



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

„Demokratie ist die Notwendigkeit, sich gelegentlich den Ansichten anderer Leute zu beugen.“

Winston Leonard Spencer-Churchill geb. am 30. November 1874 in Woodstock, England; † 24. Januar 1965 in London, gilt als bedeutendster britischer Staatsmann des 20. Jahrhunderts. Er war von 1940 bis 1945 und von 1951 bis 1955 Premierminister und führte Großbritannien durch den Zweiten Weltkrieg. Zuvor hatte er bereits mehrere Regierungsämter bekleidet, unter anderem das des Ersten Lords der Admiralität, des Innen- und des Finanzministers. Darüber hinaus trat er als Autor politischer und historischer Werke hervor und erhielt 1953 den Nobelpreis für Literatur.



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 76 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE
GESUNDHEIT**

© 2018



GESUND

„ACHTUNG: 5 MINUTEN VOR BURNOUT!“

(von Mag. Iris LACKNER)

Lassen Sie sich bei ersten Alarmzeichen helfen - etwa mit einem Spezialprogramm im Kurhotel Salzerbad in Niederösterreich.

➤ „Bin ich gut genug?“ Immer mehr tüchtige Menschen setzen sich durch ständiges Hinterfragen ihrer ohnedies hervorragenden Leistungen selbst unter Druck. Mit fatalen Folgen! Das zunehmende raue Klima in der Arbeitswelt, familiärer Stress und permanente Verfügbarkeit können dann nämlich die letzten Tropfen sein, die das Fass zum Überlaufen bringen.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

INHALT DIESER AUSGABE

Achtung: 5 Minuten vor Burnout! (Seite 1, 2)

Kurz Witz (Seite 2)

Wie richtig essen die Seele stärkt! (Seite 3, 4)

Der tägliche Wahnsinn . .
(Seite 4, 5)

Was wirklich zählt . . .
(Seite 5, 6)

Kreuzworträtsel (Seite 6)

Sudoku (Seite 7)

Quiz (Seite 7)

Spruch des Monats
(Seite 7)

Sport braucht Ausgleich
(Seite 8)

Rezept „Mandarinen Sahne Rolle“ (Seite 9)

Buchtipps „Was wirklich zählt“ (Seite 9, 10)

Beiträge (Seite 10)

Gedicht „Beharrlichkeit“ (Seite 10)

Telefonseelsorge ist mehr als Zuhören und Schweigen (Seite 10)

**Auflösungen
„SUDOKU“
„KREUZWORTRÄTSEL“
„QUIZ“
Sponsoren
Impressum**
(Seite 11)

Wobei der Aufschrei der Psyche oft scheinbar harmlos anfängt, wie Mag. Iris Lackner, Psychologin im Kurhotel Salzerbad erklärt: „Unerklärliche Müdigkeit, Kopfweh, Schlafstörungen und Rückenbeschwerden sowie auch Sodbrennen werden zunächst nicht ernst genommen. Sie sind aber häufig Frühwarnsignale eines Burnouts.“

Lassen Sie es am besten gar nicht so weit kommen! Lernen Sie zeitgerecht unter professioneller Anleitung, wieder gut zu sich selbst zu sein: Nehmen Sie eine Auszeit vom Alltag. Ideale Voraussetzungen dafür bietet das zur Dr. Dr. Wagner Gruppe zählende Kurhotel Salzerbad in den niederösterreichischen Voralpen. Ursprünglich wegen der einzigartigen Solemineralquelle für die Therapie von Gelenkserkrankungen bekannt, hat sich das Haus zusätzlich auf Auszeitwochen zur Burnout-Vorbeugung spezialisiert.

Das es daheim recht schwer fällt, dem gewohnten „Hamsterrad“ zu entrinnen, weiß Sylvia G. aus Wien: „Ich war wegen des zunehmenden beruflichen und privaten Drucks schon so fertig, dass ich nicht einmal mehr Freunde treffen wollte“, erzählt die 49-jährige, die in ihrem Beruf als leitende Angestellte sehr erfolgreich ist.

Die Lösung ihrer Probleme heißt Kurhotel Salzerbad: „Ich habe mir jetzt schon zweimal eine Auszeitwoche genommen und zehre monatelang davon! Mir helfen Einzelcoachings und Entspannungsübungen, aber auch Solebäder und Massagen. Dazu Nordic Walking in dieser schönen Landschaft, ein paar gemütliche Stunden im Wohlfühlbereich und ich kehre geistig und körperlich total fit in den Alltag zurück.“

Das Programm bringt nachweislich in kurzer Zeit den höchstmöglichen Nutzen für Burnout-gefährdete Gäste. Psychologin Iris Lackner: „Im Rahmen der Einzeltherapie wird man motiviert, sein Leben zu überdenken und zu sich selbst zu finden. Gruppengespräche ermöglichen den wichtigen Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Gefördert wird der Behandlungserfolg durch vielfältige Anwendungen und Bio-Feedback-Messungen. Eine Auszeitwoche umfasst bis zu 17 Therapieeinheiten.

Nähere Informationen und Kontakt:

www.salzerbad.at - E-Mail: rezeption-salzerbadoptimamed.at -

☎ 02766/ 371

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Ein Mann hat an Silvester einen Autounfall. Die eingetroffene Polizei will, dass der Mann ins Röhrchen pustet. Da er das verweigert, wollen sie ihn zum Blutabnehmen auf die Wache nehmen. Dieser erwidert: „Ach kommen Sie. Es ist Silvester. Mein Auto wollte doch nur mal anstoßen.“



KRONE BUNT

„WIE RICHTIG ESSEN DIE SEELE STÄRKT!“

(von Karin PODOLAK)

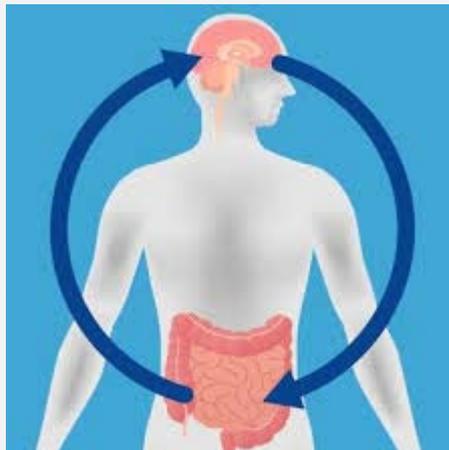
Die Wissenschaft entdeckt die wundersame Wirkung einzelner Lebensmittel auf unseren Lebensmut. Milchsäurebakterien sind nicht nur in Joghurt enthalten, sondern auch in Sauerkraut und eingelegtem Gemüse. Über den Darm beeinflussen sie unsere Stimmung und wirken auf das Gehirn.

➤ **Manchmal** haben Sie Heißhunger auf Joghurt? Ein Essiggurkerl oder gleich ein Glas Krautsalat? Dann brauchen sie vermutlich ein wenig Aufmunterung von innen. Frei nach dem Motto: Sauer macht lustig!

Wer auf seinen Körper hört, wird sich darüber nicht wundern, was die moderne Wissenschaft nun Schritt für Schritt unter Beweis stellt: Die Mikrobiota, die Gesundheit der Darmbakterien, beeinflusst unser Gehirn und damit Emotionen, Denkfähigkeit und Befindlichkeit. Bestandteile aus der Nahrung wiederum lassen manche Bakterienarten sprießen, andere aber verkümmern, greifen also in die Struktur der Mikrobiota ein - wir kommen auf das eingangs erwähnte Joghurt zurück

Das war nämlich jüngst Forschungsgegenstand an der UCLA, Universität von Kalifornien in Los Angeles. Dr. Emeran Mayer von der Ludwig-

Maximilians-Universität in München unterzog dort Probanden einem schmackhaften Test: Die Studienteilnehmer verzehrten vier Wochen lang täglich zwei Becher probiotisches Joghurt und wurden dann mittels Gehirn-Scan untersucht. Im Vergleich mit einer Gruppe Nicht-Joghurt-Esser wiesen bei ihnen bestimmte Hirnregionen, in denen negative Gefühle erzeugt werden, weniger Aktivität auf. Man kann sagen, das Milchprodukt, das es in jedem Supermarkt gibt, hat bei den Betroffenen als Mittel gegen schlechte Laune gewirkt. Ähnliche Ergebnisse publizierten auch schon britische und französische Forscher.



DIE HEIMLICHE MACHT DES MIKROBIOMS AUF UNSERE PSYCHE

Die Summe unserer Darmbakterien kommuniziert mit dem Gehirn. Stress und Entzündungen stören die Produktion von Botenstoffen.

Probiotika (meist aus Milchsäurebakterien und Hefen) sind lebende Mikroorganismen, die Nahrungsmitteln zugesetzt werden. Bei der Haltbarmachung (Fermentierung) von

Sauermilchprodukten und der Herstellung von Sauergemüse macht man sich die natürliche Milchsäuregärung zunutze. Daher gelten diese Substanzen seit Jahrtausenden als wichtig für die Darmgesundheit, die wiederum - hier schließt sich der Kreis - unser Wohlbefinden reguliert.

Als Zukunftsmusik wird sogar schon eine Art „Psychobiotika“-Anwendung diskutiert, der gezielte Einsatz von bestimmten Mikroorganismen bei psychischen Krankheiten wie Depression und Ängsten. Das Problem ist derzeit aber noch, wie die Stoffe genau dorthin gelangen, wo sie wirken sollen. Schließlich beherbergt unser Darm zwischen 400 und 500 verschiedene Bakterienarten, von denen bis jetzt nur die wenigsten erforscht sind.

An der Deakin-Universität im australischen Bundesstaat Victoria werden jetzt schon depressive Patienten eigens auf sie zugeschnittenen Diäten behandelt. Im Jahr 2010 fand dort Prof. Felice Jacka heraus, dass ungesunde Ernährung mit viel Fast Food und Fertigessen die Darmschleimhaut durchlässig für körpereigene Komponenten, welche das Immunsystem schädigen, macht. Wir meinen, dass Menschen mit chronischen Depressionen eine solche Immunreaktion aufweisen“, so die Psychiaterin. Dieser Zusammenhang wird weiter beobachtet.

Spezielle Diäten für Menschen mit chronischen De -

pressionen.

Gute Nachrichten für pikante Genießer: Auch in Sauerkraut, eingelegtem Gemüse, Apfelsig, Miso-Suppe und überhaupt Kohlgemüse finden sich die begehrten Milchsäurebakterien.

Fermentiertes, „eingelegtes“, Gemüse ist zudem bekömmlicher als Rohkost. Ernährungswissenschaften weisen darauf hin, dass selbst hergestellte Produkte maschinell erzeugten an gesundheitsanstoßender Wirkung überle-

gen sind. Am einfachsten ist es, das Gemüse zu zerkleinern.

Immerhin verspeisen wir Österreicher laut forum.ernaehrung heute pro Kopf rund 12 Kilogramm Kraut, Karfiol und andere Kohlformen. 90 Prozent davon kommen aus heimischen Anbau. Durch die mikrobielle Zersetzung bei milchsauer vergorenem Sauerkraut entsteht zudem Vitamin B12, welches sonst vor allem in tierischen Lebensmitteln zu finden ist. Wichtig für Veganer! Der hohe

Vitamin-C-Gehalt übertrifft jenen von Zitrusfrüchten mit Leichtigkeit.

Tipp: Wer jetzt in der Grippezeit Antibiotika nehmen muss, sollte den Darm mittels probiotischem Joghurt, das Lactobazillen enthält, wieder sanieren, um Durchfälle zu vermeiden und die Arbeit des Immunsystems zu unterstützen.

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

GESUND

„DER TÄGLICHE WAHNSINN ...“

(von der GESUND Redaktion)

Egal, ob es um Verhütungsfragen, Augen- druckmessung oder neurologische Untersuchungen geht - der Ordinationsalltag wird aufgrund von Sparmaßnahmen immer schwieriger.

➤ **Nach** mehr als 20 Jahren war Schluss. Dr. Michael Elnekehli, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe in Wien, hat sich entschlossen, seinen Vertrag mit der Wiener Gebietskrankenkasse aufzugeben. Dieser Entschluss steht am Ende einer traurigen Erfahrung, wie der Arzt berichtet: „Wir sind einer totalen Willkür ausgesetzt!“

Patientinnen mussten der Kasse ohne konkreten Anlass etwa Fragebögen und Anrufe mit teils sehr intimen Themen wie Verhütung und Stärke ihrer Menstruation beantworten - und wandten sich daraufhin an ihren Gynäkologen. „Meine Patientinnen empfinden dieses Vorgehen als skandalös.“ Konsultationen, die etwas mit Schwangerschaftsverhütung zu tun haben, werden übrigens nicht als Kassenleistung gesehen, auch wenn dadurch behandelwürdige Symptome zur Therapie kommen - und das, wo Österreich als einziges europäisches Land ausnahmslos keine Zuschüsse bei der Kontrazeption gewährt. Jetzt wird Dr. Elnekehli Wahl-

arzt - und freut sich darauf, denn das verbessere seine Situation gewaltig, ist er sich sicher.

Auch Augenspezialistin OMR Dr. Helga Azem aus Wien berichtet Ähnliches für ihr Fach. So müssen sich zum Beispiel immer wieder Kollegen rechtfertigen, weil sie wiederholte Augen- druckmessungen angeordnet hätten - das sei aber oft sehr wichtig und keinesfalls „Geldeintreiberei“ (so ein häufiger Vorwurf der Ökonomen). In Deutschland wird die Augen- druckmessung nur mehr bei Vorliegen eines Glaukoms von den Krankenkassen bezahlt und gilt als Privatleistung, so es sich um eine Vorsorgemaßnahme handelt. Kein erstrebenswerter Zustand, wenn man weiß, dass erhöhter Augen- innendruck ein Warnsignal für den „Grauen Star“ darstellt, der bei Nichtbehandlung zu Er- blindung führt.

Besonders kurios ist die 10-Prozent- Deckelung in der Bundeshauptstadt für die Messung der Nervenleitgeschwindigkeit, eine der wesentlichen Untersuchungen beim Neuro- logen. Niedergelassene Fachärzte müssen also 90 Prozent der Patienten, die so eine Abklärung benötigen, in eine andere Ordination schicken, um sich dort einen Termin auszumachen, sie wieder zu sich bestellen und können dann erst weiterbehandeln.

OA Dr. Andreas Steinbauer ist an sich zufrieden mit der Zusammenarbeit mit der WGKK, aber diese Deckelung müsse aufgehoben wer -

den, meint der Allgemeinmediziner, Neurologe ist - unvorstellbar.“ In Wien war bis jetzt trotz und Zusatzfacharzt für neurologische Intensiv- jahrelanger Verhandlungen - im Gegensatz zu medizin und Geriatrie: „Das ist so, als dürfe ein anderen Bundesländern - keine Aufhebung Internist kein EKG machen, weil das Kontingent der (antiquierten) Deckelung erreichbar . . für 10 Prozent der Patienten bereits verbraucht

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

KRONE BUNT

„WAS WIRKLICH ZÄHLT . . .“

(von Barbara STÖCKL)



. . . sind oft ganz kleine Dinge im Leben. Momente, die es gilt zu erkennen. Die bevorstehende Fastenzeit ist eine Möglichkeit, auch Sinne zu schärfen und Achtsamkeit zu üben.

➤ **Wer** heute fastet, will meist Gewicht verlieren. Dabei können Reduktion und Verzicht viel mehr als das. „Wer loslässt, hat beide Hände frei“, sagt das Sprichwort. Und so kann es auch gelingen, diese Wochen bis Ostern zu nutzen: als eine Zeit des Loslassens von Überflüssigem und Überfluss, von allem, was zu viel ist in unserem Leben! Das können die „üblichen verdächtigen“ Laster - Zucker, Alkohol, Nikotin - genauso sein, wie zu viel Stress, Druck, Geschwindigkeit, Lärm. Leere und Stille sind in unserer Welt nur noch ganz selten zu finden, Räume der Stille, der tiefe Wald, der Gipfel eines Berges, der weite Raum einer Kirche gewinnen an Bedeutung. Dabei ist die Stille die Voraussetzung für Überraschung. Wer solcherart seine Sinne neu kennenlernt, wird dabei Überraschungen erfahren, wird Dinge sehen, hören, fühlen, die oft übersehen, überhört wurden. Oder immer wieder als selbstverständlich angesehen werden.

In meiner wöchentlichen Kolumne „Was wirklich zählt“ sammle ich solche Momente, bitte meine Leserinnen und Leser, mir davon zu berichten. Und seit vielen Jahren schreiben mir Menschen von diesen kleinen Momenten, die im Leben des Einzelnen so große Bedeutung haben. Die starke Kraft solcher Situationen ist dabei größer und weitreichender, als wir es auf den ersten Blick erkennen. „Ich lese immer wieder Ihre Texte, weil ich dann das Gefühl habe, dass diese Welt auch gut ist! Das brauche ich, neben all den schrecklichen Nachrichten!“, schreibt mir meine Leserin Hildegard B. Die große Sehnsucht nach guten Nachrichten teilen viele Menschen.

Wer den Blick auf das Positive richten kann, hat mehr vom Leben

Krieg, Katastrophen und Terror, Banken- und Wirtschaftskrisen. Angst und Schrecken, Ignoranz und Missgunst, Tragödien und Skandale fürs tägliche Adrenalin. Ist das wirklich unsere Welt? Oder übersehen wir einfach, wo es auch ganz anders läuft? Den Blick darauf zu richten, was gut ist und guttut, ist weit weniger spannend und spektakulär, scheint manchmal sogar richtiggehend langweilig. Krieg, Tod und Leiden anderswo können uns auch dran erinnern, wie kostbar Frieden, Menschlichkeit und Liebe sind. Wir erleben es doch tagtäglich in unserer nächsten Umgebung, wie wichtig für uns unsere Nächsten sind: der Partner nachlässig, die Kinder ungezogen, die Freundin abweisend und der Chef vorwurfsvoll, das kann uns ganz schön den Tag verderben! Unsre nächste Umgebung hat meist mehr und direkteren Anteil an unserem Wohlbefinden als die Weltlage. Deswegen müssen wir lernen, mit Familie, Freunden und Kollegen sorgsam umzugehen. Auf ihre positiven Signale achten. Wann haben sie das letzte Mal ein Lob genossen, Aufmerksamkeit liebevoll beantwortet, sich durch freundliche Worte die Seele streicheln lassen, eine hilfreiche Hand dankbar gehalten?

Dafür muss man offen sein! Vermittlungsgespräche, die geglückt sind. Menschen, die da sind, sich unermüdlich Schwächeren zuwenden. Kleine Gesten und große Taten. Das geschieht jeden Tag, Tausende Male, auf der ganzen Welt. Und es tut richtig gut, das nicht zu übersehen.

Das ist keine einfache Aufgabe, ich behaupte sogar, es ist emotional wie intellektuell sehr

anspruchsvoll. Aber gerade in solch schwierigen Zeiten, in denen Halt und Sicherheiten verloren gehen, braucht es solche „Sicherungen“, um gut, sicher und glücklich durchs Leben zu gehen.

Diese Sensibilität für das, was wirklich zählt, kann man lernen. Der Begriff der Achtsamkeit wird heute leider inflationär verwendet, hat aber so große Bedeutung! Achtsamkeit, das bedeutet, ganz bewusst wahrzunehmen, was im Augenblick passiert, jetzt, nicht später. Sie hilft uns, Dinge deutlich zu erkennen, ohne sie zu verändern, zu vergleichen. In einer Zeit des Multitasking, in der wir gewohnt sind, viele Dinge gleichzeitig zu tun, zeigt uns, wie wichtig, erholsam und beruhigend es sein kann, wenn wir. Ohne zu bewerten, Dinge einfach wahrnehmen. Dafür brauchen wir zunächst einmal unsere Sinne, sie führen uns immer in die Gegenwart. Unsere Sinne leben jetzt und verführen uns gerade dazu, ihnen dabei zu vertrauen. Der Ben - **Stop, look, go! - Es ist einfach aber nicht leicht, Achtsamkeit zu erlernen**

ediktinermönch Bruder David Steindl Rast schreibt: „Einer der Gründe für ein Gefühl des Unbehagens in unserem Alltagsleben liegt darin, dass wir entweder über die Vergangenheit grübeln oder uns Sorgen über die Zukunft machen und deshalb nicht im Hier und Jetzt sind, wo unser wirkliches Selbst weilt. Wir brauchen eine Methode. Die einfache Anweisung lässt sich in drei Worten geben: „Stop, look, go!“ Wir müssen innehalten, sonst laufen wir an der Gelegenheit vorbei, die der Augenblick uns hier und jetzt bietet. Dann müssen wir offen und wach sein, um die Gelegenheit wahrzunehmen. Aber auch das genügt noch nicht. Wir erweisen uns erst dankbar für die Gelegenheit, die uns das Leben bietet, wenn wir etwas aus ihr machen, etwas mit ihr tun. Meist besteht dieses Tun darin, uns einfach im Augenblick zu freuen, ihn zu genießen. Erst wenn wir das üben, bemerken wir, wie viel Gelegenheit zum Lebensgenuss unseren Sinnen jeden Augenblick geschenkt wird!“ das ist es was zählt.



„WAS WIRKLICH ZÄHLT“

(Barbara STÖCKL)

Mehr Informationen zum Buch finden Sie beim Buchtipp

Quelle: **Kronen Zeitung**

„KRONE BUNT“

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



KREUZWORT RÄTSEL

Senkrecht: **1** Markt-gemeinde an der March, **2** südostasiatischer Star, **3** Schafrasse, **4** Kurzwort Weltfußballverband, **5** engl. Bez.: Bohr-inseltyp, **6** Sportsprache: Tempo, **7** Bezirksteil Wien, **8** Stadt in Syrien, **9** arab. Männl. Vorname, **10** Kaltgetränk, **11** Mensch zwischen 20 und 29 Jahren, **12** lat.: siehe da!, **13** westfranz. Landschaft, **14** engl.: gebührenpflichtig Fernsehen (2 Worte), **15** Seebad bei Genua, **16** geringe Entfernung, **17** Fanatiker, **18** Auftraggeber, Klient, **19** Ort bei Schwaz (Tirol), **20** männl. Vorname, **21** exzentr. Kunststil, **22** Kf.: magnet. Bildaufzeichnung, **23** Int. Kfz-Z. Färöer (dän.)

Waagrecht: **1** häufiger, **2** Seemannsruf, **3** Kw.: Grabinschrift, **4** best. Südfrucht, **5** Fluss zur Donau, **6** österr. Komponist † 1987, **7** engl. Adelstitel, **8** Kw.: Europäischer Fußballverband, **9** Pranke, Tatze, **10** Appetithappen (span.), **11** Kf. für einen ehemaligen Wiener Fußballklub, **12** Faserschlinge, **13** Störung, Schaden, **14** englisch: Geld, **15** Ausruf des Schmerzes, **16** Math.: Glied einer Formel, **17** ital. Hochruf, **18** finn. Schriftsteller † 1921, **19** franz. Ende, **20** unbekanntes Ausland, **21** Stadt in Oberitalien, **22** EDV: Grafikdateiendung, **23** amerik. Schauspieler (James) † 1955, **24** Mediziner für Unfälle

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

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

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

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

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

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

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 11)



QUIZ



Wissen Sie das?

- 1.) Die erste Tageszeitung der Welt erschien in Zürich. Richtig oder Falsch?
- 2.) Welches Instrument ist keine Trommelart: a. Gusla, b. Djembe, c. Tabla
- 3.) Thomas Watson war Assistent welches Erfinders aus dem 19. Jahrhundert?

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 11)

SPRUCH DES MONATS

*Dankbare Menschen sind wie fruchtbare Felder;
sie geben das Empfangene zehnfach zurück!*

(August von KOTZEBUE)

SPORT

„SPORT BRAUCHT AUSGLEICH“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Bewegung ist zwar gesundheitsfördernd, doch wer intensiv trainiert, sollte seinen Körper dabei gezielt unterstützen, um Verletzungen und Schmerzen vorzubeugen.

➤ **Sind** Sie nach dem Skifahren komplett verspannt? Leiden Sie nach dem Tennismatch unter Schmerzen? Dann liegt das meist daran, dass Sie zu wenig trainiert und nicht auf Ausgleich geachtet haben.

Hier einige Tipps von Manfred Spahn, Personal Trainer aus Wien, um diesen unangenehmen Folgen entgegenzuwirken:

SKIFAHREN

Belastet vor allem die Gelenke, besonders wenn die Beinmuskeln nicht ausreichend stark sind. Skigymnastik wäre optimal (Hocke, etc.). Viele Verletzungen treten wegen zu später oder mangelnder Vorbereitung auf. Aber auch wenn man zu lange auf den Skiern steht (nach der Devise „Liftkarte ausnützen“), kann es zu Problemen kommen.

REITEN

An sich steigert diese Sportart Stabilität, Gleichgewicht und Koordination. Wird sie aber sehr intensiv betrieben, muss man auch Bauch- und Rückenmuskeln stärken. Trainieren Sie deshalb Stabilität und Gleichgewicht auf dem Peziball, zusätzlich auch die Arm- und Beinmuskulatur.

GOLF und TENNIS

Golf ist der einseitige Sport! Er belastet nicht nur die Wirbelsäule durch Drehbewegungen, sondern auch Schulter, Hüfte und Knie. Beim Tennis treten ähnliche Beschwerden auf, aber meist nicht so stark ausgeprägt.

Ausgleich: Kräftigung der Rumpfmuskulatur inklusive tiefer Rückenmuskeln, die direkt an den Wirbeln ansetzen. Übungen aus Pilates sind dabei empfehlenswert. Außerdem Schultern und Oberarme nicht vergessen.

Aber auch im Alltag, den viele von uns meist sitzend verbringen, können gezielte Übungen Wirbelsäule und Gelenke entlasten: „In den ersten Wochen des Trainings sollte vor allem auf

einen Ausgleich der Muskeldysbalancen geachtet werden,“ erklärt Rückenexpertin Mag. Maria Hardinger. „Da die Haltung im Alltag meistens nach vorne ausgerichtet ist, öffnet Muskel-längentraining die Körpervorderseite, was die ursprünglichen Spannungsverhältnisse der Muskeln wieder herstellt und gleichzeitig sanft die Körperrückseite kräftigt.“

Besonderes Augenmerk gilt in dieser Zeit der Herstellung der vollen Gelenkbeweglichkeit - hier heißt es Mobilität vor Stabilität. „Mit herkömmlichen Krafttraining würde man eine aufgrund von Verspannungen eingeschränkte Beweglichkeit nur verstärken, daher ist eine ganzheitliche Trainingsplanung unumgänglich“, erklärt Mag. Hardinger.

Vor allem Rückenbeschwerden, die auf eine Störung des Muskel- und Faszien-gewebes zurückzuführen sind, kann hier effektiv begegnet werden. Durch Faszien sind alle Körperteile miteinander verbunden. So muss die Ursache für Schmerzen nicht immer dort liegen, wo man sie gerade spürt.

Wurden mögliche Kontraindikationen für Fitnesstraining nach Rücksprache mit dem Arzt ausgeschlossen, geht es los:

Am Anfang steht eine Statusbestimmung, in welcher unter anderem die Körperzusammensetzung (Fett-, Wasser- und Muskelanteil usw.) festgestellt wird. Auf Basis dieser Ergebnisse bekommt man einen individuellen Plan.

Neu sind High-Tech-Geräte, bei denen durch ein elektronisches System Sitzposition, Hebel sowie Trainingsgewicht optimal auf den Übenden eingestellt werden und dieser so ein sicheres Krafttraining mit verschiedenen Spannungsformen des Muskels ausführen kann. Das ist besonders wirksam und macht auch noch Spaß.

Darüber hinaus sorgen spielerische Elemente am Bildschirm für die korrekte Ausführung der Übungen.

Diese Einstellungen nimmt ein qualifizierter Trainer vor, da hier individuelle Voraussetzungen wie Ausgangsniveau, Gelenkbeschwerden oder Übergewicht berücksichtigt werden müssen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**





BACKEN - „MANDARINEN-SAHNE-ROLLE“

Zutaten: 120 g Mehl, 0.5 TL Backpulver, 3 Eier (getrennt), Salz, 150 g Zucker, 3 El Zucker, (für das Geschirrtuch), 2 Dosen Mandarinen, (à 175 g Abtropfgewicht), 250 g Magerquark, 2 TL abgeriebene Orangenschale, 50 ml Orangenschale, 1 Beutel Gelatine-fix, 250 ml Schlagsahne, 2 EL Puderzucker,

Zubereitung:

1. Mehl und Backpulver mischen. Eiweiße, 1 El lauwarmes Wasser und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. 120 g Zucker einrieseln lassen, 3 Min. weiterschlagen. Eigelbe kurz unterheben. Mehlmischung in mehreren Portionen darauf sieben und sanft mit einem Schneebesen unterheben.

2. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech glattstreichen. Im heißen Ofen bei 210 Grad (Umluft 190 Grad) in der Ofenmitte 8 Min. backen. Teigländer mit einem Messer vom Blech lösen. Sofort auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Backpapier mit kaltem Wasser bestreichen und vorsichtig abziehen. Teigplatte mithilfe des Tuchs aufrollen und abkühlen lassen.

3. Mandarinen in einem Sieb abtropfen lassen. Quark, Orangenschale und -saft mit Gelatine-Fix nach Packungsanweisung verrühren. 30 g Zucker unterrühren. Sahne steif schlagen und unterheben.

4. Teig entrollen, 2/3 der Fläche mittig mit Quarksahne bestreichen, an den Seiten jeweils einen fingerbreiten Rand frei lassen. Mandarinen auf der Quarksahne verteilen. Mithilfe des Tuchs aufrollen. Mind. 2 Std. kaltstellen und mit Puderzucker bestäubt servieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

BUCHTIPP

„Was wirklich zählt“

(Barbara STÖCKL)

ISBN: 978-3-99050-077-4 - Amalthea Verlag

„Was wirklich zählt“ - Negatives Denken - eine der schlimmsten und ansteckendsten unserer heutigen Zivilisationskrankheiten. Umgeben von schlechten Nachrichten - eine katastrophale Schlagzeile jagt die nächste - und einer allgemein immer weiter ins Negative absinkenden Lebenseinstellungen ist es schwer seine Lebensgeister hoch zu halten. „Was wirklich zählt“

sind Barbara Stöckls Erfahrungen und Erkenntnisse was wir uns in unserem täglichen Leben bewahren sollten. Im Hier und Jetzt Leben, den Moment genießen und den schlechten Gedanken keinen Raum geben. Dankbarkeit und Hingabe für die Dinge, die uns wichtig sind und uns am Herzen liegen stehen in Barbara Stöckls Fokus.

Zur Autorin: Barbara Stöckl, geboren in Wien, studierte technische Mathematik. Seit 1981 ist sie als Fernsehjournalistin, -produzentin (KIWI-TV Filmproduktion) und -moderatorin in der Medienbranche tätig. Zahlreiche TV-Sendungen für ZDF und ORF, u. a. »STÖCKL.«, »Science Talk«,



»Doppelpunkt« und »help tv«, und Auszeichnungen, u. a. dreimal die »Romy« für die beliebteste Talkmasterin, den Österreichischen Staatspreis für Journalismus im Interesse der Familien, den Pressepreis der Ärztekammer und den Humanitätspreis des Roten Kreuz. Freie Journalistin, Autorin und Ombudsfrau der »Kronen Zeitung«. Zuletzt erschienen: »Wer braucht Gott?« (2007, mit Christoph Schönborn), »Wofür soll ich dankbar sein?« (2008)



„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 - Albrechtgasse 562/1/2

Beharrlichkeit

*Ich wünsche Dir
die Ausdauer eines Langstreckenläufers,
der in der Vorfreude auf das Ziel
die Mühen des Weges
gering schätzt.
Verfolge mit Mut*

*Und großem Vertrauen
in deine eigenen Kräfte,
was du in deinen Innersten
als deinen Weg
erkenntst.*

(Renate & Georg LEHMACHER)

Beitrag von Johann Bauer

80.000 Anrufe pro Jahr registriert - Experten erklären:

„TELEFONSEELSORGE IST MEHR ALS ZUHÖREN UND SCHWEIGEN“

(von Josef POYER)

Tag für Tag stehen 78 ehrenamtliche und zwei hauptberufliche Mitarbeiter der Telefonseelsorge im Dienst am Nächsten. Rund 80.00 Mal wird deren Notfallnummer 142 im Jahr gewählt, um die kleinen und großen Sorgen des Alltags oder auch in extremen Situationen loszuwerden. Meist genügt ein Anruf . . .

➤ **Jeder** Mensch kann in seiner jeweiligen Lebensphase in eine Krise geraten. Der Tod einer nahe stehenden Person, die Trennung vom Partner, der Verlust des Arbeitsplatzes oder ein gesundheitlicher Einbruch, all das bedeutet aber nicht das Ende. Denn für Menschen in Not hat die heimische Telefonseelsorge immer ein offenes Ohr.

In Österreich sterben jedes Jahr rund 1300 Menschen durch Suizid. Das sind doppelt so viele wie im Straßenverkehr. Die Zahlen verraten jedoch nicht das Ausmaß an Verzweiflung und Ohnmacht, das den Freitod als einzigen Ausweg erscheinen lässt. Darüber reden kann jedoch wahre Wunder bewirken., heißt es in der Telefonzentrale. „Zuhören ist wichtig, Anonymität und Ehrlichkeit sind die Grundpfeiler, um ein Gespräch zu beginnen“, betont Gabi. Die 62-jährige ist seit mehr als 20 Jahren Telefonseelsorgerin in Niederösterreich. Täglich und rund um die Uhr sitzt die Pensionistin mit ihren Kollegen abwechselnd am Apparat, um die 80.000 Anrufe unter der Nummer 142 bewältigen zu können.

Quelle: **Kronen Zeitung**

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“

Seite 7

„KREUZWORTRÄTSEL“

Seite 6 und

„QUIZ“ Seite 7

- 1.) Falsch - Sie erschien in Leipzig
- 2.) a. Gusla - Sie ist ein Streichinstrument
- 3.) Alexander Graham Bell - Bell erfand das Telefon und Watson erhielt den ersten Anruf von ihm.

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

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



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

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
 A-3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2
 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