



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

*„Es ist nicht der Berg, den wir bezwingen;
wir bezwingen uns selbst!“*

*(Sir Edmund Percival HILLARY *20. Juli 1919 in Auckland; † 11. Januar 2008 ebenda, war ein neuseeländischer Bergsteiger. Zusammen mit dem nepalesischen Bergsteiger Tenzing Norgay, einem Sherpa, gelang ihm am 29. Mai 1953 die Erstbesteigung des Mount Everest, des höchsten Bergs der Erde)*

Gesund & Familie

„24 STUNDEN ONLINE“ (von Eva ROHRER)

Ständig am Handy, immer erreichbar, stundenlang Computer spielen—auf das Gehirn der Kids prasselt heute eine Unmenge an Reizen ein. Kinder verbringen oft schon mehr Stunden mit neuen Medien als im Schulunterricht. Schlaf- und Ruhephasen kommen dabei vielfach zu kurz und mitunter auch die persönlichen Kontakte. Wie sich das auf die Psyche der Sprösslinge auswirkt lesen sie hier.

➤ Kids im Dauerstress mit neuen Medien. Wie Handy, soziale Netzwerke und ständige Erreichbarkeit die Psyche von Kindern verändern können.

Das Handy ist stumm. Lisas Unruhe wächst, wenn nicht sofort die Antwort der Freundin „fiept“ oder ein erlösendes Klingeln ertönt. Alles muss heute schnell gehen. (Lese Sie weiter auf Seite 2)

Die Dinge sind nicht das was sie sind,
sie sind das was man aus ihnen macht

EIN GLÜCKLICHES NEUES JAHR

Das neue Jahr soll ein Glücksjahr für dich werden,
alles wohlgesonnen hier auf Erden.

Auch wünsche ich dir Glück bei allen Dingen
was du dir vornimmst—soll gelingen.

Du sollst dir auch manches Gute gönnen,
um von Herzen fröhlich sein zu können.

Vielleicht den Glücksgriff beim Lotto machen,
oft Grund zu haben—viel zu lachen.

Um dich Menschen—die dich lieben,
gute Freunde, die geblieben.

Im Herzen Zufriedenheit zu haben
und viel Gesundheit an allen Tagen.

Dies alles wünsch` ich dir für wahr
für ein wunderschönes neues Jahr.

(Aus dem Gedichtband „Wenn die Weihnachtsengel fliegen“
von Elisabeth HOFBAUER)

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir freuen uns Ihnen hiermit die Ausgabe 57 des Newsletters zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE
SEELISCHE
GESUNDHEIT**

© 2015



Inhalt dieser Ausgabe

- 24 Stunden Online
- Wie der Bauch Gewicht und Psyche beeinflusst
- Die Angst geht um
- Armutskonferenz
- Beiträge von Betroffenen
- Freizeittipps
- Rezept zum Backen



Zeigen Sie sich von Anfang an interessiert, was ihre Kinder im Netz tun, und begrenzen Sie die Nutzungszeiten.

Dazwischen im Internet surfen, über „WhatsApp“ Nachrichten checken, auf Facebook bis weit in die Nacht hinein beobachten, was sich gerade tut im „Freundeskreis“. Burschen werden Stunden lang zum War-Game-Krieger, Mädchen kämpfen in der Fantasy-Welt.

„Wir sind damit aufgewachsen, für uns ist das normal“, meint Michi (14) auf die Vorwürfe seiner Mama, endlich das Handy aus der Hand zu legen oder die Onlinekämpfer wegzuklicken und sich mit realen Freunden zu treffen.

Die schöne neue Medienwelt ist nicht aufzuhalten. Mit vielen Vorteilen und so manchen Schattenseiten: das Gehirn der jungen Menschen ist einer

nie da gewesenem Reizüberflutung ausgesetzt. Sie sind sozusagen 24 Stunden mit der Welt verbunden. Tausende Informationen prasseln auf die Nervenzellen ein und soziale Netzwerke beanspruchen auch jede Menge Zeit. Die Kids verbringen oft schon mehr Stunden mit Handy, Computer & Co als im Schulunterricht. Laut einer Studie des Gesundheitsministerium (2014) verbringen manche Jugendliche an schulfreien Tagen schon mal 7,5 Stunden vor dem Fernseher, Computer, mit dem Handy oder der PlayStation. Die Folgen: Viele können nicht mehr längere Zeit zuhören oder sich mit einer Sache beschäftigen.

Obwohl Jugendliche heute deutlich schneller im Stande sind Informationen zu verarbeiten als noch vor 20 Jahren, weil sich das Gehirn an neue Anforderungen anpasst, stecken nicht alle den Dauerstress so einfach weg.

„In den vergangenen Jahren beobachten wir in den Therapien vermehrt junge Menschen zwischen 19 und 26 Jahren, die unter Belastung vorwiegend körperlich reagieren, etwa mit Unruhe, Kopfwahl, Harnrang, Hörsturz bis Tinnitus oder zu Gewaltausbrüchen gegen sich selbst oder andere neigen. Auch Drogenexzesse kommen vor. Diese Jugendlichen leiden an permanenter Rastlosigkeit, Hyperaktivität, haben Einschlaf- und Konzentrationsprobleme sowie Schwierigkeiten längere Texte sinnerfassend zu verstehen“, berichtet Dr. Oswin Wagner, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie sowie Psychoanalytiker aus Wien.

Immer schneller und besser sein! Durch diese Ansprüche fühlen sich viele Kinder überfordert. Dr. Wagner: „Die Jugendlichen leben in einer Welt, in der alles nur eine Frage der richtigen Entscheidung, der eigenen Anstrengung ist. Man trägt selbst schuld, ein Loser zu sein, weil man an seinem Glück nicht hart genug gearbeitet hat.“ Manche unterwerfen sich dem Leistungsdruck, andere verweigern komplett.

„**Hauptsache,** Du bringst Leistung, alles andere ist uns egal—so erscheinen manchen Kindern die Vorstellungen der Eltern“, schildert Dr. Wagner. „Es muss alles perfekt sein: Sex, Job, Körper, Familie. Das wird auch ständig in Medien und Werbung vermittelt.“ Die Realität sieht anders aus. Verwirrt von dieser Diskrepanz flüchten Jugendliche erst recht in die Scheinwelt der Medien.

Dazu kommt: Beim Kontakt über SMS und Facebook fällt die Auseinandersetzung von Angesicht zu Angesicht weg. Andere einzuschätzen, Absichten zu erkennen oder mitzufühlen, sind Eigenschaften die verkümmern.

Allein und ohne Handy zu sein, schaffen manche junge Menschen nicht mehr. Dr. Wagner: „Kindern muss auch einmal fad sein dürfen. Das brauchen sie, um diese Spannung aushalten und eigene kreative Spiele entwickeln zu können. Wer ständig online, auf Facebook und mit



Wie lange vor dem PC?

Das hängt u. a. mit Alter, Persönlichkeit, Entwicklung usw. zusammen. Als Orientierung empfiehlt der deutsche Pädagoge **Prof. Dr. Norbert Neuß** im „Scoyo Eltern! Magazin“ für Medienkonsum: 30 Minuten täglich für Vier- bis Sechsjährige, Sieben- bis Zehnjährige 45 Minuten, eine Stunde für Zwölf- bis 13-jährige. Ab 14 rät er zum gemeinsam vereinbarten wöchentlichen Zeitbudget (exklusive Schulaufgaben) und Alternativen für die Freizeitgestaltung. INFOS z. B, auch unter:

www.schau-hin.info
www.handywissen.at
www.land-oberoesterreich.gv.at

„BEITRÄGE“

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensvalue CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein Mail an:

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

oder im Kuvert an:
 Johann BAUER
 A-3571 GARS/KAMP

5 Jahre Newsletter

Und wir wollen uns nicht an dem erreichten ausruhen, sondern wir wollen uns schon wie in den vergangenen Jahren weiterentwickeln. Daher gibt es ab dieser Ausgabe ein neues Layout. Wie in gewohnter Weise werden wir wieder viel Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden im Newsletter bringen.

Die Redaktion

Computerspielen beschäftigt ist, verlernt diese Fähigkeiten.“ Manchen gelingt es nicht mehr, innere und äußere Wahrnehmungen zu trennen. Dann stellen sich psychische Probleme ein. „Betroffene schlafen schwer ein, schrecken nachts auf und finden keine Ruhe, weil diese Bilder allgegenwärtig sind“, warnt Dr. Wagner und rät:

Neue Medien nicht verteufeln, sondern den Nachwuchs von Anfang an begleiten. Zeigen Sie sich interessiert, lassen Sie sich Spiele erklären usw.

Phasen des „Fadeseins“ keinesfalls abschaffen, nicht sofort Aktivitäten anbieten.

Beginnen Sie schon bei den Jüngsten, den richtigen Umgang mit Handy & Co zu zeigen. Die Zeit für Spiele, Telefonieren begrenzen (siehe Kasten oben). Alternativen mit Ausflügen, Treffen mit anderen Kindern, Abenteuerurlaub usw. organisieren.

Vorbild sein! Wenn Sie selbst ständig das Handy am Ohr haben, online sind oder fernsehen, werden die Kids Zeitlimits kaum akzeptieren.

Fernseher, Tablets, Handy nicht als Babysitter einsetzen. Vorlesen sollte weiterhin seinen Platz im Kontakt mit dem Kind haben.

Hier bekommst Du Hilfe!

Rettung / Notarzt

Telefon: 144



Telefonseelsorge / bundesweit

Telefon: 142

(täglich 0-24 Uhr - kostenlos)

www.telefonseelsorge.at



Vergiftungsinformationszentrale AKH Wien

Notruf - Telefon:

01/ 406 43 43

(täglich 0-24 Uhr)

www.goeg.at



24 - Stunden Frauennotrufe der

Stadt Wien

Telefon: 01/ 71 71 9

(täglich 0-24 Uhr)

www.frauennotruf.wien.at



Frauenhelpline gegen Männer-

gewalt / bundesweit

Telefon: 0800/ 222 555

(täglich 0-24 Uhr - kostenlos)

www.frauenhelpline.at



Rat auf Draht / bundesweit

Telefonhilfe für Kinder und

Jugendliche

Telefon: 147

(täglich 0-24 Uhr - kostenlos)

www.rataufdraht.orf.at



Drogen - Hotline / bundesweit

Telefon: 0810/ 20 88 77

Montag, Freitag

09:30 - 12:00 Uhr

Dienstag, Donnerstag

09:30 - 13:00 Uhr

und 14:00 - 16:00 Uhr

www.api.or.at



Quelle: Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“

Gesund & Familie

„WIE DER BAUCH GEWICHT UND PSYCHE BEEINFLUSST“

(von Eva ROHRER)

Wussten Sie, dass Darmbakterien mit dem Gehirn in Kontakt sind? Sie steuern zum Beispiel den Appetit. Sogar ein Zusammenhang mit Depressionen und Alzheimer wurde entdeckt.

➤ **Kaum** vorstellbar, dass uns zehn Mal mehr Mikroorganismen besiedeln als wir Körperzellen besitzen. Allein im Darm tummeln sich etwa ein bis zwei Kilo Bakterien, die nicht nur für die Verdauung zuständig sind, wie sich immer mehr herausstellt. Das Gebiet des Mikrobioms, das ein Superorgan ist, auf das selbst unser Gehirn hört, wird derzeit emsig beforscht.

Torte oder Schweinsbraten? Das entscheiden nicht nur wir, die Mikroorganismen haben ein Wörtchen mitzureden. Sie produzieren Botenstoffe, die sich im Gehirn in unser Essverhalten einmischen. Es gibt Spezialisten für Kohlenhydrate, für Fette usw.. Je nachdem, wer vorherrscht, verlangt „seine Nährstoffe“, die er ins Blut weiterleitet, aber auch selbst davon lebt.

Essen wir, was die Darmbewohner wollen, regen sie die Ausschüttung von Glückshormonen an, wir werden belohnt. Die Zusammensetzung des Mikrobioms entscheidet also unter anderem darüber, ob wir dick oder dünn sind. „Die Darmbewohner Übergewichtiger holen offenbar mehr Energie aus der Nahrung heraus als jene von schlanken Menschen“, berichtet Univ.-Prof. Dr. Peter Holzer, Institut für Experimentelle und Klinische Pharmakologie, MedUni Graz.

Mit bewusster Auswahl von Nahrungsmitteln können wir aber steuern, welche Helfer sich stärker vermehren. Änderungen des Speiseplans, beginnen sich bereits nach wenigen Tagen in der Zusammensetzung der Darmflora bemerkbar zu machen.

Ob und wie sich Lebensmittelzusatzstoffe auf das Mikrobiom auswirken, wird derzeit ebenfalls nachgegangen. Laborstudien geben Hinweise darauf, dass z. B. ein Emulgator (etwa in manchen Eiscremen und Margarinesorten) oder Zusatzstoffe in Fertigsaucen die Vielfalt der Mikroorganismen verändern und das Risiko für Entzünd -

ungen begünstigen können.

Ist die Darmschleimhaut nicht intakt, wird sie auch für schädliche Stoffe durchlässig, die dann ins Blut gelangen können. Chronisch entzündliche Darmlerden, Allergien, erhöhte Neigung zu Infektionen werden damit in Zusammenhang gebracht.

Nahrungsqualität und Mikrobiom sind für die mentale Gesundheit nicht unerheblich. „Große Studien konnten zeigen, dass vorwiegend Ernährung mit Fast Food das Risiko, eine Depression zu entwickeln, deutlich erhöht“, berichtet Prof. Holzer.

Das Superorgan arbeitet unabhängig vom zentralen Nervensystem, ist aber in engem Kontakt damit und verständigt sich über elektrische Signale, Hormone und bestimmte Eiweißstoffe (Zytokine). Eine Störung auf Grund dieser engen Zusammenarbeit zwischen Darm-Mikrobiom und Hirn wird auch bei Nervenerkrankungen wie z. B. Alzheimer vermutet.

Es gibt Hinweise, dass der Wachstumsfaktor BDNF, der eine wichtige Rolle bei der Bildung neuer Gehirnzellen spielt, von der Darmflora beeinflusst wird, wie die „Apotheker-Krone“ berichtet. Bei Alzheimer-Patienten ist die Produktion dieses Faktors verringert. Noch ist aber nicht klar, ob dies Ursache oder Folge der Erkrankung ist.

Interessant auch dieser Zusammenhang: Wird Stuhl ängstlicher Tiere auf mutige übertragen, so werden Letztere ebenfalls ängstlicher. „Einige Berichte belegen, dass Stuhltransplantation von gesunden die Symptome bei Patienten mit Multipler Sklerose, Morbus Parkinson, chronischer Erschöpfung und Depressionen bessert. Und jene von Schlanken Menschen Übergewichtigen beim Abnehmen helfen könnte.“

(Mehrere hundert Bakterien wohnen im Darm, ohne sie könnten wir die Nahrung nicht verwerten. Gleichzeitig bilden sie einen Schutzwall gegen krankheitserregende Keime—der Darm zählt zum Immunsystem -, verdrängen die bösen und neutralisieren deren Zellgifte.)

Quelle: Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“

GESUND WERDEN & BLEIBEN



„DIE ANGST GEHT UM“

Immer mehr Menschen haben Angst. Das hat auch viel mit unserer „schönen, neuen Arbeitswelt“ zu tun. Dazu eine Betrachtung und zwei Buchempfehlungen.

➤ **Angst** gehört zum Menschen wie Freude, Trauer oder Wut. Die Psychologie bezeichnet sie als Grundgefühl oder Basisemotion. Wir alle haben schon erlebt, dass sie bei Gefahr im Verzug eine wichtige Funktion hat, denn sie schärft die Sinne und kann ein der Situation angemessenes Verhalten einleiten. Aller -

Hier bekommst Du Hilfe!

Ö3 Kummernummer
Telefon: 116 123
(täglich 16:00 - 24:00 Uhr)
www.kundendienst.orf.at

◇
Suizid Hinterbliebene und
verwaiste Eltern

Telefon: 0664/ 533 60 44
(täglich 14:00 - 20:00 Uhr)
www.verwaisteeltern.at

◇
Institut für Suizidprävention
www.hilfe-in-der-krise.at

◇
Clearingstelle für Psychotherapie
Telefon: 0800/ 202 434
Montag, Mittwoch
08:30 - 12:30 Uhr
Dienstag, Donnerstag
08:30 - 12:30 Uhr
und 13:30 - 17:30 Uhr
Freitag 08:30 - 14:30 Uhr
www.psychotherapieinfo.at

◇
Telefonischer Krisendienst für NÖ
Telefon: 0800/ 20 20 16
Montag - Freitag 17.00 - 07:00 Uhr
Samstag, Sonntag, Feiertag
0-24 Uhr
www.telefonischer-krisendienst.at

BUCHTIPP

„Angst bei der Arbeit - Angst um die Arbeit“



(Rainer GROSS)

Psychische Belastungen
im Berufsleben.
ISBN: 9783456854014



dings hat wahrscheinlich jeder auch schon erfahren, dass zu viel oder unangemessene Angst auch das Gegenteil bewirken, quälend und schwer lebensbeeinträchtigend werden kann.

Das ist heute leider bei immer mehr Menschen der Fall - viele Experten konstatieren eine Zunahme der Angsterkrankungen, die sich Paradoxerweise in wissenschaftlichen Studien kaum nachweisen lässt. Trotzdem: Mit fast 15 Prozent aller psychischen Störungen sind sie wohl die eindeutig häufigste Krankheit der Seele, die viele Betroffene aber nicht behandeln lassen, und das

ist zugleich eine Erklärung für den fehlenden Niederschlag der Angststörungen in den entsprechenden Untersuchungen, „Angststörungen sind höchstwahrscheinlich noch schambesetzter als Depressionen, denn sie lassen einen die Autonomie verlieren, und das ist für unser Selbstbild höchst bedrohlich“, sagt Dr. Rainer Gross, Ehem. Leiter der Sozialpsychiatrischen Abteilung im Landeskrankenhaus Hollabrunn. Der Psychiater, Psychotherapeut und Autor schreibt in seinem soeben erschienenen Buch „Angst bei der Arbeit - Angst um die Arbeit“: „Das heutige ‚Erfolgsmodell‘ des Menschen ist der rational-autonome, emotional fast schon autarke Homo oeconomicus, die allseits flexible und belastbare Ich-AG. Das bewusste Erleben von Angst ist in diesem Modell nicht vorgesehen, darf keinen Platz haben.“

Der steigende Druck

Das alles hat auch viel mit unserer „schönen, neuen Arbeitswelt“ zu tun, und dass die diesbezüglichen Belastungen steigen, stellt auch der niederösterreichische Psychologe Dr. Norman Schmid fest. „Die Arbeitsbedingungen haben sich für viele Menschen stark gewandelt, und die mentalen Belastungen, die damit einhergehen, haben - etwa im Gegensatz zu körperlichen Belastungen - die unangenehme Eigenschaft, sich nicht so leicht abschalten zu lassen. Dazu kommt, dass das gesellschaftliche Ideal von Leistung, Erfolg und Geldverdienen noch immer sehr weit verbreitet ist - all das macht enormen Druck auf die Menschen.“

Tatsächlich erfahren wohl viele von uns zunehmend, wie sehr wir in einem Hamsterrad gefangen sind: Die Lebenserhaltungskosten steigen ständig, während Löhne und Gehälter dem kaum angepasst werden, trotzdem sollen wir stets funktionieren um jeden Preis. Flexibilität, Mobilität und ständige Erreichbarkeit sind neue Werte, die machen vielleicht schon sauer aufstoßen, aber ein Ende dieser „Weltanschauung“ ist nicht in Sicht.

Die große Nervosität

Interessant ist in diesem Zusammenhang allerdings ein Blick in die Geschichte, denn bereits im Zeitalter der Industriellen Revolution litten die Menschen unter ähnlichen Ängsten wie heute. Das hat viel mit der auch damals als zu groß empfundenen Beschleunigung aller Lebensvorgänge und dem gestiegenen Leistungsdruck zu tun.

Spätestens um 1880 wurde die daraus resultierte „Nervosität“ vieler Zeitgenossen unter dem Begriff Neurasthenie zu einer echten Krankheit erklärt, und das Erscheinungsbild wurde mit einer tiefen Erschöpfung der Nervenkraft bei gleichzeitig übersteigter nervöser Reizbarkeit beschrieben. Zusätzlich litten die Patienten unter Symptomen wie Erröten, abnormen Schwitzen, Herzklopfen, Muskelzittern etc.

Unterdrückt oder alleingelassen?

Wenn das alles an heute sehr Bekanntes erinnert und man un schwer die Angst als darunter liegende „Weltanschauung“ erkennen kann, so werden in unterschiedlichen Zeitaltern jedoch unterschiedliche Ängste gesellschaftlich mehrheitsfähig und dominant. „Während in der ‚Ordnungsgesellschaft‘ in den Sechziger und Siebziger Jahren des

BUCHTIPP

„Abschalten & Auftanken“



(Norman SCHMID)

52 Übungen für
Achtsamkeit
ISBN:
9783990020036

Spruch des Monats

*Es geht ewig zu
Ende und im Ende
keimt ewig der
Anfang.*

(Peter Rosegger)

„DENKSPORT“



„SUDOKU“

➤ Ein Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind.

Jede Zeile, Spalte und Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal.

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

Der Schwierigkeitsgrad eines Sudoku kann von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen abhängig sein oder aber auch von der Position der angegebenen Zahlen.

Bei einem Sudoku darf es nur eine mögliche Lösung geben, und diese muss rein logisch gefunden werden können!

4						3	7	
	8		2	4		6	5	
1	5	9	6			8	4	
2	3			6				
5								3
			5					8
	7	3			2	1	8	4
	2	5		8	4		7	
8	4							9

7	3	2	8	5		9		
				7				2
8	6		2	4			5	
9		3			4			
	1						7	
			9			1		4
	7			2	3		6	8
3				6				
		6		9	7	3	1	5

Viel Spaß beim Lösen

wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 11)

20. Jahrhunderts noch Klaustrophobie Ängste dominierten - Ängste vor Unterdrückung, vor dem Gefängnis verinnerlichter Verbote, hat sich das Bild geändert“, schreibt Rainer Gross. „Heute beschreiben viele Menschen ihre Ängste als Angst vor Exklusion: Sie fürchten abgehängt und allein zurückgelassen zu werden, fühlen sich jetzt überfordert durch ein Zuviel an Autonomie und Freiheit.“ Gross konstatiert eine daraus resultierende zunehmende Sehnsucht nach Sicherheit und Aufgehobensein in einer kleinen überschaubaren Gemeinschaft. Er schreibt: „Ein Grundgefühl von zu wenig Sicherheit und zu viel Angst führt bei vielen Menschen dazu, dass ihnen auch keine Entscheidungen zunehmend schwerer fallen, dass sie immer vorsichtiger und defensiver im Bekannten verharren und jegliche Veränderung vermeiden. Eine solche Haltung aber mindert die beruflichen wie auch die privaten Chancen in unserer Multioptionsgesellschaft, die ja Entscheidungsfreudigkeit (. . .) und Flexibilität als zentrale Qualitäten des dynamischen Arbeitnehmers idealisiert.“

Kontraproduktive Positivbotschaften

Ein Teufelskreis also, und kein Wunder, dass die psychischen Reaktionen darauf mitunter schillernde Blüten treiben. Denn wenn wir von Arbeit und Angst sprechen, so meinen wir nicht nur handfeste Existenzängste, sondern auch soziale Ängste wie etwa die Angst vor Konkurrenz und Mobbing oder vor mangelnder Wertschätzung und Anerkennung, sowie Leistungs- und Versagensängste, die sich durch Stress und heute so gängige Positivbotschaften wie „Jede Krise ist auch eine Chance“ oder „Wer sich genügend anstrengt, wird auch Erfolg haben“ oft nur weiter potenzieren.

Angesichts dessen nimmt es nicht wunder, dass so viele von Angststörungen Betroffene ihr Leiden nicht so sehr als seelische Erkrankung, sondern als Schicksal, mit dem sie selbst zurechtkommen müssen, empfinden. Von Angst gequälte Menschen versuchen manchmal, in Eigenregie mit Alkohol oder Beruhigungstabletten gegen Angst anzukämpfen. Vielleicht auch eine Art der Veränderung von Angst.

Was Verdrängung kann

Es stellt sich die Frage, ob Veränderung in dieser Hinsicht ein gangbarer Weg ist. „Wie so oft dürfte das Maß an Verdrängung als Bewältigungsmechanismus entscheidend sein“, sagt Rainer Gross. „Wenn Verdrängung der vorherrschende oder gar einzige Mechanismus im Umgang mit negativen Ereignissen ist, dann erhöht dies das Risiko, körperlich zu erkranken - zum Beispiel an Bluthochdruck.“ Auf der anderen Seite aber „kann Veränderung auch für die Opfer massiver Traumata einen gangbaren Weg des Umgangs mit dieser Belastung darstellen.“ Und: „Je nach individueller Persönlichkeit (aber auch je nach Art des Traumas) kann ein konsequentes ‚Schwamm drüber‘ genauso gut funktionieren wie die schmerzliche Aufarbeitung mit psychologischer Hilfe.“

Entscheidend scheint jedenfalls die Eigenschaft der Resilienz zu sein, über die manche Menschen von vornherein verfügen und die eine Sozialwissenschaftlerin einmal so zusammenfasste: „Ich HABE, ich BIN, ich KANN. Ich habe Menschen, die mich lieben und mir helfen. Ich bin liebenswert und zeige Respekt anderen gegenüber - aber auch mir selbst gegenüber. Ich kann meine Probleme lösen, kann mein Leben im Wesentlichen selbst bestimmen.“ Die gute Nachricht in diesem Zusammenhang ist, dass man Resilienz ein Leben lang nachbessern kann.

Welche professionelle Hilfe es gibt

Das alles heißt auch, dass es neben dem exogenen Faktoren der Arbeitswelt, die unbedingt ernstgenommen werden sollten, auch

intrapyschische Belastungsfaktoren gibt, an denen man selbst oder mit professioneller Hilfe von Psychiatern, Psychologen oder Psychotherapeuten arbeiten kann. Letzteres werden viele brauchen, die hilflos erlebt haben, wie es sich anfühlt, wenn die Angst sich verselbstständigt und übermächtig wird. „Bei den meisten Ängsten kommt es im Sinne eines Teufelskreises zur Aufschaukelung von Angstgefühlen, negativen Gedanken und körperlicher Anspannung mit Symptomen wie Herzklopfen, Schwitzen, Schwindel etc. Bei der Therapie ist es wichtig dem Patienten eine Erklärung für die Ängste zu geben. Das gemeinsame Reflektieren des individuellen Teufelskreises gemeinsam mit dem Psychologen oder Therapeuten ermöglicht eine Einsicht in die eigene Angst und eröffnet damit Wege zur Angstbewältigung“, sagt Psychologin Norman Schmid, der bei Angstpatienten häufig mit Kognitiver Therapie und Entspannung arbeitet.

Bei der Kognitiven Therapie geht es darum, bestimmte negative Gedanken, die bei Angstpatienten häufig sind, festzustellen und auf ihre Angemessenheit hin zu überprüfen, und es ist wichtig, Möglichkeiten zu erarbeiten, aus diesen negativen Gedanken auszusteigen und selbst zu lernen, aus der Angst herauszufinden. Die Entspannung ist eine weitere wichtige Strategie bei der Bewältigung der Angst. „Angst und Entspannung sind einander entgegengesetzt. Wenn man sich entspannt, nimmt die Angst ab, und verschiedene Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelentspannung, Biofeedback, Autogenes Training oder Meditation können dafür gut eingesetzt werden“, so Norman Schmid. Er betont, dass die Entspannung am besten unter professioneller Anleitung erlernt werden sollte.

Was Achtsamkeitstraining bewirkt

Eine neue Methode der Selbsthilfe, die sowohl Psychiater Gross als auch Psychologin Schmid in seinem Buch „abschalten & auftanken. 52 Übungen für Achtsamkeit & Co“ empfehlen, ist das auf jahrtausendalten buddhistischen Meditationspraktiken basierende und nach neuen wissenschaftlichen Untersuchungen als wirksam bestätigte Konzept der Achtsamkeit. Jener Achtsamkeit, die wir alle kennen, wenn wir ganz in den Augenblick versunken sind, zum Beispiel bei einer großartigen Landschaftserfahrung oder im intensiven Liebespiel. Achtsamkeitstraining will nichts anderes, als diese Fähigkeit auch für den Alltag nutzbar zu machen.

Tatsächlich geht es beim Achtsamkeitstraining, das sich laut Rainer Gross „auch für pragmatische Realisten, denen der philosophische Überbau gleichgültig ist“, eignet, darum, einen Zustand zu erreichen, in dem wir unsere Gedanken und Empfindungen ganz auf das Hier und Jetzt konzentrieren, ohne sofort zu bewerten, aber auch ohne uns gefühlsmäßig mitreißen zu lassen. Und laut Norman Schmid kann „durch eine achtsame Grundhaltung bereits der Weg zur Arbeit ein besonderes Erlebnis werden, wenn durch die bewusste Aufmerksamkeit Dinge wahrgenommen werden, die vielleicht jahrelang unbemerkt geblieben sind. So kann das Alltägliche den Zauber des Neuen gewinnen“, und es wird auch möglich, den achtsamen Umgang mit Stress zu erlernen.

Quelle: „**GESUND & LEBEN IN NÖ**“

„MENTALER SPORT“



„MENTALER SPORT STÄRKT GEDÄCHTNIS“

Um sich vor Alzheimer zu schützen, sollte man seinen Lebensstil verändern. Wichtig: Geistig und sportlich fit bleiben!

➤ **Senioren** werden immer wieder dazu aufgefordert, Kreuzworträtsel zu lösen. Denkaufgaben stärken die Verbindungen zwischen den Nervenzellen und bilden eine kognitive Reserve, die - sollte Alzheimer auftreten - das Gehirn im Kampf gegen die Zerstörung unterstützen, bevor Symptome auftreten. Die mentale Gesundheit ist auch eine wichtige Voraussetzung, sich vor Alzheimer im Alter zu schützen. So führt nicht selten Einsamkeit zu einem beschleunigten Abfall der kognitiven Leistungsfähigkeit.

Ärzte verweisen in Bezug auf Alzheimer-Prävention zudem auf den Leitsatz „Was gut für dein Herz ist, ist auch gut für dein Hirn.“ Je früher mit sportlicher Betätigung begonnen wird, umso besser. Eine Studie unter 3200 jungen Erwachsenen zeigt: Die am wenigsten Aktiven besaßen in ihrem mittleren Jahren auch die schwächsten kognitiven Fähigkeiten. Beschäftigungen wie ständig vor dem TV sitzen, beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit des Gehirns und steigern das Alzheimer Risiko, Studien der internationalen Alzheimer's Association haben außerdem gezeigt, dass schlechte Schlafqualität das Risiko von Alzheimer erhöht.

Quelle: **Kronen Zeitung**
„BESTE JAHRE NÖ“

„BEWEGUNG“

„BEWEGLICH BLEIBEN - STURZGEFAHR SENKEN!“



Mit viel Bewegung und bewusster Ernährung wirkt man dem Muskelabbau entgegen und stärkt die Knochen.

➤ **Jetzt** kommt sie wieder: die Zeit der Stürze! Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken - und auch viele Menschen „fallen“. Besonders beim Wechsel von Herbst auf Winter verzeichnet man die häufigsten Stürze mit Knochenbrüchen. Dauert der Winter länger, stellen sich die Leute darauf ein und die Sturzhäufigkeit sinkt. Die Bruchrate steigt natürlich mit dem zunehmenden Alter an und Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Die Zahlen sind für „Nichtärzte“ oft schockierend: 25% der Patienten sterben nach dem Schenkelhalsbruch innerhalb eines Jahres! Grund dafür ist weniger die Operation als vielmehr die Folgen. Und über drei Viertel davon werden auf Dauer immobil!

Stolperfallen zu Hause

Besonders im trauten Heim kann man sehr viel gegen Stürze machen: Die schönen alten Perserteppiche gehören hinaus oder dem Enkel geschenkt, Stromkabel dürfen nicht auf den Gängen herumliegen, im Badezimmer gehört eine rutschfeste Matte neben der Badewanne sowie in die Dusche. Hausschuhe sollten nicht wegen der Schönheit gekauft werden, sondern wegen der guten Passform und der rutschfesten Sohle.

Auch beim Schuhwerk außer Haus sollte man auf eine passende Fersenführung mit Erhöhung über das Sprunggelenk und eine feste Sohle Wert legen. Wichtig: Der Fuß muss Halt im Schuh haben und der Schuh Halt im Gelände und auf Schnee bieten. Bei Glatteis sollte man, wenn Möglich, am besten gar nicht außer Haus gehen! Die Kinder und Enkelkinder können schon einmal für die Großeltern einkaufen gehen, Manchmal springt auch ein hilfsbereiter Nachbar ein und holt die dringenden Lebensmittel für das tägliche Leben.

Ernährung und Gehhilfen

Gerade in der kalten Jahreszeit braucht man auch viel Obst und Vitamine. Die „Sonnenzeiten“ werden weniger, daher muss das Vitamin D über Tropfen zugeführt werden.

In Seniorenheimen bekommt fast jeder über dem 70.Lebensjahr Vitamin D-Tropfen. Denn die Einnahme von Vitamin D kann Stürze verhindern - zeigten schon viele internationale Studien. Empfehlenswert sind auch sogenannte Hüftprotektoren - also „Schutzpolster“ für die Hüftgelenke. Damit kann man Hüftfrakturen verhindern bzw. mildern, jedoch haben sich diese Hilfsmittel bei uns leider noch nicht durchgesetzt. Sie „tragen“ nämlich im Bereich der Hüften auf - die Eitelkeit dürfte hier noch stärker sein als der Sicherheitsaspekt. Auch Gehhilfen sind keine Schande! Krücken, Gehstock und Co. Sind viel besser als ein Schenkelhalsbruch . . .

Mit diesen Hilfsmitteln bleibt man auch in Bewegung und vermeidet den Muskelabbau. Die Muskulatur kann man aber auch zu Hause ohne viele Zusatzmittel kräftigen: Einfache Bewegungsübungen im Sitzen oder mit Anhalten sollten besonders für die Lenden-Becken-Hüftregion bis zum Oberschenkel durchgeführt werden - diese Muskeln brauchen wir nämlich besonders für einen stabilen Gang!

Nicht aufgeben heißt die Devise, es ist nie zu spät. Die Fernseh-Vorturnerin der Nation, Ilse Buck, hatte einst das Motto „Täglich beweglich“ - und gab Turnstunden über das 90.Lebensjahr hinaus.

Quelle: Kronen Zeitung „BESTE JAHRE NÖ“

Was heißt hier arm? Armut & Armutsbekämpfung in Österreich

Jeder 8.Mensch in Österreich lebt unter der Armutsgrenze.

➤ Was ist Armut?

Armut bedeutet immer einen Mangel an Möglichkeiten. Wer von Armut betroffen ist, hat ein geringes Einkommen, schlechte Bildungschancen, ist häufiger krank und kann am gesellschaftlichen Leben nur eingeschränkt teilnehmen. Von Armut und mehrfacher Ausgrenzung spricht man, wenn 2 oder 3 der folgenden Merkmale zutreffen: geringes Einkommen, keine oder sehr geringe Erwerbsintensität und Einschränkungen in sehr zentralen Lebensbereichen. Als Einkommensgrenze werden 60% des mittleren Pro-Kopf-Haushaltseinkommens definiert. Von Einschränkungen in zentralen Lebensbereichen betroffen zu sein, bedeutet zum Beispiel abgetragene Kleidung nicht ersetzen, sich nicht gesund ernähren, die Wohnung nicht warm halten, und keine unerwarteten Ausgaben tätigen können. Wer in Armut lebt, erfährt oft auch

Ausgrenzung, Einsamkeit und Isolation. Sie oder er kann es sich nicht mehr leisten, Freundinnen oder Verwandte zu sich zum Essen einzuladen, gelegentlich ins Cafe, Kino oder zum Sport zu gehen. (Johann Bauer) Mehr dazu unter: www.armutskonferenz.at



Die Ehefrau kommt von einer langen Geschäftsreise spät Nachts nach Hause. Im Schlafzimmer bemerkt Sie zwei Paar Füße aus der Bettdecke ragen, anstatt nur eins. Sie holt sich den Baseballschläger und drischt drauf ein, immer wieder, bis die Schreie und das Wimmern verstummen. Sie geht eine Etage höher ins Wohnzimmer, wo sie von ihrem soeben aufgewachten Mann begrüßt wird:

"Hallo Schatz, meine Eltern sind zu Besuch, also dachte ich, dass sie besser in unserem Schlafzimmer untergebracht wären.

Ist doch OK mit dir, oder?"



Das einsame Marienkäferl

Es war irgendwann, an einem wunderschönen Nachmittag im Frühjahr. Die Sonne lachte, die Pflanzen sprießten und ich hatte so ein angenehmes Gefühl im Bauch, das mich dazu drängte, etwas zu unternehmen. Ich ging durch die Wohnung und sofort folgte mir meine Hündin. Sie sah mich treuherzig an und ich wusste auch schon, was ich zu tun hatte. Durch den Hof schlenderte ich genau dorthin, wo die Leine meiner Fee hing. Ich nahm sie herunter und befestigte sie an ihrem Halsband. „Auf geht’s, Fee!“ rief ich und schon spazierten wir durch das Tor dem Wald entgegen.

Nach etwa zehn Minuten verließen wir den Ort und wanderten auf einem Feldweg weiter. Unser Ziel war die Leopold-Figl-Warte mitten im Wienerwald. Endlich hatten wir den Waldesrand erreicht und es wurde rings um uns finster und kalt. Je weiter wir gingen, desto mysteriöser wurde es. Bald hörten wir nur noch den Wind in den Bäumen und vereinzelt Vogelgezwitscher, sonst nichts! Zugegeben, hätte ich nicht meine Fee dabei gehabt, ich hätte mich ein wenig gefürchtet. So machten wir einen Schritt nach dem anderen und ich konnte es schon gar nicht mehr erwarten, ans Ziel zu gelangen.

Mitten in dieser düsteren Stimmung erkannte ich plötzlich in einiger Entfernung eine Waldeslichtung. „Dort machen wir Pause“, keuchte ich erleichtert meiner Fee zu und steuerte geradewegs daraufhin. Nach wenigen Minuten standen wir schon auf dem kleinen, wiesenähnlichen Fleck; rundherum gab es Gras, vereinzelt Blumen und viele Baumstümpfe. Auf einem davon wollte ich Platz nehmen, um auszuweichen, doch gerade als ich mich setzen wollte, bemerkte ich ein kleines rotes Käferchen.

Ausgeschlossen, es war ein Marienkäfer mit gezählten fünf Punkten auf seinen Flügel. Da ich sehr gerne mit Tieren spreche, fragte ich es: „Ja wer bist denn Du und woher kommst Du?“ Natürlich erwartete ich keine Antwort und war total erstaunt, als es ganz leise zu piepsen begann. Ich konnte es einfach nicht glauben, da bot ich ihm meinen Zeigefinger an und vorsichtig, zugleich wackelig kraxelte es hinauf. Ich hob es empor und betrachtete es von allen Seiten. Nachdem ich ihm in seine winzig kleinen Augen sah, wurde ich den Verdacht nicht los, daß es weinte. Ich wiederholte meine Fragen nochmals und hielt es vorsichtig an mein Ohr. Das Marienkäferl antwortete ganz leise und mit weinerlicher Stimme: „Ich bin Mimmi, das Marienkäferl, und ich komme von ganz weit her.“ Ich fragte weiter: „Aber warum weinst Du?“ „Das ist eine sehr lange Geschichte und ich will Dich damit nicht belasten“, seufzte Mimmi. Ich betrachtete es nochmals und es wurde mir klar, daß es dringend Hilfe benötigte.

„Was war los, erzähl es mir bitte!“ forderte ich sie auf. Mimmi aber verneinte, niemand könne ihr helfen, schon garnicht ein Mensch. Lange verhandelten wir hin und her und schließlich ließ sie sich erweichen und packte aus: „Es begann voriges Jahr im Herbst, als ich mich mit meinen Geschwistern und Eltern einrichtete um zu überwintern. Wir hatten schon alles notwendige beisammen, als alle anderen bis auf mich aufbrachen, um noch zusätzlich etwas zu holen. Ich war eben schon sehr müde und wollte mich ein wenig ausruhen. Doch keiner von meinen Lieben ist von dieser Reise wieder zurückgekehrt. Stundenlang habe ich gewartet und mir große Sorgen gemacht, bis ich schließlich erschöpft einschlief. Von nun an begannen erst recht meine Qualen, denn ich hatte fürchterliche Alpträume. Zwischendurch wurde ich immer wieder wach und konnte diese Einsamkeit kaum ertragen. Ich hatte riesige Angst vor meinen Feinden und drohte daran zu ersticken. Als nun der Winter vorbei war, begann ich verzweifelt nach meiner Familie zu suchen; doch alles umsonst. Ich konnte sie nirgends finden, auch sonst keine anderen Marienkäferl. Alle möglichen Tiere habe ich schon gefragt, keiner konnte mir helfen; auch nicht die lieben Schmetterlinge auf der Wiese. Nun habe ich mich hierher verirrt und beschlossen, zu sterben! Ich will nicht mehr ganz alleine weiterhin auf dieser Welt sein.“

Ich war sehr berührt von dieser traurigen Erzählung und kämpfte ebenfalls mit den Tränen. Ohne zu überlegen erwiderte ich: „Du tust mir sehr leid, liebes Marienkäferl, ich kann es wahrscheinlich gar nicht nachfühlen, wie sehr Du gelitten hast. Trotzdem möchte ich Dein Freund sein, obwohl zwischen uns ja Welten liegen. Du kannst bei mir wohnen und ich werde Dir alles beschaffen, was Du zum Leben brauchst. Wir können stundenlang miteinander plaudern und Du bist nicht mehr allein. Hab´ keine Angst mehr!“ Mimmi sah mich etwas erleichtert an, mit ihren kleinen Äugelchen, überlegte eine Weile und meinte schließlich: „ Das ist sehr lieb von Dir, aber in einer Wohnung kann ich nicht überleben; ich brauche die Natur und meine Freiheit. Ich bleibe hier, bis ich sterbe!“

Nun mußte ich aber tief in meiner Trickkiste wühlen, ich wollte Mimmi unbedingt retten. Plötzlich hatte ich eine gute Idee: „Mimmi, was sagst Du dazu: Du kannst weiterhin in der freien Natur bleiben, doch wenn Du Angst hast, oder einfach mit mir reden willst, besuchst Du mich. Während der warmen Jahreszeit lasse ich immer ein Fenster für Dich geöffnet.“ Das Marienkäferl runzelte die Stirn und erwiderte: „Klingt nicht schlecht.“ Mittlerweile habe ich mich auf den Baumstamm gesetzt und wartete auf eine genauere Antwort. Es verging über eine Minute und ich beobachtete Mimmi genau. Tränen gab es schon längst keine mehr, die Stirnfalten wurden immer weniger und der Mund formte sich zaghaft zu einem leichten Lächeln. „Einverstanden“, kam es plötzlich wie aus einer Pistole geschossen, „aber wo wohnst Du eigentlich?“ Ich erklärte Mimmi, daß ich sie erst einmal mitnehme, um ihr mein Zuhause zu zeigen; vorher wollte ich aber noch zu meinem Ziel, der Leopold-Figl-Warte.

Gleich darauf brachen wir auf und spazierten weiter durch den finsternen Wald. Fee folgte brav an meiner Seite, Mimmi flog einmal neben mir, dann setzte sie sich auf meinen Finger und einmal, sie ist ein kleiner Scherzbold, verbrachte sie eine Weile mitten auf meiner Nase. Endlich waren wir angelangt und kletterten auf die Warte, ganz nach oben. Dort erwartete uns prachtvolle Aussicht und Mimmi, mittlerweile auf meiner Schulter, hatte sich schon ganz gut erholt.

Gerade als wir wieder gehen wollten, passierte folgendes: Da Mimmi schon einige Zeit durch die Gegend flog, machte ich mir auch Sorgen. Plötzlich kam sie zurück, mit ihr aber ein zweites Marienkäferl. Beide setzten sich auf meine Schulter und Mimmi erklärte, daß sie endlich ein weiteres Marienkäferl gefunden hatte, das von einer großen Familie stammt, in der auch Platz für sie wäre. Sie findet zwar mein Angebot sehr lieb und hilfreich, möchte aber lieber wieder bei einer ganzen Familie von Marienkäfern leben. Sie bedankte sich noch, gab mir ein Bussi auf die Wange und wollte abdösen. „Moment mal“, sagte ich, „Du kannst jetzt doch nicht einfach abhauen! Falls Du wieder einmal Probleme hast, hier von der Warte aus siehst man mein Haus. Ich zeig´s Dir noch und dann kannst Du meinetwegen wegfliegen.“

Beim Heimweg mußte ich ständig über dieses Ereignis nachdenken. Es freute mich zwar, daß Mimmi gefunden hatte, wonach sie suchte, doch war ich traurig, weil ich sie wahrscheinlich nie wieder sah. Daheim öffnete ich aber trotzdem das Fenster, für alle Fälle halt.

Es war schon spät am Abend, ich wollte gerade Schlafengehen, als ich ein leises Summen vernahm. Ich war nicht wenig erstaunt, als plötzlich ein ganzer Schwarm Marienkäferl in meiner Wohnung war. Doch als ich Mimmi´s Stimme hörte, wunderte mich garnichts mehr. Sie bedankte sich für meine Hilfsbereitschaft und versicherte, für immer eine Freundin zu bleiben. Sie versprach, mich öfters zu besuchen und schon zischten alle wieder ab. Seither habe ich während der warmen Jahreszeit Tag und Nacht immer ein Fenster geöffnet.

Liebe Grüße Ludwig GRATZL

(Herr Ludwig Gratzl ist Betroffener. Herzlichen Dank an Herrn Ludwig Gratzl für diesen Beitrag!)



„BACKEN“

„BANANA-JOSEPHINE-SCHNITTEN“

Zutaten Biskuit: 4 Eier, 100g Zucker, Salz, 80g Mehl, 60g gemahlene Haselnüsse, 1 TL gemahlener Zimt

Zutaten Füllung: 0,5 Vanilleschote, 500ml Milch, 1 EL Zucker, 1 Eigelb, 1 PKt. Vanille-Puddingpulver, 200g Marzipan Rohmasse, 240g Butter, 4 große Bananen, 6 EL Orangensaft, 1 EL Kakao-pulver



Zubereitung: 1.Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 5-6 Minute dickcremig aufschlagen. Mehl, Haselnüsse und Zimtmischen, zur Ei-Zucker-Masse geben und mit einem Schneebesen unterheben. Ein Backblechmit Backpapier belegen und den Biskuitteiggleichmäßig darauf verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3,Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 -12 Minuten backen.

2.Die Vanilleschote längs halbieren. 450 ml Milch mit der Vnilleschote aufkochen. Restliche Milch mit Zucker, Eigelb und Puddingpulver verrühren und unter die kochende Milch rühren. Pudding unter ständigen Rühren aufkochen lassen und von der Kochstelle nehmen.

3.Marzipan grob raspeln und 200 g Butter würfeln. Mit den Quirlen des Handrührers das Marzipan unter

den heißen Pudding rühren, dann die Butterwürfel zugeben und unter die Puddingcreme schlagen, bis keine Butterklümpchen mehr vorhanden sind. Creme mit Klarsichtfolie abgedeckt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

4. Die Bananen längs halbieren und jeweils 4 Hälften in einer Pfanne mit 20 g Butter von beiden Seiten goldbraun anbraten. Bananen auf einem Teller abkühlen lassen. Vorgang mit den restlichen Bananenhälften und der restlichen Butter wiederholen.

5. Die Biskuitplatte halbieren. Bananenhälften auf einer Biskuitplatte verteilen. Die Hälfte der Marzipancreme auf den Bananen verstreichen. Die 2. Biskuitplatte daraufsetzen und mit Orangensaft bepinseln. Restliche Creme in einen Spritzbeutel mit mittlerer Lochtülle füllen und dicht an dicht kleine Tupfen auf die Banane-Josephine-Schnitte spritzen. Schnitte 1 Stunde kalt stellen und vor dem Servieren mit Kakao bestäuben und in Stücke schneiden.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Das finden Sie wieder in der Februar Ausgabe des Newsletter:

„Wer dran glaubt, wird krank“

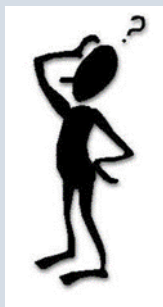
„Nach dem Lesen des Beipacktextes treten sämtliche Nebenwirkungen auf? Schon beim Anblick der Injektionsnadel tut einem der ganze Arm weh? Dann hat der „Nocebo-Effekt“ zugeschlagen, Beschwerden oder sogar Krankheiten, die nur durch die Erwartungshaltung des Patienten, nicht aber durch Wirkstoffe entstehen“
(von Karin PODOLAK)

„Nebenwirkungen rechtzeitig verhindern!“

„Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, kann nach einiger Zeit schlecht mit bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sein.“
(Mag. Martin SCHILLER)

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 6



4	6	2	8	1	5	9	3	7
3	8	7	2	4	9	6	5	1
1	5	9	6	3	7	8	4	2
2	3	8	7	6	1	4	9	5
5	1	4	9	2	8	7	6	3
7	9	6	4	5	3	2	1	8
6	7	3	5	9	2	1	8	4
9	2	5	1	8	4	3	7	6
8	4	1	3	7	6	5	2	9

7	3	2	8	5	6	9	4	1
5	9	4	3	7	1	6	8	2
8	6	1	2	4	9	7	5	3
9	5	3	7	1	4	8	2	6
4	1	8	6	3	2	5	7	9
6	2	7	9	8	5	1	3	4
1	7	9	5	2	3	4	6	8
3	4	5	1	6	8	2	9	7
2	8	6	4	9	7	3	1	5

★★★ SPONSOR ! ★★★

Wir bedanken uns für die Unterstützung bei dem Verein
HSSG Landesverband NÖ (Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit)

www.hssg.at



Impressum:
Informationsblatt der Selbsthilfe seelische Gesundheit
A-3571 Gars/Kamp, Berggasse 91/1/6
Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00
E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer