



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

„Liebe ist, wenn sie dir die Krümel aus dem Bett macht!“

(Kurt TUCHOLSKY * 09. Januar 1890 in Berlin; † 21. Dezember 1935 in Göteborg war ein deutscher Journalist und Schriftsteller. Er schrieb auch unter den Pseudonymen Kaspar Hauser, Peter Panter, Theobald Tiger und Ignaz Wrobel)



Januar

*Der Himmel blau, die Felder weiss,
die Zweige voll von Schnee und Eis.
Kalter Wind frischt durch die Luft,
erste Träume entfalten ihren Duft.
Noch zwitscherts hungrig im Geäst.
Wer jetzt nicht fliegt, der lāssts.*

(Beat Jan)

*Alles Gute, viel Erfolg und
Gesundheit für das
Neue Jahr 2021 wünscht
Johann Bauer!*



**„2020 - EIN JAHR FÜR MICH ZUM VERGESSEN,
CORONA UND DEREN NEBENERSCHEINUNGEN“**

(von Johann BAUER)

⇒ **Am** 30. Jänner 2020 bewertet die World Health Organisation (WHO) das erstmals Ende des Jahres 2019 in Wuhan (Volksrepublik China) aufgetretene Corona-Virus (Covid19 – SARS CoV-2) als gesundheitliche Notlage von internationaler Tragweite und am 11. März 2020 als Pandemie.

Bei uns in Österreich gab es am 25. Februar 2020 die ersten zwei Bestätigten Fälle, was dann passiert ist weiß jeder, den jeder hat seine eigene Corona-Geschichte und dieses Virus stellte mein Leben auf dem Kopf.

Als am 16. März 2020 der Lockdown, also in Österreich alles heruntergefahren wurde, man also nichts mehr unternehmen durfte, bedeutete für mich erstmal alleine zu Hause sitzen, keine

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

(Fortsetzung von Seite 1 - 2020 - Ein Jahr für mich zum vergessen, Corona und deren Nebenerscheinungen!)

Gruppentreffen, keine sozialen Kontakte, alle Termine meiner ehrenamtlichen Selbsthilfearbeit und Veranstaltungen wurden abgesagt. Zu Beginn wusste keiner, wo er Hilfe bekommen könnte, alles war überfordert, es wurden zwar gewisse Regeln und Corona Gesetze erlassen, alles ging nicht „NORMAL“, es ging halt irgendwie anders.

Mein Leben änderte sich von grund auf, die ersten zwei Wochen im Lockdown gingen relativ rasch vorbei da ich im Büro genug Arbeit hatte, außerdem war ich ein wenig durch meinen Hund Marley abgelenkt und beschäftigt, ich wurde in dieser Zeit auch gut von meiner Familie betreut (Lebensmittel, Medikamente). Doch das Wochen lange alleine sein, mit niemanden reden zu können war für mich furchtbar, viele sagten es gibt ja ein Telefon und ich kann anrufen, doch leider ersetzt ein Telefongespräch kein persönliches Gespräch für mich.

Ich hatte psychisch sehr zu kämpfen um mit dem Alltag fertig zu werden, dann war da noch das Tragen einer Mund- und Nasenmaske wenn man irgendwo hinging. Ich bekam dann in der

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Newsletter finden Sie Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden und Beiträge von Betroffenen Menschen. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter. Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen! Ich freue mich hiermit die Ausgabe 105 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2021

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Kurt Tucholsky“

„Gedicht Januar“

„Neujahrswünsche“

(Seite 1)

„2020-Ein Jahr für mich zum vergessen, Corona und deren Nebenerscheinungen“

(Seite 1, 2, 3)

„Worte des Redakteurs“

„Inhaltsangabe“

(Seite 1)

„Auch die Psyche braucht Hilfe“

(Seite 3/4)

„Mehr als nur eine Mundbewegung“

(Seite 4/5)

„Der Junge dem ein Arm fehlte“

(Seite 5)

„Beiträge“

(Seite 5)

„Sudoku“

„Kreuzworträtsel“

(Seite 6)

„Quiz“

(Seite 7)

Zu heiße Bergpartie,„

(Seite 7/8)

Backen „Bratapfel-Likör“

„Spruch des Monats“

Kurz-Witz

(Seite 8)

Buchtipp „Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst“

Gedicht U-Bahn Karli

„Jesusgeschichte“

(Seite 9)

Gedicht von

Angelika Tiefengraber

„Maaß des sei?“

Geschichte Ludwig Gratzl

(Seite 10)

„Kinder sind nicht die Schuldigen!“

(Seite 10/11)

„Erholung, Bitte“

„Nächste Ausgabe“

(Seite 11/12)

Auflösungen

„Sudoku“

„Quiz“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 2 - 2020 - Ein Jahr für mich zum vergessen, Corona und deren Nebenerscheinungen!)

Woche vor Ostern gesundheitliche Probleme, die die Lage nicht besser machte, nach einigen Wochen hatte ich die gesundheitliche Krise einigermaßen überstanden.

Dann endlich wurde wieder alles gelockert, es gab wieder Gruppentreffen, man konnte sich unter Einhaltung von Regeln und Maßnahmen treffen, es fühlte sich aber alles nicht gut an und meine psychischen Probleme wurden stärker. Leider dauerte diese Phase der Lockerungen nicht lange und die persönlichen Kontakte und Gruppentreffen wurden wieder untersagt.

Ich kämpfte nun nicht nur mit dem Corona Nebenerscheinungen sondern auch mit einem gewissen schwarzen Hund, der wieder die Maschinerie (schlechte Gedanken) in meinem Kopf zu laufen brachte und ich von Selbstzweifel aufgefressen wurde und dies wie eine Endlosschleife immer wieder von vorne begann. Meine sonst gut organisierte Tagesstruktur funktionierte nicht mehr und ich schaffte meinen Tagesablauf, mein Leben nicht mehr, auch die Freude am Leben ging verloren. Dazu kam noch dass ich den Kontakt zu meiner Familie verlor, in finanzielle Probleme kam, der Alkohol wieder ein Thema war und einem politischen Machtspiel zum Opfer fiel. Nunn war ich plötzlich wieder in einer schweren psychischen Krise.

Ich merkte das ich das nicht mehr alleine schaffen würde und habe daher Hilfe bei meiner Psychotherapeutin durch eine Psychotherapie und meinem Facharzt geholt.

Das Jahr 2020 hat nicht nur mir, sondern uns allen sehr viel abverlangt. Die Corona-Pandemie hat die Welt in Atem gehalten und tut es noch weiterhin, viele Schicksalschläge haben dieses Jahr besonders schwierig gemacht.

Heute geht es mir wieder besser und ich bin auf dem Weg der Besserung, ich hoffe das es 2021 wieder für uns alle ein „NORMALES“ Leben geben wird und wir uns wieder umarmen und die Hand schütteln dürfen, dies würde für mich sehr viel bedeuten und mir mein unbeschwertes Leben wieder zurück geben.

Aus den oben beschriebenen Gründen gab es auch einige Monate keinen Newsletter, da mir auch dazu die Kraft und der Antrieb fehlte, ab Jänner sollte wie in gewohnter Form der Newsletter monatlich erscheinen.

Das war in kurzen Worten mein Jahr 2020, ein Jahr für mich zum Vergessen.

Johann BAUER

GESUND

„AUCH DIE PSYCHE BRAUCHT HILFE“

(von Karin PODOLAK)

Seelische Erkrankungen sind genauso gut behandelbar wie körperliche. Wir räumen mit Tabus auf..

⇒ **„Das** bildest du dir doch alles nur ein.“

„Burn-out ist eine Modeerscheinung.“

„Der spinnt halt einfach.“

Jede dieser hingeworfenen Bemerkungen ist für Betroffene wie ein Messerstich ins Herz. Der Satz „Reiß dich doch zu-

sammen“ hat unzähligen depressiven Menschen das Leben gekostet, warnte Pschiatriere-former Dr. Stephan Rudas (1944-2010) in einem Interview mit der Autorin vor 30 Jahren. Damals kam auch aus Fachkreisen noch die Kritik, das wäre übertrieben.

Heute weiß man, dass die Patienten ihrer Krankheit ausgeliefert sind und ohne Behandlung in der Depression ein hohes Suizidrisiko haben. Ein Hauptfaktor der Entstehung ergibt sich aus Fehlsteuerung verschiedener Botenstoffe im Gehirn. Das ist medikamentös gut einstell-

bar, in Verbindung mit Psychotherapie können Betroffene ein völlig normales Leben führen.

Als ich 1990 für eine 10-teilige Serie im gerade erst ein Jahr bestehenden Gesundheitsmagazin recherchierte, gab es weit und breit in Laienmedien keine Aufmerksamkeit für das Thema. Oder nur im negativen Sinn. Bei uns kamen erstmals Patienten, Selbsthilfegruppen, junge, innovative Mediziner und Therapeuten zu Wort.

Moderne wissenschaftliche Ansätze zeigen, dass viele bis dahin nur als seelische Verfassung oder gar Geisteskrankheit

angesehene Leiden organische Ursachen oder Wechselwirkungen haben. Zum Beispiel Schizophrenie, bei der biochemische Veränderungen in der Wahrnehmung vorliegen, und die mittels Medikamenten und Psychotherapie sehr gut zu managen ist.

Ab 1990/91 wurde die Psychotherapie als eigene Ausbildung und Krankenbehandlung festgeschrieben. Das wertete auch die Patienten auf und ermöglichte erweiterte Therapiestrategien.

Trinken, Zigaretten, Tabletten, kaufen, spielen - Süchte sind Krankheiten! Seit 1994 wird auch Rauchen international als Abhängigkeitserkrankung qua-

lifiziert (das wollen viele Menschen immer noch nicht wahrhaben). Das Suchtpotenzial von Zigaretten ist wissenschaftlich anerkannt mit dem von „harten Drogen“ (Heroin, Kokain) gleichzusetzen.

Moderne Zeiten bringen neue Herausforderungen

Auch Einsamkeit, die in die Depression führt, gilt als Krankheitsgeschehen, das immer mehr Kinder in die Isolation treibt. Internetsucht, Mobbing und Burnout (früher wohl als „Nervenzusammenbruch“ milde belächelt, steht dies eine schwere Belastung dar, greift Immun- und Herz-Kreislaufsystem an) erfordern der Zeit angepasste Hilfestel-

lung. Ganzheitlich und interdisziplinär, mit der Psychiatrie als ärztliche Fachrichtung. „Irrenärzte“ gibt es nicht mehr. Die Psyche stellt einen genauso wichtigen Teil der Gesundheit dar wie der Körper - das ist mittlerweile klar.

Alles bestens? Natürlich nicht. Bei einer Pressekonferenz von „pro mente Austria“ wurde vor Kurzem gefordert, psychische Gesundheit in den Strukturplänen stärker zu berücksichtigen und Psychotherapie auf Krankenschein auszubauen, um Lücken zu schließen. Aber es zeigt, dass diese Leiden endlich im Gesundheitswesen angekommen sind.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„MEHR ALS NUR EINE MUNDBEWEGUNG“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Lachen ist gesund für Seele und Körper! Aber nur, wenn das Lächeln echt ist, ein gekünstelter Ausdruck begünstigt hingegen Burnout.

➔ **Wer** von Herzen lacht oder lächelt, tut dies als Zeichen purer Freude, es passiert einfach. §Das unwillkürliche echte, sogenannte Duchenne-Lächeln, das die Augen miteinschließt und aus dem Inneren kommt, ist gesundheitsfördernd, weil es die Regeneration unterstützt“, erklärte Psychiater und Gründer des Instituts für Sozialästhetik und Gesundheit, Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek im Rahmen des Jahressymposiums seines Instituts an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien.

Wenn es besonders fröhlich zugeht, werden Heilungsprozesse im Körper vorangetrieben, die Produktion von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortison hintangehalten. Anspannung und Druck lassen nach. Hingegen ist das gekünstelte, grimassierende Lächeln gefährlich, weil es leicht ins Burn-out führt. „Weil Menschen dabei

etwas darstellen müssen, was sie nicht fühlen, Arbeit ausführen, die ihnen zuwider ist. Dann häufen sich die negativen Auswirkungen wie eben Überforderung bis hin zu Schlafstörungen und Depressionen. Man denke etwa an Berufe wie Flugbegleiter etc.“, so Prof. Musalek.

Im Laufe des Lebens haben Erwachsene verlernt zu lachen. Während es Kinder noch etwa 300-mal am Tag tun, kommt es bei Älteren nur mehr zu 20 freudvollen Momenten am Tag. „Wir sollten den Fokus wieder vermehrt auf diese Tätigkeit legen, uns bewusst machen, wie wichtig Lächeln ist. Wer seinem Gegenüber auf diese Weise begegnet, erhält zumeist die gleiche Reaktion zurück. Die Mundwinkel in ehrlicher Weise nach oben zu ziehen, ist ansteckend“, so der Psychiater. „Dieses Defizit kann man aber nur an der Wurzel packen, wenn wir in unser Leben mehrere Beschäftigungen und Momente „packen“, die freudvoll sind. Dann kommt die Fröhlichkeit ungezwungen und von allein.“

Der Experte räumt ein, dass dies nicht einfach ist - in einer Welt, in der das Schöne oft auf der Strecke bleibt. Viele Menschen in der heutigen Zeit wollen dann aber nur Spaß haben, ein

kurzfristiges Gipfelerlebnis, das nach kurzer Zeit wieder abebbt und gleichsam einen „Kater“ hinterlässt. Während Freude anhält und Zeit braucht.

Echte Freude entwickelt sich langsam

„Wer etwa ein Kabarett besucht oder einen lustigen Film sieht, kann das als Initialzündung für gute Laune nutzen. Aber es wird nicht reichen, langfristig ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

Dazu trägt dann eher der folgende schöne Abend mit den Freunden bei oder eben Tätigkeiten“, so Prof. Musalek. „Sich schlecht gelaunt vor einen Spiegel zu stellen und falsch zu lächeln, ist nicht nur sinnlos, sondern begünstigt sogar Verstimmungen, wie eingangs erwähnt.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**Eine weise Geschichte
Der Junge dem ein Arm fehlte**

Es war einmal ein Junge. Er war mit nur einem Arm auf die Welt gekommen, der linke fehlte ihm. Nun war es so, dass sich der Junge für den Kampfsport interessierte. Er bat seine Eltern so lange darum, Unterricht in Judo nehmen zu können, bis sie nachgaben, obwohl sie wenig Sinn daran sahen, dass er mit seiner Behinderung diesen Sport wählte.

Der Meister, bei dem der Junge lernte, brachte ihm einen einzigen Griff bei und den sollte der Junge wieder und wieder trainieren. Nach einigen Wochen fragte der Junge: "Sag, Meister, sollte ich nicht mehrere Griffe lernen?"

Sein Lehrer antwortete: "Das ist der einzige Griff, denn du beherrschen musst."

Obwohl der Junge die Antwort nicht verstand, fügte er sich und trainierte weiter.

Irgendwann kam das erste Turnier, an dem der Junge teilnahm. Und zu seiner Verblüffung gewann er die ersten Kämpfe mühelos. Mit den Runden steigerte sich auch die Fähigkeit seiner Gegner, aber er schaffte es bis zum Finale.

Dort stand er einem Jungen gegenüber, der sehr viel größer, älter und kräftiger war als er. Auch hatte der viel mehr Erfahrungen. Einige regten an, diesen ungleichen Kampf abzusagen und auch der Junge zweifelte einen Moment, dass er eine Chance haben würde.

Der Meister aber bestand auf dem Kampf.

Im Moment einer Unachtsamkeit seines Gegners gelang es dem Jungen, seinen einzigen Griff anzuwenden – und mit diesem gewann er zum Erstaunen aller.

Auf dem Heimweg sprachen der Meister und der Junge über den Kampf. Der Junge fragte: "Wie war es möglich, dass ich mit nur einem einzigen Griff das Turnier gewinnen konnte?"

"Das hat zwei Gründe: Der Griff, den du beherrschst, ist einer der schwierigsten und besten Griffe im Judo. Darüber hinaus kann man sich gegen ihn nur verteidigen, indem man den linken Arm des Gegners zu fassen bekommt."

Und da wurde dem Jungen klar, dass seine größte Schwäche auch seine größte Stärke war.

Autor: Unbekannt - Quelle: www.zeitzuleben.de



„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 - 3571 GARS/KAMP - Albrechtgasse 562/1/2

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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!**
(Lösung auf Seite 13)

	1			2		3		
	1	4			5		6	
2				3				
	4		7					
5					6	8		
	7			9				
8								
			9		10		11	
	10	12						
11					12			
		13		13				
14	14			15		15		
	16		16					
			17		17		18	
18		19						
	19							
20					21	20		
	22							
	23				24			

„DENKSPORT“
„KREUZWORTRÄTSEL“



Senkrecht: 1 Zuckerbäckerei, 2 franz. Schriftsteller (André) ☩, 3 engl.: Schinken, 4 nützl. Insekt (Mz.), 5 Wohlwollen, 6 Unpaarhufer, 7 Hügel bei Jerusalem, 8 veraltet: Wechsel, 9 Kw.: Sonderkommission, 10 Kurort in Graubünden (Schweiz), 11 veraltet: flink. munter, 12 Stoßkraft, 13 Reifenabnutzung, 14 kuban. Tanz, 15 engl.: Gesangsstil beim Jazz, 16 Speisesaal, 17 pflanzl. Süßstoff, 18 Unterrichtender, 19 Empfangszimmer, 20 Abk.: Ankunft

Waagrecht: 1 unerlässlich, 2 einfarbig, 3 russ. Volksvertretung, 4 Fechtwaffe, 5 Kw.: Lichtspieltheater, 6 Sportgerät, 7 amerik. Satellit, 8 Strom in Afrika, 9 Golf am Roten Meer, 10 Rennstrecke in Portugal, 11 engl.: reich, 12 Kf. f. e. österr. Bundesland, 13 Fotograf (Ernst) ☩, 14 Eulenart, 15 Pflanzenfaser, 16 Wort des Einwandes, 17 Pflanzenfaser, 18 Wertsachenbehälter, 19 Wundmal, 20 Stadt auf Sizilien, 21 Kf.: Variante, 22 Erfahrung, Gewohnheit, 23 Abk.: Anmerkung, 24 Kurzform: Arbeitskreis

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 13)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Wie heißt der Kapitän einer Curling-Mannschaft?
a) Flip, b) Skip, c) Chip, d) Clip
- 2.) In welchem US-Bundestaat befindet sich die Golden Gate Bridge?
a) Kalifornien, b) Nevada, c) New Jersey, d) Oregon
- 3.) Welche britischen Royals wohnen in Frogmore Cottage?
a) Charles & Camilla, b) Harry & Meghan, c) William & Kate, d) Edward & Sophie

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**
(Lösungen auf Seite 13)

WANDERN

„ZU HEISSE BERGPARTIE“
(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Das Erklimmen von Gipfeln feierte im vergangenen Jahr in den Ferien ein Comeback. Was man dabei beachten sollte.

⇒ **Urlaub** in Österreich - das war im Vorjahr aufgrund der weltweiten Corona-Pandemie besonders angesagt! Etliche „Sommerfrischler“ wollten sich deshalb erstmals auch ins Gebirge wagen. Beim Wandern in der heißen Jahreszeit ist aber Vorsicht geboten, um der Gesundheit nicht zu schaden!

Vor allem die Hitze macht vielen Wanderern dann zu schaffen. „Steigt die Temperatur über 30 Grad, kommt es jedes Jahr vermehrt zu Einsätzen der Bergrettung aufgrund von Kreislauf- oder anderen Hitze-problemen“, gibt auch Dr. Joachim Schiefer, leitender Bergrettungsarzt Salzburg auf www.bergrettung-salzburg.at zu bedenken. „Oft vergessen wir nämlich darauf, ausrei-

chend, das heißt, mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit, zu trinken. Dann kommt es zur Erschöpfung.“ Das zeigt sich etwa mit vermehrtem Müdigkeitsgefühl oder verminderter Leistungsfähigkeit. Manchmal beobachtet man aber auch erhöhte Reizbarkeit und Aggressivität.

Es droht ein Hitzekollaps! Dieser entsteht durch einen plötzlich starken Blutdruckabfall aufgrund des Flüssigkeitsmangels. Führen Sie den Betroffenen zu einem kühlen Platz und geben Sie ihm zu trinken (Wasser, isotonische Getränke, keinen Alkohol!). Beine hochlagern! Bemerkten Sie außerdem Verwirrtheit, eine Bewusstseinstörung oder verliert die Person gar das Bewusstsein, könnte ein Hitzeschlag vorliegen. Weitere Anzeichen: Kopfweh und Übelkeit. Besonderes Risiko liegt auch vor, wenn der Überhitzte unkonzentriert, vielleicht sogar torkelnd weiterwandert. Abrutsch- und Absturzgefahr droht!

Um den heißen Temperaturen

zu entgehen, heißt es, schon bei der Planung Ver-nunft walten zu lassen: Wählen Sie schattenseitige Bergtouren aus. Auf Anstiege durch den Wald achten. Für Anfänger oder an besonders heißen Tagen besser keine allzu schwere Route wählen.

Ein sehr früher Aufbruch ist ebenfalls günstig. Anhaltspunkt: Ab etwa 14 Uhr wird die maximale Tagestemperatur erreicht. Wer da schon wieder im Tal ist, verringert gleichzeitig die Gefahr, in ein Gewitter zu geraten. Laut Statistik ziehen diese nämlich meist erst ab Nachmittag auf.

In puncto Bekleidung gilt: Funktionswäsche wählen. Diese sorgt bei starker Schweißent-wicklung für angenehmes Klima, im Gegensatz zu herkömmlichen Baumwoll-T-Shirts. Wechselgewand mitnehmen! Auch professionelle Wanderschuhe helfen den Füßen, kühl zu bleiben.



Nicht vergessen darf man natürlich auf Sonnenschutz, sowohl in form von Kappen und Sonnenbrillen als auch – cremes. In luftigen Höhen ist die UV-Einstrahlung stärker.

Nicht in den kalten Gebirgssee springen!

Vorsicht ist geboten beim Spring ins kühle Nass (Bergseen, Bäche etc.). In den eiskalten Bergsee einzutauchen kann gar tödlich enden. Durch den extremen Temperaturunterschied ziehen sich im kalten

Wasser die Blutgefäße heftig zusammen. Dies kann mitunter das Herz-Kreislauf-System nicht



Besser: Füße, Hände und Unterarme langsam eintauchen. Beim Baden den Körper langsam an die kalte Temperatur gewöhnen. Oberkörper vor dem Untertauchen mit den Händen abkühlen.

Besonders aufpassen und auf den eigenen Körper hören sollten natürlich Ungeübte, Ältere und Kinder. Dann steht einem ungetrübten Wandertag auch im Sommer nichts im Wege.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

stemmen. Herzversagen droht!



BACKEN - BRATAPFEL-LIKÖR

Zutaten für 1 Liter: 700 g Äpfel (süß-säuerlich mit festem Fleisch), 1 EL Zucker, 2 Zimtstangen, 1 Orange, 1 Zitrone, 1 Vanilleschote, 150 g Kandiszucker (weiß), 700 ml Wodka, 300 ml Rum (braun)

Zubereitung:

1.) Äpfel vierteln, entkernen und in eine ofenfeste Form (20x30 cm) legen. Zucker über die Äpfel streuen und Zimt zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) 15-20 Minuten halbweich garen (die Äpfel sollen nicht zerfallen). Äpfel in der Form abkühlen lassen.

2.) Orange und Zitrone in Scheiben schneiden. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Orangen- und Zitronenscheiben mit Kandiszucker in ein sterilisiertes Einmachglas geben. Äpfel, Zimt, Vanille und Sud vorsichtig in das Glas geben, mit Wodka und Rum auffüllen. Fest verschließen und täglich einmal wenden, bis sich der Kandis aufgelöst hat. 4 Wochen ruhen lassen.

3.) Den Likör durch ein feines Sieb in sterilisierte Flaschen (1,5 l) abfüllen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Spruch des Monats

„Wer vielerorts liebt, kann nicht richtig lieben!“

(Philippe DESPORTES)



Mutter: „Heute hat mich mein Sohn umarmt“. Zuerst dachte ich, „Och wie süß“. Doch dann geht er zu seinem Vater und sagt, „Ja, sie hat tatsächlich zugenommen.“

BUCHTIPP

„DIE SCHÖNEN DINGE SIEHST DU NUR, WENN DU LANGSAM GEHST“

(Haemin SUNIM)

ISBN: 978-3-95803-134-0 - Verlag Scorpio

Haemin Sunims Buch ist ein Geschenk an die Menschheit. Schlicht und mit ungeahnter Tiefe zeigt der buddhistische Mönch, wie man dauerhaftes Glück findet in einer Welt, die sich immer rascher verändert. Ob in der Liebe, im Beruf, in unseren Sehnsüchten oder unseren Enttäuschungen – es gibt stets den richtigen Moment, um Pause zu machen, zu staunen, zu vergeben, zu lachen, zu weinen, mitzufühlen und Frieden zu finden. Wie man Achtsamkeit Stunde für Stunde lebt, zeigt Haemin Sunim in ebenso poetischer wie humorvoller Weise. Wunderschön und stimmungsvoll illustriert – ein Buch, das man niemals mehr aus der Hand legen möchte.

Zum Autor: **Haemin SUNIM**, geboren in Korea, ging in die USA, um in Berkeley, Harvard und Princeton Film zu studieren, nur um zu erkennen, dass er sein Leben dem Buddhismus und spirituellen Leben widmen möchte. Er kehrte nach Korea zurück, wurde Mönch und wurde einer der meistgelesenen spirituellen Autoren. Sein Buch „Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst“ verkaufte sich mehr als drei Millionen Mal, und er hat über eine Million Follower auf Twitter und Facebook. Wenn Hamin Sunim nicht auf Reisen ist, um Vorträge in der ganzen Welt zu halten, lebt er in Seoul.



Jesusgeschichte - Offenbarung zur Liebe

Es woar amoi in Bethlehem,
durt is des Kindlein geborn,
in an Stoi, in aner Krippn is´s liab glegn,
mit Maria und Josef,
den Hirtn und Tiern um sich,
Engln haum gsogt, fiachts Eich net
Und oman hot gleicht, der Stern zu Bethlehem,
er woar von oin, der schenste Stern.

So faengt die Gschicht von Jesus,
Gottes Sohn der Erlöser,
in Bethlehem aun, mit an, es woar amoi . . .
Se Leben laung hot Jesus
die Liebe ´geb'n und Wunder voibrocht,
fia uns, is er gstuam und auferstaundn,
um der Menschheit zu sogn,
hobts eicher Leben, so wie i, in Liebe gern.

Es woar amoi in Bethlehem
Vor laungert, launger Zeit,
Christus woar geborn,
er woar fia uns im Leben,
des sogt uns Menschen,
den Himme gibt´s mit oi den Engln,
Gott is fia uns im Himmelreich,
der Weg zu eahm, is Liebe gebn.

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

**Herzlichen Dank
an Karl LESSIAK für diese Beiträge!**

Muaß des sei?

I bin scho wieda do (im Krankenhaus)
Und hau mi fuachtboa o.

De Leut, de zagn auf de,
auf de Deppade.

Bin grod wieda kraunk,
leida Gottes,
und net Gott sei Daunk!

De Leit de zagn auf de,
auf de Deppade,
und richtn di recht aus,
do pockt di do der Graus!

Haum de nix bessas ztuan
Ois schimpfn üba di vo hint bis vuan?

Sie sogn das net ins Gesicht,
oba bereit di vua, auf a hinterfotzige Gschicht!

Sie hockan umanaund auf dia,
ma könnt fost sogn:
wia a Virtuos auf an Riesentrumklavia!

Und miaßat des sei?
Eiso, i denk ma: „Na, des miaßat net sei!“

(Angelika TIEFENGRABER)

**Herzlichen Dank an
Angelika TIEFENGRABER
für diesen Beitrag!**

Verflix und zugenäht!

➤ Warum kann ich nicht ein normales Leben führen, wie jeder andere auch?

Warum habe ich schlaflose Nächte und verbringe tagsüber viel Zeit auf dem Bett?

Wieso habe ich keine eigene Familie mehr und keinen Job in der Wirtschaft?

Warum pendle ich in meiner Lebensplanung so hin und her zwischen Beziehung und Kloster?

Warum bin ich nicht stabil genug, um auf der freien Wildbahn existieren zu können?

Wieso bringt es mich so aus der Fassung, die Leitung einer Selbsthilfegruppe zu übernehmen?

Warum gelange ich immer wieder an die falschen Frauen und brauche ein Bedarfsmedikament, um mich zu beruhigen wenn nach einem misslungenen Date die Wogen so hoch schnellen?

Fragen über Fragen sind es, die mich zurzeit vermehrt beschäftigen und ich finde keine Antworten in dieser irdischen Welt.

Zum Glück gibt es für mich einen rettenden Weg und ich beschäftige mich oft mit Gott, der alles weiß und mir stets Gutes tut: Halleluja, Jesus lebt, amen!

Herzlichen Dank an Ludwig GRATZL für diesen Beitrag!

GESUND

„KINDER SIND NICHT DIE SCHULDIGEN“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Fachärzte brachen im Mai des Vorjahres eine Lanze für die jungen Menschen. Diese sind anscheinend - nach anfänglicher Annahme - nicht die Hauptverantwortlichen der derzeitigen Corona-Krise.

➤ Die vergangenen Monate stellten für niemanden eine leichte Zeit dar, besonders schwer waren sie jedoch für unsere jüngsten Österreicher. Geradezu panisch wurde auf ihr Erscheinen reagiert, viele Ältere sprangen ängstlich zur Seite, sobald auch nur ein kleiner Mensch in

ihre Nähe kam. Eltern, die mit ihren Sprösslingen einen kurzen Spaziergang machten, wurden mitunter regelrecht beschimpft, was die „Virenschleudern“ überhaupt außerhalb der Wohnung zu suchen hätten.

Neueste Untersuchungen werfen ein anderes, freundlicheres Licht auf diese Bevölkerungsgruppe. „Entgegen der ursprünglichen Annahme sind Kinder und Jugendliche nicht hauptverantwortlich für die Verbreitung von SARS-CoV-2“, ließen nun die Experten der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ) aufhorchen. „Sie gehören vielmehr zu den Hauptbetroffenen der Corona-Maßnahmen. Dass man sie jetzt auch noch zu

Schuldigen macht, entbehrt jeder wissenschaftlichen Grundlage und ist daher nicht zu tolerieren!"

Auch Doz. Dr. Hans Jürgen Dornbusch, Kinderarzt in Graz und Leiter des Impfreferats der ÖGKJ, verteidigt die Jungen: „An der Grazer Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde wurden 467 Kinder auf das Coronavirus getestet, lediglich zwei davon waren positiv. In Island zeigte sich laut dem renommierten New England Journal of Medicine nach 13.000 Testungen gesunder Personen nur 0,5 Prozent der Teenager und kein einziges der 848 Kinder unter zehn Jahren als Virusausscheider. Obwohl natürlich noch große Studien fehlen, spricht aus heutiger Sicht sehr vieles dafür, dass die Kleinen keinesfalls die gefürchteten Super-Spreader sind.“

Besonderes Aufsehen verursachte diesbezüglich ein Fall aus Frankreich: Ein 9-jähriger Bub steckte sich beim Skifahren mit SARS-CoV-2 an, verarbeitete das Virus allerdings nicht weiter. Keiner seiner zahlreichen Kontakte war infiziert, die Viruslast in seinem Blut an der Nachweisgrenze. Umso interessanter, da man bisher davon ausging, dass selbst Sprösslinge mit völlig symptomlosen Krankheitsverlauf viele Erreger in

sich tragen und deshalb sehr ansteckend sind.

Um die 420 Österreicher unter 14 Jahren wurden laut Bundesministerium hierzulande bis Mai 2020 positiv getestet. Warum die jungen Körper augenscheinlich effizienter auf das Coronavirus reagieren und eine Erkrankung bei ihnen zu meist milder verläuft, ist noch nicht geklärt. Einerseits geht man davon aus, dass das kindliche Immunsystem gleichsam ständig im Training ist und deshalb jegliche Viren besser abwehren kann. Andererseits gibt es Theorien, dass das Virus an spezielle Rezeptoren andocken muss, die es bei Kindern nicht oder nicht besonders gut „trifft“ oder diese im wachsenden Organismus einfach noch nicht so weit entwickelt sind.

„Dass die Schulen jetzt wieder schrittweise, aber gleichzeitig mit strengen Hygiene- und Abstandsregeln hochgefahren wurden, halte ich für eine gute Idee. Lernen und soziale Kontakte sind gerade für Kinder und Jugendliche von größter Bedeutung“, so Dr. Dornbusch. „Dennoch muss man natürlich weiterhin aufmerksam bleiben. Erst in den Unterricht und nachher zur Oma Mittagessen zu gehen, das wird es noch länger nicht geben!“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

KRONE BUNT

„ERHOLUNG, BITTE“

(von Susanne ZITA)

Corona hat uns alle geschafft. Aber warum eigentlich? Wir verraten Ihnen, wie wir jetzt wieder auftanken können zu Kräften kommen - mit hilfreichen Wohlfühl Tipps von Erfolgscoach Toni Innauer.

⇒ **Hallo** Sommer! Gut, dass du da bist. Mit all deinen schönen Begleiterscheinungen: der Urlaubszeit, der Erholung und der Freiheit, mal nicht durch den sonst so durchgetakteten Tag mit Tausenden Erledigun-

gen im Kopf hetzen zu müssen. Einfach nur genießen und alles auskosten. Jede Sekunde, jeder Atemzug. Ach, wie fein sind die unbeschwerten Urlaubstage ohne permanentes Handy-Gebimmel und nervende Mails, die binnen Sekunden eine Antwort erwarten. Trotzdem hat man gar nichts versäumt, alles Wesentliche mitbekommen, und dabei hatte man auch noch Zeit zum Durchatmen und Nachdenken.

Heuer brauchen wir dich besonders, lieber Sommer! Denn dieses Jahr ist anders. Und es ist zu spüren, dass die Menschen rundherum erschöpft

sind. Corona hat uns geschafft. Schriftsteller Robert Schneider hat dieses ermattende Gefühl sehr treffend beschrieben.

Das ehemalige Skisprungwunder, Skispringtrainer sowie Erfolgscoach Toni Innauer kann gut nachvollziehen, warum wir mehr denn je nach Erholung lechzen: „Wenn gewohnte Rhythmen, Systeme, Lenkungen und Anregungen von außen wegfallen, wirft uns das auf uns selbst zurück. Extrovertierte leutselige Menschen reagieren darauf vermutlich viel empfindlicher als Introvertierte. Letztere kommen besser klar damit. Wenn dann noch finanzielle

Unsicherheiten, Ängste oder gibt uns der Sommer mit seiner Überforderungen durch Dich- angenehmen Leichtigkeit. „Kontingenzverträge“, rät Innauer. testress dazukommen, kann **Raus** in die Natur, das große er. sich die Situation verständli- Ganze spüren! „Vom Funktio- **Zu** sich selbst finden, sich wie- cherweise hochschaukeln. Zum nieren und Denken langsam ins der unabhängig von Druck von Glück hat sich mittlerweile - Spüren kommen ist das Ziel“, außen, Trends, Vorgaben und und hoffentlich nicht nur vo- betont Toni Innauer. Wie fühlt ehrgeizigen Zielen bewusst rübergehend - einiges ent- sich der Waldboden an, die spüren - das braucht seine spannt.“ Sonne auf der Haut, der Wind? Zeit!

Viele hatten gehofft, es wäre Das geht nicht auf Knopfdruck, **„Situationen** und Rhythmen mit dem Lockdown ausgestan- aber Sie werden spüren, wie Sie herstellen, die ihr Nervensys- den. „Aus der Welle ist nun ein- sich wieder richtig lebendig tem in den parasympathischen eine Dauerwelle geworden. Das fühlen. Arbeitsmodus und das Gefühl erschöpft die Psyche“, erklärt **Eine** Regel aus dem Sport, die der inneren Ruhe bringen, in auch Gesundheitspsychologin ebenso für Erholungssuchende dem sie sich wohl und behag- Mag. Christa Schirl. „Wir leben gilt: Zu viel Training ohne Pau- lich fühlen. Spüren, was Ihnen in einer Geschwindigkeitsge- se macht schwächer statt stär- wirklich wichtig ist“, betont In- sellschaft und haben nur be- ker. Der Körper reguliert und nauer. Intensiv arbeitende dingt Geduld, weil wir es ein- regeneriert sich im entspann- Menschen brauchen 2 Wochen fach gewohnt sind, dass alles ten Zustand. Deshalb nach ei- Urlaub, um runter und „zu sich“ schnell geht. Das vergangene ner intensiven Zeit auch viel zu kommen, dann beginnt die Jahr war für viele ein innerer Ruhe gönnen! Bewusst faulen- Erholung erst richtig zu Marathonlauf, familiär überlas- zen, ausschlafen, in den Him- „greifen“. Wenn man nach der tet, hinzu kamen wirtschaftliche mel schauen. Gehen Sie geistig 2. Woche verlängern möchte, Herausforderungen. Kein Wun- in den Leerlaufmodus. Die dann passt der Weg. Innauer: der, dass einem nun die Luft Neurowissenschaft bezeichnet „Niederschwellige Ausdauerbe- ausgeht.“ diesen regelmäßig benötigten lastung ist regenerativ, Natur-

Die Neurowissenschaft rät zum Leerlauf-Modus Zustand als Default Mode Net- genuss und Tempo, bei dem „die Seele nachkommt“ im Ver- **Für** viele ist nun erst Zeit ge- **Nicht** alles auf den Urlaub ver- arbeiten der Eindrücke, werden kommen, um ein wenig zu ver- schieben! Energetisch nicht auf belohnt von gesundem Appetit schnaufen, zu rekapitulieren Pump leben, sondern kleine und möglicherweise neue Plä- Inseln im Alltag schaffen: z. B. und Entspannung.

ne zu schmieden. Aber dazu die Freude auf den täglichen Quelle: **Kronen Zeitung** braucht es Energie, und die Kaffee am Nachmittag. Die Psy- **„KRONE BUNT“**

Das finden Sie wieder in der FEBRUAR Ausgabe des Newsletter:

„Als ich meine Arbeit verlor, wurde ich depressiv“

„Durch sein Herzleiden konnte Alexander Kostrawa nicht mehr als Verkäufer tätig sein“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

„Die Seele macht Bauchweh“

„Psychosomatische Beschwerden werden oft bagatellisiert oder nicht erkannt“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

„Wie Beziehungen auf Körper & Seele wirken“

„Gute zwischenmenschliche Kontakte beeinflussen die Gesundheit positiv, konfliktbehaftete hingegen stellen einen Risikofaktor dar“

(von Mag. Regina MODL)

Weitere interessante Artikel, Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!

➤ **AUFLÖSUNG „SUDOKU“ - „KREUZWORTRÄTSEL**
Seite 6 und „QUIZ Seite 7

1) b) Der Skip ist der Kapitän einer Curling-Mannschaft und legt die Spieltaktik fest. Er zeigt mit dem Besen auf jenen Punkt, wohin die übrigen Spieler zielen sollen (calling).

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

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

2) a) Die Golden Gate Bridge (englisch für „Brücke über das goldene Tor“) ist eine Hängebrücke am Eingang zur Bucht von San Francisco über das Golden Gate in Kalifornien.

3) b) Frogmore Estate ist ein Anwesen auf dem Gelände von Schloss Windsor in der Grafschaft Berkshire – es ist der Wohnsitz von Harry & Meghan, so sie sich in England aufhalten.



	K			G		H	
	O	B	L	I	G	A	T
U	N	I		D	U	M	A
	D	E	G	E	N		P
K	I	N	O		S	K	I
	T	E	L	S	T	A	R
K	O	N	G	O		M	
	R		A	K	A	B	A
	E	S	T	O	R	I	L
R	I	C	H		O	O	E
		H	A	A	S		R
U	H	U		B	A	S	T
	A	B	E	R		C	
	B		S	I	S	A	L
K	A	S	S	E	T	T	E
	N	A	R	B	E		H
G	E	L	A		V	A	R
	R	O	U	T	I	N	E
	A	N	M		A	K	R

SPONSOREN !

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



Impressum:
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2

Mobil: 0664/ 270 16 00

E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Für den Inhalt verantwortlich: Johann BAUER

Wenn Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden!

>>>> www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php <<<<<