

Darauf können Sie sich verlassen:
auf das Know-how unabhängiger Experten

Ratgeber für (fast) alle Lebenslagen

Das Testmagazin KONSUMENT steht für unabhängige, kompetente und glaubwürdige Informationen. Fast jeden Monat erscheint aus der KONSUMENT-„Werkstatt“ ein Ratgeber.

Klassische Ratgeberthemen zählen ebenso zum Programm, wie spezielle Titel, die sich durch Österreichbezug und konsequenten, konsumentenorientierten Zugang vom klassischen Ratgeberangebot abheben. Hoher Lesernutzen zählt zu den besonderen Merkmalen von KONSUMENT-Ratgebern. Ein gutes Beispiel dafür ist etwa die Neuerscheinung „Wege zur Psychotherapie“.

Konsumentenorientierter Zugang

Wir Menschen haben viele Fähigkeiten und Begabungen. Wir sind sprach- und vernunftbegabt, haben Sehnsüchte, Hoffnungen und Phantasien, auch die Zukunft betreffend, verfügen über spielerisch-kreative Möglichkeiten, können in unserem Leben Sinn suchen und finden, Werte entwickeln und Ziele verfolgen.

Konsumentenorientierte Hilfe in Sachen Psychotherapie:

- was darunter zu verstehen ist,
- wer davon profitieren kann,
- wie lange sie dauern kann,
- welche Kosten dabei anfallen,
- welche schwierigen Situationen auftreten können.

Zugleich sind wir auch empfindsame, irrtierbare und zerbrechliche Wesen, nicht nur körperlich, sondern auch psychisch. Jeder von uns muss im Leben mit ungünstigen Bedingungen, Enttäuschungen, Rückschlägen zurechtkommen, der eine mehr, der andere weniger. Reale Umgebungsbedingungen wie Naturkatastrophen oder wirtschaftliche Krisen mit hoher Arbeitslosigkeit können unheilvoll wirken. Schwere Krankheiten, Behinderungen, Unfälle bzw. Verluste können

unser Leben zuweilen schlagartig gefährden oder beeinträchtigen. Wir verfügen zwar über erstaunliche Widerstandskräfte, auch widrigen Einflüssen zu trotzen und auf der Grundlage unserer eigenen Fähigkeiten, das Beste aus Notlagen zu machen, doch angesichts unserer Verletzlichkeit stehen wir vor allem bei nicht ausreichender sozialer Unterstützung mitunter vorübergehend oder auch chronisch überfordert und ratlos da und wissen nicht weiter. Da kann Psychotherapie helfen!

Zu unserem Leben gehört auch, dass wir auf andere angewiesen sind, auf ihre Zuneigung und Achtung. Von unserer Zeugung an sind wir abhängig von anderen bzw. davon, welche Erfahrungen wir mit anderen machen. Wir sind hineingeboren in eine Welt mit anderen. Liebe und Wärme sind der Nährboden, dass wir Vertrauen in andere entwickeln und die entscheidende Quelle dafür, dass wir lieben und für andere Sorge tragen können. Leider haben aber gerade schwierige und belastende Beziehungserfahrungen mit uns nahestehenden Menschen, mit denen wir



Wege zur Psychotherapie

2009, 164 Seiten. € 19,60
ISBN 978-3-902273-74-1

von klein auf oder auch später im Leben zu tun haben, einen großen Einfluss auf uns. Die Folgen von gefühlsmäßiger Vernachlässigung sind schwer wiegend. Oft sind sie ein Leben lang nicht mehr aufzuholen. Psychotherapie kann hier korrigierende Erfahrungen ermöglichen, wie wohl sie Versäumtes und Entbehrtes nicht mehr rückgängig machen kann.

Insbesondere, mit uns selbst (wieder) mehr in Kontakt zu kommen, d.h. Zugang zu unseren Gefühlen und inneren Impulsen zu finden und deren Reichtum angemessen nutzen zu können, gerade auch durch die Ausweitung unserer Handlungsspielräume, ist ein zentrales Anliegen von Psychotherapie, gleich welcher Richtung. Wie dieser Ratgeber zeigt, gibt es viele, teilweise recht unterschiedliche Ansätze in der Psychotherapie. Allen ist gemeinsam, Menschen dabei behilflich zu sein, ihre geistigen und vor allem emotionalen Möglichkeiten zur besseren Lebensbewältigung zu erschließen und nutzbar zu machen.

Für Betroffene und Angehörige

Überraschende Einblicke in das frühere und jetzige Krankheitsbild von Depressionen gibt der brandneue Ratgeber „Depressionen“.



Depressionen

2009, 144 Seiten. € 14,90
ISBN 978-3-902273-77-2

den Depressionszuständen pflegt man Opium oder Morphium, Bromsalze, hie und da auch Schlafmittel, abendliche Bäder mit kühlen Überrieselungen, gelegentlich vorsichtige Massage in Anwendung zu ziehen.“

So die Empfehlung des Psychiatrieprofessors Emil Kraepelin, dem Begründer des Begriffs Depression. Das war vor hundert Jahren. Was damals medizinischer Standard war, ist inzwischen überholt. Doch wie sieht es mit den heutigen therapeutischen Interventionen aus? Wie wirksam sind sie? Ist eine medikamentöse Behandlung besser als eine Psychotherapie?

Das sind Fragen, auf die es in der Fachwelt keine einheitliche Antwort gibt. Es ist nicht einmal restlos geklärt, was die Ursachen für die Entstehung einer Depression sind und warum Antidepressiva bei dem einen Patienten wirken und bei dem anderen nicht.

Wo es wenig Gewissheit gibt, aber jede Menge Hypothesen, wollen wir entsprechend vorsichtig vorgehen. Wir stellen die unterschiedlichen Sichtweisen und Standpunkte vor und diskutieren sie. KONSUMENT ist unabhängig, im Unterschied zu so manch anderem Ratgeber wird der KONSUMENT-Ratgeber „Depressionen“ nicht von einer Firma finanziell unterstützt. Deshalb vertritt er keine spezielle Richtung oder propagiert ein bestimmtes Medikament. Er beleuchtet das eine oder andere Phänomen durchaus kritisch.

Der Leser bekommt kein Patentrezept gegen Depressionen in die Hand – das gibt es ohnehin nicht. Das Ziel ist vielmehr, ihn mit genügend Informationen zu versorgen, damit er sich selbst ein Urteil bilden kann. Sollte er, vielleicht von Depressionen selbst betroffen, nach der Lektüre dieses Buches seine Krankheit besser verstehen und auch Wege finden, sie zu überwinden oder mit ihr leben zu ler-



Medikamente richtig einnehmen

2009, 136 Seiten. € 14,90
ISBN 978-3-902273-80-2

nen, so wäre das Anliegen des Ratgebers in Erfüllung gegangen.

Grundwissen über Medikamente

Zu den erfolgreichsten Ratgebern der jüngsten Zeit zählt der Titel „Medikamente richtig einnehmen“. Irgendwann braucht jeder ein Medikament. Welches Präparat geeignet ist, entscheiden Arzt oder Apotheker. Aber wissen Sie als Patient, wie Sie die verordnete Arznei so einnehmen, dass sie auch optimal hilft? Ob Sie Ihre Pillen vor, während oder nach dem Essen schlucken, ist nämlich keineswegs egal. Mindestens ebenso wichtig ist, womit Sie sie hinunterspülen. Genau davon hängt nämlich ab, wie rasch ein Medikament wirkt. Und natürlich gibt es viele Arzneien, die nicht gemeinsam mit anderen Präparaten eingenommen werden dürfen. In diesem Buch erfahren die Leserinnen und Leser alles über den Umgang mit Tabletten, Tropfen, Säften und Salben, aber auch, wie Arzneien zum Inhalieren, Injizieren oder Aufkleben am besten angewendet werden. Der Ratgeber informiert außerdem darüber, welche Wechselwirkungen auftreten können, wie Beipacktexte zu interpretieren sind und worauf zu achten ist, wenn man mit Medikamenten auf Reisen geht.

Bücher & Ratgeber

- mit dem Ruf des unabhängigen Testmagazins
- mit starkem Österreich-Bezug und breitem Serviceangebot
- mit Wissen und Erfahrung aus langjähriger Testarbeit
- mit dem Know-how unabhängiger Experten

NEU!

Laufende Aktualisierung der Ratgeberinhalte auf www.konsument.at

