



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

**„Es gibt eine schöne Form der Vorstellung, die Selbstüberwindung,  
und eine schöne Form des Egoismus, die Liebe.“**

**(Marie von EBNER-ESCHENBACH** \* 13. September 1830 auf Schloss Zdislawitz bei Kremsier in Mähren als Marie Dubský von Třebomyslice; † 12. März 1916 in Wien, war eine mährisch-österreichische Schriftstellerin. Ihre psychologischen Erzählungen gehören zu den bedeutendsten deutschsprachigen Beiträgen des 19. Jahrhunderts in diesem Genre.)



**Am 14. Februar ist Valentinstag!**

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

**Herzlichen Glückwunsch  
Zum Valentinstag!**



**GESUND**

**„4 JAHRZEHNTE MIT FREMDEN HERZ“**

(von Dr.<sup>in</sup> Eva GREIL-SCHÄHS)

**Walter Weiss ist der älteste lebende Patient Österreichs, dem ein Pumporgan eingepflanzt wurde.**

⇒ **Das** zweite Leben des Walter Weiss begann am 8. April 1985 im Wiener Allgemeinen Krankenhaus. Dort bekam der damals 41-jährige Maschinenschlosser ein neues Herz eingesetzt, das bis heute - immerhin fast 40 Jahre - unermüdlich seine Arbeit tut. (Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Newsletter finden Sie Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden und Beiträge von Betroffenen Menschen. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter. Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen! Ich freue mich hiermit die Ausgabe 126 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



**SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2023**

**INHALT DIESER AUSGABE**

„Spruch von Marie Ebner-Eschenbach“

„Gedicht Februar“

„Alles Gute zum Valentinstag“

(Seite 1)

„4 Jahrzehnte mit fremden Herz“

(Seite 1, 2, 3)

„Worte des Redakteurs“

„Inhaltsangabe“

(Seite 2)

„Eine Tablette für jede Lebenslage“

(Seite 3/4)

„Der König und seine zwei Söhne“

(Seite 4/5)

„Kreuzwörterrätsel“

„Beiträge“

(Seite 5)

„Sudoku“

„Quiz“

(Seite 6)

Backen „Kokosmakronen“

(Seite 6/7)

„Sport im Urlaub: Nicht übertreiben“

„Kurz-Witz“

(Seite 7)

„Spruch des Monats“  
Buchtipps „Meine Reise zu mir selbst“

(Seite 8)

Gedicht U-Bahn Karli  
„Glücksradeln“

Gedicht von

Angelika Tiefengraber

„Ich über mich“  
Gedicht

„Die Gabe der Unterscheidung“

„Kurz-Witz“

(Seite 9)

„Psychisch krank im Job. Was tun?“

(Seite 9/10/11/12/13)

„Das Leben genommen. Das Leben nehmen“

„Kurztext“

„Nächste Ausgabe“

(Seite 14)

Auflösungen  
„Sudoku“ „Quiz“

„Kreuzwörterrätsel“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 15)

(Fortsetzung von Seite 1 - 4 Jahrzehnte mit fremden Herz!)

„Ein großes Glück“, lacht der Pensionist. „Meine Transplantation war die fünfte zu dieser Zeit am AKH, alle vier Patienten vor mir starben. Ich bin sehr dankbar, dass meine Pumpe schon so lange gut arbeitet!“

**Früher starben viele Patienten recht rasch**

**Und** auch einer seiner heutigen Ärzte, Herzchirurg Univ.-Prof. Dr. Andreas Zuckermann, pflichtet ihm bei: „Eine extrem beeindruckende Überlebenszeit!“

Zu dieser Zeit waren wir schon sehr froh, wenn ein Betroffener fünf Jahre lang nicht verstarb. Die Mediziner hatten damals noch nicht so viel Erfahrung, es war die Pionierzeit der Transplantationen. Herr Weiss hat sich aber auch immer an alle ärztlichen Vorgaben gehalten und ist ein Musterpatient.“

**Unbehandelte Grippe zerstörte den Herzmuskel**

**Der** ehemalige Schwerarbeiter dürfte vor beinahe 40 Jahren eine Influenza übergangen haben, Verkühlungen nahm der Mann selten ernst. Das wurde ihm zum Verhängnis - er brach mit Atemnot zusammen. Im Spital erlitt der Familienvater einen Herzstillstand. Er wurde reanimiert und an die Herz-Lungen-Maschine angeschlossen.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - 4 Jahrzehnte mit fremden Herz!)

„Man sagte mir, es sei nichts mehr zu machen, das Organ kaputt“, erinnert sich Walter Weiss. Doch glücklicherweise fand sich schnell ein Spenderherz, und er wurde rasch operiert. „Natürlich habe ich mir Gedanken darüber gemacht, wo dieses Herz herkommt. Schließlich ‚gehörte‘ es ja einmal einem anderen Menschen. Aber ich empfinde einfach reine Dankbarkeit für meinen Spender“, gibt sich der Niederösterreicher nachdenklich. „Es ist gesetzlich geregelt, dass der Empfänger keine Informationen dazu erhält“, erklärt Prof. Zuckermann. „So tun sich etwa viele Männer schwer, ein weibliches Herz zu akzeptieren, was natürlich für das weitere Leben absolut keinen Unterschied macht! Frauen haben diese Probleme selten, sie sind da pragmatischer. Um alles seelisch gut zu überstehen, erhalten Betroffene Unterstützung von Psychologen.“

### **Frühpension und komplizierte Behandlung**

**Für** die Familie von Walter Weiss war die neue Situation damals nicht leicht. „Ich konnte nicht mehr als Handwerker weiterarbeiten, meine Frau Eva musste sich einen Job suchen. Zu viel Belastung war für meinen Körper nicht möglich. Aber ich schupfte den Haushalt und habe sogar kochen gelernt. Das mache ich heute noch“, schmunzelt Herr Weiss. „Für meine zwei Kinder, damals 3 und 11 Jahre alt, war es vielleicht gar nicht so schlecht, dass der Papa zu Hause war. Ich konnte mehr mit ihnen unternehmen, als es anderen Vätern möglich ist.“

**Anfangs** stellte es eine Prozedur dar, die zahlreichen nötigen Medikamente, etwa gegen Abstoßungsreaktionen, einzunehmen. „Das waren nicht einfach Tabletten zum Schlucken, es war sehr kompliziert. Das hat sich bis heute glücklicherweise sehr vereinfacht, ich nehme solche Arzneien ja noch immer. Alle drei Monate muss ich außerdem zur Kontrolle ins Spital.“

### **Medizinische Fortschritte erhöhen Lebenserwartung**

**Prof.** Zuckermann erläutert, dass sich in den vergangenen Jahren viel zum Positiven entwickelt hat: „Natürlich sind die pharmazeutischen Mittel heute um Welten besser als in den 1980er-Jahren, aber es beginnt ja schon damit, dass man viel mehr Möglichkeiten hat, ein krankes Herz zu behandeln, noch bevor eine Transplantation überhaupt zum Thema wird. Verschiedene Schrittmachersysteme oder Überbrückungsmethoden wie etwa Kunstherzen verschaffen den Patienten mehr Zeit.“

**Die** Jahre, die Walter Weiss gewonnen hat, nutzte er gut. Er ließ sich niemals unterkriegen, blieb „zäh“. „Auch wenn ich nicht immer so leistungsfähig war, Ruhe geben konnte ich keine“, lacht er. „Zu Hause und im Garten ist ja immer etwas zu tun. Auch jetzt fahre ich noch gerne mit dem Rad.“

**In** den 1990er-Jahren baute sich der emsige Mann einen Campingbus, mit dem die Familie Reisen von Griechenland bis ans Nordkap unternahm. „Ich habe immer im Jetzt gelebt. Was morgen ist, wissen wir alle nicht. 100 werde ich bestimmt nicht, aber wenn ich die 80 schaffe, bin ich zufrieden.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## **GESUND**

### **„EINE TABLETTE FÜR JEDE LEBENSLAGE“**

(von Karin **PODOLAK**)

**Seit Coronabeginn hat sich der Medikamentengebrauch drastisch erhöht. Geschätzte 300.000 Personen sind arzneimittelabhängig!**

⇒ **Doping** im Alltag“ klingt vielleicht hip, ist aber brandgefährlich: eine Tablette zum Einschlafen, eine Kapsel, um sich besser konzentrie-

ren zu können, da ein Schmerz-, dort ein Aufputschmittel, „Stärkungstropfen“. Das wirkt sich seit Pandemiebeginn ganz besonders aus.

**Laut** Anton-Proksch-Institut Wien, eine der führenden Suchtkliniken Europas, umfasst Alltagsdoping den obligatorischen Morgenkaffee, die Zigarette vor der Arbeit, den Espresso in der Nachmittagspause oder das Gläschen Wein abends zum Entspannen auf der Couch. Doch eben auch Medikamente und Nahrungsergän-

zungsmittel werden gezielt zur Beeinflussung der Psyche und zur Leistungssteigerung bei Gesunden (!) eingenommen.

**Wenn** Sie nur ein paar dieser Substanzen regelmäßig nutzen - überhaupt in Kombination - sollten die Alarmglocken klingeln!

### **Erst aufputschen, dann Schlafmittel**

**Das** Ergebnis einer von der Stiftung Anton-Proksch-Institut in Auftrag gegebenen Repräsentativerhebung, durchgeführt vom Institut für Sozialästhetik und psychische Gesundheit der Sigmund Freud Privatuniversität Wien, zeigt beunruhigende Daten:

➤ **16 % der Befragten gaben** an, während der Pandemie mindestens einmal Benzodiazepine, also Schlaf- oder Beruhigungsmittel, genommen zu haben. Am häufigsten ist dies bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 30 Jahren der Fall. Bei längerer unkontrollierter Anwendung droht Abhängigkeit!

➤ **45 % der Allgemeinbevölkerung** ab dem 16. Lebensjahr verriet, mindestens einmal seit Pandemiebeginn Schmerzmittel geschluckt zu haben. Jeder Dritte sogar mehrmals die Woche. 11% nehmen höhere Dosen ein, als ärztlich verordnet.

➤ **Aufputschende Pillen** sind seit Corona bei 4% der Studienteilnehmer im Repertoire. Klingt wenig, betrifft aber etwa 300.000 Menschen in Österreich! Obwohl man meinen könn-

te, berufliche Überlastung wäre der Auslöser - immerhin 70% leiden darunter -, kommen solche Substanzen tatsächlich vor allem in der Freizeit zum Einsatz, um Leistungsfähigkeit bzw. Wohlbefinden zu erreichen. Ein Grund könnte sein, dass man bei starkem Arbeitsstress zumindest die privaten Stunden voll auskosten möchte. Auch, wenn dabei die Gesundheit aufs Spiel gesetzt wird.

➤ **Aus Fachkreisen** wird vermeldet, dass derzeit 150.000 Österreicher als arzneimittelabhängig gelten, realistische Schätzungen gehen aber von einer doppelt so hohen Zahl aus.

„**Eine** genaue Angabe ist deshalb schwer möglich, da die Medikamentenabhängigkeit, wie keine andere Suchterkrankung, im Verborgenen stattfindet und die Betroffenen sehr lange sozial unauffällig bleiben“, so Prim. Dr. Wolfgang Preinsperger, Ärztlicher Direktor am Anton-Proksch-Institut, eine der führenden Suchtkliniken Europas.

### **Steigerung vom Leistung und Wohlbefinden**

**Frauen** setzen dabei bis auf Koffein alle Substanzen ein, um sich besser und leistungsstärker zu fühlen, Männer benutzen sie als Medikament im Umgang mit Überbelastung.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

### **Eine weise Geschichte**

#### **DER KÖNIG UND SEINE ZWEI SÖHNE**

#### **Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken**

⇒ **Ein** König hatte zwei Söhne. Als er alt wurde, da wollte er einen der beiden zu seinem Nachfolger bestellen. Er versammelte die Weisen des Landes und rief seine beiden Söhne herbei. Er gab jedem der beiden fünf Silberstücke und sagte: Ihr sollt für dieses Geld

die Halle in unserem Schloss bis zum Abend füllen. Womit sollten Nachmittags das ausgedroschene Zuckerrohr in die Halle. Als sie gefüllt war, ging er zu seinem Vater und sagte: Ich habe deine Aufgabe erfüllt. Auf meinen Bruder brauchst du nicht mehr zu warten. Mach das Zuckerrohr zu ernten und in einer Mühle auszupressen. Das ausgepresste Zuckerrohr ist noch nicht Abend. Ich werde lag nutzlos umher. Er dachte sich: "Das ist eine gute Gelegenheit, mit diesem nutzlosen Zeug die Halle meines Vaters zu füllen." Mit dem Aufseher der Arbeiter wurde er einig,

**Der** älteste Sohn ging davon und kam an einem Feld vorbei, wo die Arbeiter dabei waren, das Zuckerrohr zu ernten und in einer Mühle auszupressen. Das ausgepresste Zuckerrohr lag nutzlos umher. Er dachte sich: "Das ist eine gute Gelegenheit, mit diesem nutzlosen Zeug die Halle meines Vaters zu füllen." Mit dem Aufseher der Arbeiter wurde er einig,

**Bald** darauf kam auch der jüngere Sohn. Er bat darum, das Zeug die Halle meines Vaters wieder aus der Halle zu entfernen. So geschah es. Dann

stellte er mitten in die Halle Bruder hat fünf Silberstücke dem gefüllt, was die Menschen eine Kerze und zündete sie an. ausgegeben, um die Halle mit brauchen."

Ihr Schein füllte die Halle bis in nutzlosem Zeug zu füllen. Du Frei nach einem philippinischen die letzte Ecke hinein. hast nicht einmal ein Silber- Volksmärchen

**Der** Vater sagte: "Du sollst stück gebraucht und hast sie mein Nachfolger sein. Dein mit Licht erfüllt. Du hast sie mit

Quelle: [www.lichtkreis.at](http://www.lichtkreis.at)



**„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“**

		1		2		3	
1	4		5				6
	2					3	
4					7		
	5						
6				7	8		
			8	9			
9		10					
				10	11		12
	13		14				
12							
	13			15		16	
14							
			15		17		18
16		19					
				17		30	
	21		22				
19					20		
	21						

**Senkrecht:** 1 Atomkernbaustein 2 kantig, 3 Speisewürze, 4 Anfangsbuchstabe, 5 schleimiges Kriechtier, 6 Erhitzung von Erzen, 7 Rheinzuffluss (D), 8 Giftschlange, 9 Kf. f. e. Wirtschaftsorg., 10 Kosakenführer, 11 weibl. Vorname, 12 physik. Einheit der Leistung, 13 span. männl. Vorname, 14 Verwandte, 15 Rundfunkteilnehmer, 16 Zeitmessgerät, 17 engl.: Tennisschläger, 18 frz. weibl. Vorname, 19 frz. Name der Maas, 20 unbeschädigt, 21 sibir. Fluss zum Obbusen

**Waagrecht:** 1 eh. öst. Skirennläufer (Marcel), 2 kleine Erhebung, 3 engl.: nein, 4 Beistand Assistenz, 5 Inselstaat im Pazifik, 6 Musik: Schluss (ital.), 7 engl.: heiß, 8 ital. Adelstitel, 9 engl. Seeheld (Robert) † 1657, 10 engl.: Flugzeugbesatzung, 11 ukrain. Saiteninstrument, 12 Vorname der Schausp. Moore, 13 Sicherungstruppe, 14 Fluss in Portugal (Rio ...), 15 engl. männl. Kosenamen, 16 eine der Kanarischen Inseln, 17 Widerhall, 18 voderasiat. Volk, 19 österr. Zoologe †, 20 unbestimmter Artikel, 21 US-Stadt

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

( Lösung auf Seite 15 )

**„BEITRÄGE“**

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensvalue 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 - 3571 Gars/Kamp - Albrechtgasse 562/1/2



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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

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

**In** ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

**Der** Schwierigkeitsgrad eines Sudoku kann von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen abhängig sein oder aber auch von der

Position der angegebenen Zahlen.

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** ( Lösung auf Seite 15 )



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Welcher ist kein US-Bundesstaat?  
a) Arkansas, b) Albuquerque, c) Alabama, d) Alaska
- 2.) Das Schweizerhaus im Wiener Prater ist berühmt für?  
a) Geschnetzeltes und Rösti, b) Fish and Chips, c) Stelze und Bier, d) Fondue und Raclette
- 3.) In welchem Bundesland erhebt sich der Stoderzinken?  
a) Salzburg, b) Kärnten, c) Steiermark, d) Tirol

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**  
( Lösungen auf Seite 15 )

BACKEN „KOKOSMAKRONEN“



**Zutaten:** 3 Stk. Eiklar, 210 g Staubzucker, 1 EL Zitronensaft, 0,5 TL geriebene Zitronenschale, 250 g Kokosflocken

**Zubereitung:**

- 1.) Für die **Kokosmakronen** zuerst die Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Öl/Fett ganz kurz gold gelb anrösten.
- 2.) Danach das Eiweiß zu einem sehr steif Schnee schlagen. Staubzucker nach und nach unterrieseln und den Zitronensaft dazugeben
- 3.) Nun die abgeriebene Zitronenschale und Kokosflocken in die Schneemasse unterheben.
- 4.) Backblech mit Backoblaten auslegen und darauf ein-zwei Teelöffel kleine Häufchen der Kokos

### Tipps zum Rezept

Die Kokosmakronen können auch mit einer Spritztüte auf die Backoblaten gespritzt werden - dadurch bekommen sie eine schönere Form.

Wer möchte, Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und über Makronen spritzen.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



### SPORT - BEWEGUNG

#### „SPORT IM URLAUB: NICHT ÜBERTREIBEN“

(von Mag.<sup>a</sup> Regina MODL)

**Es ist unmöglich, an den freien Tagen das Bewegungsmanko der übrigen Zeit auszugleichen.**

⇒ **Manche** Menschen verbringen den Urlaub am liebsten mit Faulenzen und „Nichtstun“. Andere hingegen versuchen, möglichst viele Aktivitäten in dieser kurzen Zeit unterzubringen. Beispielsweise Sport. So gesund Bewegung ist, übertreiben sollte man es dennoch nicht. Hierzu neigen besonders Männer recht gerne.

**Wer** jedoch das restliche Jahr über einen vorwiegend passiven Lebensstil führt bzw. aufgrund des stressigen Alltags kaum Zeit zum Sporteln hatte, darf nicht glauben, in der freien Zeit alles nachholen zu können. Das ist nicht möglich und schadet der Gesundheit mehr, als es vermeintlich nützt. Die Folgen einer zu intensiven körperlichen Beanspruchung können neben Verletzungen und Reizerscheinungen am Bewegungsapparat auch potenziell gefährliche Überlastungen des Herz-Kreislauf-Systems herbeiführen.

#### **Die Ferien sollten auch der Erholung dienen**

**Zu** viel Sport schwächt mitunter das Immunsystem. Bei starker Anstrengung sorgt der Organismus dafür, dass sich Abwehrzellen im Blut rasant vermehren. Allerdings fällt deren Anzahl in der Entspannungsphase ab. Damit öffnet sich ein Fenster, das es Krankheitserreger besonders leicht macht, den Körper anzugreifen, und man ist z. B. anfälliger für Erkältungen.

**In** wenigen Wochen so hart zu trainieren, wie nie, zuvor, macht auch hinsichtlich des sportlichen Erfolgs keinen Sinn. Es stellen sich dadurch keine Fortschritte ein, im Gegenteil: Durch Übertraining fühlt man sich schlapp, lustlos, und die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Langsam angehen lassen und an Erholung denken!

#### **Muss ja nicht gleich ein Marathon sein**

**Wer** gerne läuft, sollte lieber gemütlich joggen - Tempo und Intensität an körperliche Verfassung sowie örtlichen Gegebenheiten (z. B. Temperatur, Höhenlage) anpassen.

**Fernreisenden** sei geraten, ihrem Körper Zeit zu gönnen, sich an die veränderten Bedingungen und gegebenenfalls eine andere Zeitzone zu gewöhnen. Schon bei zwei Stunden Zeitunterschied dauert es laut Experten mindestens einen Tag, bis sich der Organismus umgestellt hat und wieder voll leistungsfähig ist.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



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

*Spruch des Monats*

*„Teilnahme ist der goldene Schlüssel, der die Herzen anderer öffnet.“*

*(Samuel SMILES)*

**BUCHTIPP**

**„MEINE REISE ZU MIR SELBST“**

Finde die Antwort in dir selbst, die dir sonst niemand beantworten kann

**(Sabrina FLEISCH)**

ISBN: **978-3-948642-28-0** - Remote Verlag

Hast du das Gefühl, dass du dich gut selbst reflektieren kannst, aber trotzdem gegen den Strom schwimmst? Arbeitest du ständig an dir selbst, kommst aber doch irgendwie nicht vorwärts? Stell dir vor du hättest ALLES was du dir wünschst:

Den Partner deiner Träume. Einen durchtrainierten Körper. Den Lebensstil deiner Träume. Ein Beruf der dich vollständig erfüllt. Unglaublich viel Geld.

In Wahrheit sind die wenigsten Menschen allerdings innerlich bereit um ALL diese Dinge in Ihr Leben zu ziehen. Sie sind es sich selbst nicht wert und wissen auch nicht, was sie innerlich davon abhält um die eigenen Träume zu erreichen.

In "Meine Reise zu mir selbst" wirst du dein inneres Ich neu entdecken und herausfinden, wer du wirklich bist und wie du deine Vorstellungen von einem erfüllten Leben in die Realität umsetzen kannst.

Du wirst dich selbst und deine Gefühle und Gedanken besser verstehen können und dir über deine besonderen Fähigkeiten bewusst werden. Du wirst Schritt-für-Schritt besser mit Stress umgehen, Gewohnheiten neu programmieren können und mit deiner gebündelten Energie mehr Selbstvertrauen ausstrahlen. Weil du weißt, wer du bist!

Das Ganze wirst du auf praktische Art und Weise mit spannenden Übungen, aufschlussreichen Tests und außergewöhnlichen Fragestellungen herausfinden. Theoretisches Wissen hilft dir zusätzliches bei der Selbstfindung, leitet dich auf den richtigen Weg zu mehr Selbstliebe, zahlreichen Erkenntnissen über dich selbst und formt deine Persönlichkeit.

Du wirst...

ein besseres Verständnis über den Zusammenhang deiner Gedanken, Gefühlen und deinem Verhalten bekommen, mit Fehlern richtig umgehen können und die Angst vor Fehlern erlösende Wahrnehmung bewusst steuern können und deine Ziele fokussiert erreichen durch mehr Achtsamkeit deine Lebensqualität erhöhen und mit mehr Bewusstsein und Glück jeden Tag bestreiten dein Selbstvertrauen steigern und selbstbestimmt leben, um positiv in deine Zukunft zu blicken

Und warum? Weil du es dir wert bist!

Zum Autor: **Sabrina FLEISCH** ist ausgebildete Angst- und Stressbewältigungstrainerin. Neben zahlreichen Workshops und Seminaren in Schulen, Unternehmen und Vereinen hilft sie auch in Einzelgesprächen bei den Themen Stressmanagement, Burnout-Prävention, Entspannung, Ängste überwinden, Selbstzweifel ablegen, Gewohnheiten ändern sowie glücklich und zufrieden leben. Zusätzlich hat sie ihr Wissen nun in Büchern zusammengefasst und veröffentlicht. Alle Bücher sind praxisorientiert - das bedeutet, es sind Arbeitsbücher, die es auszufüllen gilt oder Bücher mit vielen praktischen Übungen, um Selbsterfahrung zu sammeln.



### GLÜCKSRADELN

Schön gemütlich,  
der Gesundheit zugute,  
mit dem Rad zu fahren  
lässt uns Menschen,  
empfindend in uns,  
unser Glück erfahren,  
denn erfreut, recht radelnd,  
die Natur zu empfinden,  
ist das Glück des Herzens,  
in sich zu finden.

**(U-Bahn Karli)**

**Herzlichen Dank an Karl LESSIAK  
für diesen Beitrag**

### DIE GABE DER UNTERSCHIEDUNG

Ich wünsche dir gute Prinzipien,  
und die Klugheit,  
dich ihrer im rechten Moment  
zu erinnern.

Moden verändern sich  
von Tag zu Tag,  
aber eine tiefe Erfahrung  
bleibt für immer.  
Der augenblickliche Zorn  
ist ein schlechter Ratgeber.  
Und Ärger verraucht  
oft über Nacht.

Ich wünsche dir,  
dass du immer mehr lernst,  
das Wesentliche vom Unwesentlichen  
zu unterscheiden.

**(Renate & Georg LEHMACHER)**

**Herzlichen Dank  
an Johann Bauer  
für diesen Beitrag!**



Arzt: „Ich habe hier die Testergebnisse für sie. Möchten Sie die Resultate erfahren.“

Patient: „Ich würde sogar dafür sterben, es endlich zu erfahren.“

### ICH ÜBER MICH

Ich weiß es längst,  
ich bin ein Vollbluthengst,  
der sich was traut  
und auch mal auf die Pauke haut!  
Der durchs Leben galoppiert  
und sich nicht geniert,  
wenn einmal was danebengeht,  
sondern dazu steht!

Ein Mensch mit Rückgrat eben,  
der sich behaupten kann im Leben.  
So ist meine Natur,  
doch es gibt noch eine andre Spur:

Ruhig und still,  
sag ich nicht, was ich will!

Ängstlich und klein,  
ich sag nie nein!

Angepasst, das heißt: Im Leben viel verpasst!  
Eine Blume aus der Erde sprießt,  
wenn man sie gießt.

He, Genossen, habt Ihr mich nicht gegossen?  
Bin ich deshalb noch so klein?  
Oder bild ich mir das nur ein?

**(Angelika TIEFENGRABER)**

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

### PSYCHISCH KRANK IM JOB. WAS TUN?

#### Teil 3

#### Erkennen Krankheitsbilder und Auswirkungen im Arbeitseben

**Der** Anteil an den Krankheitstagen durch psychische Störungen seit Beginn der neunziger Jahre hat sich mehr als verdoppelt. Die Gründe für diese Entwicklung liegen vermutlich in den Herausforderungen der sich verändernden Lebens- und Arbeitsbedingungen (Beschleunigung, Informationsflut, Globalisierung, unsichere Arbeitsplatzsituationen) Aber auch die verbesserte Diagnosefähigkeit von Hausärzten und die wachsende Offenheit von Patienten, über psychische Erkrankungen zu reden, spielen eine Rolle. Dazu kommt eine Überalterung der Gesellschaft, die dazu führt, dass sich zu körperlichen Leiden häufig psychische Störungen addieren.

Im Arbeitsleben kommen vor allem Depressionen und Angsterkrankungen zunehmend häufiger vor, gelegentlich auch schizophrene Psychosen.

### **Depressionen**

**Depressionen** gehören zu den affektiven Störungen, d.h. Störungen von Gefühl und Stimmung, die häufig mit Angst einhergehen und sich auf die Gesamtpersönlichkeit eines Menschen auswirken. Ca. 5 Prozent der Bevölkerung leiden zurzeit an einer Depression. Die Menschen beschreiben ihre Empfindungen so, dass sie dem Leben kaum noch etwas Positives abgewinnen können. Anders als Befindlichkeitsstörungen, denen jeder Mensch unterliegt und die vorübergehender Natur sind, ist die Depression eine behandlungsbedürftige Erkrankung, die in schweren Fällen zum Suizid führen kann. Eine Depression beginnt selten plötzlich, sondern fast immer schleichend, meist tritt sie als sog. Episode oder in Phasen auf. In allen westlichen Industrieländern ist eine starke Zunahme der Krankheit zu verzeichnen. Neben den Angststörungen ist die Depression die häufigste psychische Erkrankung.

### **Symptome bei Depressionen**

**Depressionen** äußern sich häufig in körperlichen Symptomen. Eines der auffälligsten Symptome bei Depressionen sind Schlafstörungen. Der Rhythmus des Schlafes kann völlig verändert sein und variieren. Manche Betroffene verlieren den Appetit, essen kaum noch etwas und nehmen stark an Gewicht ab. Es gibt eine verwirrende Vielzahl an körperlichen Beschwerden wie z. B. Schwindel, Übelkeit, Schweißausbrüche, Herzklopfen, häufig auch Rückenschmerzen, rasche Erschöpfung und Kraftlosigkeit. Depressive Menschen fühlen sich in allen Lebensäußerungen gehemmt und bezeichnen diesen Zustand häufig als „innere 'Lähmung.'“

### **Depressionen im Arbeitsbereich**

**Vorher** aktive und integrierte Persönlichkeiten nehmen an Veranstaltungen mit Kollegen nicht mehr teil, wirken unsicher und tieftraurig. Kritik an der Leistung oder dem Verhalten kann zu starken Selbstzweifeln führen.

**Am** Arbeitsplatz werden vor allem Aufmerksamkeits- und Antriebsstörungen auffällig. Flüchtigkeitsfehler treten vermehrt auf, Arbeitsabläufe werden häufiger kontrolliert und unterbrochen. Der Beschäftigte ist unkonzentriert, vergesslich, häufig zerfahren. Unpünktlichkeit und vermehrte Pausen treten auf. Aufträge können nicht mehr vollständig erledigt werden, weil dem Betroffenen die Kraft fehlt. In der Umgebung stoßen solche Verhaltensweisen häufig auf Unverständnis und die Erkrankten gelten als Simulanten oder Drückeberger. Bei den Betroffenen tritt in Folge der Krankheit häufig Panik auf, die Arbeit nicht mehr bewältigen zu können und als Konsequenz den Arbeitsplatz zu verlieren.

**Es** setzt ein Kreislauf von Schuld, Versagen, dem Ausdrücken von Wert-, Entschluss- und Hoffnungslosigkeit ein („Ich bin nichts wert, ich bin unzumutbar, keiner kann mir helfen“). Sehr häufig haben die Betroffenen keine Krankheitseinsicht, sondern sie interpretieren ihren Zustand als persönliches Versagen.

**Depressiv** Erkrankte haben häufig Suizidgedanken und sehen häufig keinen Ausweg mehr aus dem Negativkreislauf. Suizidäußerungen sind auf jeden Fall ernst zu nehmen. Bei drohender Suizidgefahr sollte schnellstmöglich eine stationäre Aufnahme erfolgen.

### **Ursachen**

**Das** Entstehen einer Depression ist von vielen Faktoren abhängig. Es gibt meist keine einzelne Ursache, erst das Zusammenwirken unterschiedlicher innerer und äußerer Faktoren lässt eine Depression entstehen. Dazu zählt eine besondere anlagebedingte Verletzlichkeit und eine ausgeprägte Feinfühligkeit, d.h. sensible, dünnhäutige Menschen laufen eher Gefahr, psychisch zu erkranken, da sie sich durch Faktoren wie z. B. Stress oder negative

Lebensereignisse stärker belastet fühlen und fortgesetzte Belastungen ihr Bewältigungsvermögen auf Dauer überfordern.

Diese Erklärung wird unter Fachleuten auch als das „Vulnerabilitäts-Stress-Modell“ bezeichnet, d.h. aufgrund einer besonderen Verletzlichkeit besteht eine erhöhte Stressanfälligkeit. Auslöser für eine depressive Erkrankung können auch im Verlust eines Partners, im Verlust des Arbeitsplatzes, aber auch schon in einem Umgebungswechsel liegen. Eine weitere Ursache wird in einer genetischen Disposition gesehen, d. h. in Familien, in denen eine Depression auftritt, wird für die Nachkommen die Wahrscheinlichkeit größer, an einem solchen Leiden zu erkranken. Eine direkte Erbkrankheit ist die Depression jedoch nicht. Organisch betrachtet gehen Depressionen mit Störungen des Hirnstoffwechsels einher, bei denen hauptsächlich die Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin aus der Balance geraten sind. Durch diese Stoffwechselstörungen sinkt die Fähigkeit, positive Gefühle zu empfinden. Diese Stoffwechselstörungen können auch durch einschneidende Lebensereignisse verursacht werden.

### **Behandlung und Prognose**

**Depressionen** sind heute in den meisten Fällen gut behandelbar. Sie werden i. d. R. mit einer Kombination aus Medikamenten (Antidepressiva) und psychotherapeutischen Verfahren behandelt. Weitere unterstützende Methoden sind Entspannungs-, Ergo- oder Bewegungstherapie. Eine wichtige Rolle bei der Behandlung spielt die Psychoedukation. Darunter werden Interventionen zusammengefasst, die darauf abzielen, Patienten und Angehörige über die Erkrankung zu informieren und den selbstverantwortlichen Umgang des Betroffenen mit der Krankheit zu fördern.

**60 bis 80 Prozent** der Betroffenen kann geholfen werden, wenn eine Behandlung nach geltenden Richtlinien erfolgt. Wichtig ist dabei, dass der an Depression Erkrankte die Behandlung mitträgt und nicht zu früh abbricht.

### **Bipolare Störungen (manisch-depressive Erkrankungen)**

**Eine** besondere Form der affektiven Störungen sind die sogenannten bipolaren affektiven Störungen, die früher manisch-depressive Erkrankungen hießen. In Deutschland leben ca. zwei Millionen Menschen, die von der Störung betroffen sind. Die Erkrankten schwanken zwischen Trübsinn und Euphorie, d.h. neben depressiven Phasen treten Episoden besonderer Aktivität und gehobener Stimmung auf. An bipolaren Störungen erkrankte Personen haben ein 30fach erhöhtes Suizidrisiko gegenüber der Normalbevölkerung. Bei vielen Betroffenen bestehen die Episoden in sich lang hinziehenden Depressionen und vergleichsweise kurzen und heftigen manischen (euphorischen) Phasen oder in einer ständigen Unausgeglichenheit der Stimmungslage. Die Episoden lassen sich nicht immer klar voneinander abgrenzen. Die Dynamik der depressiven und manischen Denkmuster bewegt sich dabei zwischen Selbstentwertung und Selbstüberschätzung, im Volksmund mit „Himmel hoch jauchzend, zu Tode betrübt“ bezeichnet.

### **Symptome**

**Die** häufigsten Symptome einer bipolaren Erkrankung sind wie bei der depressiven Erkrankung u.a. Schlafstörungen, Ängste, Unruhe, Antriebsarmut und Gefühlshemmungen, Interesselosigkeit und Selbstwertprobleme. In der manischen Phase treten u.a. euphorische Emotionen, übersteigerte Aktivität, plötzlich gereizte, gelegentlich auch aggressive Stimmungslage auf. Das Schlafbedürfnis ist gemindert, im motorischen Bereich weisen die Betroffenen eine große Unruhe mit Sprunghaftigkeit im Handeln auf.

**Die** Symptome variieren je nach Ausprägung des Krankheitsbildes und können sich je nach Persönlichkeit des Betroffenen unterschiedlich darstellen.

### **Manie im Arbeitsbereich**

**In** der manischen Phase sind die betroffenen Menschen, nicht nur im privaten Bereich sondern

auch im Arbeitsumfeld, voller Tatendrang und Euphorie. Sie schlafen wenig, sind voller Energie, heiter, arbeiten exzessiv mit hektischer Aktivität, jedoch häufig mit fehlender Kontinuität. Das Denken ist häufig beschleunigt, der Rededrang gesteigert, das Selbstwertgefühl gehoben bis übersteigert. Die Betroffenen erleben eine Steigerung des Lebensgefühls, am Arbeitsplatz wirken sie auf Kollegen wie der „Hans Dampf“ voller Kraft und Überzeugung und sie gelten als engagierte Mitarbeiter. Je nach Ausprägung des Krankheitsbildes kann auch die gereizte Stimmungslage im Vordergrund stehen und es kommt vermehrt zu Konflikten mit Kollegen. Problematisch im privaten Umfeld wie im Arbeitsbereich sind die unüberschaubaren finanziellen Aktionen und Unternehmungen, zu denen es in der manischen Phase kommen kann und die häufig für alle Beteiligten gravierende Folgen haben.

### **Ursachen**

**Wie** bei den Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen sind die Ursachen von vielen Faktoren abhängig und liegen in einer vermuteten anlagebedingten Verletzlichkeit, einer biologisch genetischen Empfänglichkeit und Störungen des Hirnstoffwechsels, wie sie auch bei den Auslösern für eine depressive Erkrankung vermutet werden.

### **Behandlung und Prognose**

**Eine** bipolare affektive Störung ist eine behandlungsbedürftige Erkrankung und kann mit medikamentöser Therapie, mit Psychotherapie (häufig Verhaltenstherapie) und Psychoedukation meistens effektiv behandelt werden, so dass sich die Symptome zurückbilden. Dennoch kann es vor allem bei schwereren Erkrankungen häufig zu Rückfällen kommen. Wichtig sind dabei ein frühzeitiges Erkennen der Erkrankung und ein intensives Mitarbeiten der Betroffenen auch über die akute Krankheitsphase hinaus. In der Stabilisierungsphase sollte die Behandlung fortgeführt werden, um Rückfälle soweit möglich zu vermeiden.

### **Angststörungen**

**Angst** ist Teil des menschlichen Lebens, ein hilfreiches, oft lebenswichtiges Signal des Körpers und eine biologisch sinnvolle Reaktion, die den gesamten Organismus auf ein schnelles Reagieren in einer Gefahrensituation vorbereitet.

**Von** Angststörungen spricht man dann, wenn sehr heftigen Angstreaktionen keine entsprechenden Gefahren oder realen Bedrohungen zugrunde liegen. Der Übergang von der normalen Angst zur behandlungsbedürftigen Krankheit ist fließend. Bis eine Angststörung diagnostiziert wird, vergehen in der Regel mehrere Jahre. Anhaltspunkt für eine krankhafte Störung kann sein, wenn Angstgefühle über eine längere Dauer, zu oft und zu stark auftreten und ohne fremde Hilfe nicht mehr bewältigt werden können. Die Angst davor, dass die Symptome auftreten könnten, die „Angst vor der Angst“, ist stark ausgeprägt und der betroffene Mensch zieht sich zunehmend aus seinem sozialen Umfeld zurück. Angstauslösende Situationen werden vermieden und häufig beginnen Versuche der Selbstbehandlung mit Alkohol und Drogen. Die Angststörungen haben in den westlichen Industrieländern auch aufgrund von Arbeitsdruck und damit verbundener Zeitknappheit stark zugenommen. Etwa 14,5 Prozent der Bevölkerung erleben mittlerweile innerhalb eines Jahreszeitraums Angststörungen, Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

**Es** gibt verschiedene Angststörungen, u.a. die sogenannte generalisierte Angststörung, d.h. die Betroffenen leiden unter unaufhörlichen Sorgen und einer Dauerangst, die Panikstörungen mit Panikattacken aus heiterem Himmel, die Belastungsstörungen nach einem Trauma (posttraumatische Belastungsstörung) und die Phobien. Phobien sind starke und unangemessene Ängste, die sich auf bestimmte Objekte oder Situationen beziehen, z. B. Klaustrophobie (Furcht vor beengten Räumen). Eine Unterscheidung zwischen den Angststörungen kann nicht immer scharf getroffen werden.

### **Symptome**

**Symptome** der Angst und Panik, oft nur schwer voneinander abzugrenzen, sind häufig

Störungen, die am ganzen Körper auftreten und von Person zu Person sehr unterschiedlich sein können. Beispielhaft seien hier genannt: Schlafstörungen, Schwindel, Herzrasen, Zittern, Erröten, Störungen im Magen-Darm-Bereich und Störungen im Bereich geistiger Funktionen wie Gedächtnisstörungen. Auch Entfremdungssymptome oder Unruhe können Symptome einer Angsterkrankung sein. Die Diagnose wird häufig sehr spät gestellt, da die körperlichen Symptome im Vordergrund stehen. Fast alle Menschen kennen Symptome der Angst aus eigenem Erleben, ohne jedoch an einer Angststörung zu leiden.

### **Angststörungen im Arbeitsbereich**

**Angststörungen** können eine beträchtliche Auswirkung auf die Lebensqualität der betroffenen Menschen haben. Sie sind abhängig von der Art und Schwere der Erkrankung. Eine Störung wie an den Panikattacken von Klaus Kraft - dargestellt, führt z. B. dazu, dass die Erkrankten mehr und mehr versuchen, Angst auslösende Situationen zu vermeiden, sich aus ihrem sozialen Bezugsfeld zurückzuziehen und sich zu isolieren. Wird eine Angsterkrankung zu spät als solche erkannt, kann dies im Extremfall zum Verlust des Arbeitsplatzes und damit verbunden zum sozialen Abstieg des Betroffenen führen.

**Wie** bei den depressiven Erkrankungen können die betroffenen Menschen im Kollegenkreis häufig auf Unverständnis stoßen und das „Nichtkönnen“ der Angsterkrankten wird als ein „Nichtwollen“ interpretiert, der Betroffene als Simulant und Drückeberger angesehen. Bei der häufigsten Störung aus diesem Bereich, der Sozialphobie, haben die Betroffenen Angst, in der Öffentlichkeit zu versagen, z. B. vor den Kollegen, dem Vorgesetzten zu stottern, zu stolpern oder sich lächerlich zu machen. Häufig treten mehrere Angststörungen in Kombination miteinander auf.

### **Ursachen**

**Die** Ursachen für Angst- und Panikstörungen oder Phobien sind nicht eindeutig geklärt, es gibt nicht eine Ursache, sondern so viele Ursachen, wie es verschiedene Menschen gibt. Diskutiert werden verschiedene Hypothesen:

Ein Ansatz besagt, dass die Angst eine erlernte Verhaltensweise ist, z. B. wenn ein Kind die Angst vor einem Gewitter über das „Modell“ der Mutter „erlernt“. Eine zweite Hypothese besagt, dass es möglicherweise eine ererbte Neigung gibt, eine Angststörung zu entwickeln. Eine weitere Hypothese sieht in übermäßigem Stress, langanhaltenden Belastungen oder Überarbeitung Risikofaktoren für den Ausbruch einer Angsterkrankung.

### **Behandlung und Prognose**

**Behandelnde** Ärzte und Therapeuten machen immer wieder die Erfahrung, dass weniger die Ursachen als die aktuellen Lebensbedingungen und die Vorbehandlung einen großen Einfluss darauf haben, wie der Betroffene seine Krankheit lebt und erlebt.

**Die** hauptsächlich eingesetzte Therapie bei Angststörungen ist die Verhaltenstherapie. Der Betroffene erlernt in Angst besetzten Situationen durch sorgfältig geplante Therapieschritte ein neues Verhalten. Andere psychotherapeutische Methoden kommen ebenfalls zum Einsatz, so z. B. gesprächstherapeutisch orientierte Methoden sowie Entspannungsverfahren. In der Behandlung mit Medikamenten spielen heute vor allem zwei Gruppen von Psychopharmaka (Medikamente, die auf die Psyche wirken) eine Rolle: die Antidepressiva, die ursprünglich zur Behandlung von Depressionen entwickelt wurden und die Tranquilizer. Die Tranquilizer werden zur Akutbehandlung und nur zur Überbrückung empfohlen bis die Wirkung des Antidepressivums einsetzt, da die meisten Tranquilizer eine Sucht auslösende Wirkung zeigen.

**Bei** einer Angststörung steht häufig die körperliche Symptomatik im Vordergrund und die hinter den körperlichen Beschwerden liegende Angsterkrankung wird häufig zu spät diagnostiziert. So besteht die Gefahr, dass die Erkrankung chronisch wird. Je zeitiger die Diagnose und der Beginn der Behandlung erfolgt, umso günstiger ist die Prognose.

**In der nächsten Ausgabe Teil 5**

**DAS LEBEN GENOMMEN. DAS LEBEN NEHMEN**

*Damals*

*Als ich mir selber nicht mehr vertrauen konnte  
Angst hatte, eine Gefahr für andere zu sein  
In mir nichts als Schmerz und Verzweiflung war  
Ich nicht mehr zu erlösendem Schlaf kam.  
Da wollte ich nur mehr Erlösung von diesem Leben  
Und mir ein anderes Leben nehmen  
In diesem konnte ich nicht mehr bestehen  
Wollte nur mehr Ruhe, Abschalten, Raus aus diesem Leben  
Ich wollte mir das Leben nehmen*

*Schwer verletzt kam ich zu mir  
Ich musste in dem Leben und am Leben bleiben  
Mühsam zurückfinden zu Freude und Lust  
Viele Jahre, viele magere Schritte zurück ins Leben  
Langsam, immer mehr ankommen  
Immer mehr mir wieder vertrauen  
Ich habe meine Stärke wieder gefunden  
Ich hab es mir wieder genommen,  
mein Leben.*

**(Maria)**

**Herzlichen Dank an MARIA für diesen Beitrag**

**ICH** will Dich lieben  
ohne Dich festzuhalten,  
will mir ein Urteil bilden  
ohne Dich zu verurteilen,  
will Dir nahe sein  
ohne Dich zu dringen,  
will Dich ermutigen  
ohne Dich zu überfordern,  
will von Dir gehen  
ohne Schuldgefühle,  
will an Dir Kritik üben  
ohne Dich zu verletzen

und will Dir helfen  
ohne Dich abhängig zu machen.  
**WENN** ich dasselbe  
von Dir erfahren kann,  
dann können wir  
uns wirklich begegnen  
und einander bereichern.

**(Virginia SATIR)**

**Herzlichen Dank an Herbert HEINTZ  
für diesen Beitrag**

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

**„Wie ich das damals geschafft habe, weiß ich nicht mehr“**

„Als ihr Sohn krank wurde, erlebte Valérie Thiele, was Stigma und Ausgrenzung bedeuten.“

(von Dr.<sup>in</sup> Eva GREIL-SCHÄHS)

**Weitere interessante Artikel, Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!**

➤ AUFLÖSUNG „KREUZWORTRÄTSEL“ Seite 5 - „SUDOKU“ und „QUIZ“ Seite 6

1.) c) Albuquerque ist kein US-Bundesstaat, sondern mit ca. 570.000 Einwohnern die größte Stadt im US-Bundesstaat New Mexico, der im Südwesten der Vereinigten Staaten liegt.

2.) c) Das Schweizerhaus ist ein traditionsreiches Gasthaus, das mit dem Wiener Prater untrennbar verbunden ist. Stelzen, Erdäpfelpuffer und Budweiser-Bier sind dessen Markenzeichen.

3.) c) Der 2048 m hohe Stoderzinken erhebt sich bei Gröbming in der Steiermark im Kemetgebirge, nördlich des Ennstales. In seiner steilen Südflanke befindet sich das Friedenskircherl.

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

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



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

**SPONSOR !**

**Danke für die Unterstützung von dem Verein  
Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit  
HSSG Landesverband NÖ!**



Impressum:

**Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit**

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2

Mobil: 0664/ 270 16 00

E-Mail: [office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Webseite: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Für den Inhalt verantwortlich: Johann BAUER

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

>>>> [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php) <<<<<