herbst anbietet: Äpfel, Birnen und Nüsse sind wahre Glücksmacher. Spüren Sie beim kräftigen Biss in den Apfel die Stärke und Frische. Auch Erdäpfel, Sauerkraut und Hülsenfrüchte locken die Glückshormone und wappnen zudem die Immunzellen. Abends wirken Suppen beruhigend, wärmen den Körper von innen heraus und verhelfen zu gutem Schlaf.

Universitätslektorin Dr. Julia Umek ist Gesundheits- und Arbeitspsychologin ([www.lebensstil.at](http://www.lebensstil.at)) und berät MADONNA-Leserinnen im Rahmen der neuen „Kraft für die Seele“-Aktion.



## Allerheiligen. Vielen schlägt der trübe November auf die Seele – Experten helfen bei „Winter Blues“.

**E**s sind die ersten trüben November-Tage um Allerheiligen und Allerseele, die vielen Menschen besonders auf die Seele schlagen. Sei es die Trauer um einen geliebten Menschen, Existenzängste, Konflikte in der Familie oder Probleme im Job-Alltag – in der Zeit, in der die Tage kürzer werden, nimmt man sich vieles mehr zu Herzen als sonst. Das MADONNA-*Leading Ladies*-Netzwerk startet genau deshalb heuer erstmals die einzigartige „Kraft für die Seele“-Aktion.

Acht Top-ExpertInnen aus dem Bereich der Psychotherapie helfen ab sofort Leserinnen gegen den sogenannten „Winter Blues“. Unter [www.madonna24.at](http://www.madonna24.at) senden Sie einfach ein Mail mit Ihren Anliegen, Sorgen und Ängsten – und erhal-

## GESUNDHEITS-PSYCHOLOGIE

ten umgehend professionelle Beratung zu den einzelnen Themen. Welche das sein können und wann Sie unbedingt Hilfe in Anspruch nehmen sollten, verrät Österreich erstes „Seelsorge“-Netzwerk.

## SEXUALTHERAPIE

„Menschenschwingen“, sagt Gesundheits-, Arbeitspsychologin und Psychoonkologin Dr. Julia Umek, „im seelischen Bereich mit dem Rhythmus der Natur. Die Jahreszeiten verändern daher unser Seelenleben. Fehlendes Licht im Herbst verursacht eine Unterproduktion des Hormons Melatonin und das wiederum führt zu Stimmungstiefs und Depressionen.“ Den sogenannten Winter Blues, weiß Umek, kann man allerdings mit Hilfe von Experten „wegessen, wegkuscheln oder davonspazieren“ (siehe Interview li.). Sie steht Ihnen ab dieser Woche in ihrer Funktion als Gesundheitspsycholo-

## „Therapie ist ein Tabu, vor allem, wenn es um Sexualität geht.“

ELINA BRAGAGNA über ihre Arbeit als Sexualtherapeutin

gin mit Rat zur Seite. „Ich unterstütze Menschen, den – ihrem Wesen nach – ganzheitlichen, gesunden Lebensstil zu finden, der die Lebensqualität erhöht“, so die Expertin. „Ich ermutige, Wege zu gehen, die zur Heilung einer verletzten oder kranken Seele führen und das persönliche Glückseligsein möglich machen.“

## KINDER- UND FAMILIENTHERAPIE

Sandra Velasquez ist jene Expertin im MADONNA-*Leading Ladies*-Team, die sich Problemen und Fragen rund um Familie, Kinder und Erzie-



hung im MADONNA-Blog annimmt. „Je jünger die Kinder sind, umso seltener sind sie in der Lage, über ihre seelischen Spannungen zu reden. Daher sollten Signale, wie regelmäßige Magenschmerzen oder Verhaltensauffälligkeiten, die Alarmglocken läuten lassen,“ so die Psychologin. Zu Herbstbeginn suchen bei Velasquez besonders viele Familien Hilfe. „Mit Schulbeginn beginnt die Auseinandersetzung zwischen Eltern und Kindern in Bezug auf Leistung und Verantwortung.“ Weitere Probleme sind anhaltende traurige Stimmung, die friedliche Gestaltung der Feiertage bei Patchwork-Familien und das Hochkommen von Trauer. Um angespannte Situationen aufzulösen, empfiehlt die ehemalige ATV-„Supernanny“ eine

## „Wenn man auf nichts mehr Bock hat, ist das ein Alarmsignal.“

ALEXANDER BERNHAUT über die ersten Anzeichen eines Burnouts

FÜR JEDE, DIE DEN TRATSCH SO LIEBT, NICHTS BESSERES ALS KLAX ES GIBT.

Wer KLAX hat, hat leicht reden. Keine Vertragsbindung. Volle Kostenkontrolle.

Gemeinsam mehr erleben.



„Mit Schulbeginn kommen große Probleme auf Eltern & Kinder zu.“

SANDRA VELASQUEZ über die schwierigste Phase im Jahr

„Wenn man auf nichts mehr Bock hat, ist das ein Alarmsignal.“

ALEXANDER BERNHAUT über die ersten Anzeichen eines Burnouts



Nokia 5130 Jetzt nur 99,-

KLAX WERTKARTE

T-Mobile

# THEMA **madonna** hilft

**„Zu Weihnachten suchen viele Paare Rat. Rituale retten die Liebe.“**

ROLAND & SABINE BÖSEL über regelmäßige „Dates“ mit dem Partner



**„Tiefs im Job nach dem Urlaub sind normal und leicht zu überwinden.“**

ELFRIEDE GERDENITS über den „Winter Blues“ im Büro

MACHEN SIE DEN TEST

## Leiden Sie am Winter Blues?

**Testen Sie sich selbst!** Beantworten Sie die folgenden zehn Fragen und kreuzen Sie Zutreffendes an. Für jede zutreffende Antwort gibt es einen Punkt. Addieren Sie die Punkte und lesen Sie die Auflösung unten.

1. Sobald die Tage dunkler werden, verfinstert sich auch meine Stimmung.
2. Ich nehme im Herbst immer an Gewicht zu.
3. Im Frühling und Sommer bin ich viel unternehmungslustiger als im Herbst und Winter.
4. Im Herbst habe ich mehr Lust auf Süßes.
5. Ich komme nur schwer aus dem Bett, wenn es morgens noch dunkel ist.
6. Im Winter ziehe ich mich gerne zurück und treffe meine Freunde seltener.
7. Von November bis Februar könnte ich nur schlafen, so erschöpft und müde bin ich.
8. Ich entwickle in der kalten Jahreszeit verstärkt Appetit auf Kohlenhydrate wie Pasta oder Pizza.
9. Zu Sport kann ich mich nur im Frühling und Sommer aufraffen.
10. Ich leide zurzeit an schweren Schlafstörungen und bin oft grundlos traurig.

### AUFLÖSUNG

**0 bis 3 Punkte:** Sie sind nicht anfällig für den Winter Blues. Sollten Sie sich zur Zeit dennoch seelisch oder körperlich nicht wohlfühlen, hängt dies jedenfalls nicht mit der Jahreszeit zusammen.

**4 bis 6 Punkte:** Ihre Stimmung ist unter anderem auch von den Jahreszeiten abhängig. Gegen leichte Formen von Winter Blues bewährt sich vor allem Bewegung im Freien sowie eine gesunde Work-Life-Balance.

**Mehr als 7 Punkte:** Sie leiden am Winter Blues oder sogar an der schweren Form der SAD („Saisonal abhängige Depression“). Kontaktieren Sie am besten einen Experten – vor allem, wenn auch Frage Nummer 10 auf Sie zutrifft.

## Anonym & kostenlos. Schütten Sie unseren Profis Ihr Herz aus!

Entrümpelung: „Schaffen Sie mit den Kindern und der Familie Raum für Neues.“

### HILFE BEI DEPRESSIONEN

Wie man als Experte konkret und effektiv sehr vielen Menschen mit unterschiedlichsten Problemen helfen kann, zeigt Dr. Alexander Bernhaut seit über einem Jahr als Ö3-Lebenscoach. Ab 31. Oktober ist der renommierte Facharzt für Psychiatrie und Neurologie auch im Rahmen der MADONNA-Aktion für Sie da! „Meine Spezialgebiete“, so Bernhaut, „sind Burnout-Syndrome, Depressionen, Ängste sowie Traumdeutung.“ Wie erkennt man als Laie ein drohendes Burnout oder Depressionen? „Anzeichen“, so Bernhaut, „sind andauernde Anspannung, Gereiztheit, chronische Schlafbeschwer-

den, wenn man auf nichts ‚Bock‘ hat oder plötzlich auftretende Angst-Attacken. Ich helfe Menschen, die sich an mich wenden, durch Verbesserung ihrer Lebensqualität – und das zügig!“

### PAARTHERAPIE

Mit schneller Hilfe bei Konflikten kennen sich auch Dr. Sabine und Roland Bösel aus. Sie sind seit 33 Jahren verheiratet und seit 18 Jahren gemeinsam in der Paartherapie tätig. „Wir haben zu Weihnachten die meisten Neuzugänge. Depressionsstimmung des Partners führt oft zu einer Dysfunktion der Beziehung. Jeder erwartet, dass der andere den ersten Schritt macht. Es kommt zu einem Machtkampf und zum Stillstand“, so Sabine Bösel. Einer von vielen Tipps aus dem MADONNA-Blog: „Rituale“, so Roland Bösel, „sind immer wirkungsvoll. Machen Sie sich ein fixes Date pro Woche aus – einen Abend, den Sie nur Ihrer Liebe widmen. Das bedeutet nicht, dass Sex eine Rolle spielen muss!“

### KARRIERE-COACHING

Doch nicht nur Probleme in-

nerhalb der Familie belasten die Seele. Oftmals ist es der Beruf – der Erfolgsdruck und die Angst vor dem Jobverlust – der die Psyche krank macht. Denn vor allem das Jahresende wird von Firmen oft für Kündigungen genutzt. Karriereberaterin Elfriede Gerdenits hat sich auf „Jobzufriedenheit“ spezialisiert und hilft Einsteigern, Umsteigern und – oft unfreiwilligen – Aussteigern. „Wenn die letzten Urlaubserinnerungen verblasst sind“, so Gerdenits, „geht es stimmungsmäßig im

## „Ich habe nach dem Verlust meines Vaters selbst Hilfe gesucht!“

ELISABETH FECHTER-PETTER über den Start ihrer Laufbahn



Job oft bergab. Die Perspektive auf den nächsten Urlaub ist zu wenig, um den Winter Blues in den Griff zu bekommen. Steigern Sie Ihren Zufriedenheitsfaktor. Etwa, wenn Sie Angst vor der Kündigung haben, bitten Sie Ihren Chef um ein Gespräch und hören Sie nie auf internen Gossip!“ (Alle Soforthilfetricks auf [madonna24.at](http://madonna24.at))

### SPIRITUALITÄT

Die MADONNA-Expertenrunde komplettiert die „Anwältin der Seele“. Die ehemalige Scheidungsanwältin Dr. Elisabeth Fechter-Petter, Ehefrau von Manager Herbert Fechter, hat ihre Berufung in den „Methoden zum Seelenheilen“ (Psychokinesiologie, Familienaufstellung, Meditation) ge-

funden. Sie fungiert in Konfliktsituationen statt als Anwältin, als Mediatorin. „Nach dem Verlust meines Vaters und einem Burnout“, so Fechter-Petter, „habe ich mich für den spirituellen Weg entschieden. Auch ich habe mir damals Hilfe bei Experten gesucht, um mich wieder auf die Reihe zu bekommen. Bis ich so reif war, mein Wissen weiterzugeben.“ Und das tut sie jetzt – so wie das gesamte MADONNA-„Kraft für die Seele“-Experten-Team, das ab sofort für Sie da ist. Lassen Sie sich helfen!

NINA FISCHER, DANIELA SCHIMKE, KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■

Alle Infos zur „Kraft für die Seele“-Aktion unter [www.MADONNA24.at](http://www.MADONNA24.at)

PROMINENTE ÜBER TRÜBE STIMMUNG AN TRÜBEN TAGEN:

## So entkommen wir dem Winter Blues



### Onka Takats ORF Wetter Lady

Auch bei Nebel oder Regen – ihre Stimmung bleibt heiter: „Ich kenne keinen Winter-Blues“, so ORF-Wetterlady Onka Takats. „Ich liebe den November. Da mache ich es mir zu Hause mit DVDs, Kerzen und Maroni gemütlich.“ Keine Angst vor Gewichtszunahme? „Nein! Laufen macht im Herbst am meisten Spaß.“ Ihr Trick für schnelle Energie: Ohren reiben!



### Doris Golpashin SchauspielerIn

Eigentlich sei sie ein „Sonnenkind.“ Folglich kann die dunkle Jahreszeit schon ihr Gemüt verfinstern: „Aber ich habe meine Glücks-Tricks. Ich gönne mir zum Beispiel ein heißes Bad mit Rosenöl, vielen Kerzen und meiner Lieblingsmusik“, so die Film- und TV-Beauty. „Der Herbst hat etwas Melancholisches. Es tut auch gut, sich einmal ein bisschen zurückzuziehen.“



### Manuela Raidl Puls4-Moderatorin

„Ich habe jedes Jahr Schwierigkeiten, mich vom Sommer zu verabschieden“, gibt der eloquente TV-Star Manuela Raidl zu. Es komme bei ihr zwar nicht zur Depression, aber „es stellt sich eine gewisse Energielosigkeit ein.“ Doch Raidl beugt dem Winter Blues gezielt vor: „Ich starte mit Yoga in den Tag, dadurch kommt mein Kreislauf in Schwung.“



Wien. Für Dich.

Ein Fonds der Stadt Wien

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

## Alles rund um Beruf und Weiterbildung. Wir beraten Sie. Kostenlos.

Das waff Beratungszentrum für Beruf und Weiterbildung begleitet Sie, wenn Sie sich beruflich weiterentwickeln wollen. Infos, Coaching, Bildungsberatung und Fördermöglichkeiten. Alles aus einer Hand und kostenfrei.

Speziell für neu Zugewanderte: Anerkennungs- und Weiterbildungsberatung und muttersprachliche Berufs-Erstinformation.

Einfach anrufen und Beratungstermin vereinbaren: 217 48 - 555

Wiener ArbeitnehmerInnen Förderungsfonds **waff**