



Liebe Leserinnen und Leser,

hätten Sie es gedacht? Rund zwei Drittel aller Familien leben auch heute noch das traditionelle Familienmodell: Vater, Mutter, Kind(er). Dennoch gibt es unterschiedliche Familienmodelle. Patchworkfamilien, Alleinerziehende mit Kind gehören ebenso zum Bild unserer Gesellschaft wie die klassische Variante. Unsere Titelgeschichte dreht sich dieses Mal um das Thema Familie – passend zum Weihnachtsfest. Gerade das Fest der Liebe ist oft mit hohen familiären Erwartungshaltungen verbunden. Mehr dazu ab Seite 12.

Wer kennt sie nicht, die guten Vorsätze für das neue Jahr ...? Weniger essen – mehr bewegen! Leichter gesagt als getan. Besonders für Menschen mit starkem Übergewicht. Im Adipositaszentrum der Uniklinik Köln erfahren Betroffene kompetente fachliche Hilfe. Ein ausgefeiltes Ernährungs- und Bewegungsprogramm, Selbsthilfegruppen und moderne Operationsmethoden sind für viele Patienten ein Rettungsanker in schweren Zeiten. Der Beitrag „Leichter durchs Leben“ zeigt, wie es gehen kann.

Rund 800.000 Deutsche sind am Anfallsleiden Epilepsie erkrankt. Die Ursachen sind unterschiedlich, ebenso die Schwere und Verläufe der Krankheit. Im Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge (KEH) in Berlin beschäftigen sich Experten intensiv mit der Behandlung von Menschen mit Epilepsie. Dank moderner Untersuchungsmethoden und Therapien gibt es Möglichkeiten, die Krankheit in den Griff zu bekommen. Erfahren Sie mehr ab Seite 18.

Diese und andere Themen erwarten Sie in der letzten Ausgabe dieses Jahres. Wir wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein glückliches Jahr 2010.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr

Br. Benedikt M. Ende C.F.A.

Bruder Benedikt M. Ende C.F.A.
Provinzial der St. Alexius-Provinz Deutschland

Inhalt

Vorgestellt

- 4 **Von großen und kleinen Helden**
Idole gibt es seit Menschengedenken
- 22 **Seelenruhe kostenlos** Anonym,
verschwiegen, offen: TelefonSeelsorge

Medizin

- 7 **Tabletten im Überfluss**
Medikamentenabhängigkeit
beginnt im Kopf
- 18 **In die Ohnmacht und zurück**
Ein Leben mit Epilepsie
- 24 **Leichter durchs Leben** Sie versuchen
alles: Diäten, Sport, Appetitzügler und
Kuren – doch die Kilos bleiben
- 28 **PMS: Eine Geschichte voller
Missverständnisse**
Das Prämenstruelle Syndrom

Gesund bleiben

- 8 **Spielend fit im Alter** Bringen Sie
Ihre grauen Zellen auf Trab!

Therapie

- 10 **Was kann Psychotraumatologie
leisten?** Europäische Projekte suchen
Antworten für Großschadensereignisse



Titel

- 12 **Weihnachtszeit, Familienzeit**
Familie ist den meisten Menschen
wichtig. Auch heute noch.

Seitenwechsel

- 20 **Selbsthilfe ist Trumpf** Der
Deutsche Verein der Blinden und
Sehbehinderten in Studium und Beruf

Kurz notiert

- 21 **Aufgelesen** Familienbande
**Fibromyalgie ohne Medikamente
bekämpfen**

Alexianer vor Ort

- 26 **Die wichtigsten Alexianer-
Nachrichten bundesweit**

Fakt

- 30 **Die Behindertenrechtskonvention
der UN** Deutschland hat das
Dokument dieses Jahr ratifiziert

- 31 **Rätsel/Impressum**