



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

**„Die Freude ist ein Lebensbedürfnis, eine Lebenskraft
und ein Lebenswert!“**

*(Johannes KEPLER, * 27. Dezember 1571 in Weil der Stadt; † 15. November 1630 in Regensburg, war ein deutscher Naturphilosoph, Mathematiker, Astronom, Astrologe, Optiker und evangelischer Theologe)*



14. Februar Valentinstag

„Der Valentinstag ist der Tag,
an dem man geliebten Menschen sagt,
wie sehr man sie mag!“

**Herzlichen Glückwunsch
zum Valentinstag!**



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

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit
die Ausgabe 66 des Newslet-
ter zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den Newslet-
ter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen
werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE
SEELISCHE
GESUNDHEIT**

© 2017



GESUND & FAMILIE

„DICKER ALS WASSER“

(von Mag. Katharina LHOTSKY)

➤ **4 bis 6 Liter** Blut pulsieren durch den Körper eines erwachsenen Menschen. Das sind rund 8 Prozent seines Gesamtgewichts.

Männer haben zwar im durchschnitt um einen Liter Blut und einen höheren Blutdruck als Frauen, aber Farbe, Geruch, Geschmack und Beschaffenheit sind geschlechtsneutral. Bei jedem Mensch besteht das Blut zu 90 Prozent aus Wasser, Blutplasma, roten Blutkörperchen (Erythrozyten), weißen Blutkörperchen (Leukozyten) und Blutplättchen (Thrombozyten).

Seine unverkennbare Farbe verdankt unser Blut den 25 Billionen roten Blutkörperchen die ihrerseits Eisen beinhalten. Man muss kein Metallarbeiter sein, um zu wissen, das Eisen rostet. Ohne das Eisen würde unser Blut aussehen wie Milch. Und auch so schmecken. So aber riecht es nach Rost, schmeckt nach Metall und fließt mit viel Druck und einer Geschwindigkeit von 1 bis 4km/h im Kreis.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

INHALT DIESER AUSGABE

Dicker als Wasser . . .

4 bis 6 Liter Blut pulsieren durch den Körper eines Menschen. (Seite 1)

So nah und doch so fern

Der Welt-Autismus-Tag am 02. April soll auf die unheilbare Wahrnehmungsstörung des Gehirns aufmerksam machen. (Seite 3)

Autismus - „anders“ sein

Der Mensch: Zahlen-Daten-Fakten. (Seite 3)

Schizophrenie im Blickpunkt

Mit diesem Leiden verbinden viele Wahn und Halluzinationen. (Seite 4)

Kreuzworträtsel

(Seite 5)

Was uns bewegt

Dem perfekten Zusammenspiel von Gelenken, Bändern, Sehnen und Muskeln ist es zu verdanken, dass sich der Mensch bewegen kann. (Seite 6)

7 Tipps für unsere Gelenke

Was Sie neben sportlichen Aktivitäten und richtiger Ernährung noch tun können, um bis ins hohe Alter beweglich zu bleiben. (Seite 6)

REZEPT

Apfel-Tiramisu-Torte

(Seite 7)

Spruch des Monats, Beiträge von Betroffenen, Buchtipps (Seite 8)

Wo die Angst sitzt

Sie lähmt, schränkt ein, beschützt und treibt uns an. (Seite 9)

Ich gebe niemals auf

Wie ein junger Mann mit Autismus seinen Berufsweg geht. (Seite 9)

Das entspricht in etwa der Fluggeschwindigkeit einer Gelse.

Aber nicht nur als wichtige Proteinquelle für die kleinen Blut-sauger erfüllt unser Blut seinen Zweck. In erster Linie ist es Transportmittel, Klimaanlage, Krankheitsabwehrsystem und ein wichtiger Hauptakteur bei der Atmung. Strengen wir uns an oder sind wir freudig erregt, werden wir rot. In beiden Fällen rauscht das Blut anstatt in beschaulichen 60 in flotten 20 Sekunden durch den ganzen Körper. Dabei gibt die Haut Wärme ab und errötet.

Dass das Blut durch Adern und Gefäße fließt, wussten die Babylonier bereits 1800 v. Chr.. Beim Zerlegen von Nahrungs- und Opfertieren war ihnen das interessante Detail „Blutkreislauf“ aufgefallen. Dennoch beharrte man bis ins 16. Jahrhundert auf der Annahme, dass das Blut auf seinem Weg durch den Körper vollständig verbraucht werde und die Leber aus der Nahrung, die wir zu uns nehmen, ständig Neues produziere.

Erst der englische Arzt Dr. William Harvey begann Anfang des 17. Jahrhunderts nachzurechnen und stellte fest, dass niemand so schnell essen und verdauen könne, um die immense Menge an Blut, die wir nötig haben, ständig zu erneuern. Der Zusammenhang zwischen dem Herzen, dem Blut und dem damit verbundenen Kreislauf hielt Einzug in die Anatomiebücher.

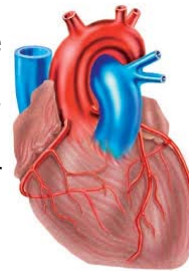
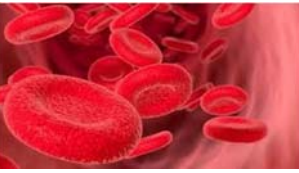
Zur selben Zeit untersuchte Dr. Richard Lower, ein Zeitgenosse und Landsmann Harveys, inwieweit sich das Blut verschiedener Tiere miteinander vertragen und Februar 1666 die erste bei zwei Hunden durch.

Knapp ein Jahr später zösische Ärzte erstmals an Menschen. Der Spender fänger überlebte sogar. ziner fortan Blut zwischen wenigstens einige Transfusionen ohne ersichtlichen Grund tödlich endeten.

Das große Rätsel, weshalb das Spenderblut für den Empfänger nicht immer verträglich war, löste im Jahr 1900 der Wiener Serologe Dr. Karl Landsteiner mit der Entdeckung der unterschiedlichen Blutgruppen. Er revolutionierte damit die Medizin und bekam 1930 den Nobelpreis! Seither ist am 14. Juni der Internationale Blutspendetag - der Geburtstag Landsteiners.

Rekordblutspender ist übrigens der Südafrikaner Maurice Crewick, der in 87 Lebensjahren mehr als 220 Liter Blut zur Verfügung stellte. 400 Mal wurde der Jurist zur Ader gelassen - er soll damit rund 70 Menschen das Leben gerettet 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

oder im Kuvert an:

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

GESUND
„SO NAH UND
DOCH SO FERN“

(von Mag. Susanne ZITA)

Der Welt-Autismus-Tag am 02. April soll auf die unheilbare Wahrnehmungsstörung des Gehirns aufmerksam machen. In Österreich sind etwa 84.000 Menschen betroffen.

➤ **Sie** fallen schon in den ersten Lebensjahren auf: Kinder mit frühkindlichem Autismus. Sie sprechen kaum, suchen keinen Blickkontakt, lassen sich nicht in den Arm nehmen, entwickeln aber intensives Interesse in einzelnen Gebieten. Weniger jedoch für Menschen, Unvorhergesehenes überfordert sie. Für Eltern ist die Erziehung dieser Kinder eine Riesenherausforderung.

Obwohl sich viele Menschen mit Autismus gerne in ihre Welt zurückziehen, brauchen auch sie

ein soziales Netz, Gleichaltrige und Freunde, auf die sie sich verlassen können und deren Gegenwart ihnen gut tut. Oft bemerken sie, dass sie anders sind und bei fehlender früher Förderung wird häufig über keine guten Erfahrungen im Kontakt mit anderen berichtet. So ist Mobbing bei diesen Kindern aufgrund ihres Defizits im Sozialverständnis nicht selten zu beobachten, gibt der Dachverband Österreichische Autistenhilfe zu bedenken.

Die Selbsthilfevereinigung hilft Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen mit Autismus durch persönliche Fachassistenz (1:1 Begleitung), den Alltag im Kindergarten, in der Schule, aber auch in der Freizeit zu bewältigen. Erwachsene werden mit individuellen Maßnahmen beim Übergang in die Arbeitswelt unterstützt.

Einige von ihnen reagieren mit Angst, wenn ihnen andere Personen körperlich zu nahe kommen

und brauchen den Rückzug, um den entstandenen emotionalen Stress abbauen zu können. Wenn es ihnen möglich ist, von sich aus Nähe herzustellen und die für sie notwendige Distanz zu kontrollieren, tun sie sich leichter.

In der Versorgung und Unterstützung gibt es in Österreich nach wie vor enorme Lücken in Diagnostik, Frühförderung und Therapie. Präsidentin Jutta Steidl von der Autistenhilfe: „Autismusspezifische Therapieformen wie die angewandte Verhaltensanalyse ABA und TEACCH, basierend auf entwicklungspsychologischen und Kognitivverhaltens-therapeutischen Konzepten, werden von den Krankenkassen nicht bezahlt und müssen von den Familien finanziert werden. Viele Kinder warten sehr lange auf ihre Therapie.“

Informationen unter:
www.autistenhilfe.at

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

DER MENSCH:
Zahlen-Daten-Fakten
„AUTISMUS -
„anders“ sein“

(von Mag. Katharina LHOTSKY)

➤ **Unter** dem Sammelbegriff „Autismus-Spektrum-Störung“ versteht man tiefgreifende Entwicklungsprobleme. Diese Behinderung wirkt sich auf die Informations- und Wahrnehmungsverarbeitung, die soziale Eingliederung, die Kommunikation und das persönliche Verhalten aus.

Experten unterscheiden zwischen frühkindlichem Autismus (2 pro 1000 Menschen), Asperger-Syndrom (1,8 pro 1000 Menschen) und atypischem Autismus (3 pro 1000 Menschen). Buben sind rund dreimal häufiger betroffen.

Noch bis in die 1960er Jahre wurde die Theorie vertreten, dass

lieblose und kaltherzige Mütter für die Entstehung von Autismus (griechisch autós „selbst“) verantwortlich wären. Heute ist klar, dass autistische Störungen vor allem aufgrund embryonaler Veränderung in der Schichtung der Hirnrinde entstehen.

Die Entwicklung sprachlicher und motorischer Fähigkeiten verläuft bei Kleinkindern bis zum 18. Lebensmonat sehr unterschiedlich. Autistische Merkmale zeigen sich aber bereits vor dem 3. Lebensjahr: Kinder mit dieser Störung haben Schwierigkeiten, normale Beziehungen aufzubauen. Sie meiden Berührungen ebenso wie Blickkontakt. In den meisten Fällen können sie sich schlecht verständlich machen. Es fällt ihnen schwer, Umwelt- und Sinnesreize zu verarbeiten.

Autisten interpretieren Gefühlsregungen falsch, haben bestimmte Verhaltensmuster und neigen zu sich ständig wiederho-

lenden Aktivitäten.

Mitunter entwickeln Betroffene jedoch sogenannte „Inselbegabungen“ (Savant-Syndrom) mit außergewöhnlichen Fähigkeiten in einem kleinen Teilbereich, eben einer „Insel“, wie die nachfolgenden Beispiele zeigen:

Der 1952 in Salt Lake City geborene Kim Peek fing bereits mit 16 Monaten zu lesen an, kannte mit 4 Jahren 8 Lexikon-Bände Wort für Wort und mit Mitte 20 den Inhalt von 12.000 Büchern auswendig. Dabei las er immer zwei Seiten gleichzeitig und zwar die eine mit dem linken und die andere mit dem rechten Auge! Außerdem wusste er Postleitzahl, Vorwahl und Highwayrouten aller US-amerikanischen Städte und konnte zu jedem Datum binnen weniger Sekunden den richtigen Wochentag sagen. Kim Peek, der mit 58 starb, war übrigens jener Mann, der zum legendären Autis-

tenfilm „Rain Man“ (4 Oscar!) mit Dustin Hoffman inspirierte . . .

Der aus London stammende 37-jährige Daniel Tammet lernte 22.514 Ziffern der Kreiszahl Pi auswendig und außerdem für eine TV-Show binnen einer einzigen Woche perfekt Isländisch!

Christopher Taylor heute 53, leidet am Asperger Syndrom, kann aber 25 Sprachen verstehen, schreiben und lesen sowie 10 davon sogar fließend und fehlerfrei sprechen.

Der blinde, aus den USA stam-

mende Konzertpianistin Brittnay Maier wiederum verfügte bereits mit 18 Jahren über ein Musikrepertoire von über 15.000 Stücken, die sie mit nur 6 Fingern spielte.

Enorme Fingerfertigkeit beweist auch der 41-jährige, britische Ausnahmekünstler Stephen Wiltshire, der nach einem 20-minütigen Rundflug frei aus dem Gedächtnis heraus detailgetreu die Skylines von Venedig, Hongkong, Frankfurt, New York und Rom zeichnete und dabei kein

einziges Fenster und keinen einzigen Schornstein ausließ.

Die Texanerin Temple Grandin hingegen denkt in Bildern und kann sich seit ihrem 3. Lebensjahr in Kühe hineinversetzen. Heute lehrt sie als Dozentin für Tierwissenschaften an der Colorado State University und ist eine weltweit anerkannte Viehzuchtpertin.

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

GESUND

„SCHIZOPHRENIE IM BLICKPUNKT“

(von Mag. Monika KOTSEK-RISSEL)

Mit diesem Leiden verbinden viele Wahn und Halluzinationen. Aber auch sozialer Rückzug und verminderte Leistungsfähigkeit können Symptome sein.

➤ **Jeder** 100. Österreicher durchlebt mindestens einmal eine schizophrene Episode. Dennoch wird die Erkrankung noch häufig tabuisiert. Dadurch bleiben falsche Bilder erhalten, z.B. dass eine gesplante Persönlichkeit vorliegt. Männer und Frauen sind gleich häufig betroffen. „Er“ erkrankt aber oft etwas früher (zwischen 20 und 25 Jahren) als „Sie“ (zwischen 25 und 30 Jahren).

Wir haben Prim. Dr. Fritz Direktor des Psychosomatik-interviewt.

Wie merken Angehörige, Ersterkrankung vorliegt?

Klinisch unterscheiden wir zwei Beginn, diese zeigt sich häufig Verfolgungswahn) und akusti- (Betroffene hören etwa Stim-

Schwieriger zu erkennen ist mit Konzentrations- und Merken motivationslos, es kommt knick und sozialem Rückzug. Oft erst nach Jahren treten Wahnbildungen oder Halluzinationen auf. Daher sollte man bei psychischen Auffälligkeiten, die nachhaltig irritieren, auf jeden Fall einen Facharzt für Psychiatrie zu Rate ziehen.

Wie sieht die Therapie aus?

Sehr wichtig ist die medikamentöse Behandlung. Heute gibt es moderne, nebenwirkungsarme Arzneien, die nicht abhängig machen. Psychotherapeutische Betreuung und - bei schweren Erkrankungsverläufen - psychosoziale Begleitung (Hilfestellung bei Wohnen, Arbeit, Freizeitgestaltung) verbessern die Prognose deutlich.

Übrigens sollten auch Angehörige in die Therapie miteinbezogen werden. Denn zu viel Nähe zum Patienten aus dem Bedürfnis heraus, helfen zu wollen, aber auch zu viel Distanz aufgrund von Überforderung, lassen diese immer wieder an die Grenzen ihrer Möglichkeiten stoßen.

Was tun, wenn dem Betroffenen die Einsicht fehlt, krank zu sein?

Das kommt häufig vor. Es gibt kein Patentrezept, sehr hilfreich ist aber der Besuch von Angehörigengruppen (z.B. HPE - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter: www.hpe.at, ☎ 01/ 526 42 02), in denen Verwandte bzw. Partner voneinander über den Umgang mit Schizophrenie lernen.

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

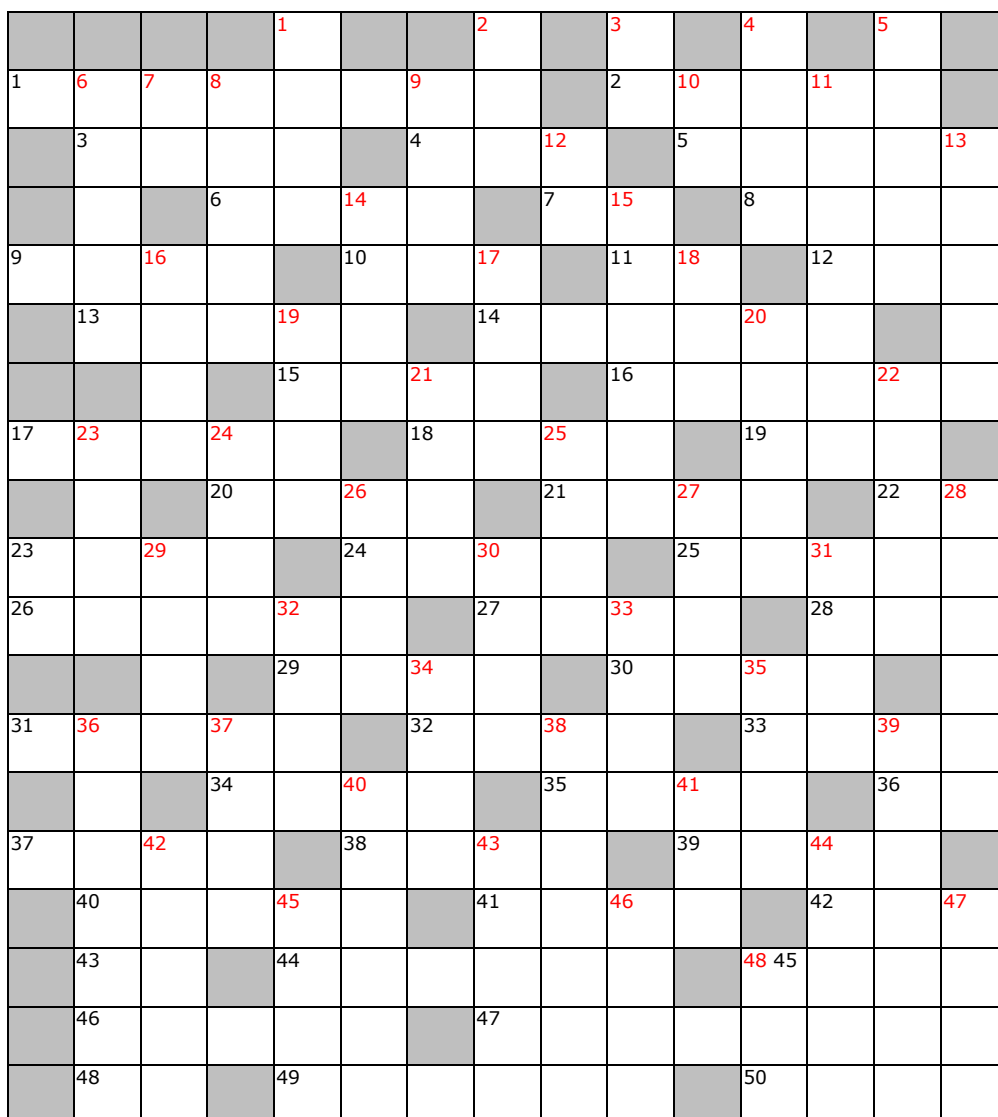


Riffer, Psychiater und ärztlicher Zentrums Waldviertel, dazu

dass eine schizophrene

Formen. Eine mit plötzlichem durch Wahngedanken (z.B. sche Halluzinationen men, die über sie sprechen).

die zweite Form: Diese beginnt störungen, die Betroffenen wir zu einem deutlichen Leistungs-



KREUZWORT- RÄTSEL

Senkrecht: 1 Tonart (2 W.), 2 engl.: ab, weg, 3 Kfz.-Z. Villach-Land, 4 Futterbehälter, 5 exakt, 6 Kurzw. Untergrundbahn (2 W.), 7 Kfz.-Z. Salzburg-Land, 8 äußern, 9 poetisch: Pferd, 10 int. Kfz.-Z. Albanien, 11 Ruin, 12 Kf.: Tankwagen, 13 Bühnenauftritt, 14 Kuchengewürz, 15 veraltet: Aufmerksamkeit, 16 Bürde, 17 wild, unabhängig, 18 Abk.. Anhang, 19 ugs. Kw.: Navigationsgerät, 20 Ketten- gesang, 21 Schneemensch, 22 fürstliche Leibtruppe, 23 Spalthilfe, 24 Ge- bestsschlusswort,

25 Geheimschrift, 26 engl.: langsam, 27 ugs.. zäh, robust, 28 Experte, 29 Maßeinheit der elektr. Spannung, 30 Nordosteuropäer, 31 Bindewort, 32 Dunst ü. Städten, 33 Ausruf des Erstaunens, 34 Fährte, Abdruck, 35 behaarte Tierhaut, 36 einst, 37 Weingartenflur, 38 Zeitungsanzeige, 39 reuiger Sünder, 40 Mauerstreifen, 41 engl.: lassen, 42 nach unten, 43 spanische Insel, 44 Pflanzenwelt, 45 flink, beweglich, 46 lat.: im Jahre, 47 ängstlich, mutlos, 48 albanische Währung

Waagrecht: 1 bek. Wiener Weinort, 2 Entwicklungsstadium bei Insekten, 3 eine Farbe, 4 häufig, 5 dt. Heidedichter † 1914, 6 Rasenpflanze, 7 Kfz.-Z. Wolfsberg, 8 Landeshauptstadt, 9 früheres Schriftsetzer Werkzeug, 10 Kf.: Nebenstelle, 11 chem. Zeichen für Barium, 12 ital.: zwei, 13 Koseform von Marianne, 14 Sandalenart, 15 Obdach, 16 Amt, Rang, 17 Achtelbogengröße (Buch), 18 Hirschart, 19 Kf.: f. e. US-Basketballliga, 20 Kehrlicht, 21 männl. Vorname, 22 Kurzform: Rotes Kreuz, 23 engl.: Direkt- übertragung, 24 Gesangstück, 25 Elektrode, 26 Formel 1 Weltmeister 2005/06, 27 Speisewürze, 28 best. Artikel, 29 Kf.: Mehrwertsteuer, 30 Primate, 31 Kw.: Pariser U-Bahn, 32 Qual, Schmerz, 33 Nachlassempfang, 34 Schneehütte, 35 Zahl ohne Wert, 36 Auerochse, 37 Scheeanhäufung, 38 Schwertlilie, 39 weiblicher Naturgeist, 40 Sagenkönig von Phrygien, 41 Musikrichtung Anfang der 60er, 42 Abk.: Lichtschutzfaktor, 43 Vorwort, 44 Nervenzentrum, 45 unbefestigt, 46 Nichtfachfrau, 47 anhaltender Streit, 48 Kfz.-Z. Scheibbs, 49 gebundenes Tonstück, 50 spärlich, dürrig

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 11)

Sohn zum Vater: „Papa, du sagtest mir, dass ich eine Kartoffel in die Badehose tun sollte. Es würde den Mädchen im Schwimmbad imponieren, sagtest du. Du hast leider vergessen zu erwähnen, dass ich sie hätte "vorne" in die Badehose stecken sollen.“



BEWEGUNG

„WAS UNS BEWEGT“

(von Mag. Katharina LHOTSKY)

➤ **Dem** perfekten Zusammenspiel von Gelenken, Bändern, Sehnen und Muskeln ist es zu verdanken, dass sich der Mensch bewegen kann. Die 143 Gelenke unseres Körpers verbinden Knochen miteinander, können Belastungen bis zu 1,5 Tonnen aushalten und sorgen für Stabilität.

Jedes Gelenk besteht aus der Knorpel umgebenen Gelenkfläche - Kopf und Pfanne, die ineinander passen - und der Gelenkkapsel, die mit Gleitflüssigkeit gefüllt ist. Bis heute ist es nicht gelungen, eine Substanz herzustellen, die auch nur annähernd so gute Gleiteigenschaften aufweist wie unser elastischer und druckfester Gelenkknorpel.

Wir unterscheiden zwischen Scharniergelenke (Ellbogengelenk), Sattelgelenken (Daumen), Drehgelenken (Kniegelenk) und Kugelgelenken (Schulter, Hüfte). Die Hüftgelenke sind unsere größten Gelenke. Zusammen mit den Knien tragen sie den Großteil unseres Körpergewichtes. Demzufolge ist Übergewicht hier auch am stärksten spürbar.

Das Schultergelenk ist unser beweglichstes, aber auch empfindlichstes Gelenk. Seine kugelige Form lässt Bewegungen in sechs verschiedene Richtungen zu: Nach vorne und hinten, nach rechts und links, nach innen und außen. Auch das Fußgelenk ist ein Kugelgelenk, das in Ausnahmefällen zu erstaunlichen Bewegungen fähig ist, wie etwa die 120° Fuß-Rotation des Amerikaners Moses Lanham.

Grundsätzlich ist diese Verbindung eine funktionelle Einheit von Teilgelenken, die für das Gehen, Stehen und Springen ebenso verantwortlich ist wie für das Schießen von Fußballtoren oder im Falle von Kickerstar David Beckham für die Rekord-Versicherungssumme von 51,2 Millionen Dollar. Dagegen sind die knapp 30 Millionen Dollar, die Profigolfer Tiger Woods angeblich von der Versicherung im Verletzungsfall für seine Handgelenke bekommt, geradezu mickrig . . .

Die Leistungen unserer Gelenke schätzen wir meistens erst dann, wenn sie nicht reibungslos funktionieren. Das Sprichwort „Wer rastet, der rostet.“ sagt ja einiges über unsere Gelenkigkeit aus. Denn anders als beim Auto, für das bei wenig gefahrenen Kilometern und entsprechender Pflege ein höherer Wiederverkaufspreis erzielt werden kann, will der menschliche Körper so

viel und so lange wie möglich bewegt werden.

Eine Ausnahme bildet die Beweglichkeit sogenannter „Schlangenmenschen“, die scheinbar mühelos Arme und Beine verknoten und sich anschließend in winzige Kästchen zwängen können. Diese menschlichen Attraktionen bei Zirkussen und Jahrmärkten leiden allerdings unter einer Bindegewebserkrankung.

Nichtsdestotrotz zählen sie aber ebenso zu Publikumsmagneten wie Joe Alexander aus Hamburg, der im November 2010 nicht weniger als 24 Porenbeton-Steine mit dem Ellenbogen zererschlug, während er ein rohes Ei in der Hand hielt. Der Vietnameser Thienna Ho wiederum hält den Rekord von 5135 Kniebeugen innerhalb einer Stunde.

Verschiedene Bewegungen können im menschlichen Körper zu einem Knacken der Gelenke führen, welche generell auf eine Beschädigung oder Abnutzung der Knorpel hinweist. Der 62-jährige Malaysier Ho Eng Hui allerdings definierte die Begriffe Knacken und Gelenke 2014 neu, als er in 12,5 Sekunden 4 Kokosnüsse mit dem Zeigefinger aufknackte.

Quelle: Kronen Zeitung
„GESUND & FAMILIE“

BEWEGUNG

„7 TIPPS FÜR GESUNDE GELENKE“

(von Mag. Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Was Sie neben sportlichen Aktivitäten und richtiger Ernährung noch tun können, um bis ins hohe Alter beweglich zu bleiben, erfahren Sie hier.

➤ **① Schützen** Sie sich vor Unfällen: Gerade Arthrose kann auch durch Verletzungen entstehen. Wärmen Sie sich vor dem Sport auf, steigern Sie Ihr Trainingsprogramm nur langsam. Wenn Sie bereits unter Gelenksbeschwerden leiden, sprechen Sie mit dem Arzt, welche Sportarten für Sie geeignet sind. Kurieren Sie Verletzungen aus: Achten Sie darauf, dass Ihre Beschwerden weitgehend abgeklungen sind, bevor Sie die Gelenke wieder strapazieren.

➤ **② Leiden** Sie unter Fußfehlstellungen? Dann sind korrigierende Behandlungen wichtig, um den weiteren einseitigen Verschleiß zu reduzieren. Fußgymnastik und barfuß gehen stärken die Muskeln und steuern z.B. Senk-, Hohl oder Spreizfüßen entgegen. Weiters können noch gut angepasste Einlagen



Pufferabsätze und Gelenkbandagen Hilfe bringen. Besprechen Sie mit dem Orthopäden, was im Einzelfall die beste Lösung ist. Die folgende Übung eignet sich für Füße, die nicht schmerzen oder akut gereizt sind: Bequem hinsetzen. Spreizen Sie die Zehen für einige Sekunden auseinander - soweit Sie können. Fünfmal wiederholen. Ziehen Sie den Zehen anschließend so kräftig wie möglich zusammen. Ebenfalls fünf Wiederholungen. Stellen Sie die Füße im sitzen auf die Zehenspitzen, Spannung kurz halten. Wiederholen. Legen Sie zuletzt ein Tuch auf den Boden und versuchen Sie, es mit den Zehen hochzuheben.

③ Abspecken! Übergewicht schadet den Gelenken nicht nur auf Grund der überflüssigen Kilos, sondern auch durch die vermehrte Bildung von Leptin, das zur Zerstörung des Gelenkknorpels beitragen kann. Bei Fettleibigen ist die Konzentration von Leptin besonders hoch, vor allem in der Gelenkflüssigkeit. Da das Hormon zusätzlich das Immunsystem beeinflusst, gehen Experten davon aus, dass es im Gelenk eine schleichende Entzündung verursacht und jene Zellen angreift, die den Gelenkknorpel neu bilden und erhalten.

④ Elektrotherapie lindert Gelenkschmerzen! Behandlungen mit Strom regen nämlich die Regeneration des Gewebes an und verbessern die Durchblutung. Biostimulation durch Mikrostrom (im Mikroamperebereich für Menschen nicht spürbar) scheint übrigens den Heilungsprozess stärker zu beschleunigen als z.B. Reizstrom. Einsatzgebiete sind sowohl akute wie auch chronische Schmerzen. Die Therapie wird unter anderem in Physikalischen Instituten durchgeführt.

⑤ Wassertherapie: Mit einfachen Mitteln wie Kälte oder Wärme lassen sich meist gute Erfolge bei Gelenkbeschwerden erzielen. Außerdem können Sie die Anwendungen auch zu Hause durchführen. Bei Entzündungen und akuten Leiden sind meist Kältereize günstiger, bei chronischen hingegen hilft Wärme. Fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten!

⑥ Bei Gelenkschmerzen wird von Eiswürfeln und Cold Packs direkt aus dem Eisfach abgeraten, da der Reiz sonst zu intensiv ist und anschließende Überwärmung des Gewebes auslöst. Besser Eiswürfel etwas antauen lassen, mit wenig Wasser in ein Plastiksackerl geben, verschließen und auf das Gelenk legen. Nu so lange anwenden, wie es angenehm ist. Bei akuten Schmerzen bringen auch Umschläge mit Topfen Linderung.

⑦ Ihre Schuhe sollten gut passen. Denn sonst schädigen sie auf Dauer vor allem die Kniegelenke. Doch nicht nur Schuhe, die nicht richtig sitzen, verursachen Probleme - auch hohe Absätze können starke Schmerzen auslösen. Um Knie und Rücken zu schonen, deshalb öfter flache, bequeme Schuhe tragen. Grundsätzlich braucht der Fuß genügend Raum, aber gleichzeitig auch festen Halt. Die Sohle sollte gepolstert sein, das wirkt wie ein eingebauter Stoßdämpfer.

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



BACKEN

„APFEL-TIRAMISU-TORTE“

Zutaten: 60g Mehl, 30g Speisestärke, 1/2 TL Backpulver, 50g Amaretti-Kekse, 3 Eier, Salz, 150g Zucker, 150ml starker Espresso, 5 EL Amaretto, 1 Glas Apfelkompott (350g), 150g Topfen, 500g Mascarpone, 2 TL Kakaopulver

Zubereitung:

1. Mehl, Stärke und Backpulver mischen und sieben. Kekse in einen Gefrierbeutel geben, fein zerstoßen und zur Mehlmischung geben. Eiweiße, 3 EL lauwarmes Wasser und 1 Prise Salz steif schlagen. 90 g Zucker einrieseln lassen und 3 min. 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 min. rösten, abkühlen lassen. 125 ml Espresso und 2 EL Amaretto verrühren. Den restlichen Biskuitboden auf eine Tortenplatte setzen, mit der Esspressomischung beträufeln. Apfelkompott auf den Boden streichen.

3. Topfen, restlichen Zucker, restlichen Espresso und Amaretto mit den Quirlen des Handrührers 3 min. cremig rühren, Mascarpone mit einem Teigspatel vorsichtig untermischen. Creme auf den Apfelkompott streichen. Mit den gerösteten Biskuitbröseln bestreuen. Mit Kakao bestäubt servieren.



SPRUCH DES MONATS

„Das Lächeln ist ein Licht, das sich im Fenster eines Gesichtes zeigt und anzeigt, dass das Herz daheim ist“

(Sprichwort)



Trost

Ja, mein Glück, das lang gewohnte,
Endlich hat es mich verlassen! -
Ja, die liebsten Freunde seh ich
Achselzuckend von mir weichen,
Und die gnadenreichen Götter, Die
am besten Hilfe wüssten, Kehren
höhnisch mir den Rücken. Was
beginnen? Werd ich etwa, Meinen
Lebenstag verwünschend, Rasch
nach Gift und Messer greifen? Das
sei ferne! Vielmehr muss man Stille
sich im Herzen fassen. Und ich
sprach zu meinem Herzen: Laß uns
fest zusammenhalten! Denn wir
kennen uns einander, Wie ihr Nest
die Schwalbe kenne, Wie die Zither
kennt den Sänger, Wie sich
Schwert und Schild erkennen,
Schild und Schwert einander lie-
ben. Solch ein Paar, wer scheidet
es? Als ich dieses Wort gespro-
chen, Hüpfte mir das Herz im Bu-
sen, Das noch erst geweinet hatte.

(Eduard Mörike 1804 - 1875)

Herzlichen Dank an Herrn
K. N. für diesen Beitrag!

Die Jugend

Die Jugend kennzeichnet nicht einen Lebensabschnitt, sondern eine Geisteshaltung; sie ist Ausdruck des Willens, der Vorstellungskraft und der Gefühlsintensität.

Sie bedeutet Sieg des Mutes über die Mutlosigkeit, Sieg der Abenteuerlust über den Hang zur Bequemlichkeit.

Man wird nicht alt, weil man eine gewisse Anzahl Jahre gelebt hat: Man wird alt, wenn man seine Ideale aufgibt. Die Jahre zeichnen zwar die Haut - Ideale aufgeben aber zeichnet die Seele. Vorurteile, Zweifel, Befürchtungen und Hoffnungslosigkeit sind Feinde, die uns nach und nach zur Erde niederdrücken und uns vor dem Tod zu Staub werden lassen.

Jung ist, wer noch staunen und sich begeistern kann. Wer noch wie ein unersättliches Kind fragt: Und dann? Wer die Ereignisse herausfordert und sich freut am Spiel des Lebens.

Ihr seid so jung wie euer Glaube. So alt wie eure Zweifel. So jung wie euer Selbstvertrauen. So jung wie eure Hoffnung, so alt wie eure Niedergeschlagenheit.

Ihr werdet jung bleiben, solange ihr aufnahmebereit bleibt: Empfänglich fürs Schöne, Gute und Große, empfänglich für die Botschaften der Natur, der Mitmenschen, des Unfasslichen. Sollte eines Tages euer Herz geätzt werden von Pessimismus, zernagt von Zynismus, dann möge Gott Erbarmen haben mit eurer Seele, der Seele eines Greises.

(Marc Aurel)

Herzlichen Dank an Herrn
Ludwig GRATZL für diesen Beitrag!

BUCHTIPP

„ANGST“

Über die helle und die dunkle Seite der Angst

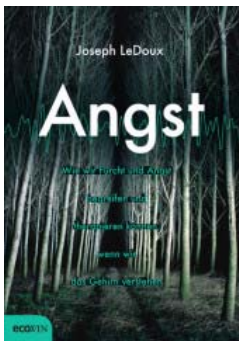
(Was im Gehirn passiert, wenn wir uns fürchten.
Aus dem Amerikanischen von Sebastian VOGEL)

(Joseph LEDOUX)

ISBN: 978-3-7110-0089-7 - Verlag ECOWIN

Behauptung heute so wahr ist wie nie zuvor. Er zeigt, wie Angst funktioniert, warum sie entsteht und wie wir sie zu unserem Vorteil nutzen können. Angst schränkt ein, hindert, lähmt. Doch sie kann auch beschützen, beflügeln und helfen.

Wo liegt die Grenze zwischen der hellen und der dunklen Seite der Angst? Der renommierte Neurowissenschaftler und Bestsellerautor Joseph LeDoux nimmt die Angst vor der Angst, indem er einen ganz neuen Zugang zu einem Gefühle findet, das allgegenwärtig zu sein scheint. In seinem neuesten Buch fordert er, dass Psychotherapie und Neurowissenschaft sich der Angst ganz anders nähern und endlich die aktuellsten Erkenntnisse ernst nehmen und in der Praxis anwenden müssen. Dazu erklärt er zunächst, wie das Gehirn funktioniert, was es so einzigartig macht und wieso das Gedächtnis die vielleicht spektakulärste evolutionäre Entwicklung ist. Die Auslöser der Angst liegen in den Gehirnzellen aller Lebewesen, doch das menschliche Bewusstsein macht den Umgang damit viel komplexer, als die allge-



meine Rede suggeriert. Wenn wir das und andere Erkenntnisse umsetzen, dann wird sich unser Umgang mit Angst ändern und damit vielleicht auch das »Zeitalter der Angst« enden.

Zum Autor:

Joseph LeDoux ist Professor an der New York University und leitet dort das Institut für Neurowissenschaften. Seit vielen Jahren erforscht er das Gehirn vor allem in Hinblick auf das Thema Angst. Er hat zahlreiche Publikationen dazu verfasst und wurde für seine Forschung wiederholt ausgezeichnet, seine Bücher *Das Netz der Persönlichkeit* und *Das Netz der Gefühle* waren internationale Bestseller.

PSYCHOLOGIE

„WO DIE ANGST SITZT“

(von Sonja JAKUBOWICS)

Sie lähmt, schränkt ein, beschützt und treibt uns an: Angst - wo sie entsteht und wie sie sich bekämpfen lässt.

➤ **Der** Anblick einer Spinne, die dunkle Nacht, der enge Raum oder Gedanken an Krankheit und Tod rufen im Gehirn eine Alarmreaktion hervor, Angst macht sich breit. Sitzt sie einem im Nacken, lässt sie sich kaum kontrollieren und ergreift den ganzen Körper: Das Herz rast, Adrenalin und Noradrenalin werden ausgestoßen, die Pupillen erweitern sich, wir schwitzen, und unsere Muskeln spannen sich an.

Dieses gewaltige Urgefühl hat aber auch eine nützliche Funktion: Denn Angst dient als Warnsignal: Die körperliche Reaktionen helfen, sich auf Flucht oder Angriff einzustellen, und treiben uns zu Höchstleistungen. Angst spornt an, schärft die Sinne, führt zu Kreativität und bringt unerschöpfliche Energie. Wird sie zu mächtig, kann sie

lähmen und krank machen.

Doch wo entsteht die Angst? Der amerikanische Neurowissenschaftler Joseph LeDoux konnte im Gehirn ein Angstzentrum ausfindig machen: den Mandelkern (Amygdala). Die kleine Hirnstruktur steuert die Angstreaktion, bewertet Situationen und Emotionen.

In seinem neuen Buch „Angst“ (siehe Buchtipps) beschreibt er, wie sich furchtbare Ereignisse in das Gedächtnis einbrennen, und geht der Frage nach, ob man traumatische Erin-

Der Mandelkern spielt bei der Angst eine zentrale Rolle

nerungen wieder löschen kann. Seine Erkenntnis gewinnt er aus Versuchen mit Ratten: Er spielte ihnen einen Ton vor und verpasste ihnen gleichzeitig einen Stromschlag. Die Ratten verknüpften den Ton mit dem Schlag: Hörten sie ihn, zeigten die Tiere Angstsymptome, auch wenn kein Stromschlag folgte!

Erst als er auch ihre Mandelkerne außer Kraft setzte, ließen sich die Tiere von dem Signal nicht mehr aus der Ruhe bringen. Der Beweis dafür, dass die

Amygdala eine zentrale Rolle bei der Auslösung von Angst spielt! „Man kann das Gehirn von Ratten nicht in jedem Fall mit dem menschlichen vergleichen, aber die Amygdala schon. Sie ist eine primitive, uralte Struktur, die sich im Laufe der Evolution kaum verändert hat“, so LeDoux.

Gegen eine gelernte Angst kann man schrittweise vorgehen. Man muss die im Gehirn abgespeicherte Furcht umlernen - Psychologen nennen dies Desensibilisierung. Bei einer Angststörung liegt eine Überaktivität der Amygdala vor. Medikamente die auf den Mandelkern einwirken, und Psychotherapie können helfen.

Es gibt aber auch die Lust an der Angst: Wer den Kick in Horrorfilmen oder beim Extremsport sucht, stimuliert sein Furchtzentrum. Nach der Anspannung werden Glückshormone freigesetzt - ein positives Gefühl macht sich breit. Trotzdem: Angstlust hat nur dann ihren Reiz, wenn man weiß, dass man sicher ist.

Quelle: **Kronen Zeitung**
„KRONE BUNT“

GESUND & FAMILIE

„ICH GEBE NIEMALS AUF“

(von Karin PODOLAK)

Wie ein junger Mann mit Autismus seinen Berufsweg geht, unterstützt durch ein spezielles Projekt.

➤ **„Es** ist viel passiert, so viel“, berichtet Wolfi aus Wien, „und es war oft sehr schwer. Manche Kollegen sind nett und zu guten Freunden geworden, mit anderen hatte ich so meine Schwierigkeiten. Aber ich gebe niemals auf! Ich halte bis zum Ende durch.“

Der 19-jährige ist sympathisch, aber schüchtern. Er tut sich schwer im Umgang mit anderen, muss

an soziale Kontakte mühsam herantasten. Daran ist sein Autismus schuld - seiner Intelligenz, Wissbegierigkeit und Leistungsfähigkeit tut dies keinen Abbruch.

„Im Gegenteil“, berichtet sein Betreuer Robert Widl, Projektleiter von VIA (steht für Vielfalt, Integration, Aufbruch) bei Context, Impulse am Arbeitsmarkt in Wien. Hier werden junge Menschen mit Einschränkungen mittels spezieller Schulungsprogramme auf den Arbeitsmarkt vorbereitet. Ein wichtiger Schritt in Richtung selbstbestimmtes, eigenverantwortliches Leben.

Widl: „Wolfi ist sehr verlässlich, überpünktlich und ordentlich. Das liegt in seiner Natur.“ Und der junge Mann ergänzt: „Eine Arbeit unerledigt liegen lassen, das kann ich einfach nicht!“

Seit kurzem hat er eine Lehrstelle als Metallbearbeiter und ist mit recht stolz darauf: „Ich fühle mich dort sehr wohl.“

Die Teilnehmer von VIA werden von Integrationsberaterinnen betreut, unterstützt von Christine Krainer, die als Psychotherapeutin die therapeutische Leitung inne hat. Oberstes Prinzip ist die Suche nach einem individuell passenden Betrieb und Tätigkeitsbereich für die jungen Menschen. „Gerade bei psychischen Beeinträchtigungen gibt es seitens der Personlaverantwortlichen Unsicherheiten. Das ist ein heikles Thema und bedarf viel Information. Wie kann man einen Betroffenen in die bestehende Mitarbeiterstruktur eingliedern, wie haben wir ihn vorbereitet, wie wird er selber reagieren? Genau dort setzt VIA an“, erklärt Robert Widl.

In Gesprächen, gemeinsamen Arbeiten, Unternehmungen und Einzelcoachings werden soziale Kompetenz, respektvoller Umgang miteinander und das Bewältigen unterschiedlicher Situationen in Alltag und Beruf erlernt. Im vergangenen Advent wurde auch ein Weihnachtsmarkt mit den Erzeugnissen aus der hauseigenen Werkstatt durchgeführt.

Wolfi war bei seinem ersten Praktikum mit 17 sehr nervös, aber zusammen mit Robert Widl und mit dem Zuspruch der anderen Kursteilnehmern konnte er auch das bewerkstelligen - bis zum jetzigen Erfolg.

Viele Jugendliche konnten schon vermittelt werden, Probleme gab es nie. Die Zusammenarbeit wird von allen Beteiligten als Bereicherung erlebt. Wie etwa in einem Automobilfachmarkt in der Bundeshauptstadt, wo im Zuge einer Kooperation nach den positiven Erfahrungen mit einer jungen Frau - „Sie hat sich super entwickelt“, freut sich die Personalverantwortliche Lisa Novarnyovzky - gleich drei weitere VIA-Teilnehmer aufgenommen wurden.

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

„HILFT WEINEN GEGEN STRESS“

Subjektiv wird das Weinen vom Betroffenen als Erleichterung empfunden und eine Stimmungsaufhellung beschrieben. Wenn die Tränen fließen, wird dann aber Stress „ausgeschwemmt“? Es wird tatsächlich vermutet, dass beim Weinen besonders viele Stresshormone mit der Tränenflüssigkeit abgegeben werden. Möglicherweise hilft das sogar dabei, Druck abzubauen. Leider gibt es nur sehr wenige wissenschaftliche Arbeiten zu diesem Thema. Übrigens weinen Frauen durchschnittlich alle sechs Tage, Männer alle drei Wochen.

Das finden Sie wieder in der MÄRZ Ausgabe des Newsletter:

„Ist das noch normal?!“

„Welches Benehmen typisch für die Pubertät ist und wann dringend Behandlung notwendig wird“
(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

„Das merk ich mir . . .“

„Gedächtnistraining bringt Ihre Synapsen auf Trab und macht noch dazu jede Menge Spaß.“
(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

„Gefährlicher Tablettenmix“

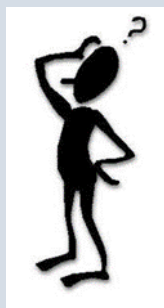
„Hunderttausende Österreicher nehmen mindestens fünf Medikamente ein!“
(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!

➤ AUFLÖSUNG

KREUZWORT-
RÄTSEL

Seite 5



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

☆☆☆ 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)!



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
Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer