INFORMATIONSBLATT

Ausgabe 65

JÄNNER 2017

INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

„Glück ist da, wo man es hinträgt."

*(**Honoré de BALZAC** * 20. Mai 1799 in Tours; † 18. August 1850 in Paris, war ein französischer Schriftsteller. In den Literaturgeschichten wird er, obwohl er eigentlich zur Generation der Romantiker zählt, mit dem 17 Jahre älteren Stendhal und dem 22 Jahre jüngeren Flaubert als Dreigestirn der großen Realisten gesehen. Sein Hauptwerk ist der rund 88 Titel umfassende, aber unvollendete Romanzyklus La Comédie humaine (deutsch: Die menschliche Komödie), dessen Romane und Erzählungen ein Gesamtbild der Gesellschaft im Frankreich seiner Zeit zu zeichnen versuchen.)*

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

Alles Gute, viel Erfolg und viel Gesundheit für das Neue Jahr 2017 wünscht Johann Bauer!

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 62 des Newsletter zu präsentieren.
Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!
Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT

© 2017

GESUND & FAMILIE

„NACKT IM OPERATIONSSAAL"

(von Eva ROHRER)

Was wäre, wenn - es keine der etwa 400.000 Medizinprodukte gäbe? Niemand könnte operiert werden. Die Lebensfunktionen ließen sich nicht überwachen. Einblicke in den Körper ohne radiologische Aufnahmen wären nicht möglich. Dem Hausarzt fehlten Blutdruckmesser, Patienten mit schwerer Arthrose könnten ohne Implantat nicht mehr gehen, für Wunden gäbe es kein Pflaster. Stellen Sie sich vor, sie brauchen einen chirurgischen Eingriff, doch es gibt dafür weder OP-Bekleidung noch Instrumente oder bildgebende Geräte . .

➢ **Der** OP-Saal ist leer, Sie liegen unbekleidet auf dem Boden, die Ärzte stehen in der Unterhose vor ihnen. So sähe „Gesundheitsversorgung" im Spital ohne Medizinprodukte aus.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Inhalt dieser Ausgabe

- Nackt im Operationssaal
- Weiterbildung in der Selbsthilfe
- Lebenslust statt Winterfrust
- Beiträge von Betroffenen
- Freizeittipps
- Rezept zum Backen

JANUAR

Wohin man schaut,
nur Schnee und Eis,
Der Himmel grau,
die Erde weiß;
Hei, wie der Wind
so lustig pfeift,
Hei, wie er in die
Backen kneift!
Doch meint er's
mit den Leuten gut,
Erfrischt und stärkt,
macht frohen Mut.
Ihr Stubenhocker,
schämet euch.
Kommt nur heraus,
tut es uns gleich.
Bei Wind und Schnee
auf glatter Bahn,
Da hebt erst recht
der Jubel an!

(Robert Reinick 1805-1852)

(„Nackt im Operationssaal“) Fortsetzung von Seite 1)

Haben Sie schon einmal überlegt, welche Utensilien notwendig sind, um eine Operation durchführen zu Können?

Da wären zunächst die Instrumente, die mit Desinfektionsmitteln gereinigt werden müssen. Eine spezielle Luftvorrichtung an der Decke „bläst“ Keime vom Patienten weg. Die Bekleidung der Ärzte und Schwestern ist aus einem Gewebe, das keine Partikel abgibt, um die Verunreinigung von Wunden zu vermeiden. Das gilt auch für die Tücher, mit denen die Patienten auf dem OP-Tisch abgedeckt werden.

Der Chirurg und sein Team ziehen Handschuhe über, die besonders stabil und steril sein müssen. Als Schutz für Arzt und Patient, um z.B. die Übertragung von Krankheiten zu verhindern. Auch könnte keine Operation ohne keimabweisende Masken und Hauben in Angriff genommen werden.

Zum Glück müssen wir nicht mit dem „Holzhammer“ betäubt werden. Schläuche bzw. Spritzen leiten ein Narkosemittel in die Vene, Monitore der Überwachungsgeräte geben ständig Auskunft über die Vitalfunktionen der Patienten.

Hoher Blutverlust? Eine Blutkonserve muss her! Der kostbare rote Saft ist in strapazierfähigen, bruchfesten Kunststoffbeuteln.

Operation am Herzen mit Sonde: Für diese minimal invasiven Eingriffe werden besonders dünne Katheter verwendet. Sie sind innen mit Seilzügen ausgestattet, die der Chirurg mit einem Griff bedient und so die Instrumente am anderen Ende der Sonde steuert. Chirurgische Endoskope zählen zu den wichtigsten Errungenschaften moderner Medizin. Es können z.B. kleine Drahtgeflechte (Stents) mit speziellen Kathetern über die Leistenarterie zu geschädigten Herzgefäßen vorgeschoben werden.

Ein wahrer Segen für Menschen mit kaputten Gelenken sind Hüft– und Knieendoprothesen, ohne die so mancher bettlägerige wäre. Diese Implantate können heute unterstützend auch schon über Computersteuerung in die korrekte Position gebracht werden. Jeder Nagel, jede Schraube oder Platte ist ein unerlässliches Medizinprodukt.

Gelenkimplantate werden ständig weiterentwickelt, sie brechen nicht mehr so leicht und sind besser verträglich als alte Modelle.

Apropos Implantate oder Prothesen: kein Lächeln ohne Zahnersatz, wenn sich die eigenen verabschiedet haben. Vom Rückenschmerz befreit die künstliche Bandscheibe und ältere Menschen, die an grauen Star leiden, bleibt mit künstlichen Linsen die Erblindung erspart.

Moderne Schaumstoff—Mullbinden, die das Wund-Sekret aufsaugen (diabetischer Fuß!) müssen nur alle drei Tage gewechselt werden.

Was bringt die Zukunft an neuen Medizinprodukten?

- Diagnostische Zahnbürsten, die während der Reinigung den Mundraum screenen und Probleme erkennen, ist die spannende Idee einiger Forscher.
- Intelligente Pflaster sollen die Wundheilung künftig „beobachten“, die Auswertung der Angaben die Therapie unterstützen können.
- Implantate, die einen Knochenbruch überwachen und den Aufbau von Gewebe stimulieren.
- Die Telemedizin ist im Vormarsch. So werden bald Aufnahmegeräte die Herzschrittmacher-Nachsorge und Diabetes-Kontrolle verändern. Sie zeichnen die Werte des Patienten auf, die in Ordinationen und Spitälern auf eigenen Monitoren abruf– und überprüfbar sind. Patienten müssen nur noch selten auf die Ambulanz.
- Neue Materialien für Herzklappen werden immer besser verträglich.
- Labor-Diagnostik wird rasant weiter entwickelt - auch für die Selbstanwendung. Schon bald wird es auch möglich sein, etwa HIV-Tests zu Hause durchzuführen.

Das sind nur einige Beispiele für das weite Feld der mehr als 400.000 Medizinprodukte, mit denen mehrere Hunderttausend Menschen in Österreich täglich in den verschiedensten medizinischen Berufen zu tun haben. Und natürlich profitieren die vielen Patienten, und sei es nur von einem simplen Pflaster . . .

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“**

Ein Mann und eine Frau sitzen zusammen im Restaurant. Plötzlich bekleckert sich die Frau und sagt: "Jetzt sehe ich ja aus wie ein Schwein!" Darauf der Mann: "Und bekleckert bist du auch noch!!!"

Ich sende Ihnen hier Texte, die sie nach Gutdünken in der Behindertenzeitschrift publizieren können. Wenn Sie möchten, können Sie auch diesen meinen Brief in der Zeitschrift abdrucken! Das wäre mir sogar recht! Über ein „ECHO“ bezüglich meines Briefes würde ich mich sogar sehr freuen, entweder von Ihnen und/oder von einem Leser Ihrer Zeitschrift. Eine kleine Kritik: ich würde mir wünschen, dass mehr richtige „Leserbriefe“ in der Zeitung stünden! Jede psychische Erkrankung verläuft ja spezifisch anders. Und ich bin überzeugt, die Kranken können nur voneinander lernen. Nun zum eigentlichen Grund meines Briefes: Ich war im vergangenen Oktober 67 Jahre alt und leide vermehrt unter Zittern meiner Hände. Vor allem beim Essen und Trinken in Gesellschaft habe ich ANGST, mich zu BLAMIEREN. Es stört mich weniger das Zittern als vielmehr „DIE ANGST VOR DEM ZITTERN“. Das führt mich vermehrt zu einem Vermeidungsverhalten, das heißt, ich gehe Gelegenheiten aus dem Weg, in denen ich mich BLAMIEREN könnte. Und das stört mich sehr, weil es meine LEBENSQUALITÄT und Freiheit beeinträchtigt. Ich weiß, dass es viele Ängste gibt. Bei mir tritt die Zitterangst in Verbindung mit Depression auf. Ich glaube, auch das ist kein Einzelfall. Es würde mich freuen, wenn ich Rückmeldungen diesbezüglich z.B. die Zeitschrift - bekommen würde. Natürlich zuerst von Ihnen s. g. Herr Bauer. Im übrigen danke ich für Ihre Arbeit, die Sie mit der Zeitung haben. Ich schätze sie sehr hoch ein! Ich bin geprüfter „Huf– Und Ziegenschmied“, wie sich mein Chef in einer Hauptschule im Weinviertel auszudrücken pflegte. Nein ich bin kein tatsächlicher „Schmid“, sondern ein geprüfter Volks– und Hauptschullehrer mit Schwerpunkt „Deutsch“ und „Geographie“ an Hauptschulen. Allerdings bin ich schon seit 1995 in Pension. Vorher arbeitete ich in einer Pädagogischen Bibliothek. Die deutsche Literatur interessiert mich aber nach wie vor. Hier eine Kostprobe: „Betrachtung der Zeit“ - Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen. Mein sind die Jahre nicht, die etwa möchten kommen. Der Augenblick ist ein und nehm ich den in acht, so ist der mein, der Jahr und Ewigkeit gemacht! Mit der ist natürlich Gott gemeint. (von Andreas Gryphius, eigentlich greif, er lebte von 1616 bis 1664. Er gilt als bedeutendster Dichter der Barockzeit). Damit, s. g. Herr Bauer ist mein Leserbrief zu Ende. Über eine Antwort von Ihnen oder einem Leser würde ich mich sehr freuen. Herzlichst K. N. - Neunkirchen.

Lieber Herr K. N. ich bedanke mich für Ihr Lob und die Kritik. Leider gibt es keine Reaktionen von Lesern des Newsletter, daher kann ich auch keine anderen Leserbriefe veröffentlichen. Ich freue mich aber trotzdem von Ihnen ein Feedback zum Newsletter zu bekommen.

„KNIE OPERATION UND DEREN FOLGEN“

Ich dachte ich gehe zur Knie-OP und dann ist alles wieder in Ordnung. Ich machte aber die Rechnung ohne meinem Körper! Die Knie-OP verlief ja gut, nur mein Herz-Kreislaufsystem und mein Blutbild waren plötzlich nicht mehr in Ordnung. Mir ging es körperlich und psychisch sehr schlecht, ich konnte mit der Physiotherapie erst einige Wochen nach der OP beginnen. Nach 3 Wochen Rehabilitationsaufenthalt (Oktober/November) und der Physiotherapie im LK Horn geht es mir wieder gut und ich kann meine Tätigkeit in der Selbsthilfe wieder ausüben. Durch diese Umstände erschien die letzte Ausgabe de Newsletter im August 2016. Ich bin sehr froh dass ich wieder an den nächsten Ausgaben des Newsletter arbeiten kann. Ich habe in den Wochen der Krankheit feststellen müssen dass die Gesundheit ein kostbares Gut ist, und man diese Gesundheit behüten und pflegen muss. Ich dachte mit meinem Körper kann ich machen was ich will, mein Körper hat mir aber gezeigt das dies nicht so ist. Ich bin sehr Dankbar für jeden Tag den ich jetzt erleben darf und werde jeden Tag genießen als wäre es mein letzter. In diesem Sinne wünsche ich allen ein gutes Neues Jahr, viel Erfolg und vor allem Gesundheit.

(Johann BAUER)

GESUND & FAMILIE

„WIE KANN ICH BURN OUT VORBEUGEN?“

(von Dr. Ingrid RAPATZ)

Die besten Tipps von Dr. Ingrid Rapatz, Ärztin für psychotherapeutische Medizin und Burn-out-Expertin aus Wien.

- Denken Sie über Ihre Bedürfnisse nach und fragen Sie sich in regelmäßigen Abständen: „Was ist mir wichtig - privat und im Beruf?“
- Stresstagebuch führen! Es deckt auf, wann die Belastung am größten ist.

➢ Ständige Erreichbarkeit - soweit wie möglich - reduzieren: Handy abschalten, in der Freizeit keine dienstlichen Mails lesen, etc.
➢ Vorhandenen Perfektionismus nach und nach ablegen. Geben Sie nicht mehr 150 Prozent (auch wenn es schwer fällt!), 80 Prozent reichen völlig!
➢ Lernen Sie, „Nein“ zu sagen. Selbstausbeutung bringt auf Dauer nichts, außer vielleicht ein Burn out!
➢ Nehmen Sie Abstand von unrealistischen Erwartungen (z.B. dem Erwarten großer Dankbarkeit für erledigte Projekte).
➢ „Auszeiten“, in denen Sie sich Gutes tun, als normale Termine im Kalender eintragen und einhalten. Vorschläge für Genussmomente: Schaumbad nehmen, sich eine Massage gönnen, auf der Couch entspannen und dabei Tee trinken.
➢ Soziale Kontakte pflegen: Treffen mit Verwandten und Freunden, bei denen Sie „abschalten“ können, bieten den notwendigen Ausgleich zum Arbeitsleben.
➢ Sport und Bewegung helfen beim Stressabbau.
➢ Bei akuter Belastung mit Entspannungstechniken dagegen steuern. Wie wäre es mit Autogenen Training, Qi Gong oder Yoga?

WAS MACHEN DIE ASIATEN ANDERS?

➢ **Menschen** aus Asien genießen den Ruf, besonders ausgeglichen zu sein. Sorgen, Stress und belastende Situationen im Alltag begünstigen der Tibetischen Gesundheitslehre zufolge einen Überschuss an „rLung-Energie“. Bleibt dieser über längere Zeit bestehen, können psychische Probleme auftreten. Daher gilt es, Stressfaktoren zu reduzieren. Ist das nicht möglich, empfiehlt die Tibetische Medizin den Einsatz bestimmter Kräuter, die dabei helfen, das gestörte Energieprofil wieder zu normalisieren. Das erreicht man mit solchen, die in den Ohren von Europäern sehr exotisch klingen. Etwa die nepalesische Mombinpflaume, Guajakholz und die indische Costuswurzel.
Laut Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) überfordert dauerhafter Stress das Mitteorgan des Körpers - den Bauch - in seiner Sortierfunktion und stört die Steuerung des Immunsystems. Als Therapiemaßnahmen werden unter anderem Akupunktur, Qi Gong (chinesische Meditations-, Konzentrations– und Bewegungsform) und die Einnahme chinesischer Arzneien empfohlen.
Ernährung spielt eine große Rolle: Der TCM zufolge sollten Nahrungsmittel, die viel Feuchtigkeit und Kühle im Körper bilden, gemieden werden. Dazu zählen z.B. weiße Schokolade, Wal– und Haselnüsse, Mandeln Sardinen, Honig, Marmelade, Käse, Himbeeren, Bananen, Joghurt, rohes Getreide.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“**

„DENKSPORT“

„SUDOKU“

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

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

➢ **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!

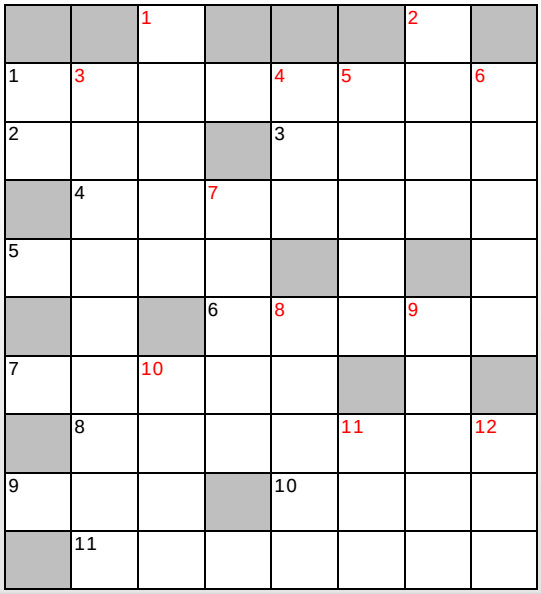
Viel Spaß beim Lösen
wünscht **HansiB!**
(Lösungen auf Seite 11)

„DENKSPORT“

„KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: **1** Magyar, **2** Herrscheranrede (frz.), **3** Sprachwissensch.: Nennform, **4** Abk.: Ankunft, **5** öst.-am. Sängerin (Lotte) ✞1981, **6** Figur in Frasquita (Dolly), **7** maritimes Instrument, **8** Zündschnur, **9** griech. Buchstabe, **10** Bezeichnung, **11** Verhältniswort mit Artikel, **12** engl.: laufen

Waagrecht: **1** einzigartig, **2** Abk.: Ingenieur, **3** Heiliger (Filipo) ✞1595, **4** Falkenabrichter, **5** span. Maler ✞1983,



6 eben, plan, **7** Amazonaszufluss, **8** Bühnenkünstler, **9** ugs.: Straßenbahn, **10** Tanz-, Balletröckchen, **11** altes Auto

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 11)

GESUNDHEIT

„LEBENSLUST STATT WINTERFRUST“

Müde & matt nach den Feiertagen? Winterblues? Mit ein paar wenigen Tricks lassen sich Laune und Energie ordentlich steigern!

➢ **Die** dunkle Jahreszeit und das schlechte Wetter können aufs Gemüt schlagen. Das jahreszeitlich bedingte Phänomen - von Experten SAD, saisonal abhängige Depression, genannt - trifft manche Menschen besonders hart und kann den Alltag ordentlich einschränken.

Zu den Symptomen zählen hoher Schlafbedarf, fehlender Antrieb, häufige Stimmungswechsel, Konzentrationsprobleme und Heißhungerattacken. Mit der richtigen Ernährung, Bewegung an der frischen Luft und ausreichender Entspannung lässt sich gut die Wintermonate überstehen und die schlechte Stimmung vertreiben.

SCHOKO MACHT LAUNE

Naschen erlaubt: Tatsächlich enthält Kakao einige Stoffe wie die Aminosäure L-Tryptophan, die uns glücklich machen können. Schon der Gedanke daran, wie die süße Leckerei auf der Zunge zergeht, versetzt viele in einen Glückszustand.

2X WÖCHENTLICH SPORT

Körperliche Betätigung regt Stoffwechsel und Kreislauf an, unterstützt die Produktion von Serotonin (Wohlfühlhormon) und gibt dem Körper so wichtige Energie zurück. Am besten jede Möglichkeit der Bewegung nutzen, wie z.B. statt des Liftes die Treppe nehmen.

MITTAGS RAUS AN DIE LUFT

Die Endorphin-Produktion startet, wenn Licht über die Augen direkt ins Gehirn gelangt. Im Winter strahlt das Tageslicht selbst an grauen Tagen mit 7000 Lux - viel mehr als drinnen, wo Lampen nur 500 Lux erreichen. 100.000 Lux sind es hingegen an wolkenfreien Sommertagen.

UV-LICHT AUS DEM SOLARIUM

Zwar verträgt die Haut eine begrenzte Menge an UV-Strahlen, in Solarien werden aber hauptsächlich UVA-Strahlen eingesetzt. Sie sorgen zwar für eine leichte Bräune, tragen jedoch gleichzeitig zur Hautalterung bei und fördern die Entstehung von Hautkrebs. Darum: nicht übertreiben und nur nach Absprache mit dem Hautarzt!

ENERGIE AUS VITAMIN C

Das wichtigste Vitamin gibt Widerstandskraft und unterstützt die Eisenaufnahme wichtig für die Energiebereitstellung in den Zellen. Schützt als Radikalfänger vor schädlichen Substanzen

SAUNA BRINGT WÄRME

Sauna oder Infrarotkabinen spenden Entspannung und Wohlbefinden. Das Wechselspiel zwischen Warm und Kalt hat viele Vorteile für Immunsystem, Kreislauf und Stoffwechsel.

VITAMIN D AUS FISCH & CO.

Im Winter muss Vitamin D, aufgrund des Sonnenlichtmangels, über die Nahrung aufgenommen werden. Ideal: fetter Fisch, aber auch Champignons, Eier und Avocados. Vorsicht bei unkontrollierter Selbstmedikation mit Vitamin-D-Präparaten (wird vom Körper gespeichert)! Hier besteht die Gefahr einer Überdosierung!

Quelle: **Krone BUNT „GESUNDHEIT“**

GESUNDHEIT

„SO HALTEN SIE IHRE KNIE IN SCHWUNG“

(von Univ.-Prof. Dr. Norbert BACHL)

Kennen Sie das? Nach längerem Sitzen oder in der früh nach dem Aufstehen schmerzen die Knie bei Bewegung . .

➢ **Dabei** handelt es sich um Anlaufschmerzen, eines der Hauptsymptome für Arthrose (Abnützung), kann aber auch bei Arthritis (Entzündung) bzw. rheumatischen Veränderungen im Kniegelenk auftreten. Typisch ist, dass sich die Beschwerden bei körperlicher Aktivität bessern, das Gelenk „läuft sich ein“.

Schon durch den normalen Alterungsprozess kommt es zu Verschleißerscheinungen in den Knien. Schwere körperliche Tätigkeiten, einseitige Beanspruchung sowie Überlastungen und Verletzungen beim Sport, Stop-and-Go -Sportarten (z.B. Tennis) bzw. hohe Stoßbelastungen erhöhen das Risiko für Abnützung. Die Knorpelschicht auf den Gelenkflächen wird mit der Zeit immer dünner.

Bei Schmerzen in den Kniegelenken neigen Betroffene zur Schonung. Doch das macht die Situation noch schlimmer. Diese natürliche Haltung belastet die anderen Gelenke sowie Sehnen und Bänder rund um das Knie bzw. den gesamten Bewegungsapparat. Dies führt zu weiteren Schmerzen . . .

Körperliche Aktivität „schmiert“ durch bessere Verteilung der Gelenksflüssigkeit unsere „Scharniere“ die dann weniger aneinander reiben. Regelmäßige Bewegung stärkt ebenso Muskeln, Bänder und Sehnen, was wiederum die Gelenke entlastet. Auch bei bestehenden Knieproblemen ist Bewegung daher - in Maßen und ärztlich abgestimmt! - ein gutes Mittel, um die Gelenke in Schwung zu erhalten. Radfahren, Aqua-Gymnastik und Schwimmen sind z.B. auch bei schon veränderten Gelenksflächen gut geeignet.

Wichtig: Vor jedem Training die Knie mit einfachen gymnastischen Übungen mobilisieren, um den Bewegungsspielraum auszunützen bzw. zu vergrößern.

Muskelaufbau und Physiotherapeutische Maßnahmen können helfen, Fehlbelastungen zu vermeiden und Bewegungen zu unterstützen.

DAS SIND DIE WARNSIGNALE

- Schmerzen nach längerem Sitzen und Liegen, z.B. Anlaufschmerz am Morgen nach dem Aufstehen
- Beschwerden bei längerer Bewegung
- Schmerzen beim Durchstrecken oder Abwinkeln des Beines
- Bewegungseinschränkungen der Knie
- erwärmtes, gerötetes oder geschwollenes Gelenk

Bei diesen Symptomen ab zum Arzt!

Schmerzende, gerötete und geschwollenen Gelenke sind mitunter Hinweis auf Entzündungen. Ein Warnsignal, das zum Arzt führen sollte (siehe Kasten oben)! Der Mediziner wird die Ursache abklären un die entsprechende Behandlung einleiten.

Neben Schmerzmitteln kommen dann bei entzündlichen Prozessen auch entzündungshemmende Medikamente zum Einsatz. In diesem Fall ist schonen angesagt, Sport und stärkere Belastungen vermeiden!

Was Sie essen, spielt für die Gelenke ebenso eine wichtige Rolle:

✓ Viel Obst und Gemüse bzw. Salate versorgen Ihren Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, die den Gelenken zugute kommen.

Auch Fisch sollte mindestens dreimal die Woche auf dem Speiseplan stehen, am besten fettreiche Kaltwasserfische wie zum Beispiel Lachs, Thunfisch oder Hering, denn diese enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen im Körper - und damit Schmerzen - verringern können. Auch die Grünlippmuschel hat positive Effekte bei Entzündungen. Wer nicht gerne Fisch isst, für den stehen in der Apotheke entsprechende Präparate zur Verfügung. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

✓ Auf Ich Gewicht achten: Gerade die Knie tragen schwer an jedem Kilo zu viel - die Gefahr für Arthrose steigt. Auch Gicht und Diabetes fördern die schnellere Entwicklung von Abnützung. Übergewicht, vor allem Bauchfett, kann zur „chronischen Entzündung“ im gesamten Körper führen, welche auch Gelenke und Knorpel negativ beeinflusst.

TIPPS FÜR GESUNDE KNIEGELENKE

☺ Muskeln gut trainieren, denn diese führen die Gelenke und entlasten sie daher. Geeignete Sportarten sind Radfahren, Schwimmen (kein Brustschwimmen bei Halswirbelproblemen), Aqua-Jogging (wenig Gewicht auf den Knien). Auch Halb-Kniebeugen kräftigen die Knie und „schmieren“ den Gelenksknorpel, wenn keine Beschwerden bestehen!

☺ Gelenke nicht überlasten! Mit kleinen, sanften Bewegungseinheiten beginnen und diese allmählich steigern. In der Früh, noch im Bett liegend vorsichtig in der Luft „Radfahren“. Nach Sitzpausen, kurz vor dem Aufstehen Beine pendeln bzw. beugen und strecken.

☺ Fehlstellungen (z.B. X– oder O-Beine) und Fußfehlstellungen gefährden ebenfalls Ihre Gelenke. Ärztlich abklären lassen. Eventuell Einlagen besorgen . . .

☺ Auf korrekte Ausführung der Bewegung beim Sport achten!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“**

BACKEN

„HASELNUSS-SCHOKO-KUCHEN“

Zutaten: 180 g weiche Butter, 180 g Zucker, salz, 4 Eier (Klasse M), 270 g Mehl, 3TL Backpulver, 100 g gemahlene Haselnusskerne, 50 ml Milch, 2 Stk. Haselnussschokolade, 200 g Haselnuss Fettglasur, 3 EL gehackte Haselnusskerne

Zubereitung:

1. Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers mind. 8 Min. sehr cremig rühren. Eier nach-einander jeweils 1/2 Min. unterrühren. Mehl, Backpulver und gemahlene Nüsse mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren.

2. Die Hälfte des Teigs in eine gut gefettete Kastenform (25 cm) streichen. Schokolade in Form brechen und auf den Teig legen. Übrigen Teig darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der unteren Schiene 45 -50 Min. backen. Kurz in der Form ruhen lassen. Dann stürzen und vollständig auskühlen lassen.

3. Die Glasur nach Packungsanweisung schmelzen und auf dem abgekühlten Kuchen verteilen. Mit den gehackten Haselnusskernen bestreuen.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB**!

SPRUCH DES MONATS

„Aus der Natur, nach welcher Seite hin man schaue, entspringt Unendliches.“

(Johann Wolfgang von GOETHE)

BUCHTIPP

„EINE SONDERBARE STILLE“

Warum der Tod ins Leben gehört

(Katharina SCHMIDT)

ISBN: 978-3-85033-965-0 - Verlag Brandstätter

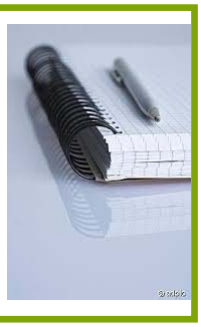
Das Debattenbuch: Der Tod muss zurück in die Mitte der Gesellschaft Auseinandersetzung mit dem letzten Tabu unserer Zeit Akzeptanz der Endlichkeit: ein neuer Blick auf das eigene Leben. Einst war er fixer Bestandteil des menschlichen Daseins und des gesellschaftlichen Alltags: Heute wird der Tod verdrängt, jeder Gedanke an das unweigerliche Ende so lange wie möglich hinausgeschoben. Während Sterbende der High Tech-Medizin überlassen werden und Trauern keinen Platz findet, diskutiert man auf politischer Ebene über die Suizidbeihilfe. Dazwischen stehen Fragen, die uns alle betreffen: Wie wollen wir uns dem Thema Tod wieder annähern? Wie können wir Alte und Sterbende besser versorgen? Und: Wie wollen wir selbst sterben? In ausführlichen Gesprächen mit Ärzten, Pflegenden und Angehörigen sucht die Autorin nach Antworten und kommt zu dem Schluss: Die Beschäftigung mit der eigenen Endlichkeit schärft den Blick auf das Leben.

Rezension

Akribisch und einfühlsam nähert sich Katharina Schmidt in ihrem Buch "Eine sonderbare Stille" dem Tabuthema Tod und zeigt auf, was wir gewinnen, wenn wir den Tod dorthin zurückholen, wo er hingehört: mitten ins Leben. (News Magazin)

Zur Autorin: **Katharina SCHMIDT**, geboren 1983 in Wien, begegnete der Tod schon früh. Sie begleitete den Tod ihres Vaters und beschäftigt sich seither auch journalistisch mit diesem Thema bei der Wiener Zeitung. Das Sterben wieder ins Leben zu holen, ist ihr wichtigstes Anliegen.

„BEITRÄGE“



Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörenswerte 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, Berggasse 91/1/6

SCHMUNZELECKE

Kindermund:

> Ein Pfirsich ist ein Apfel mit Teppich drauf.

> Kühe dürfen nicht schnell laufen, damit sie ihre Milch nicht verschütten.

> Mein Bruder ist vom Baum gefallen und hat sich eine Gehirnverschüttung geholt.

> Gartenzwerge haben rote Mützen, damit sie beim Rasenmähen nicht überfahren werden.

> Bei uns hat jeder ein eigenes Zimmer. Nur Papi nicht, der muss immer bei Mama schlafen.

(Etwas zum Schmunzeln!)

DESIDRATA

Gehe Deinen Weg ohne Eile und Hast und suche den Frieden in Dir selbst zu finden und wenn es Dir möglich ist, versuche den anderen zu verstehen. Sag´ ihm die Wahrheit ruhig und besonnen, und höre ihm zu. Auch wenn er gleichgültig und unwissend ist, denn auch er hat seine Sorgen. Vermeide laute und aggressive Menschen, denn sie lassen Dich nicht zur Ruhe kommen. Wenn Du Dich mit all den anderen vergleichst, wirst Du eitel oder bitter werden, denn es wird immer Menschen geben, die größer oder kleiner sind, als Du selbst. Sei stolz auf Deinen Erfolg und denke auch an Deine Karriere, aber bleibe bescheiden, denn das Schicksal kann sich jederzeit wenden. Sei vorsichtig in Deinen Geschäften, denn die Welt ist voller List und Tücke, aber laß Dich trotz allem nicht von Deinem Weg ablenken. Viele Leute reden von hohen Idealen und überall wird Heldenmut angepriesen. Bleibe Du selber und heuchle nicht Mitgefühl. Stehe der Liebe nicht zynisch gegenüber, denn sie ist das Einzige, was wahr und unvergänglich ist. Sei dankbar für jedes Jahr, das Du erleben darfst, auch wenn mit jedem Tag ein Stück Deiner Jugend entschwindet. Bereite Dich auf den Augenblick vor, in dem etwas Unvorhergesehenes in Dein Leben tritt, aber zerstöre Dich selbst nicht aus Angst vor der Einsamkeit. Sei immer so, daß Du vor Dir selbst bestehen kannst. Du hast ein Recht, auf der Welt zu sein, genau wie die Blume, die blüht und wie ein Stern in der Nacht. Doch auf dieser Welt lebst Du nicht allein. Hast Du schon irgendwann mal darüber nachgedacht? Darum schließe Frieden mit Gott, wo immer er Dir auch begegnet. Ganz gleich was das Leben Dir auch an Schwierigkeiten auferlegt, die Welt ist immer noch schön. Versuch auf ihr zu leben und glücklich zu werden.

(Gefunden in der alten Saint Paul´s Kirche in Baltimore im Jahre 1692)

Herzlichen Dank an Herrn
Ludwig GRATZL für diesen Beitrag!

ETWAS ZUM NACHDENKEN

Die Fabel vom Frosch . . .

Es war einmal ein Wettlauf der Frösche.
Das Ziel war es, auf den höchsten Punkt eines Turms zu gelangen
Es versammelten sich viele andere Frösche, um zuzusehen und ihre Artgenossen anzufeuern. Der Wettlauf begann.
In Wirklichkeit glaubte keiner von den Zuschauern daran, dass auch nur ein Frosch auf die Spitze des Turmes gelangen könnte und alles was man hörte waren Sätze wie:
„Die Armen! Sie werden es nie schaffen!“
Die Frösche begannen einer nach dem anderen - aufzugeben, außer einem, der weiterhin versuchte, auf die Spitze des Turmes zu klettern.
Die Zuschauer fuhren fort zu sagen:
„Die Armen! Sie werden es nie schaffen!“
Und die Frösche gaben sich geschlagen, außer dem einen Dickschädel, der nicht aufgab.

Schlussendlich hatten alle Frösche ihr Vorhaben abgebrochen - nur jener Frosch hatte alleine unter großer Anstrengung die Spitze des Turmes erreicht.
Die anderen wollten von ihm wissen, wie er das geschafft hatte.
Einer der anderen Frösche näherte sich ihm, um zu fragen, wie er es geschafft hät-

te, den Wettlauf zu gewinnen. Da merken sie, dass er taub war!

. . . Hör nicht auf die Personen, die die schlechte Angewohnheit haben, pessimistisch zu sein . . .
sie stehlen dir die tiefsten Hoffnungen deines Herzens!

- - - - - - - - - - -

Denke immer an die Kraft, die die Worte haben, die du hörst oder liest.

(unbekannter Autor)

SELBSTHILFE

„WEITERBILDUNG IN DER SELBSTHILFE“

(von Gabriele VASAK)

Der Fonds Gesundes Österreich stellt 100.000 Euro pro Jahr für Weiterbildung in der Selbsthilfe zur Verfügung. Dadurch wird die Entwicklung dieser wichtigen Säule des öffentlichen Gesundheitswesens unterstützt.

➢ **Selbsthilfegruppen** ins Leben rufen, Gruppentreffen leiten, die Gruppe und ihre Interessen nach außen vertreten und die vielen damit verbundenen Aufgaben zu managen, ist eine große Herausforderung und erfordert viele Kompetenzen. „Diese Fähigkeiten müssen teilweise gelernt und trainiert werden, und das unterstützen wir gerne mit unserem Angebot der Weiterbildung für Selbsthilfegruppenleiter/innen“, sagt die Referentin für gesundheitliche Chancengerechtigkeit und Rahmen-Gesundheitsziele beim Fonds Gesundes Österreich Gudrun Braunegger-Kallinger. *(„Wir wissen, dass die Arbeit von Selbsthilfegruppenleiter/innen hoch anspruchsvoll und sehr vielfältig ist.“)*

Kompetenzen für Gruppenleiter/innen

Tatsächlich stellt der Fonds Gesundes Österreich jährlich 100.000 Euro für die Weiterbildung von Menschen zur Verfügung, die sich in der Selbsthilfe engagieren. Die bedarfsorientierte Auswahl von Seminaren, die Abwicklung der Förderung und die Organisation der jeweiligen Fortbildungsveranstaltungen erfolgt vor Ort in den Selbsthilfe-Dachverbänden und –Kontaktstellen in den Bundesländern, die den Selbsthilfegruppen mit ihren vielfältigen Unterstützungsnagebot zur Seite stehen. 2015 wurden insgesamt 61 Seminare mit Förderungen durch den Fonds Gesundes Österreich durchgeführt. Durchschnittlich nahmen zehn Personen daran teil, und zu den meist besuchten Veranstaltungen zählten Seminare zu Themen wie „Das Feuer in der Gruppe entfachen“, „Wirksam Gruppen leiten“ oder „Kommunikation führt“.

Kommunikation in der Gruppe

„In einer Evaluation des Weiterbildungsangebotes haben wir festgestellt, dass die Themenbereiche Kommunikation in der Gruppe sowie die persönliche Ebene der Leiter/innen, konkrete Arbeitstechniken in Selbsthilfegruppen, aber auch der Bereich der Öffentlichkeitsarbeit jene Inhalte sind, mit denen sich die Leiter/innen von Selbsthilfegruppen heute vor allem auseinandersetzen wollen und auch müssen“, erklärt Braunegger-Kallinger und ergänzt, dass aktuell von Selbsthilfevertreter/innen auch vermehrt der Bedarf nach Austausch und gegenseitiger Unterstützung von Selbsthilfegruppenleiter/innen geäußert worden sei. In einigen Bundesländern hätten auch schon derartige Seminare stattgefunden und dieser Bereich könnte künftig noch mehr Aufmerksamkeit erhalten.

Das Angebot orientiert sich am Bedarf

Insgesamt betrachtet solle das Weiterbildungsangebot ebenfalls vor allem jene Bereiche und Themen abdecken, für die bei den ehrenamtlichen in der Selbsthilfe engagierten Menschen der größte Bedarf bestehe, sagt die Gesundheitsrferentin des Fonds Gesundes Österreich und betont: „Wir wissen dass die Arbeit von Selbsthilfegruppenleiter/innen eine hoch anspruchsvolle, nicht immer ausreichend wertgeschätzt und sehr vielfältige Tätigkeit ist. Wir sehen diese als eine wichtige Säule zur Unterstützung des öffentlichen Gesundheitswesens, freuen uns über das große Interesse an den Angeboten zur Weiterbildung und ermutigen dazu, diese weiterhin rege in Anspruch zu nehmen.“

Quelle: **„GESUNDES ÖSTERREICH“**

Du weißt nicht mehr wie Blumen duften, kennst nur die Arbeit und das Schuften, so gehen sie hin die schönsten Jahre, am Ende liegst du auf der Bahre und hinter dir da grinst der Tod:
Kaputtgerackert - Vollidiot!
(Joachim RINGELNATZ)

GESUND & FAMILIE

„FATALES DUO: STRESS UND VIREN“

(von Karin PODOLAK)

Warum wir gerade dann eine Infektion einfangen, wenn wir besonders viel zu tun haben und keine Zeit fürs Kranksein bleibt? Weil das Immunsystem bei zu hoher Ausschüttung von Stresshormonen kapituliert.

➢ **„Das** kann ich jetzt aber gar nicht brauchen“, ärgern sich dieser Tage viele von uns, wenn sie durch Fieber, verstopfte, rinnende Nasen und Halsweh mitten aus dem Alltag gerissen werden. Andere wiederum bekommen just am ersten Tag des Urlaubs eine Erkältung und verbringen den Rest der Ferien im Bett.

Kein Zufall, sagen Immunologen, sondern eine natürliche Reaktion des Körpers UND der Psyche auf negative Daueranspannung. Denn unser Organismus ist nur auf kurzzeitigen Stress ausgerichtet, damit wir schnell agieren können, wenn Gefahr droht. Der Schwall an Hormonausschüttung, die Veränderung von Herzschlag, Blutdruck, Muskelspannung usw. ist dem Körper nicht allzu lange zuzumuten. Denn in dieser Situation nehmen die Substanzen, welche der Immunabwehr dienen, drastisch ab. Mittlerweile ist bekannt, dass auch seelischer Druck Auswirkungen dieser Art erzeugt. In der hektischen Vorweihnachtszeit oft ein Verdoppelungseffekt - Krankheitserreger haben leichtes Spiel . . .

Dann genügt auch schon einmal ein einziger Wutanfall, um das System lahm zu legen. So ist man ironischerweise besonders abfällig für die Erkältungsviren seines Kontrahenten, mit dem der Streit eskaliert ist. Psychoneuroimmunologen haben festgestellt, dass der Immunabfall sogar bis zu sechs Stunden anhalten kann.

Der Ratschlag, sich von Stress zu befreien oder ihn zu reduzieren, ist zwar richtig - aber wie durchführen?

Greifen Sie zumindest auf bewährte Möglichkeiten zurück, die Abwehr zu unterstützen: Schleimhäute mittels Lutschtabletten und Dampfinhalation vor dem Austrocknen bewahren, Hals und Kopf warm halten, regelmäßig Hände waschen, bzw. desinfizieren, sich ab und zu etwas Gutes tun (für die Psyche!), Saunagänge (nur vorbeugend). Bereiten Sie sich öfter Kräutertee mit Honig, eine warme Limonade oder eine gute Hühnersuppe zu. Nicht nur die Wärme hilft, auch die kurze Ruhezeit, die Sie sich dafür gönnen müssen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“**

GESUND & FAMILIE

„KANN MAN DEN DRUCK WIRKLICH MANAGEN“

➢ **Auf** jeden Fall! Allerdings muss man dazu Hilfe annehmen und sich ein System zurechtlegen, das auf die individuelle Situation zugeschnitten ist. Das erfordert nicht nur zunächst die Auseinandersetzung damit, sondern meist auch eine Lebensumstellung. Sonst droht Burn out.

Machen Sie eine Prioritätenliste von Dingen, die immer erledigt werden müssen, solche, die man zusammenkommen und gesammelt abhandeln kann, und jenen, die entweder verschoben oder - besser - ganz gestrichen werden können.

Ganz oben auf der Liste stehen Sie selbst! Wenn Sie Ihren Kindern eine Gute-Nacht-Geschichte vorlesen und beim Kuscheln einschlafen, bleibt das Geschirr eben bis morgen ungewaschen. Das schöne Gefühl der Gemeinsamkeit wiegt mehr!

Ein Arbeitsprojekt interessiert Sie sehr, Sie wollen es gut abschließen, werden aber von Kollegen mit Unwichtigem zugeschüttet? Sagen Sie höflich „Nein“, und freuen Sie sich am Ende über einen Berufserfolg!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“**

INFO INFO INFO

GESUND & FAMILIE

„WAS MACHEN DIE HORMONE BEI BELASTUNG IM KÖRPER?“

➢ **Stresshormone** sind Stoffe, die in Drucksituationen ausgeschüttet werden, um die Energiereserven des Körpers freizusetzen und ihn so auf Kampf oder Flucht vorzubereiten. Die Katecholamine Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin sind dabei die wichtigsten Hormone, weiters die Glukokortikoide, besonders das Cortisol aus der Nebennierenrinde. Durch lang anhaltende Belastungen befindet sich der Organismus allerdings im dauerhaften Alarmzustand. Das schwächt die Abwehr. Man wird anfälliger für (Herz-) Erkrankungen, Wunden verheilen langsamer. Der Blutdruck steigt an. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Depressionen, Darmprobleme, Libido Verlust und Muskelschwäche folgen. Rechtzeitig für Entspannung sorgen!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“**

Das finden Sie wieder in der FEBRUAR Ausgabe des Newsletter:

„Dicker als Wasser . . .“
„4 bis 6 Liter Blut pulsieren durch den Körper eines erwachsenen Menschen.“
(von Mag. Katharina LHOTSKY)

„So nah und doch so fern“
„Der Welt-Autismus-Tag soll auf die unheilbare Wahrnehmungsstörung des Gehirns aufmerksam machen. In Österreich sind etwa 84.000 Menschen betroffen“
(von Mag. Susanne ZITA)

„Ich gebe niemals auf!“
„Wie ein junger Mann mit Autismus seinen Berufsweg geht, unterstützt durch ein spezielles Projekt“
(von Karin PODOLAK)

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!

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

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

➢ **AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 4 und**

„KREUZWORTRÄTSEL Seite 5

		U				S	
E	I	N	M	A	L	I	G
I	N	G		N	E	R	I
	F	A	L	K	N	E	R
M	I	R	O		Y		O
	N		G	L	A	T	T
X	I	N	G	U		H	
	T	A	E	N	Z	E	R
B	I	M		T	U	T	U
	V	E	T	E	R	A	N

★★★ SPONSOREN ! ★★★

Danke für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas Diözese St. Pölten und dem Verein HSSG Landesverband NÖ (Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit)!

PsychoSozialer Dienst PSD

Caritas Diözese St. Pölten

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