



## INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

**„Willst du wertvolle Dinge sehen, so brauchst du nur dorthin zu blicken, wohin die große Menge nicht sieht!“**

(Laozi (Pinyin Lǎozǐ, W.-G. Lao Tzu ‚Alter Meister‘) ist ein legendärer chinesischer Philosoph, der im 6. Jahrhundert v. Chr. gelebt haben soll. Je nach Umschrift wird der Name auch Laotse, Lao-Tse, Laudse oder Lao-tzu geschrieben.)

### „AUSWEIS-PFLICHT IM KLINIKUM“

Mit dem Jahreswechsel trat eine Regelung in Kraft, die verhindern soll, dass E-Cards missbraucht werden.

➤ Das Sozialbetrugsbekämpfungsgesetz (SBBG) ist seit August 2015 in Geltung. Ab dem Jahreswechsel sind die Krankenanstalten nun verpflichtet, die Identität der Patientinnen und Patienten sowie die rechtmäßige Verwendung der E-Card zu überprüfen. (Lesen Sie weiter auf Seite 2)



Liebe Leserinnen und Leser!

Wir freuen uns Ihnen hiermit die Ausgabe 58 des Newsletter zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE  
SEELISCHE  
GESUNDHEIT**

© 2015

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



#### 14. Februar Valentinstag

Und wenn uns viele Meilen trennen, bin ich froh, dass wir uns kennen.

Du gehörst zu den Menschen die man nie vergisst. Weil du was besonders bist.

**Herzlichen Glückwunsch zum Valentinstag!**

#### FEBRUAR

*Schon leuchtet die Sonne wieder am Himmel  
und schmilzt die Schneelast von den Dächern  
und taut das Eis auf den Fenstern  
und lacht ins Zimmer; wie geht's? Wie steht's?*

*Und wenn es auch noch lang nicht Frühling,  
so laut es überall tropft und rinnt . . .  
du sinnst hinaus über die Dächer ...  
du sagst, es sei ein schreckliches Wetter,  
man werde ganz krank und bist im stillen  
glücklich drüber wie ein Kind.*

von Otto Hugo FLAISCHEN



#### Inhalt dieser Ausgabe

- Wer dran glaubt, wird Krank
- Nebenwirkungen rechtzeitig verhindern
- Zu viel Stress macht Depressiv
- Im Winter steigt der Schlafbedarf
- Beiträge von Betroffenen
- Freizeittipps
- Rezept zum Backen

Geregelt ist dies in Sozialversicherungsgesetzen, z. B. in § 148 Zif. 6 ASVG, § 98 Abs. 2 GSVG. Bisherige Rechtslage war, dass generell nur im Zweifel die Identität der Patienten zu überprüfen war. In der Praxis heißt das, dass Patienten in den Krankenanstalten zur E-Card auch einen Lichtbildausweis wie zum Beispiel Führerschein oder Reisepass vorlegen müssen.

### Verpflichtet für Kliniken

Die Krankenanstalten sind also seit 01. Jänner 2016 verpflichtet, die E-Card und die E-Card-Infrastruktur zu verwenden und die Identität der Patienten sowie die rechtmäßige Verwendung der E-Card zu überprüfen. Bei Patienten bis zum vollendeten 14. Lebensjahr muss die Identität weiterhin nur im Zweifelsfall geprüft werden.

### Gesund & Familie

#### „WER DRAN GLAUBT, WIRD KRANK“

(von Karin PODOLAK)

**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.**

➤ **„Schwindel** und Taubheitsgefühl“, steht im Beipacktext des neuen Medikaments — und schon dreht sich alles. Ein komisches Kribbeln in den Fingern stellt sich ein und ein Druck lastet auf der Brust. und das gleich nach der ersten Tablette . . .

**Das** diese Nebenwirkung extrem selten ist und bei nur einigen wenigen Anwendern aufgetreten ist, die bereits Vorerkrankungen hatten, geht nicht eindeutig aus der Information hervor.

**„Na,** ihr Röntgenbild sieht aber gar nicht gut aus! Die Halswirbelsäule ist arg mitgenommen. Die Therapie wird viel Zeit erfordern“, startet der Orthopäde das Aufklärungsgespräch über die Therapie gegen chronische Nackenschmerzen. Was als amikaler Einstieg gedacht war, lässt den Betroffenen erstarren. Schon zieht und sticht es vom Rücken bis in den Hinterkopf. Zukunftsängste gesellen sich dazu.

**Was** sich in solchen Fällen abspielt, wird als „Nocebo“-Effekt betitelt, der böse Bruder des Placebos (Wirkung einer Scheinarznei ohne Medikamentenstoff). Das Wort Nocebo bedeutet wörtlich „ich werde schaden“, und beschreibt (Krankheits-)Symptome, die allein durch die Erwartungshaltung oder bereits vorhandene Erfahrungen entstehen. Klassisches Beispiel: Das Geräusch des Bohrers beim Zahnarzt.

**Nun** beschäftigt sich auch die moderne Wissenschaft mit dem Phänomen. Denn es ist mittlerweile klar, dass ihm ein wichtiger Anteil am Erfolg oder Misserfolg der Krankheitsbewältigung zukommt.

**Besonders** gut lässt sich das mittlerweile in der Schmerzmedizin beobachten, wie Univ.-Prof. DDr. Hans-Georg Kress, Leiter der Abteilung für Spezielle Anästhesie und Schmerztherapie, MedUni Wien, berichtet. So wurde bei Probanden einer Studie die Wirkung eines starken Schmerzmittels einfach aufgehoben, nur weil sie dachten, in der Injektion wäre ein Wirkstoff, der vorübergehend die Schmerzen verstärkt!

**Eine** Forschergruppe um Dr. Winfried Häuser, Internist am Klinikum Saarbrücken (D), identifizierte den Faktor „Lernen aus negativer Erfahrung“ als grundlegend für Nocebo-Antworten. Hat ein Medikament schon einmal nicht gewirkt, verschlechtert sich auch der Therapierfolg mit anderen Arzneien für seine Beschwerden. Bekannt ist dies wiederum beim Kampf gegen Schmerzen. Prof. Kress stellt in diesem Zusammenhang die häufige Empfehlung von Guidelines, mit der schwächsten Dosis anzufangen, in Frage.

**„Worte** sind das mächtigste Werkzeug, über das der Arzt verfügt“, eine weitere Erkenntnis von Dr. Häusers Arbeiten. Der Marburger Psychologe Prof. Winfried Rief, der auch an der Universität Salzburg tätig war, geht auf Grund seiner Forschungen noch weiter: „Wenn Ärzte negative Erwartungen im





Haben Sie schon Panik vor dem Stich? Wer einen Schmerz erwartet, empfindet ihn meist stärker, als er tatsächlich ist. Wer mit der Nähnadel abrutscht, hat meist eine ärgere Hautverletzung als von der Injektion . . .

Patienten wecken, hat das definitiv schädliche Effekte!“  
**Beispiel:** „Sie sind ein Risikopatient.“ Oder: „So etwas tut immer höllisch weh.“

**Der** Arzt steht hier vor einem Dilemma: Einerseits muss er Lückenlos aufklären, andererseits hat er es oft mit Patienten zu tun, die dadurch Ängste entwickeln und deren Behandlungserfolg gefährdet wird. Hier sind bessere Kommunikationsstrategien in der Ausbildung und als ständige Weiterbildung der Mediziner erforderlich.

### Angst im Netz



**Angst ist „ansteckend“.** Wenn zu einer Behandlung oder einem Wirkstoff viele **negative Kommentare** im Internet auftauchen, empfinden manche Menschen Ähnliches, obwohl sie die Beschwerden zuvor gar nicht hatten. Gängig ist dann der Satz: „Das stimmt, das war bei mir auch so, es ist mir aber gar nicht aufgefallen.“ Einer österreichischen Studie zufolge leiden zwei Drittel aller Menschen, die regelmäßig über Krankheiten im Netz recherchieren, an „**Cyberchondrie**“, d. h. sie glauben, dass sie die gelesenen Symptome haben.

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

### „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](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

oder im Kuvert an:

Johann BAUER  
A-3571 GARS/KAMP  
Berggasse 91/1/6

### Gesund & Familie

### „NEBENWIRKUNGEN RECHTZEITIG VERHINDERN!“ (von Mag. Martin SCHILLER)

**Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, kann nach einiger Zeit schlecht mit bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sein.**

➤ **Jedes** Jahr schlucken Herr und Frau Österreicher im Schnitt gleich mehrere Medikamente. In vielen Fällen kann es zu Nebenwirkungen kommen. Das Problem liegt nicht nur in den unerwünschten Wirkungen, die man oft recht schnell erkennt, sondern auch in schleichenden, die sich erst nach einiger Zeit bemerkbar machen. Das betrifft vor allem Symptome, die durch einen Man-

gel an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen bedingt sind. Diese werden nicht immer gleich erkannt, denn Symptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Unwohlsein können viele Ursachen haben — da tippt man nicht so rasch auf einen Nährstoffmangel, der durch das tägliche Medikament verursacht wird. Wer sich fachkundige Beratung zur gezielten Aufnahme von Nährstoffen einholt, kann diese

### Lichtmangel schlägt jetzt vielen aufs Gemüt

### „HERBSTBLUES? HOMÖOPATHIE BRINGT LEBENSFREUDE ZURÜCK“

**Hunderttausende Österreicher schlittern in der dunklen, nassen und kalten Jahreszeit in ein Seelentief. Das muss man aber nicht einfach so hinnehmen — Unterstützung kommt aus der Natur.**

➤ **Die** Tage werden kürzer, das Wetter kälter und nasser, die Laune ist im Keller. Dazu kommen noch Schul- und Arbeitsstress, Ausgleichbewegung fehlt. Kein Wunder, dass immer mehr Menschen über Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Gereiztheit und Unruhe klagen — sich einfach unglücklich fühlen. Die Stimmung überträgt sich dann auch noch auf die ganze Familie . . .

**Das** homöopathische Mittel Relax® Tabletten und Tropfen (rezeptfrei in Apotheken erhältlich) sorgt mit seinen natürlichen Inhaltsstoffen für mehr Ausgeglichenheit. Auch Nervosität, Angst, und Reizbarkeit verbessern sich merklich. Erholsamer Schlaf stellt sich wieder ein. Der Alltag wird leichter bewältigbar., Ruhe und Lebensfreude kehren zurück.

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

anfänglich stillen Nebenwirkungen verhindern.

**Die** Einnahme von bestimmten Arzneien macht es daher notwendig, auch bestimmte Nährstoffe in höherer Menge zuzuführen. Es handelt sich dabei um wohlbekannte Medikamente wie Blutdruck- und Cholesterinsenker, Säureblocker, Antibiotika, die Anti-Baby-Pille und Schmerzmittel, um nur einige zu nennen.

**Statine** (Cholesterinsenker) reduzieren zwar erfolgreich den Cholesterinspiegel, hemmen aber gleichzeitig das körpereigene Coenzym Q10, das eine wichtige Funktion im Energiestoffwechsel und für den Herzmuskel hat. Außerdem sollte bei Statineinnahme die Versorgung mit Vitamin D ausreichend gedeckt sein, denn bei einem Mangel wirken diese Medikamente nicht optimal. Gerade das Vitamin D zählt im Herbst und Winter durch zu wenig Sonnenlicht zu den Problemstoffen!

**Die** Anti-Baby-Pille kann die Versorgung mit Vitamin B6 und Folsäure negativ beeinflussen. Ein Defizit an Vitamin B6 wirkt sich u. a. auf die Stimmung aus. Zu wenig Folsäure ist vor allem im Hinblick auf eine spätere Schwangerschaft gefährlich, denn dieses Vitamin ist beim Ungeborenen für die Ausbildung eines Vorläufers des Nervensystems absolut notwendig. Jede werdende Mutter sollte daher in der Schwangerschaft wirklich gut mit Folsäure versorgt sein. Ein Mangel beim Absetzen der Pille verschärft also die Situation.

**Die** Einnahme von Säureblockern (Protonenpumpenhemmern), oft fälschlich als „Magenschutz“ bezeichnet, über einen längeren Zeitraum, kann den Status einiger Vitamine (D, B12) und von Calcium, Magnesium und Eisen beeinträchtigen.

**Antibiotika** können Durchfälle verursachen, weil die Darmflora ins Ungleichgewicht kommt — viele von uns haben das bereits erlebt. Die Einnahme von probiotischen Bakterienstämmen bewährt sich hier, um die Darmflora wieder in Balance zu bringen. Auch sollte die Zufuhr von Vitamin B-Vitaminen, welche die Schleimhautfunktion unterstützen, besonders im Auge behalten werden.

**Nicht** zuletzt gilt der Leber besondere Aufmerksamkeit, die schließlich die Arzneimittel verarbeitet. Dabei entstehen zellschädigende Radikale, was zum berüchtigten „oxidativen Stress“ führt, der unserem Wohlbefinden und der Immunabwehr zusetzt. Es ist daher wichtig, bei der Einnahme von Medikamenten auf antioxidative Nährstoffe zu setzen. Dazu zählen Vitamin C, Eisen und Selen. Auch auf die Versorgung mit B-Vitaminen ist zu achten.

**Die** Basis ist dabei ausgewogene Ernährung. Vielfalt heißt das Zauberwort: Je mehr verschiedene Lebensmittel man auf dem Speiseplan hat, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass kein Nährstoff zu kurz kommt. Keine strikten Diäten, denn sie sind einseitig und liefern keinesfalls genügend Vitamine und Mineralstoffe — vor allem, wenn man gerade einen erhöhten Bedarf hat. Lassen Sie sich auch vom Arzt oder Apotheker beraten, wenn Sie eine der oben erwähnten Medikamentengruppen verschrieben bekommen haben. So können Sie Nebenwirkungen gezielt entgegenwirken!

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



## BUCHTIPP

„Zeit zum Loslassen.  
Neues entdecken“



(Martin LAMMERHUBER)

ISBN: 978-3-99024-340-4

Wir glauben, permanent etwas leisten zu müssen oder wollen es allen anderen recht machen. Die innere Getriebenheit macht unfrei und blockiert. Der Blick auf das Wesentliche und eine konkrete Neuorientierung werden oft auf die lange Bank geschoben. Mutig, konsequent und beherzt den gewohnten Weg verlassen und beim Loslassen wieder Neues entdecken. Ein Buch zwischen „soll ich oder soll ich nicht“ und der entscheidenden Erkenntnis „Gut, dass es in mir passiert ist“! Die Zeit des Loslassens, manchmal mit viel Mühe und Angst verbunden, aber letztendlich die Chance für Schönes, Erfüllendes und Bereicherndes. Das Mutmach-Buch ist mehr als echt, denn Autor Martin Lammerhuber hat viel Selbsterlebtes und in dutzenden Gesprächen Gehörtes eingepackt. Ein Buch zum persönlichen Einlassen, um mit der ZEIT los(zu)lassen.

### Zum Autor:

**Martin LAMMERHUBER:** Geboren 1966 in Waidhofen an der Ybbs und seit diesem Moment waschechter, begeisterter, intensiver Niederösterreicher. Nach seiner Zeit in der Erwachsenenbildung der Diözese St. Pölten war er mehr als 20 Jahre im Medien- und Marketingbereich beschäftigt, zuletzt 14 Jahre im NÖ Pressehaus für das Verlagsmarketing zuständig. Seit Februar 2015 ist er in der Geschäftsführung der KULTUR.REGION.NIEDERÖSTERREICH tätig.

## SPRUCH DES MONATS

„Reicher Mann und armer Mann  
standen da und sahn sich an.  
Und der Arme sagte bleich:  
»Wär ich nicht arm, wärst du nicht reich.«.“

**Bertolt BRECHT** - Dramatiker und Lyriker  
( \* 10. 02. 1898 - Augsburg, † 14. 08. 1956 - Berlin)

## DENKSPORT

### „KREUZWORTRÄTSEL“



				1						2	3		4					
1	5	&	7			8	9	10		2		11		12				
	3					4												
	5				6	13						7						
8				14			9		15									
				10								11	16					
12		17					13				18							
																		
14	19		20										15		21		22	
	16														17			
18															19			
20		23		24		25		26			27	21		28				
	22					23	29			30			24					
25				26	31					27		32						
		28	33				29		34			30		35				
31	36				32	37					38	33						
34				39						35								
	36					37					38							

**Senkrecht:** 1 bestimmter Artikel, 2 Seemann, 3 Kurzwort: Abonnement, 4 Getreideart, 5 saudiarabische Stadt, 6 Vorname des engl. Musikers Collins, 7 Stadt in Nevada, 8 Kurzwort: Stunde, 9 weibl. Vorname, 10 Großindustrieller, 11 unentgeltlich, 12 frz. Autor † 1980, 13 amerik. Schauspieler (Johnny), 14 deut. Schauspieler † 2008 (Horst), 15 Zorn, 16 antike Bez. Für Griechenland, 17 Nichtfachfrau, 18 männl. Hund, 19 birnenförmige Frucht, 20 versuchen, überprüfen, 21 Landessprache: rumän. Stadt, 22 Vorname der Lindgren † 2002, 23 junger Mann, 24 Schubfach, 25 bestimmter Artikel, 26 poetisch: unrichtig, 27 Kurzwort: Südsüdost, 28 ugs.: Trick, 29 österr. Filmregisseur (Michael), 30 deut. Physiker † 1854, 31 Unterarmknochen, 32 weiblicher Vorname, 33 Fürwort, 34 besitzanz. Fürwort, 35 Kehre im Kunstfliegen, 36 ugs. Unmodern, 37 poetisch: verwirrt, 38 Abk.: Dakota, 39 Kfz-Z. Wiener Neustadt

**Waagrecht:** 1 Herkunftsangabe in Druckwerken, 2 Auspuffausstoß, 3 poetisch: vorher, früher, 4 ital. Speiselokal, 5 Kurzwort: Industriemaß für Normgrößen, 6 Kurzwort: Donau-Dampfschiffahrts-Gesellschaft, 7 Kurzwort: Antriebsschlupfregelung, 8 ein Sudanese, 9 unerwünschter Ausdruck, 10 Beifall, 11 persönl. Fürwort, 12 lässig, 13 Gewässer in Salzkammergut, 14 Teil der Gitarre, 15 Physiker † 1943 (Nikola), 16 Zahlwort, 17 Kurzwort: Durchscheinbild (Mz.), 18 andernfalls, 19 Verhältnis, 20 Besteckteil, 21 Weibl. Kosename, 22 ungar.: Donau, 23 niederträchtig, 24 Kurzwort: Compact Disc, 25 serb. Österr. Autor † 2005 (Milo), 26 mazedon. Währungseinheit, 27 weit oben, 28 Deichschleuse, 29 Imperativ v. nehmen, 30 Behörde, 31 österr. Feldmaß, 32 Ruhemöbel, 33 Fluss durch Villach, 34 Pferdewagen, 35 Ureinwohner Italiens, 36 engl.: jugendlich, 37 sauber, 38 Wasserfahrzeug

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



## LANGLAUF

### „DER PERFEKTE WINTER“

(von Riki RITTER-BÖRNER)

**Langlaufen stärkt den gesamten Körper und wirkt wunderbar entspannend – und das für relativ wenig Geld.**

➤ **Die** Loipe führt durch dick verschneiten Winterwald, der Himmel wird zunehmend blauer, ein herrlicher Tag zeichnet sich ab. Die Skier gleiten mit jedem

Schritt sanft durch den Schnee, der Körper ist angenehm gefordert und erwärmt sich. Außer dem feinen Gleitgeräusch und dem eigenen Atem hört man nichts – wunderbar! Skiwandern und Skilanglaufen sind winterliche Ausdauersportarten, für die man in Niederösterreich zahlreiche Loipen findet. Der große Vorteil, erklärt Dr. Werner Schwarz, Sportwissenschaften, langjähriger Trainer des Skilanglauf-Nationalteams und Trainer-Ausbildner: „Beim Langlaufen sind 90 Prozent der Muskeln gefordert, mehr als bei jeder anderen Ausdauersportart. Es macht fit und das Verletzungsrisiko ist gering.“

■ **Skiwandern:** „Walking“ am Ski. Ob alt oder jung, ob sportlich oder ob Neueinsteiger – Skiwandern kann man schon nach einer kurzen Lernphase. Beim Skiwandern sind immer beide Skier auf dem Schnee.

■ **Skilanglauf:** „Jogging“ am Ski. Man gleitet phasenweise auf einem Ski dahin. Es gibt die klassische Technik mit dem Diagonalschritt, dem Doppelstockschub und noch weitere Lufttechniken, oder „Skating“ in der freien Technik mit den Varianten des Schlittschuhschritts am Ski. Beide Techniken, die klassische und die freie, wollen gelernt werden. Man braucht Gleichgewicht, Kraft und ein gewisses Maß an Technik, bis man das Gleiten auf einem Ski beherrscht und richtig umsetzen kann.

#### Lernen bei den Profis

Wer mit dem Langlaufen beginnen will, sollte einen Kurs besuchen und bereits drei Wochen vorher damit beginnen, Kondition aufzubauen, rät Werner Schwarz. „Mit Bereitschaft und guter Motivation lernt man die wichtigsten Grundlagen schnell. Wichtig ist, dass man den Kurs bei einem ausgebildeten Instruktor oder Übungsleiter macht.“ Schwarz bildet diese Fachkräfte selbst aus und weiß, wie wirkungsvolle gute didaktische Werkzeuge sind, um Einsteigern den Start ins Langlauf-Leben zu erleichtern. In Nieder - ➤



österreich gibt es dafür zahlreiche Angebote, weiß Schwarz, der rät, sich bei den Langlaufzentren zu informieren. „Gönnen Sie sich einen Einsteigerkurs. Es zahlt sich aus, dann kann man diesen Sport genießen, die Natur hautnah erleben und zusätzlich jede Menge Fitness tanken.“ Dabei kann man unterschiedliche Skier ausprobieren und bekommt so einen guten Überblick, in welchem Stil und mit welchem Material man künftig langlaufen möchte. Dann kann man sich auch bald allein auf den Weg machen, um den Winter mit gesunden Ausdauersport zu genießen.

**Langlaufen fordert  
90 Prozent der  
Muskeln — der  
perfekte  
Ausdauersport im  
Winter.**

#### **Sport für jedes Alter**

Langlaufen ist der ideale Ausgleichssport zum stressbeladenen Alltagsleben: Das lautlose Dahingleiten durch die verschneite Winterlandschaft, abseits von Trubel und hektischem Getriebe hilft, verlorene Energien wiederaufzuladen. Leistungssportler aus anderen Sportarten betreiben Skilanglauf als vielseitiges und wirksames Ausgleichstraining. Im fortgeschrittenen Alter ist Langlaufen die ideale Sportart, um im Winter altersgemäß Wohlbefinden und Fitness zu tanken.

Dank des rhythmischen und harmonischen Bewegungsablaufs der klassischen Techniken und — wenn man sie beherrscht — auch der freien Technik, treten kaum Stoß-, Druck- und Zugbelastungen auf, sodass der passive Bewegungsapparat weitgehend geschont wird. „Die gut dosierte Ausdauerbelastung spricht das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur in optimaler Form an.“

#### **Die Ausrüstung**

Voraussetzung für erfolgreiches und genussvolles Langlaufen ist eine den Motiven, Zielen, Absichten und dem Können angepasste Ausrüstung. Diese hat Einfluss auf Spaß und Freude, auf die erzielbare Leistung und das Verletzungsrisiko.

#### **Der Langlaufski**

■ Den Wanderski wählt man, wenn man in der klassischen Technik mit dem sogenannten gebundenen Dialogschritt laufen will, das heißt, es sind immer beide Skier mit der ganzen Laufsohle am Schnee, im Doppelstockschub und in der Hocke bei leichten Abfahrten in gespurten Loipen oder abseits der Loipen im leichten Gelände. Dabei sind Gleichgewichts- und Kraftfähigkeit nicht sehr stark gefordert.

■ Den Langlaufski für die klassische Technik, den sogenannten Diagonal-Ski, gibt es in zwei Modelltypen: Der traditionelle Diagonal-Ski ist schmal von der Skispitze bis zum Ende, die Skilänge ist 15 bis 20 cm über Körpergröße. Dieser Skityp lässt sich in der Loipe schnell laufen, jedoch fordert er das Gleichgewicht sehr stark. Der moderne Diagonal-Ski, auch Nordic-Cruising-Ski genannt, ist stark tailliert und in den Gleitzonen hinten und vorne deutlich breiter und so lang, wie man groß ist. Beide Modelltypen gibt es als Wachs- oder No-Wachs-Skier: Ist man bereit, vor jedem Lauf den Schneebedingungen entsprechend ein Steigwachs in der Steigzone zu wachsen, entscheidet man sich für einen Wachs-Ski mit einem durchgehend glatten Belag. Will man sich die Wachsprzedur ersparen und riskiert dafür einen nicht so schnellen Ski in den Abfahrten, greift man zum No-Wachs-Ski, einem Ski mit Steighilfen. Zumeist ist eine schuppenähnliche Struktur im Belag eingearbeitet. Einsteiger, die es gemütlich angehen wollen, nehmen „moderne Ski — klassisch“ mit Steighilfen in Schuppenform. Sportliche Skilanglauf-Einsteiger nehmen den „traditionellen Ski — klassisch“ mit Schuppen-Steighilfen.

■ Den Langlaufski für die freie Technik, den Skating-Ski, wählen Sie, wenn Sie im Schlittschuhschritt in seinen Varianten über die gewalzte Loipe gleiten wollen. Er ist schmal von der Spitze bis zum Ende, durchgehend mit Gleitwachs zu präparieren und überragt die Körpergröße um bis zu 10 cm.

Entscheidend für die Funktionstüchtigkeit des Langlaufskis ist die Skispannung, die sich nach dem Gewicht des Läufers richtet und mittels Papierstreifentest vor dem Kauf oder Verleih geprüft wird. Lassen Sie sich dabei vom Fachpersonal helfen.

#### **Die Langlaufbindung**

Die Langlaufbindung ermöglicht ein Abrollen des Fußes bei Fixierung im Zehenbereich, gewährleistet die Kontrolle des Skis und sichert die Seitenstabilität. Bei modernen Langlaufbindungen sorgen elastische Elemente oder ein elastisches Zug-Gurt-System für eine optimale Skikontrolle. Es gibt unterschiedliche Bindungen für die jeweiligen Stile. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Bindung zum Schuh passt.

#### **Der Langlaufstock**

„Leichter und stabiler“ ist die Devise der Stockhersteller. Wichtiger ist die Beschaffenheit des Griffes und der Griffschlaufe. Sind sie funktionell, führt das zu Blasen an den Händen, schlechter Stockkontrolle und mangelhafter technischer Ausführung des Stockeinsatzes. Der griff sollte der Hand ange- ➤

passt sein (Leicht gebogen), die Griffschleife leicht verstellbar, dabei aber sicher zu fixieren, und sie muss bei richtiger Länge ein sicheres Führen des Stockes erlauben. Zu unterscheiden sind Stöcke mit Ringschlaufen und mit Handschuh-Schlaufen, Letztere ermöglichen eine deutlich bessere Stockführung. Im guten Fachhandel werden sehr funktionstüchtige Teleskopstöcke angeboten.

#### **Der Langlaufschuh**

Ein guter Langlaufschuh muss die Funktion und die Anatomie des Fußes unterstützen und darf den Bewegungsspielraum der Fußgelenke nicht einschränken. Gute Langlaufschuhe haben eine weiche, aber sehr wirksame Fersenfixierung, was Blasen an den Fersen verhindert. Es gibt Skiwanderschuhe, Klassik-Schuhe, Skating-Schuhe und Kombi-Schuhe mit einer abnehmbaren seitlichen Stabilisierung im oberen Schuhbereich als gelungene Lösung.

#### **Die Langlaufbekleidung**

Oberster Grundsatz ist das Zwiebelprinzip — mehrere dünne Schichten halten optimal warm, gewährleisten die notwendige Bewegungsfreiheit und lassen sich vor allem der jeweiligen Belastungssituation anpassen. Beim Berglaufen kann man Kleidungsstücke ausziehen, um nicht zu viel zu schwitzen, und bei längeren Strecken bergab wieder anziehen: Man beginnt mit funktioneller Unterwäsche, die den Schweiß von der Körperoberfläche aufsaugt und an die nächste Kleidungsschicht weitergibt, darüber kommt ein dünner Overall oder ein Zweiteiler mit Trägerteil, da sonst beim Doppelstockschub der Rücken frei liegt. Als Oberbekleidung eignen sich eine Sportjacke, ein Pullover und/oder eine wind- und wasserdichte Jacke. Rucksäcke machen den Rücken feucht, besser ist eine Hüfttasche. Man braucht etwa einen halben Liter Flüssigkeit pro Stunde, dafür gibt es Hüftgurte mit Flaschenhalterung. Haube oder Stirnband sollten unbedingt ein schweißsaugendes Innenfutter haben, um vor Kälte und Feuchtigkeit zu schützen. Nur dünne, anliegende, rutschsichere und fein genähte Skilanglauf-Handschuhe erfüllen die Ansprüche. Brillen schützen vor Sonne und Kälte.

#### **Die Wachs-Utensilien**

Bei allen Langlaufskiern, auch bei „No-Wax“ - Modellen, sind eine Pflege des Skibelags und Gleitwachsen notwendig. Für den Anfang reicht meist das Schuppenski-Pflegegrundset:

- Skiwachsentsferner und ein weiches Baumwolltuch, zum Säubern des verschmutzten Skibelags
- „Schuppenspray“, damit auch mit den mechanischen Steighilfen bei allen Schneearten ein schnelles Gleiten in die Laufrichtung möglich ist, hauptsächlich jedoch, damit die Schuppen nicht vereisen.

Quelle: „GESUND LEBEN & WOHL, FÜHLEN“



#### **„BACKEN“**

#### **„APFEL-TIRAMISU-TORTE“**

**Zutaten:** 60g Mehl, 30g Speisestärke, ½ Teelöffel Backpulver, 50g Amaretti-Kekse, 3 Eier, Salz, 150g Zucker, 150ml starker Espresso, 5 Esslöffel Amaretto, 1 Glas Apfelkompott, 150g Topfen, 500g Mascarpone, 2 Teelöffel Kakaopulver

**Zubereitung:** 1. Mehl, Stärke und Backpulver mischen und sieben. Kekse in einen Gefrierbeutel geben, fein zerstoßen und zur Mehlmischung geben. Eiweiße, 3 Esslöffel lauwarmes Wasser und 1 Prise Salz steif schlagen. 90 g Zucker einrieseln lassen und 3 Minuten weiterschlagen. Eigelbe kurz unterrühren. Mehlmischung vorsichtig unterheben. In eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (24 cm Ø) streichen. Im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der untersten Schiene 25 min. backen. In der Form auf einem Gitter abkühlen lassen.

2. Boden aus der Form lösen. Waagrecht einen 1 cm dünnen Deckel abschneiden, diesen zerbröseln, auf ein Blech geben und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 10 Minuten rösten, abkühlen lassen. 125 ml Espresso und 2 Esslöffel Amaretto verrühren. Den restlichen Biskuitboden auf eine Tortenplatte setzen, mit der Espresso-Mischung beträufeln. Apfelkompott auf den Boden streichen.

3. Topfen, restlichen Zucker, restlichen Espresso und Amaretto mit den ➤



Quirlen des Handrührers 3 Minuten cremig rühren, Mascarpone mit einem Teigspatel vorsichtig untermischen. Creme auf den Apfelkompott streichen. Mit den gerösteten Biskuitbröseln bestreuen. Mit Kakao bestäubt servieren.

Gutes Gelingen wünscht **HansIB!**

### **DIE KASTANIENALLEE**

*Feste Schuhe warme Jacke  
angezogen sind im Nu,  
und schon geh' ich hurtig  
auf die Kastanienallee zu.*

*Riesig große alte Bäume  
mit herbstlich buntem Blätterdach,  
des Malers wahr geword'ne Träume  
und ich häng' meinem Gedanken nach.*

*Frecher Wind zupft meine Haare  
lässt auf mich bunte Blätter schnei'n,  
strahlend blasser blauer Himmel  
lädt mich zum Verweilen ein.*

*Leis' raschelt Laub unter meinen Füßen  
es klingt mir wie Musik im Ohr,  
und über mir, hinter'm dicken Aste  
schaut ein Eichhörnchen hervor.*

*Schön langsam komme ich ans Ende  
dieser herbstlich bunten Pracht.  
und so geh' ich wieder heim zu  
bevor hereinbricht noch die Nacht.*

*Zu Hause zieh' ich aus die Jacke  
streif mir ordnend durch das Haar,  
da halte ich in meinem Händen  
ein kunterbuntes Blätterpaar.*

*Das Gedicht stammt aus dem Gedicht-  
band „Schmetterlinge für die Seele“ von  
Frau Elisabeth HOFBAUER*

Kontakt:

**Elisabeth HOFBAUER**

☎ 02856/ 24 00 - ✉ [ehweitra@aon.at](mailto:ehweitra@aon.at)

Herzlichen Dank an Frau Elisabeth  
HOFBAUER für diesen Beitrag!



**Gesund & Familie**

### **„ZU VIEL STRESS MACHT DEPRESSIV“**

(von Eva ROHRER)

**Ständige Überlastung ohne Entspannungsphasen bringt den Organismus in eine Notsituation. Dabei geraten neben körperlichen Reaktionen auch die „Gefühlshormone“ aus dem Gleichgewicht und führen oft geradewegs in eine Depression. Was im Gehirn passiert und wie Sie einem drohenden Burn out vorbeugen können – zum Beispiel mit Gedankenreisen. Steht einem sprichwörtlich das Wasser bis zum Hals, geraten die „Gefühlshormone“ aus dem Gleichgewicht. Notbremse ziehen und abschalten!**

➤ „Burn out ist nur eine Modeerscheinung, weil es eleganter klingt als Depressionen“, ist manchmal zu hören. Ebenso die Ansicht, mit dieser Diagnose wolle man sich einen langen Krankenstand herausholen oder gar die Frühpension.

**Grund** für abfällige Bemerkungen sind nicht angebracht. Totale Erschöpfung kann tatsächlich in eine Depres-

sion münden. Es sind oft gerade hoch aktive Menschen, die ihre Grenze überschreiten, bis der Körper ausgelaugt ist.

**Ebenso** hinterlassen der Verlust eines geliebten Menschen oder des Arbeitsplatzes, erfolglose Jobsuche, chronische Beziehungskrisen, jahrelange Pflege von Angehörigen Spuren. Es trifft mitunter auch Menschen bei Pensionsantritt, wenn sie sich vor allem über ihren Beruf definiert haben. Jedes Dauerproblem ohne Erholung kann den Körper in eine Notsituation bringen.

**Negativer** Stress entsteht, wenn man keine Lösung für ein Problem sieht. Die Schwelle, ab der wir Belastungen als unangenehm empfinden, ist unterschiedlich. Manche fühlen sich schneller gestresst als andere.

**Hilfslosigkeit**, Verzweiflung und Angst können auf Dauer im Gehirn das Regulationssystem von Nervenbotenstoffen durcheinander bringen. Und das schlägt sich auf die Psyche, macht depressiv. Dazu zählen, um nur einige zu nennen, etwa das „beruhigende Glückshormon“ Serotonin. Dopamin wirkt aktivierend auf den Organismus und ist unter anderem für die Feinkoordination der Antwort ➤

des Organismus auf Stress zuständig.

**Im** Hypothalamus (eine Region des Zwischenhirns) wird ein Hormon freigesetzt das in der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) ein weiteres aktiviert — schließlich wird das Stresshormon Kortisol ausgeschüttet. Ebenso an Stressreaktionen beteiligt sind z.B. Adrenalin und Noradrenalin (in Akutsituation). Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt und die Muskeln spannen sich an. Diese Reaktionen sind eigentlich nur für kurzfristige Mobilisierung des Menschen in einer bedrohlichen Situation nötig, um das Unheil abzuwehren oder zu fliehen.

**Danach** beruhigt sich diese Stress-Kaskade wieder. Bleibt der Zustand bestehen, gilt es, rechtzeitig die Notbremse zu ziehen und neue Strategien im Umgang mit Überforderung zu finden:

- ✓ Nutzen Sie jede Gelegenheit, um kurz abzuschalten, und wenn es nur wenige Minuten sind, um z.B. eine Schale Tee zu trinken.
- ✓ In Akut-Situationen konzentriert einige Male tief und ruhig durchatmen. Das beruhigt das Herz und senkt den Blutdruck.
- ✓ Machen Sie Essen nicht zur Nebensache, das hektisch hinuntergeschlungen wird. Regelmäßig zu speisen und zu trinken hebt das Wohlfühlgefühl und hält den Magen und Darm gesund.
- ✓ Perfektionismus verursacht Stress! Gehen Sie berufliche und private Angelegenheiten etwas lockerer an.
- ✓ Eine der besten Möglichkeiten, um Überlastung abzubauen und depressiver Stimmung vorzubeugen, ist Sport. Zwei- bis dreimal wöchentlich mindestens eine halbe Stunde einplanen! Lockeres Laufen, Muskeltraining, Wandern usw.
- ✓ Treffen mit Freunden und Angehörigen nicht ständig verschieben, weil man keine Zeit hat. Gute Beziehungen sind eine wichtige psychische Stütze bei privaten wie beruflichen Problemen und Verlust eines geliebten Menschen.
- ✓ Autogenes Training (Beruhigende Wirkung auf die Psyche) und Muskelentspannung nach Jacobson (Muskularbeit zur Lockerung seelischer und körperlicher Anspannung). Yoga, Tai Chi (fördert Ruhe und Konzentration) oder Qi Gong (bestimmte Atem- und Körperübungen) bauen Stress ab.

**Bestehen** psychische und/oder körperliche Symptome, sind ein ärztlicher Gesundheitscheck und die Unterstützung mittels Psychotherapie ein wichtiger Weg aus der Krise.

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

## Gesund & Familie

### „IM WINTER STEIGT DER SCHLAFBEDARF“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

**Leider sinkt aber die Qualität der Nachtruhe. Lesen Sie, wie man trotzdem entspannt aufwacht.**

➤ **Während** viele Tiere die kalte Jahreszeit schlafend verbringen, haben wir Menschen oft Probleme, in der Nacht ausreichend Ruhe zu finden. Dabei wäre es doch gerade jetzt so schön, sich länger in die „Federn“ zu kuscheln und entspannt einzudösen oder aufzuwachen, während draußen die Schneeflocken fallen. Außerdem hätten wir nun erhöhten Schlafbedarf — in unseren Breitengraden etwa eine halbe Stunde mehr als sonst! **Bei** vielen ist aber der Tages-Nacht-Rhythmus aus dem Lot. Vor allem die Qualität des Schlafs leidet dadurch, Schuld hat Lichtmangel. Nur zu gerne halten wir uns im Winter bekanntlich in warmen Räumen auf. Das künstliche Licht reicht aber nicht als natürlicher Zeitgeber, der Spiegel des Schlafhormons Melatonin bleibt auf diese Weise auch tagsüber erhöht und der Körper permanent im Abendmodus. Müdigkeit begleitet uns. Wenn es nachts ins Bett geht, liegen wiederum viele wach oder schlafen schlecht. **Experten** empfehlen täglich spazieren zu gehen. Natürlich eignen sich auch andere Sportarten wie (Lang-) Laufen oder Radfahren. Die Bewegung und das Tageslicht (auch wenn es bewölkt ist, erhält man in der Natur zehn Mal mehr Licht als in Räumen) bringen den Körper in Schwung und damit in den „Tages-Modus“, das „Wohlfühlhormon“ Serotonin wird vermehrt ausgeschüttet. Abends kommen Müdigkeit und Schlaf dann ganz von selbst. **Neben** viel Bewegung untertags am besten auch andere Maßnahmen der sogenannten Schlafhygiene verstärkt berücksichtigen: Das verlockende Mittagschläfchen auslassen, abends auf koffeinhaltige Getränke (schwarzer Tee, Cola) sowie Alkohol und schwere Mahlzeiten verzichten, das Zimmer gut lüften, erst bei Müdigkeit ins Bett gehen etc. **Achtung:** Extremes Schlafbedürfnis kann auf eine saisonal abhängige Depression hindeuten, wenn zudem Niedergeschlagenheit, verminderte Leistungsfähigkeit und Konzentrationsstörungen auftreten. Den Arzt aufsuchen!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND &**

**Das finden Sie wieder in der März Ausgabe des Newsletter:**

**„Die Gedanken auf Reisen schicken“**

„Das funktioniert auch am Arbeitsplatz und hilft dabei, Stress abzubauen“  
(Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

**„Warum ist meine Mama so komisch“**

„Kinder und Jugendliche mit psychisch kranken Eltern dürfen nicht alleingelassen werden“  
(von Karin PODOLAK)

**Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!**

➤ **AUFLÖSUNG**

**„KREUZWORT RÄTSEL“**

Seite 5



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

★★★ SPONSOR ! ★★★

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

[www.hssg.at](http://www.hssg.at)



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-seelische-gesundheit.at](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)  
Webseite: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)  
Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer