



## INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

*„Das Schönste aber hier auf Erden ist lieben  
und geliebt zu werden!“*

(Heinrich Christian Wilhelm BUSCH \* 15. April 1832 in Wiensahl; † 9. Januar 1908 in Mechtshausen, war einer der einflussreichsten humoristischen Dichter und Zeichner Deutschlands.)

**Frohe Ostern!**



**Osterhas**

Untern Baum im grünen Gras sitzt ein kleiner Osterhas`!  
Putzt den Bart und spitzt das Ohr,  
macht ein Männchen, guckt hervor.  
Springt dann fort mit einem Satz und ein kleiner frecher Spatz  
Schaut jetzt nach, was denn dort sei. und was ist´s? Ein Osterei!  
(Volksgut)

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

**20.03.2016 - „FRÜHLINGSANFANG“**

**SCHNEEGLÖCKCHEN**

's war doch wie ein leises Singen in dem Garten heute Nacht,  
Wie wenn laue Lüfte gingen: »Süße Glöcklein, nun erwacht,  
Denn die warme Zeit wir bringen, Eh's noch jemand hat gedacht.«  
- 's war kein Singen, 's war ein Küssen,  
Rührt' die stillen Glöcklein sacht,  
Dass sie alle tönen müssen von der künft'gen bunten Pracht.  
Ach, sie konnten's nicht erwarten, aber weiß vom letzten Schnee  
War noch immer Feld und Garten, und sie sanken um vor Weh.  
So schon manche Dichter streckten Sangesmüde sich hinab,  
Und der Frühling, den sie weckten, rauschet über ihrem Grab.

Von Joseph von EICHENDORFF (1839)

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir freuen uns Ihnen hiermit die Ausgabe 59 des Newsletters zu präsentieren.  
Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!  
Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE  
SEELISCHE  
GESUNDHEIT  
© 2016**



### Inhalt dieser Ausgabe

- Die Gedanken auf reisen schicken
- Warum ist meine Mama so komisch
- Verein SAG 7 (Information)
- Beitrag von Betroffener
- Freizeittipps
- Rezept zum Backen

## Gesund & Familie

### „DIE GEDANKEN AUF REISEN SCHICKEN“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

**Das funktioniert auch am Arbeitsplatz und hilft dabei, Stress abzubauen.**

➤ **Ihr** Sommerur-

laub in Italien war unvergesslich? Oder hat es Sie dieses Jahr vielleicht sogar in weiter entfernte Gefilde verschlagen? Dann haben Sie mit Sicherheit viele Fotos geschossen, um sich jederzeit daran zu erinnern. Aber auch

„innere Bilder“ sind hängen geblieben: Eine traumhafte Bucht, kristallklares Wasser, weicher Sand unter den Füßen, eine warme Brise, der Geruch von Sonnencreme auf der Haut.

**Wer** das nächste Mal am Arbeitsplatz merkt, dass der Stress ins Unermessliche steigt und die Stimmung immer schlechter wird, sollte seine Gedanken daher für einige Minuten auf Reisen schicken. An sich ist es egal, ob Sie einen Ort „besuchen“, an dem Sie bereits waren, oder Ihrer Phantasie freien Lauf lassen — es muss Ihnen Freude bereiten und für Sie perfekt sein. Denn den besten Ruhepol finden Sie in sich selbst!

**Geübt** gelingt das von Mal zu Mal leichter und unabhängig von der Umgebung. Für den Anfang sollte man sich aber einen möglichst ruhigen Platz suchen, bequem sitzen oder liegen, eventuell entspannende Musik hören (im Büro Kopfhörer aufsetzen) und die Augen schließen. Nehmen Sie dabei bewusst wahr, wie Ihr Atem ein- und ausströmt.

**Wichtig** ist, sich keinen Druck zu machen. Wer es schafft, diese „Träumereien“ regelmäßig ein- bis zweimal pro Tag in seinen All-

tag einzubauen, wird auch Auswirkungen auf den eigenen Körper feststellen: Das Herz schlägt langsamer, die Pulsfrequenz wird weniger, der Blutdruck sinkt. Der Spannungszustand der Muskulatur nimmt ab. Außerdem weiten sich die Gefäße und es kann mehr Blut hindurchfließen. Das wird oft als angenehmes Kribbeln oder Wärmegefühl in den Händen



bzw. Füßen wahrgenommen.

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

## Gesund & Familie

### „WARUM IST MEINE MAMA SO KOMISCH?“

(von Karin PODOLAK)

**Kinder und Jugendliche mit psychischen kranken Eltern dürfen nicht alleingelassen werden.**

➤ **„Meine** Mama war ja immer schon für Sauberkeit. Aber in letzter Zeit putzt sie ständig die ganze Wohnung, obwohl es ja eh überhaupt nicht schmutzig ist. Wenn ich bei der Haustüre hereinkomme, muss ich sofort die Schuhe ausziehen und Mama putzt gleich wieder den Boden. Sie duscht auch mehrmals am Tag und wäscht sich dauernd die Hände. Das ist doch nicht normal.“

**„Vor** ein paar Monaten ist meine Oma gestorben. Seither

verhält sich meine Mama irgendwie komisch. Sie versteckt sich den ganzen Tag in der Wohnung und meint, es könne uns auf der Strasse etwas passieren. Es gäbe Menschen, die uns nichts Gutes wollen und uns verfolgen und entführen wollen. Ich halte das Gerede kaum mehr aus. Manchmal macht es mir richtig Angst, ich traue mich aber niemanden etwas zu sagen, weil ich fürchte, dass ich dann in ein Heim komme.“

**„Eigentlich** möchte ich meinen Papa gar nicht mehr besuchen. Jedes Mal, wenn er mich am Wochenende abholt, riecht er nach Alkohol. Manchmal fährt er dann sogar noch Auto. Ich habe immer fürchterlich Angst. Wenn man ihn darauf anspricht, flippt er immer voll aus und schreit herum, dass er doch kein Alkoholiker ist. Dabei trinkt er zum Frühstück schon das erste Bier.“

**Lisa (11),** Peter (13) und Simon (10), die hier ihre Erlebnisse erzählen, haben etwas gemeinsam, obwohl sie sich bis jetzt gar nicht gekannt haben: Ihre Eltern leiden an psychischen Erkrankungen. In der Gruppe der Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ nutzen sie die Möglichkeit, über ihre Situation offen zu sprechen, zu verstehen, was da eigentlich gerade in ihrem Leben passiert, und gemeinsam Lösungen zu finden. Kinder psychisch beeinträchtigter Eltern haben ein dreifach bis siebenfach höheres Risiko, selber zu erkranken, denn der Druck, der auf ihnen lastet, ist enorm.

**„Ob** sie Belastungssymptome entwickeln, hängt wesentlich davon ab, wie die Erwachsenen in ihrem Umfeld mit der Problematik umgehen. Daher ist es wichtig, dieses heikle Thema zu enttabuisieren, Hilfe anzubieten und die betroffenen Kinder zu unterstützen“, so Kinder- und



Jugendanwältin Mag. Christine Winkler-Kirchberger.

**Wer** sich an die Beratungs- und Ombudsstelle KiJA wendet, wird zunächst einmal darüber aufgeklärt, was psychische Leiden überhaupt sind, wie sie sich äußern, wie man sie nennt und — vor allem —, dass niemanden eine Schuld dafür trifft.

**Jeder** Dritte muss sich einmal im Leben damit auseinandersetzen und trotzdem wissen nur die wenigsten, wie man mit Erkrankten umgehen soll.

**Dass** Menschen in psychischen Krisen den Alltag nicht alleine bewältigen können — ganz so, wie man mit einem gebrochenen Bein nicht laufen kann — ist für Kinder besonders schwer zu verstehen. Denn sie benötigen ja selber noch Anleitung und Schutz durch Erwachsene. Hier darf man nicht wegschauen, denn vor allem die Angehörigen sind mit der Situation überlastet und haben oft keine Strategien. Mehr Aufklärung ist gefordert!

„**Was heißt hier schon normal?**“ ist als Information für Kinder und Jugendliche ab 12 oder als eigener Folder für Eltern und Bezugspersonen

unter [www.kija-oe.at](http://www.kija-oe.at) zu bestellen bzw. steht zum kostenlosen Download bereit (unter Publikationen/Kostenloses Informationsmaterial)

**Direkte Beratung durch das KiJA-Team**, vertraulich und kostenlos.

☎ 0732/ 77 97 77

E-Mail: [kija@ooe.gv.at](mailto:kija@ooe.gv.at)

WhatsApp:

☎ 0664 600 721 40 04

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

### „**TEXTE SOLLEN VERSTÄNDLICH SEIN**“

**Ab 2016 ist barrierefreie Information per Gesetz vorgeschrieben.**

➤ **Öffentliche** und private Unternehmen und Organisationen in Österreich sind ab 01.Jänner 2016 gesetzlich zur barrierefreien Information verpflichtet. Dennoch wissen die wenigsten was das heißt: Es geht um leicht verständliche Information. Laut OECD-Studie 2011/2012 (OECD - Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) verfügt eine Million Österreicher über 16 Jahre über niedrige Lesekompetenz.

„Studien zeigen, dass quer durch alle Schichten ein Bedarf an leicht verständlichen Texten besteht“, so Herwig Küng vom sozialen Dienstleister Auftakt. Egal, ob Dienstleistungsangebote, Bankprodukte oder Sicherheitsanweisungen: Der Aufholbedarf ist enorm. Bei einer Tagung in Wien informierten sich 180 Teilnehmer aus Wirtschaft und Politik darüber.

Quelle: **Kronen Zeitung**

**Zusammen mit dem Kepler Universitäts-Klinikum/ Landes-Nervenklinik Linz Wagner Jauregg** wurden



jetzt spezielle Broschüren zum Thema erarbeitet, die leicht verständlich sind und Angst nehmen sollen.

### „**SELBSTHILFE IN ÖSTERREICH: EINE STANDORTBESTIMMUNG**“

**Fast 250.000 Menschen besuchen österreichweit 1.700 Selbsthilfegruppen. Die Arbeitsgemeinschaft (ARGE) Selbsthilfe Österreich sammelt und bündelt die Interessen der Selbsthilfegruppen. So sind wir die gemeinsame starke Stimme der Selbsthilfe im Sozial- und Gesundheitsbereich auf Bundesebene.**

➤ **Etwa** 250.000 Menschen engagieren sich österreichweit in ca. 1.700 Selbsthilfegruppen. Das Spektrum reicht von A, wie Alzheimer bis Z, wie Zungenkrebs und es sind vorwiegend chronische aber auch psychisch kranke Menschen bzw. deren Angehörige, die sich in Selbsthilfegruppen zusammenschließen. Vor allem erfreulich ist, dass die Zahl der Selbsthilfegruppen steigt: waren es z. B. in Kärnten im Jahr 1990, 26 Selbsthilfegruppen, so waren es im Jahr 2011 fast 170.

Der hohe Stellenwert der Selbsthilfe findet in Österreich jedoch derzeit keinen ausreichenden Niederschlag in verbindlichen Fördervereinbarungen bzw. in der sogenannten gesetzlichen Verankerung, wie etwa am



Beispiel Deutschlands. Zwar wird in vielen politischen Absichtserklärungen (Regierungsprogramm 2013 – 2015, im „Masterplan Gesundheit“ des Hauptverbandes der Sozialversicherungen etc.) die Notwendigkeit der gesetzlichen Verankerung betont, doch verzögert sich die Umsetzung seit Jahren.

In Österreich gehören der ARGE Selbsthilfe Österreich themenübergreifende Selbsthilfedachverbände und – Kontaktstellen und themenbezogene, bundesweit tätige Selbsthilfeorganisationen an. Dadurch gibt die ARGE Selbsthilfe Österreich einen guten Überblick über die Anliegen und Bedürfnisse der Betroffenen und Angehörigen und stellt gleichzeitig sicher, dass nicht Einzelinteressen, sondern Anliegen von einer breiten Basis (kollektive Interessen) vertreten werden.

Leider merkt man medial aber überhaupt nicht das es eine ARGE Selbsthilfe Österreich gibt. Außerdem sollte der Kontakt zu den Selbsthilfegruppen nicht nur bis zu den Dachverbänden gehen, sondern wirklich an die Basis, nämlich zu den Selbsthilfegruppen selbst, dies wäre sehr wünschenswert. Das die Notwendigkeit einer gesetzlichen Verankerung der Selbsthilfe in Österreich schon mehr als fällig ist, beweisen die vielen, vielen Selbsthilfegruppen in Österreich, deren Arbeit immer mehr und mehr von den Profis genutzt wird. Ich leite selbst 3 Selbsthilfegruppen, daher weiß ich was für eine unbezahlbare Arbeit mit den Betroffenen in den Selbsthilfegruppen geleistet wird, dies sollte die Politik endlich mit der gesetzlichen Verankerung der Selbsthilfe in Österreich honorieren. (Johann BAUER)

## „LICHT UND SCHLAF GEGEN DIE WINTERDEPRESSION“

(von Erich SCHÖNAUER)

**800.000 Österreicher sind jetzt davon betroffen. Trübe Stimmung und wenig Energie sind erste Zeichen einer Winterdepression. Viel Tageslicht, Musik und schon 20 Minuten in frischer Luft im Wald helfen. Viele Österreicher setzen auf Lichttherapie-Lampen.**

➤ **Rund** 10 Prozent der Bevölkerung leiden unter dem Symptom der Winterdepression. Frauen sind häufiger davon betroffen als Männer. Der Grund dafür sind die Lichtverhältnisse. Fehlt uns das Licht, fehlt uns auch die gute Stimmung. Die Müdigkeit lässt sich am besten mit zusätzlichem Schlaf bekämpfen. Doch dabei ist eine gute Matratze wichtig, um sich richtig zu erholen. Denn der Mensch dreht sich im Schlaf pro Stunde durchschnittlich zehnmal herum. Um den Winter gesund zu überstehen, empfiehlt Sportwissenschaftler Peter Gebestberger von den Naturfreunden: „Schon 5 bis 20 Minuten im Wald zu spazieren bringt positive Gesundheitseffekte.“

Quelle:  
**Kronen Zeitung**



Schon eine kurze Winterwanderung im Wald wirkt sehr entspannend



**SAG 7**  
**Sensibel.**  
**Anonym.**  
**Gemeinsam.**

Im Sommer 2014 traf ich Christoph Pengl während seines Aufenthalts in der Rehabilitationsklinik Gars/Kamp, zu einem Kaffeeplauscherl. Wir haben uns im Februar 2014 im Zuge meines Praktikums an der Sozialpsychiatrischen Tagesklinik Tulln während meiner Ausbildung zum „EX-IN“ Genesungsbegleiter (Experte aus Erfahrung) kennengelernt. Er erzählte mir damals schon von seinem Vorhaben, eine Plattform für Hochsensible Menschen gründen zu wollen. Ich habe selten einen Menschen gesehen der mit so viel Ehrgeiz, Entschlossenheit und Überzeugung an ein Projekt geglaubt bzw. gearbeitet hat. Im September 2014 hat er dann gemeinsam mit Karin Novi den Verein SAG7 gegründet. Im März 2015 ging dann die Webseite des Vereins Online. ([www.sag7.com](http://www.sag7.com)) Am 01. April 2015 fand dann das 1. Meeting im Konferenzraum des Universitätsklinikums Tulln statt.

### Was ist eigentlich SAG7?

Die Sensiblen Anonymen Gruppen sind eine Gemeinschaft von Menschen ohne geschlechtliche und altersmäßige Einschränkung mit einer gemeinsamen Erbanlage: „Hochsensibilität“. Es sind Menschen, die entdeckt und sich eingestanden haben, dass diese Begabung für sie selbst und ihre Umwelt aus Unwissenheit zum Problem geworden ist. Sie bilden eine weltweite Gemeinschaft, in der sie einander helfen, nüchtern, bewusst und achtsam als Hochsensible einfach glücklich zu leben. Jeder, der den Wunsch nach mehr Lebensfreude verspürt, auf der Suche nach

Selbstverständnis seiner andersartigen Gefühls- und Gedankenwelt ist und den scheinbar unbändigen Drang nach Gemeinschaft und Geborgenheit verspürt, ist in SAG7 willkommen.

### **Was ist Hochsensibilität?**

Dr. Elaine N. Aron setzte wissenschaftliche Forschungen von C. G. Jung fort und stellte fest, dass ca. 20 Prozent der Menschheit von Geburt an besonders feinfühlig veranlagt sind. Hochsensible Personen – kurz HSP – nehmen über ihre Sinne, Gefühle und Gedanken intensiver und detaillierter wahr und sind von ihrer Umgebung und Umwelt schneller reizüberflutet.

### **Faktoren zur Feststellung der eigenen Feinfühligkeit sind:**

- \* Intensive Reaktionen auf bestimmte Geräusche, Geruch, Licht oder Berührung
- \* Erhöhte Schmerzempfindlichkeit und Schreckhaftigkeit
- \* Gesteigertes Einfühlungsvermögen
- \* Schwierigkeit eigene Gedanken und Gefühle zu beherrschen
- \* Gewissenhaftigkeit, Perfektionismus und hoher Gerechtigkeitssinn
- \* Ausgeprägtes Harmoniebedürfnis
- \* Notwendigkeit besonders gründlicher innerer Verarbeitung

HSP reagieren darüber hinaus stärker auf Koffein, Alkohol, Medikamente und andere Stoffe. HSP werden immer öfter an den Rand des menschlichen Zusammenlebens gedrängt, weil sie selbst nichts von der Existenz dieser Begabung wissen. Sie zweifeln meist an ihrer geistigen Gesundheit und leiden als Sensible in einem weniger feinfühligem Umfeld an psychischen Beeinträchtigungen oder Störungen. Meist können sie mit ihrer besonderen Fähigkeit nicht umgehen, fallen durch Unverständnis oft in Süchte und Abhängigkeiten und leiden oftmals an psychosomatischen Beschwerden und Krankheiten.

### **Das 12-Schritte Programm**

Dieses Programm hat seinen Ursprung im Selbsterleben von Betroffenen. Die 12-Schritte wurden von den Gründern der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in den dreißiger Jahren ausgearbeitet.

Mehr zu dem 12-Schritte-Programm finden Sie unter folgendem Link:

<http://selbsthilfe.sag7.com/hilfe-zur-selbsthilfe/>

Der Verein rund um Obfrau Karin Novi und Gründer Christoph Pengl hat in den letzten 16 Monaten seit Gründung gute und erfolgreiche Arbeit geleistet. Christoph Pengl will mit Musik und Literatur auch allgemein auf das Thema „HOCHSEN -

SIBILITÄT“ aufmerksam machen. Als Multimedia-künstler Chris Novi erschien vor kurzem in einer österreichischen Tageszeitung ein Artikel zu seiner Debütsingle „SAG7 – Forget You“ featuring Natascha Kampusch und Interviews im Radio SOL, 88.6, oe24 und einigen ORF-Landesstudios. Die Erfolgsgeschichte von SAG7 geht unaufhaltsam weiter. Ich bin sehr stolz einen Menschen wie Christoph Pengl persönlich kennen zu dürfen und ihm ein klein wenig in beratender Tätigkeit bei der Gründung sowie im Aufbau des Vereines SAG7 helfen zu dürfen.

Die offenen Meetings finden jeden Mittwoch von 18:30 – 20:00 Uhr im Universitätsklinikum Tulln im Konferenzraum im 1.Stock statt.

Den Song kann man sich unter folgendem Link anhören:

<https://www.youtube.com/watch?v=bCreGIWFdEo>

Das 1. Radio Live Interview (Radio SOL) kann man sich unter folgendem Link anhören:

<http://www.planetsol.eu/members/sag7/mediapress/2016-01-22-sag7/>

Downloadmöglichkeiten der Single, bei iTunes, AMAZON uva.

Im Anschluss an unser Gespräch hat sich Christoph Pengl meinen etwas ungewöhnlichen Fragen gestellt!

### **WORDRAP mit Christoph PENGL**

**Geheimnisse habe ich vor ...**  
unsensiblen Menschen

**Meine letzte Lüge war:**  
ein Eigentor

**Wenn ich heute zehn Millionen im Lotto gewonnen hätte, dann ...**  
hätte ich viel Geld zum herschenken.

**Ich kann nicht verstehen, dass ...**  
Menschen nicht verstehen wollen

**Diese Persönlichkeit fasziniert mich:**  
Jeder Mensch dem ich begegnen darf und ich selbst.

**Ich mag an mir ...**  
vieles.

**Energie tanke ich ...**  
in der Natur und im Meeting.

**Die wertvollste Erfahrung meines Lebens ...**  
meine Tochter Lucy.

**Ich diene der Gesellschaft, indem ich ...**  
offen, aufrichtig und bereitwillig an mir arbeite.

**Mein Lebensmotto:**  
Lebe und liebe. Bewusst. Im Jetzt!

(Johann BAUER)

## „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!

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

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

Viel Spaß beim Lösen  
wünscht HansiB!

( Lösungen auf Seite 11 )

## „GARTEN GLÜCK“

(von Ingrid ALTERMANN & Diana KRULEI)

Frühling wird's, der Garten ruft! Endlich heißt es wieder Ärmel aufkrepeln, jäten, buddeln und genießen. 80 Prozent der Österreicher garteln gern.



➤ **Komfortable** Sitzgarnituren statt klappriger Sessel, Zierrat ohne Ende und dazwischen üppiges Grün. Endlich ist es wieder so weit! Der Garten wird immer mehr zum verlängerten Wohnzimmer, in dem wir unsere Freizeit verbringen, Energie tanken und bereit sind, Geld zu investieren. 500 Euro pro Jahr werden in Österreich für die persönliche Grün-Oase ausgegeben, 8 von 10 Menschen, die über eine Freifläche verfügen, garteln sogar regelmäßig.

Der renommierte Freizeitforscher Peter Zeilmann erklärt: „Der grüne Trend begann in den 90ern. Da hat man die Natur wieder für sich entdeckt und möglichst nahe herangeholt. Vor ungefähr 15 Jahren kam noch das verstärkte Gesundheitsbewusstsein dazu. Dann der Bio-Boom.“



Bei der Lust am eigenen Stückchen Erde handelt es sich aber keineswegs um eine

Modeerscheinung, sondern um ein Urbedürfnis, dem auch auf kleinen Balkonen in der Innenstadt oder auf Fensterbankerln nachgegangen wird. Das sogenannte „urban gardening“ erfreut sich ebenfalls immer größer werdender Beliebtheit.

**Psychologen** wissen: Wenn wir Grün sehen, entspannen wir uns.

Bei den Trends sieht Edelgärtnerin Michaela Blazek von Schloss Wartholz heuer vor allem Vintage sowie Nachhaltigkeit. Und, Bio-Produkte aus Österreich. Denn, so eine aktuelle Umfrage: Über 60 Prozent der grünen Konsumenten greifen zu heimischen Produkten. Auch bei Düngern: „Woolets“ heißt der Dünger aus Schafwolle, der den Boden nährt, auflockert und Wasser speichert. Auch alte Obstbaum-Arten, die man platzsparend als Spalierbäumchen erhält oder in Töpfen ziehen kann,

### Welcher Gartentyp sind Sie?

Was ist Ihnen wichtig: Rosen? Rassen? Radieschen? Styling oder der Erlebniswert?

**GENIESSER:** Sie wollen es gemütlich & romantisch? Bevorzugen raue Oberflächen und Naturstein?

**ÄSTHET:** Bevorzugen Sie geometrische und architektonische Formen? Haben Sie es lieber klar strukturiert und dezent Ton in Ton?

**NATURMENSCH:** Sie mögen es wild, aber nicht ungezähmt mit regionalen Materialien und Pflanzen? Sie wollen es naturnah mit Pflanzenhügeln, Schwimmteich & bäuerlichem Gemüsegarten?

**DESINGFREUND:** Gefallen Ihnen Geradlinigkeit, klare Formen, gepaart mit Beton und Naturstein? Sie mögen Hell-Dunkel-Kontraste oder Weiß in Kombination mit Grüntönen?

erleben einen wahren Boom. Ebenso mediterrane Kräuter, wie Basilikum, Salbei oder Thymian. Oder „Exoten“ wie Cola-Kraut oder Stevia. Bei den Sträuchern greifen Österreichs Hobby-Gärtner verstärkt zu blühenden Exemplaren wie Ranunkelstrauch, Forsythien oder Maiblumenstrauch.

**Die** Lieblingspflanze der Österreicher bleibt aber die Rose. „Heuer sind es Sorten, die so aussehen, wie sie der französische Rosenmaler Redoute in seinem berühmten Gemälden dargestellt hat“, erzählt Gerhard Weber vom Rosarium in Baden. Z.B. „Sterntaler“, „Tequila“ und „Inspiration“. Inspirierend sind ebenso die Erlebnisschaugärten Kittenberger in Schiltern, wo auch die Arche Noah beheimatet ist, ein Verein, der sich für vom Aussterben bedrohte Kulturpflanzen engagiert. Grüne Ideen kann man sich ebenfalls auf der „Garten Tulln“ holen. Diese versteht sich als erste ökologische und dauerhafte Gartenschau in Europa. Dor darf der Besucher zwischen 63 verschiedenen Themengärten lustwandeln. Um sich dann für den Recycling-, Egon-Schiele- oder doch lieber für den Bauerngarten zu entscheiden. Gerade Letzterer erlebt in den vergangenen Jahren eine ganz besondere Renaissance. Denn, so weiß man bei der österreichischen Garten-Kette bellaflora, die sich 2014 über einen Umsatz von 91,5 Millionen Euro freuen durfte: „Vor allem das Stückchen Erde, das zur eigenen Versorgung dient, wird wieder besonders hochgehalten.“ So finden sich neben den klassischen Blumen wie Kugeldisteln, Lupinen, Sonnenhut, Malven und Zinnien Gemüsesorten wie Paradeiser, Kohlrabi, Bohnen, Paprika, Zucchini und Gurken. Aber auch Exoten wie Zitronenguave oder Mini-Physalis werden heuer Einzug in Gärten, auf Terrassen oder Balkone halten.

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

### **SPRUCH DES MONATS**

*„Alle Lebewesen außer dem Menschen wissen, dass der Hauptzweck des Lebens darin besteht, es zu genießen.“*

**Samuel BUTLER** britischer Schriftsteller,  
Komponist, Philologe, Maler und Gelehrter.  
(\* 4. Dezember 1835 in Langar,  
Nottinghamshire † 18. Juni 1902 in London)

### **„BACKEN“**

#### **„MALAKOFFTORTE“**



#### **Zutaten: Für die Biskotten - 8 Eidotter,**

55g Zucker, Vanillezucker, 8 Eiweiß, 130g Zucker, Salz, 190g glattes Mehl,

**Zutaten: Für die Creme - 5 Blätter Gelatine, 5 Eidotter, 60g Zucker, Vanillezucker, 40g Cointreau (oder Inländerrum),**

**Außerdem:** 250g leicht geschlagenes Obers, gesiebter Staubzucker, Sahnesteif, goldbraun geröstete Hobelmandeln

**Zubereitung:** Für die Biskotten Eiklar, Zucker und Salz zu cremigem Schnee schlagen. Die Eidotter mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen, beide Teile mischen und dabei das gesiebte Mehl unterheben. Einen Kreis in dem Durchmesser des Tortenreifens und viele kleine Biskotten dresieren, mit Staubzucker bestreuen. Bei etwa 200 ° C Heißluft backen, bis die Biskotten eine goldgelbe Farbe haben. Den Biskottenboden in einen mit Tortenrandfolie ausgelegten Tortenreifen legen.

Für die Creme Gelatine einweichen, ausdrücken und im Cointreau auflösen. Eidotter mit Zucker und Vanillezucker zuerst warm, dann kalt schlagen und die aufgelöste Gelatine untermischen. Obers unterheben. Den Teigboden im Ring etwas mit der verrührten Flüssigkeit zum Tränken befeuchten. Dann die Creme abwechselnd mit den getränkten Biskotten einfüllen, bis die Ringoberkante erreicht ist. Kalt stellen und vor dem Servieren mit Sahnesteif aufgeschlagenem, leicht gesüßtem Obers einstreichen. Die Torte mit Biskotten dekorieren, den Tortenrand mit gerösteten Hobelmandeln bestreuen.

Gutes Gelingen  
wünscht **HansiB!**



### **„BEI TRÄGE“**

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensweite CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein Mail an:

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

oder im Kuvert an:

Johann BAUER  
A-3571 GARS/KAMP

## BUCHTIPP

„AUSGEBRANNT  
ICH WILL WIEDER LEBEN“



(HANNES LEISTER)

ISBN: 978-3-85022-958-6

Burnout ist der Inbegriff des Ausgebranntseins, der völligen Hilflosigkeit und Mutlosigkeit. Mit viel Kraft und Überwindung kehrte der Autor in Gedanken noch einmal zurück in seine Vergangenheit, tauchte ein in die Kapitel seines Lebens, um den Lesern ein authentisches Bild eines Leidenden zu vermitteln. Die Schilderungen voll Dunkelheit, Angst, Panik, Depression und Schmerzen sollen allerdings alles andere als Hoffnungslosigkeit verbreiten; glaub an dich!", appelliert der Autor an seine Leser ... er selbst lebt wieder.

### Zum Autor:

**Hannes LEISTER:** geboren 1972 in Bruck an der Mur, absolvierte eine Ausbildung zum Facharbeiter. Als selbstständiger Handelsvertreter arbeitete er über zehn Jahre in der Finanzdienstleistungsbranche, bis er durch die Erkrankung seine Arbeit aufgeben musste. Heute hat er seine Berufung gefunden. Der Autor ist stolzer Vater zweier Kinder.



Vater ganz stolz zum Sohn: "Du Kind, warum klebst du eigentlich mein Bild in dein Schulheft." Kind: "Weil die Lehrerin sehen wollte, welcher Dummkopf mir bei den Hausaufgaben hilft."

## ***DU entscheidest...***

**(Autor unbekannt)**

*Jemand kann in dir gute Gefühle auslösen  
oder dich in den Abgrund stürzen,  
aber nur du entscheidest, wann es geschieht.*

*Jemand kann dich überschwänglich loben  
oder dich mit seiner Kritik treffen,  
aber nur du setzt deinen Fähigkeiten eine Grenze.*

*Jemand kann dein rettender Engel sein  
oder ein Drama verursachen,  
aber du allein entscheidest wie verwundbar du bist.*

*Jemand kann dein Herz zum leuchten bringen,  
oder auch zum weinen, aber nur du  
kannst daraus die Konsequenzen ziehen.*

*Jemand kann dich mit seinem Worten trösten oder dich in Verlegenheit  
bringen aber nur du wirst erkennen was wahrhaftig ist*

*Jemand kann dein ganzes Leben beherrschen oder dich mit seiner  
Zuwendung erfüllen aber nur du bist für dein Glück verantwortlich*

*Jemand kann dir deine ganze Energie absaugen oder dich bedingungslos  
Unterstützen aber nur du entscheidest wie du damit umgehst*

*Jede Begegnung hat viel mehr Potenzial als du es erwartest, lass dich  
nicht beirren, lebe weiterhin furchtlos, und du wirst am Ende, immer siegen.....*

**Herzlichen Dank an Frau Renate ENGEL für diesen Beitrag!**



**hörens**  
WERT

■ SCHWERHÖRIGENZENTRUM  
■ NIEDERÖSTERREICH

## „HÖRENSWERT“

**Schwerhörigenzentrum Niederösterreich**

[www.hoerenswert.or.at](http://www.hoerenswert.or.at)

Kontakt: Obfrau Brigitte ADELWÖHRER

Mobil: 0664/ 225 27 42 - E-Mail: [brigitte.adelwoehrer@gmail.com](mailto:brigitte.adelwoehrer@gmail.com)

Jeder Mensch hat das recht auf Kommunikation! Reden Sie mit uns - gemeinsam können wir viel erreichen. Hören ist die Grundlage der Kommunikation. Hören ist Lebensqualität. Deshalb ist es wichtig, dass die Gesellschaft mehr Verständnis für die Situation der Hörgeschädigten ihren Hörverlust als Teil ihres Lebens annehmen. Hörverlust trifft auch Familie und Freunde, auch für diese Menschen wollen wir Ansprechpartner sein. Nach Statistiken in EU-Ländern sind ca. 20% der Bevölkerung von Hörminderung betroffen. Alleine in Niederösterreich sind das ungefähr 300.000 Menschen. Zögern Sie nicht, kommen Sie vorbei. Wir vertreten die Interessen schwerhöriger und ertaubter Menschen. Wir setzen uns für die Verbesserung der Lebensqualität schwerhöriger Menschen ein. Dazu gehört auch eine gesetzliche Verankerung der Ansprüche und Bedürfnisse schwerhöriger Menschen. Hilfe in / von der Gruppe. Reden Sie mit Menschen, denen es wie ihnen geht. Über Erfahrungen, Lösungen für besondere Probleme und übers Leben!

### **SHG Schwerhörigkeit Waldviertel (SSW) Waidhofen/Thaya**

Wir wollen Menschen die eine Hörminderung haben, unterstützen und Ihnen helfen, Ihre persönliche Lebenssituation zu verbessern. Ziele in der Schwerhörigengruppe: ● Erfahrungen austauschen ● durch die gemeinsame Betroffenheit lernen ● Kontakte knüpfen ● Informationen austauschen ● gegenseitige Motivation - Es lohnt sich dazu zugeHÖREN! Die Teilnahme an der Schwerhörigengruppe ist kostenlos und unverbindlich.

Kontakt: **Martina PAUER** - Mobil: 0664/ 73 38 03 55 (SMS) - E-Mail: [martina.pauer@aon.at](mailto:martina.pauer@aon.at)

Information und Treffen nach Vereinbarung per SMS oder E-Mail!

### **Weitere Schwerhörigengruppen in Niederösterreich:**

**Mostviertel / Amstetten - „HÖR DICH MAL UM - SHG für Schwerhörige“**

Kontakt: **Brigitte ADELWÖHRER** - Mobil: 0664/ 225 27 42 - E-Mail: [brigitte.adelwoehrer@gmail.com](mailto:brigitte.adelwoehrer@gmail.com)

**Mostviertel / Scheibbs - „HÖR DICH MAL UM - SHG für Schwerhörige“**

Kontakt:

**Brigitte LEICHTFRIED** - ☎ 07482 / 9004—1615 - E-Mail: [brigitte.leichtfried@scheibbs.lknoe.at](mailto:brigitte.leichtfried@scheibbs.lknoe.at)

**Brigitte ADELWÖHRER** - Mobil: 0664/ 225 27 42 - E-Mail: [brigitte.adelwoehrer@gmail.com](mailto:brigitte.adelwoehrer@gmail.com)

**Niederösterreich Mitte - „HÖR DICH MAL UM - SHG für Schwerhörige“**

Kontakt: **Helga HIGER** - Mobil: 0676/ 358 60 05 - E-Mail: [higer.helga@gmx.at](mailto:higer.helga@gmx.at) - Webseite: [www.schwerhoerige.at](http://www.schwerhoerige.at)

**Schwechat / Umgebung - „WIR SCHENKEN DIR GEHÖR - SHG für Schwerhörige“**

Kontakt:

**Sabina DIBON** - Mobil: 0664/ 254 75 15 (nur SMS) - E-Mail: [sunset1711@yahoo.de](mailto:sunset1711@yahoo.de)

**Denise DIBON** - Mobil: 0664/ 398 30 79 - E-Mail: [denise.dibon@gmail.com](mailto:denise.dibon@gmail.com)

Es sind die Begegnungen mit den Menschen, die das Leben Lebenswert machen!

(Johann BAUER)



**hörens**  
WERT

■ SCHWERHÖRIGENZENTRUM  
■ NIEDERÖSTERREICH

## „FRÜHLING FÜR DIE SEELE“

(von Kristin PELZL-SCHERUGA)

**Den Pflanzen abgeschaut: 7 Psycho-Tricks, die Sie zum blühen bringen! Jetzt mach ich das beste aus mir! Rund um uns grünt es und alle Zeichen stehen auf Neustart. So wie sich die Natur jedes Jahr aufs Neue entfaltet, können das auch wir Menschen: Mit diesen sieben Lebens-Lektionen blühen Sie auf!**



➤ **Frühling** ist Aufbruchsstimmung: Alles grünt, die Natur blüht auf. Auch Sie wollen sich voll entfalten? Eine, die weiß, wie man sein Leben umkrepelt und tut, was man wirklich möchte, ist die Wiener Lebensberaterin Su Busson. Die ehemalige Business-Lady verließ die Werbebranche um das zu tun, was sie am besten kann: Menschen dabei zu unterstützen, authentische und stimmige Entsch -

eidungen zu treffen und erfolgreich umzusetzen.

**Das** ist freilich nicht immer leicht: Oft weiß man nicht so genau, was man eigentlich will. Oder wir haben Angst davor., neues zu wagen. Wie auch immer - die folgenden sieben Psycho-Tricks helfen Ihnen, Ihre Seele zum blühen zu bringen.

### 1. Zuversichtlich sein

**Nehmen** Sie sich ein Beispiel an der Natur! Eine Pflanze fragt nicht: Wo sind meine Grenzen? Sie wächst kontinuierlich - immer Richtung Himmel. Sie gibt auch nicht auf, sondern klettert immer ans Licht. Auch Menschen haben diese unbändige Lust zu wachsen und neue Ziele zu erreichen. Doch Leider haben wir oft eine „Bremse eingebaut: Selbstzweifel hindern uns oft daran, Neues zu probieren. Besser: Nicht grübeln, sondern einfach loslegen. Sie kommen viel weiter, als Sie denken!

### 2. Mut beweisen!

**Besonders** Bäume beweisen es: Der Kampf ums Überleben macht stark. Sie lassen sich von den Stürmen des Lebens nicht unterkriegen. Machen Sie es genauso: Stecken Sie den Kopf nicht in den Sand, wenn ein Problem gelöst werden muss! Denken Sie an Ihre „Wurzeln“ - an Ihre Fähigkeiten und an die Erfolge, die Sie schon erreicht haben.

**Folgen Sie Ihren Träumen!**

Ein erfülltes Leben bedeutet, seinen inneren Impulsen zu folgen, um das zu entfalten, was in einem steckt.

### 3. Genügsamkeit: Was brauchen Sie?

**Pflanzen** sind nicht gierig: Sie nehmen nur so viel, wie sie zum Leben brauchen und was sie zum Gedeihen und Erblühen bringt. Bleiben auch Sie in Ihrem Rahmen: Mehr essen, nur weil noch genug da ist? Fragen Sie sich lieber: Brauche ich das wirklich? Das gilt bei Kalorien genauso wie bei materiellen Dingen.



### 4. Energie: Nutzen Sie die Wärme!

**Junge** Sonnenblumen drehen ihr Gesicht immer zur Sonne - so nehmen Sie um 15 Prozent mehr Energie auf. Auf den Menschen übertragen bedeutet das: Wärme - auch die, die vom Herzen kommt - gibt immer Energie. Kälte ist hingegen ein Energieräuber. Achten Sie also darauf, in welcher Umgebung und mit welchen Menschen Sie sich „warm“ fühlen!

### 5. Machen Sie das Beste aus sich!

**Reicher** oder schöner sein als andere? Diese Form von Glück zählt für Pflanzen nicht. Es gibt in der Natur keine Vergleiche, nur ein Ziel: selbst zu wachsen. Dafür brauchen Bäume und Blumen nicht viel: Licht, Wasser, Luft und Erde. Was brauchen Sie um glücklich zu sein? Schreiben Sie eine Wunschliste und dann prüfen Sie: Wie viele Dinge stehen dort, weil Sie sich mit anderen vergleichen? Weil Sie mithalten wollen? Streichen Sie diese Sachen: Das reduziert die Liste auf das Wesentliche.

### 6. Denken Sie an andere!

**Pflanzen** produzieren tagsüber zehnmal mehr Sauerstoff, als sie später verbrauchen. Und nur ein Prozent des Wassers, das sie verbrauchen, nutzen sie für sich selbst. Den Rest geben sie frisch gereinigt wieder an die Umwelt zurück. Teilen und schenken auch Sie: Zeit zum Beispiel. Oder teilen Sie Gefühle und Gedanken mit lieben Mitmenschen!

### 7. Zufrieden im Hier und Jetzt leben

**Nehmen** Sie die unterschiedlichen Lebensphasen so selbstverständlich an wie Pflanzen die Jahreszeiten. Fragen Sie immer: „Was kann ich jetzt tun?“ Das ist der beste Weg zu mehr Zufriedenheit: Hadern Sie nicht mit verpassten Chancen, sorgen Sie sich nicht um die Zukunft - leben Sie im Jetzt!

Quelle: „GESUND & FIT“

## „NICHT VERGESSEN UNSER GEHIRN BRAUCHT ÜBUNG“

➤ **Viele** Dinge, an die wir uns erinnern, sind kein fix gespeichertes Bild, sondern entstehen durch das Verknüpfen von zahlreichen Einzelinformationen, die oft in unterschiedlichen Bereichen des Gehirns gespeichert sind. Unser Gehirn muss diese Informationen zuerst gut in „Speichern ablegen“, um sie später wiederzufinden.

**Wahrnehmung:** Damit Information gespeichert und weiterverarbeitet werden kann, muss

sie zunächst einmal über unsere Sinnesorgane (Augen, Ohren, Haut etc.) wahrgenommen werden. Dies geschieht aber nicht direkt, sondern über Zwischenschritte. Die meisten Informationen werden über das Auge und das Ohr aufgenommen. Die sinnliche Wahrnehmung stellt allerdings kein direktes Abbild der Realität dar wie ein Foto, sondern wird gefiltert und durch eigne (Vor-) Erfahrungen verändert (subjektive Wahrnehmung) und in einem Netz von Nervenzellen gespeichert. Die Grundlage für diese Prozesse sind also einerseits unsere Sinnesorgane auf der Seite der Wahrnehmung und andererseits unser Gehirn mit seinen Nervenzellen zur Speicherung dieses Wissens. Es werden dabei „Netzwerke“ (Synapsenverbindungen) hergestellt, die später genutzt werden. Je älter der Mensch wird, desto schwieriger wird es, neue Vernetzungen zu bilden, obwohl dies prinzipiell bis ins hohe Alter möglich ist. Insofern ist es also wichtig, seine geistigen Fähigkeiten bereits ab der Kindheit und bis ins hohe Alter zu trainieren. (Mehr dazu im APRIL Newsletter) (Johann BAUER)

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

**„Psyche & Schmerz“**

„Experten über den Zusammenhang zwischen seelischen und körperlichen Störungen.“  
(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

**„Die Spur zur seelischen Gesundheit“**

„Wird der Grundstein zur Depression im Mutterleib gelegt? Das erforscht eine Wiener Wissenschaftlerin.“  
(von Daniella POLLAK)

**„Männer sind Vorsorgemuffel“**

„Das wissen Österreichs Frauen nur zu gut. Eine neue Studie liefert nun interessante Daten über die Hintergründe.“  
(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 6



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

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

★★★ SPONSOR ! ★★★

Wir bedanken uns für die Unterstützung bei dem Verein  
HSSG Landesverband NÖ (Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit)  
[www.hssg.at](http://www.hssg.at)



Impressum:  
**Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit**  
A-3571 Gars/Kamp, Berggasse 91/1/6  
Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00  
E-Mail: [office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)  
Webseite: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)  
Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer