



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

„Die Freiheit der Rede hat den Nachteil, dass immer wieder Dummes, Hässliches und Bösesartiges gesagt wird. Wenn wir aber alles in allem nehmen, sind wir doch eher bereit, uns damit abzufinden, als sie abzuschaffen.“

(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

IM BRENNPUNKT

„SO WECKEN SIE DIE LEBENSGEISTER“

(von Karin PODOLAK)

Hormonrausch, Lust auf frisches Obst und Gemüse, Bewegungsdrang: Wer jetzt auf seinen Körper hört, holt sich Glücksgefühle statt Frühjahrmüdigkeit

➤ **Sie** müssen grundlos kichern und fühlen sich dabei bären-

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 77 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT

© 2018



Frühling

Hoch oben von dem Eichenast.
Eine bunte Meise läutet.
Ein frohes Lied,
ein helles Lied.
Ich weiß auch,
was es bedeutet.

Es schmilzt der Schnee,
es kommt das Gras.
Die Blumen werden blühen;
Es wird die ganze weite Welt
in Frühlingsfarben glühen.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

INHALT DIESER AUSGABE

So wecken Sie die Lebensgeister

(Seite 1, 2,3)

Gedicht - FRÜHLING

(Seite 1, 2)

Blaulicht - Wie gefährlich ist es?

(Seite 3, 4)

Frühlingsduft liegt in der Luft

(Seite 4, 5)

Sudoku

(Seite 5)

Kreuzworträtsel

(Seite 5)

Quiz

(Seite 6)

Geistig Jung bleiben - so geht's!

(Seite 6, 7)

Lassen Sie die Kalorien am Berg!

(Seite 7, 8)

Rezept „Mini-Dampfnudeln“

(Seite 8)

Spruch des Monats

(Seite 8)

Buchtipps „Mama Roman hat es nicht geschafft“

(Seite 9)

Gedicht „Geduld“

(Seite 9)

„Bild Witz“

(Seite 9)

Drei merkwürdige Gäste und ein guter Stern Entwicklungsimpulse für Leben, Beratung, Coaching und Therapie

(Seite 9,10)

„Wie wirkt Serotonin?“

(Seite 9)

Auflösungen

„SUDOKU“

„KREUZWORTRÄTSEL“

„QUIZ“

Sponsoren, Impressum

(Seite 11)

Die Meise läutet den Frühling ein,
ich hab' es schon lange vernommen;
Er ist zu mir bei Eis und Schnee
mit Singen und Klingen gekommen.

(Hermann LÖNS)

stark? Haben erotische Träume, das Bedürfnis, über eine grüne Wiese zu laufen, und sehnen sich nach einem duftenden Obstsalat?

Untrügliche Anzeichen, dass der Frühling ins Land zieht, wie Hormonexperte Univ.-Prof. DDr. Johannes Huber aus Wien bekräftigt: „Werden die Tage länger und die Sonnenstrahlung stärker, sinkt das in der Epiphyse, der Zirbeldrüse im Zwischenhirn, gebildete Melatonin, das für den sogenannten Winterschlaf verantwortlich ist. Damit erwachen die Geschlechtsdrüsen zu neuer Aktivität. Diesen Prozess nennt man saisonalen Rhythmus. Dieser ist auch für die vermehrte Bildung von Glückshormonen verantwortlich. Das Licht lässt Vitamin D ansteigen, was nicht nur für unser Immunsystem wichtig ist, sondern auch für unsere Stimmung“, so

„Im Gegensatz zum Fitnessstudio bietet die Bewegung in der Natur etwas für alle Sinne. Laufen weist dabei sicher die beste Kosten-Zeit-Effizienz auf. Wichtig dabei ist: langsam beginnen!“

(DDr. Barbara PRÜLLER-STRASSER - MedUni Innsbruck)

Huber.

Deutsche Forscher entzauberten das „Spring-Fever“ zwar im wissenschaftlichen Sinn als Mythos in der zivilisierten Welt mit künstlichem Licht, Moodfood und Zentralheizung - wir spüren und lieben das Frühlingsfieber aber Trotzdem!

Sport im Freien regt den Stoffwechsel an

Also: raus in die erwachende Natur. Nehmen Sie sich vorher Zeit für einen Gesundheitscheck mit Ergometrie, und gehen Sie es langsam an. Schließlich sind Gelenke, Muskeln und Sehnen noch ein wenig „eingerostet“.

Tipp von Univ.-Doz. DDr. Barbara Prüller-Strasser von der MedUni Innsbruck: Alle vier Wochen den Trainingsumfang um etwa zehn Prozent erhöhen. Setzen Sie sich Ziele, zum Beispiel die Laufstrecke anspruchsvoller zu gestalten, Gewicht abzubauen, eine längere Radtour zu bewältigen.

Eine tolle Motivation ist die Teilnahme an sportlichen Bewerben. Es muss ja nicht gleich ein Marathon sein. Viele Veranstaltungen bieten 5- und 10-km-Strecken, etwa für Nordic Walking, an.

Wenn man die Fastenzeit als Anlass zum Abspecken nehmen möchte, muss man nicht auf alles, was schmeckt, verzichten. Gezielt genießen! Eine Speise kosten, schmecken, selber zubereiten

lässt dem Sättigungsgefühl Raum, sich zu entfalten.

DDr. Prüller-Strasser: „Wer 20 bis 30 Prozent Kalorien in Form von Fett und Zucker einspart, kann in zehn Tagen ein Kilogramm Körperfett verlieren!“ Zusammen mit Laufeinheiten mehrmals pro Woche von je einer halben Stunde stellen sich bald Erfolge ein. Um das Immunsystem und den Stoffwechsel zu pushen, braucht es keine exotischen Superfoods. Bärlauch, Radieschen und Brennnessel sind ideal zum Würzen von Salaten, Kohlgemüsearten wie Weiß- und Rotkohl, Brokkoli, Karfiol und Kohlrabi entschlacken. Beeren, Cerealien und Nüsse (Achtung: Fertigmüsli enthält viel Zucker!) geben Energie.

Botenstoff Serotonin macht uns sexy

Die vermehrte Produktion von Botenstoffen wie Dopamin, Endorphin und Serotonin macht uns quirlig, hellwach und erzeugt Schmetterlinge im Bauch. Serotonin wirkt dabei wie ein natürliches Rauschmittel, ein Gratis-Kick sozusagen. Ganz ohne Nebenwirkungen . . .

Quelle: **Kronen Zeitung „IM BRENNPUNKT“**

GESUND

„BLAULICHT - WIE GEFÄHRLICH IST ES?“

**(von Karin ROHRER-
SCHAUSBERGER)**

**LED-Lampen, Handys oder
Computermonitoren rauben
uns auf Dauer den Schlaf.**

➤ „Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das in der Lage ist, künstliche Lichtquellen zu erzeugen und zu nutzen, um dem natürlichen Wechsel zwischen Helligkeit und Dunkelheit zu entgehen“, betont Univ.-Prof. Dr. med. Wolfgang Markt, Präsident der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin. Das „verstellt“ aber auch unsere innere Uhr und kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken.

„Lichtgefahren“ waren in Zeiten der Glühlampe kein Thema. Die Probleme begannen erst mit den Leuchtstoffröhren und Energiesparlampen, vor allem aber den neuen LED's die sehr viel Blaulicht enthalten. Dieses hat eine Wellenlänge von 450

bis 480 Nanometer und signalisiert der inneren Uhr, dass es Tag ist.

Bei LED-Monitoren liegt Blaulicht etwa im selben Bereich.

Bestimmte Fotorezeptoren (Melanopsin) in der Netzhaut des Auges reagieren besonders empfindlich auf diese Wellenlänge: Diese Rezeptoren gelten als wichtige Sensoren für die Einstellung der inneren Uhr.

In einem Experiment verglichen Schweizer Forscher z. B. den Einfluss zweier unterschiedlicher Bildschirm-Lichtquellen auf die innere Uhr von Versuchsteilnehmern: Die einen saßen für fünf Stunden vor einem älteren Flachbildschirm mit Leuchtstoffröhren, die anderen vor einem Monitor mit LED-Display, das drei mal so viel blaues Licht ausstrahlte. Dieses verzögerte die Bildung des Schlafhormons Melatonin um rund eine Stunde.

In einer weiteren Untersuchung wurde die Schutzwirkung einer Brille mit Blaulichtblocker getestet. Ergebnis: Tatsächlich hatten jene Jugendli-

chen mehr Melatonin im Speichel, die eine Brille mit Blaulichtfilter getragen hatten, als die Teilnehmer mit filterlosen Gläsern.

Tagsüber hat das Sonnenlicht einen hohen Anteil an Blau, am Abend mehr Rot- und Gelbtöne. Der Körper stellt sich langsam auf Schlaf um. Wer aber abends noch lange fernsieht oder am Computer arbeitet, schaltet auf Tag-Modus. Schlafstörungen sind praktisch vorprogrammiert.

Deshalb sollte man Leuchtmittel gegen warme Lichtfarben austauschen, Bildschirme können mittels Apps auf das jeweilige Sonnenlicht justiert werden, also ab der Dämmerung wird die Beleuchtung immer rötlicher.

Näheres zum Thema, z. B.: Wie gut ist unser Licht? Der heute vielfach erhobenen Kritik an moderner Beleuchtungstechnik wird beim **Symposium „Licht und Gesundheit“**, organisiert vom Österreichischen Institut für Licht und Farbe sowie der Akademie für Ganz-

heitsmedizin (GAMED), auf den Grund gegangen.

Was sind Spektralfarben?
Die **Wellenlängen** der sichtbaren elektromagnetischen Strahlung - **des Lichts** - reichen

von 380 bis 780 Nanometer. Zu jeder Wellenlänge gehört eine bestimmte **Spektralfarbe**. Ein Prisma macht die Spektralfarben des Lichts sichtbar - zum Beispiel im **Regenbogen**, er-

zeugt von den als Prismen wirkenden Regentropfen.

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“

KRONE BUNT

„FRÜHLINGSDUFT LIEDT IN DER LUFT“

(von Karin PODOLAK)

Jeder hat sein persönliches Lieblingsbouquet. Aber kaum jemand kann sich dem betörenden Aroma erwachender Natur entziehen. Es macht uns glücklich, sinnlich und gibt uns neue Energie.

➤ **Wenn** der weiße Flieder wieder blüht . . .“
Riechen Sie es auch schon? „Sing ich dir mein schönstes Liebeslied.“

Selbst wenn Sie den alten Schlager aus dem gleichnamigen Film der 50er-Jahre mit Romy Schneider nicht kennen - den Duft von Flieder wird wohl niemand wieder vergessen, der ihn einmal geschnuppert hat. Dasselbe gilt für Klassiker wie Maiglöckchen, Jasmin, Veilchen und Lavendel. Bei mir sind's ja Lindenblüten. Weil meine Großeltern in einer Straße mit Lindenbäumen gewohnt haben und ich dort immer glücklich gewesen bin. Auch viele Jahrzehnte danach hüpfte mein Herz vor Freude, wenn mich der Duft eines Lindenbaumes umfängt.

Warum das so ist? Die Geruchsinformation, die wir über die Nase aufnehmen, erreicht bestimmte Teile der Großhirnrinde direkt und ohne Umwege über andere Hirnstrukturen, wie das bei anderen Sinneseindrücken der Fall ist.

Der Geruchssinn ist direkt mit dem Gefühlszentrum im Gehirn verbunden

Aufgrund der fehlenden Kontrolle des Thalamus (größter Teil des Zwischenhirns) und der Verknüpfung mit dem limbischen System im Gehirn, das Gefühle und Affekte steuert, erklärt sich auch die psychologische Wirkung, wie Mag. Pharm. Dr. Eva Heuberger, Pharmazeutin und Duftexpertin aus Wien, berichtet.*

Eine japanische Studie konnte etwa die beru-

higende Wirkung von Lavendelöl in Stresssituationen nachweisen. Die Beduftung mit Rosmarinöl wiederum zeigte eine signifikant erhöhte Konzentrationsfähigkeit beim Lösen von Denk-

Orange und Lavendel nehmen sogar Zahnarzt-Patienten die Angst

aufgaben durch Testpersonen in einer anderen Untersuchung. Von der Neurologischen Universitätsklinik in Wien wurden ätherische Öle von Orange und Lavendel in Zahnarztordinationen zu Studienzwecken eingesetzt. Es zeigten sich beruhigende, angstlösende und stimmungsaufhellende Effekte.

Verbinden wir mit einem Duft ein angenehmes Gefühl und schöne Erinnerungen - wie das im Frühling ja zumeist der Fall ist -, werden diese Informationen immer wieder abgerufen. Dieses Verhalten ist angelernt, die auslösenden Gerüche differieren je nach Ort und Kultur. Nicht so bei der Rose - sie ist überall in der Welt als Wohlfühlgarant geschätzt. Tatsächlich attestiert auch die Wissenschaft der „Königin der Blumen“ harmonisierende, entspannende und sogar immununterstützende Eigenschaften. Bei der Verwendung von Aromaölen ist unbedingt auf die Herkunft, Reinheit und Qualität zu achten, künstliche Parfümöle haben keine physiologische Wirkung.

Es ist keine Einbildung, dass der Frühling wundervoll riecht und uns damit positive Gefühle beschert. Deutsche Experten der Ruhr-Universität Bochum attestieren dem Frühlingsduft eine ganz besondere Komplexität unterschiedlichster Moleküle aus jungen Blättern, feuchter, durch die Sonne erwärmter Erde, Blüten. Mit jedem Atemzug nehmen wir Millionen davon auf!

Auch Kräuter gehören dazu. Vor allem Bärlauch hat wieder Saison (März bis Mai). Vorsicht, beim Sammeln kann es zu fataler Verwechslung

mit dem für den Verzehr giftigen Maiglöckchenblättern kommen! Tipp: Wenn Sie ein Blatt zwischen den Fingern zerreiben, muss es stark und erkennbar nach Knoblauch riechen. Maiglöckchenduft genießen wir besser aus der Blumenvase. Er steht für aufkeimende junge Liebe,

Romantik und Sinnlichkeit - was braucht man mehr, um den Frühling willkommen zu heißen? (*Aus: „aromatherapie“, wissenschaft-klinik-praxis. M. und W. Steflitsch, Springer Verlag)

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

„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!

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

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

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



„DENKSPORT“

„KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: 1 ukrain. Schwarzmeerhafen, 2 Wurf mit gleichen Augenzahlen, 3 Kurzwort für eine Masseinheit, 4 chem. Zeichen für Radon, 5 Papstkrone, 6 enge Strasse, 7 Reitersoldat, 8 Stadt in der Charente, 9 elastisches Material, 10 engl.: Boot, 11 männlicher Kurzname, 12 Kurzform: Arbeitskreis, 13 Ausruf des Verstehens

Waagrecht: 1 sportlich gestählt, sehnig, 2 fries. männlicher Vorname, 3 Kf.: Int. Luft- und Raumfahrtausstellung, 4 Unordnung, 5 das Scheren der Schafe, 6 Kf.: Int. Arbeitsorganisation, 7 überlieferte Erzählung, 8 Kf.: Grundbuchamt, 9 Rundblick, 10 Stadt an der Thaya, 11 Kf.: für ein Zeitstreckenmaß, 12 Staat von Australien

	1			2				3	
	1	4				5			6
2							3		
				4		7			
	5	8							
6						7			9
			8		10				
9	11						12		13
		10					11		
12									

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



QUIZ

Wissen Sie das?



- 1.) Das Christentum ist die älteste Weltreligion. Richtig oder Falsch?
- 2.) Welches Mineral kann Superman schwächen?
- 3.) Welches dieser Tiere ist kein Säugetier? a. Leopard, b. Krokodil, c. Dachs

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



TRAINING

„GEISTIG JUNG BLEIBEN - SO GEHT'S!“

(von Univ.-Prof. Dr. Erich MÜLLER-TYL)

Vor allem körperliches Training regt die grauen Zellen nachhaltig an. Was den Alterungsprozess sonst noch verzögert.

➤ **Ältere** Leute überrascht es kaum, wenn ihre Sehkraft geringer wird, das Hören zunehmend Mühe macht und die Gelenke etwas schmerzen. Wie steht es allerdings mit der Gehirnleistung - muss diese wirklich abnehmen?

Nein! Demenz stellt keinen notwendigen Bestandteil des normalen Alterungsprozesses dar. Tatsächlich sind manche ihrer Formen nicht nur beherrsch-, sondern durch entsprechende Änderung der Nahrung und des Lebensstiles sogar umkehrbar. Eine wegweisende Studie der Cambridge University in England deutet darauf hin, dass eine Stunde täglicher körperlicher Bewegungen das Erkrankungsrisiko um 50 Prozent reduzieren kann.

Das höchste Risiko für Demenz - darin stimmen Forscher überein - stellt das Alter selbst dar, also die unbeeinflussbare Genetik unserer Zellen. Jedoch sollte sich jeder ältere Mensch auf jene Faktoren fokussieren, die er zu kontrollieren vermag. Das sind in erster Linie Psyche, Geist und Verstand. Es gibt inzwischen zahlreiche Beweise dafür, dass die Aufrechterhaltung der intellektuellen Aktivität, ob durch regelmäßige Arbeit, ehrenamtliche Beschäftigungen, Theaterbesuche, Literatur Studien und Ähnliches unseren Verstand und Geist gesund erhalten kann.

Vier wesentliche Faktoren stellen deshalb die Grundlage eines effizienten Anti-Aging-Planes dar: ● **Bewegung**, ● **Nahrung**, ● **Soziale Kontakte**, ● **Geistige Anregung**

Wie kann körperliche Betätigung den Geist anregen? Beim Training wird sowohl der Körper wie auch der Geist aktiviert. Das Gehirn erhält dabei ständig neue Informationen und Lernerfahrungen. Somit ist es vorteilhaft, beide Funktionen ständig intakt zu halten. Übermäßige Beanspruchungen sollten es nicht sein, aber Gehen, Joggen, Radfahren und Schwimmen führen zum Ziel. Wesentlich ist es, den Körper elastisch und beweglich zu halten. Um das zu erreichen, empfehle ich z. B. Kniebeugen, Yoga, Pilates und „Damen“-Liegestütze. Wird der Körper dann durch diese Aktionen langsam stärker, so gilt dies auch für die Leistung des Gehirns.

Essen aktiviert den Geist ebenso. Eine weitgehend vegetarische Ernährung mit Früchten oder Gemüse reich an Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren-hältigem Fisch halten das Gehirn in Schwung. Auch ein wenig Alkohol kann sich günstig auswirken.

Was ist aber, wenn die Hirnleistung bereits abgenommen hat? Die bisherigen Erfahrungen lehren, dass auch in fortgeschrittenen Stadien die erwähnten Maßnahmen den Zustand wieder wesentlich verbessern können. Eine neue Studie der Wake Forest University, North Carolina (USA)

zeigt, dass aerobe Übungen wie Gehen, Jogging, Radfahren und Ähnliches die Spiegel der Tau-Proteine senkt. Diese spielen eine wesentliche Rolle bei der Entstehung der Alzheimer-Erkrankung und der Demenz. Weitere Forschungen sind im Gange.

(Das hält schlau und macht auch noch Spaß: Gemeinsam mit Freunden und Familie geistig aktiv sein, sich für Neues begeistern sowie gesundes Essen mit Vitaminen und Antioxidantien genießen. Regelmäßiges moderates Training hilft laut zahlreichen Untersuchungen ebenfalls, der Alterung des Gehirns Einhalt zu gebieten und Demenz zu verhindern oder zu verzögern.)

Informationen: Univ.-Prof. Dr. Erich MÜLLER-TYL, Facharzt für Frauenheilkunde, Hormonspezialist.

☎ 01/ 368 69 00 - www.mueller-tyl.at

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

WANDERN

„LASSEN SIE DIE KALORIEN AM BERG!“

(von Eva ROHRER)



Beim Wandern kommt die Fettverbrennung auf Touren, die Stimmung steigt mit jedem Höhenmeter, und Pollenallergiker atmen auf.

➤ **Sie** wollen im Winter angesammelte Kilos wieder loswerden? Dann schnüren Sie die Wanderschuhe! Studien haben gezeigt, dass Leptin - ein vom Fettgewebe produziertes Hormon, das an der Steuerung von Hunger- und Sättigungsgefühl beteiligt ist - in der Höhe vermehrt produziert wird und so das Hungergefühl hemmt.

Die Fettverbrennung steigt beim Wandern stark an. Da man meistens einige Stunden unterwegs ist, werden auch viele Kalorien verbraucht, und das hilft beim Abspecken. Schon bei einer leichten Tour über drei Stunden bleiben etwa 1500 kcal am Berg - genauso viel wie eine 70 Kilo schwere Person während eines 20-km-Laufes verliert.

Aber auch sonst hat Wandern einiges für Ihre Gesundheit zu bieten: Die Kombination aus Bewegung, Höhenluft und Naturerlebnis hält Körper und Geist fit. Das wurde kürzlich durch eine Studie des Alpenvereins in Kooperation mit der Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg und dem Institut für Sportwissenschaft Innsbruck wissenschaftlich belegt.

Bereits eine einzige 3-Stunden-Tour fördert z. B. die **psychische Gesundheit**. Wandern hebt die Stimmung, sorgt für Gelassenheit und reduziert negative Gefühle, etwa Angst. Stresshormone wie das Kortisol zeigen sich danach reduziert. Gleichzeitig kommt es durch das Erlebnis im grünen zu vermehrter Ausschüttung von Glückshormonen wie Serotonin und Dopamin, die depressive Verstimmung vertreiben.

Interessantes Detail: Die Bergkulisse lenkt von der körperlichen Anstrengung ab. Wandern wird subjektiv als weniger anstrengend empfunden als so manch andere Sportart.

Und natürlich profitiert die körperliche Fitness. Das langsame Bergaufgehen wirkt positiv auf die Ausdauer und das Herz-Kreislaufsystem. Beim Abstieg wiederum sind Konzentration gefordert und die Muskeln gewinnen an Kraft.

Risikofaktoren für Infarkt und Schlaganfall wie etwa Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte oder eine bestehende Insulinresistenz können mit regelmäßigen Wandereinheiten deutlich verringert werden.

Die UV-B-Strahlung nimmt pro 300 Höhenmeter um zehn Prozent zu, und damit steigt die Bil -

derung von Vitamin D in der Haut. Dieses ist nicht nur für die Knochengesundheit wichtig (unterstützt den Aufbau von Gewebe), sondern hat auch eine entzündliche Wirkung und schützt vor Thrombosen.

Allergiker atmen auf: Da mit zunehmendem Anstieg die Pollenbelastung sinkt, ist für Allergiker Bewegung in moderaten Höhenlagen der Alpen eine wirkungsvolle Alternative zum Laufen oder Radfahren in der Ebene.

Es lauern bei dieser Outdoor-Aktivität aber auch Gefahren: Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist eine entzündliche Erkrankung des Gehirns, die durch das FSME-Virus ausgelöst und von Zecken übertragen wird. Da es keine spezielle Behandlung der Erkrankung gibt, sollten Outdoor-Sportler auf Zeckenschutz nicht vergessen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



BACKEN - „MINI-DAMPFNUDELN“

Zutaten Dampfnudeln: 250 g Weizenmehl, 15 g Hefe, 125 ml lauwarme Milch, 2 EL Zucker, 6 TL Pflaumenmus

Zutaten Sauce und Mohn: 500 ml Milch, 1 Pk. Vanillesauce Pulver, 1 EL Zucker

Zubereitung:

Aus Mehl, Hefe, Milch, Zucker und Ei einen Hefeteig kneten und diesen zugedeckt eine halbe Stunde gehen lassen. Dann aus dem Teig etwa walnussgroße Stücke abtrennen, diese plattdrücken, je einen TL Pflaumenmus darauf geben und dieses mit dem Teig einschließen. Die gefüllten Nudeln nochmals eine Viertelstunde gehen lassen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, die Dampfnudeln hineingeben und zugedeckt 15 bis 20 Minuten leise köchelnd garen lassen.

Währenddessen mit der Milch, dem Saucenpulver und dem Zucker nach Packungsanweisung eine Vanillesauce herstellen.

Mit einer Schaumkelle die Dampfnudeln aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen, noch warm mit der ebenfalls warmen Vanillesauce und mit Mohn bestreut servieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

SPRUCH DES MONATS

„Aufmerksamkeit ist das Leben!“

(Johann Wolfgang von Goethe)

„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



BUCHTIPP

„Mama, Roman hat es nicht geschafft“

Die Zeit meines eigenen Überlebens nach dem Suizid meines Sohnes

(Karin KARCZEWSKI)

ISBN-13: 9783957532817 - Debehr Verlag

"Mama, Roman hat es nicht geschafft." Diese Worte - überbracht von meiner traumatisierten Tochter - sollten mein Leben mit einem Schlag zum Stillstand bringen und für immer verändern. In der einsamen Verwirrung einer Psychose hatte mein Sohn wohl nur diesen einen Ausweg gesehen und seinem Dasein auf grausame Weise ein Ende gesetzt.



Die Welt drehte sich weiter, als wäre nichts geschehen. Ich selbst jedoch, erstarrt in meinen Grundfesten, drohte mich im Strudel des Unfassbaren zu verlieren.

Ein Kind auf diese Art hergeben zu müssen, das Unaussprechliche zu verarbeiten - auf all dies kann eine Mutter niemals vorbereitet sein. Die Zeit nach dem Suizid meines Sohnes lastet schwer auf unser aller Leben. Und stets stand und steht die Frage nach dem WARUM im Raum, WARUM mein Kind? WARUM gerade Roman mit seinem feinsinnigen, liebenswerten Charakter?

Die Autorin beleuchtet tagebuchmäßig die ersten drei Jahre Trauer und Verzweiflung ebenso wie den Umgang von Gesellschaft und Familie mit dem Verlust des Sohnes, Bruders und Enkels.

Dieses Buch kann ein Helfer für Betroffene in den dunkelsten Stunden des Lebens sein.

GEDULD

*Ich wünsche dir,
dass es dir gelingt,
nach Niederlagen und Enttäuschungen
unverzagt aufzustehen
und von neuem zu beginnen.*

*Eines Tages
Wirst du verstehen,
dass es die Niederlagen waren,
die dich menschlich reicher machten,
und dass es die Überwindung war,
aus der du stark wurdest.*

(Renate & Georg LEHMACHER)

Beitrag von Johann Bauer



Drei merkwürdige Gäste und ein guter Stern

Entwicklungsimpulse für Leben, Beratung, Coaching und Therapie

Die vornehmen Leute aus dem Osten hatten den Stall und die Krippe noch nicht lange verlassen, da trug sich eine seltsame Geschichte in Betlehem zu, die in keinem Buch verzeichnet ist.

Als die Reitergruppe der Könige gerade am Horizont verschwand, näherten sich drei merkwürdige Gestalten dem Stall.

Die erste trug ein buntes Flickenkleid und kam langsam näher. Zwar war sie wie ein Spaßmacher geschminkt, wirkte aber hinter ihrer lustigen Maske eigentlich sehr, sehr traurig. Erst als sie das Kind sah, huschte ein leises Lächeln über ihr Gesicht. Vorsichtig trat sie an die Krippe heran und strich dem Kind zärtlich über das Gesicht: „Ich bin die Lebensfreude“ sagte sie. „Ich komme zu dir weil die Menschen nichts mehr zu lachen haben. Sie haben keine Freude mehr am Leben. Alles ist so bitterernst geworden.“ Dann zog sie ihr Flickengewand aus und deckte das Kind damit zu. „Es ist kalt in dieser Welt. Vielleicht kann dich der Mantel des Clowns wärmen und schützen.“

Darauf trat die zweite Gestalt vor. Wer genau hinsah, bemerkte ihren gehetzten Blick und spürte, wie sehr sie in Eile war. Als sie aber vor das Kind in der Krippe trat, schien es, als falle alle Hast und Hektik von ihr ab. „Ich bin die Zeit“ sagte sie und strich dem Kind zärtlich über das Gesicht. „Eigentlich gibt es mich kaum noch. Die Zeit, sagt man, vergeht wie im Flug. Darüber haben die Menschen aber ein großes Geheimnis vergessen. Die Zeit vergeht nicht. Zeit entsteht. Sie wächst überall dort, wo man sie teilt.“ Dann griff die Gestalt in ihren Mantel und legte ein Stundenglas in die Krippe. „Man hat wenig Zeit in dieser Welt. Diese Sanduhr schenke ich dir, weil es noch nicht zu spät ist. Sie soll dir ein Zeichen dafür sein, dass du immer so viel Zeit hast, wie du dir nimmst und anderen schenkst.“

Dann kam die dritte Gestalt an die Reihe. Sie hatte ein geschundenes Gesicht voller dicker Narben, so als ob sie immer und immer wieder geschlagen worden wäre. Als sie aber vor das Kind in der Krippe trat, war es als heilten die Wunden und Verletzungen, die ihr das Leben zugefügt haben musste. „Ich bin die Liebe“ sagte die Gestalt und strich dem Kind zärtlich über das Gesicht. „Es heißt, ich sei viel zu gut für diese Welt. Deshalb tritt man mich mit Füßen und macht mich fertig.“ Während die Liebe so sprach, musste sie weinen und drei dicke Tränen tropften auf das Kind. „Wer liebt, hat viel zu leiden in dieser Welt. Nimm meine Tränen. Sie sind das Wasser, das den Stein schleift. Sie sind wie der Regen, der den verkrusteten Boden wieder fruchtbar macht und selbst die Wüste zum Blühen bringt.“

Und die Tränen verwandelten sich in drei wunderschöne blühende rosa Rosen.

Da knieten die Lebensfreude, die Zeit und die Liebe vor dem Kind des Himmels. Drei merkwürdige Gäste, die dem Kind ihre Gaben gebracht hatten. Das Kind aber schaute die drei an, als ob es sie verstanden hätte.

Plötzlich drehte sich die Liebe um und sprach zu den Menschen. "Man wird dieses Kind zum Narren machen, man wird es um seine Lebenszeit bringen und es wird viel leiden müssen, weil es bedingungslos lieben wird. Aber weil es Ernst macht mit der Freude und weil es seine Zeit und seine Liebe verschwendet, wird die Welt nie mehr so wie früher sein. Wegen dieses Kindes steht die Welt unter einem neuen guten Stern, der alles andere in den Schatten stellt."

Darauf standen die drei Gestalten auf und verließen den Ort. Die Menschen aber, die all das miterlebt hatten, dachten noch lange über diese rätselhaften Worte nach.

Auch unser Leben und unsere Zeit stehen seit der Geburt Jesu unter einem neuen guten Stern, der alles Dunkle hell macht und alle Verletzungen heilt. Das ist die große Freude, die allem Volk zuteil wird, auch mir und dir.

mit freundlicher Genehmigung des Autors "Ulrich Peters" - Danke

Wie wirkt Serotonin? Es handelt sich um einen körpereigenen Botenstoff (Neurotransmitter) aus dem Gehirn, der für Glücksgefühle und das Belohnungssystem verantwortlich ist. Einem Mangel an freiem Serotonin im Blut kann man etwa mit Johanniskraut entgegenwirken. Das ist auch wichtig für die nächtliche Erholung, da aus Serotonin das Schlafhormon Melatonin gebildet wird.

Das finden Sie wieder in der APRIL Ausgabe des Newsletter:
„Wenn Gewalt zum Alltag gehört, erkranken Körper & Seele“
„Stopp dem Psychoterror“
„Ohne Niere kein Blut“

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!

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

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



➤ **AUFLÖSUNG „SUDOKU“** und
„KREUZWORTRÄTSEL Seite 5

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

➤ **AUFLÖSUNG „QUIZ“ Seite 6**

1.) Falsch: Es ist das Judentum, 2.) Kryptonit, 3.) Krokodil: es ist ein Reptil

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