



## INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

„Ein guter Nachbar ist besser als ein Bruder in der Ferne“

(Sprichwort)



(Frühlingsanfang - 20.März 2019)

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

Liebe Leserinnen und  
Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 89 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE  
GESUNDHEIT**

© 2019

### MÄRZTAG

*Wolkenschatten fliehen über Felder,  
Blau umdunstet stehen ferne Wälder.*

*Kraniche, die hoch die Luft durchpflügen,  
Kommen schreiend an in Wanderzügen.*

*Lerchen steigen schon in lauten Schwärmen,  
Überall ein erstes Frühlingslärmen.*

*Lustig flattern, Mädchen, deine Bänder;  
Kurzes Glück träumt durch die weiten Länder.*

*Kurzes Glück schwamm mit den Wolkenmassen;  
Wollt es halten, musst es schwimmen lassen.*

**(Detlev von Liliencron 1844 - 1909)**



### GESUND

„WIE BITTE?“

(von Karin  
ROHRER-SCHAUSBERGER)

**Etwa 1,7 Millionen Österreicher sind schwerhörig.**

**Das erhöht das Risiko für sozialen Rückzug, Depression und auch Demenz.**

➤ **Wer** schlecht hört, zieht sich immer mehr zurück und gerät dadurch in Isolation. Deshalb ist rasche Hilfe nötig. „Sobald eine Schwerhörigkeit bemerkt wird, sollte möglichst rasch ein HNO-Arzt aufgesucht werden“, rät Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Gstöttner, Vorstand der Universitätsklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten der MedUni Wien, anlässlich des WHO-Welttags des

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

## INHALT DIESER AUSGABE

### „Wie bitte?“

(Seite 1/2)

### „Leichter zurück in den Job“

(Seite 2/3)

### „Zechen - die versteckte Gefahr“

(Seite 4)

### „Sudoku“ „Kreuzworträtsel“

(Seite 5)

### „Quiz“

### Rezept „Marmor-Eierlikör -kuchen“

### „Spruch des Monats“

### „Buchtipps“

(Seite 6)

### „Beiträge“

### Gedichte: „Karl Lessiak“

### „Andrea Grois“

(Seite 7)

### „Suizidprävention“

(Seite 7/8/9)

### „Die Menge macht das Gift“

(Seite 9/10)

### „Nächste Ausgabe“

(Seite 10)

### Auflösungen:

### „Sudoku“

### „Quiz“

### „Kreuzworträtsel“

### „Sponsoren“

### „Impressum“

(Seite 11)

(Wie bitte? - Fortsetzung von Seite 1)

Hörens am 03.März. „Denn je länger das Gehör nicht genutzt wird, umso weniger effektiv sind technische Lösungen. Bei leichter bis mittelgradiger Schwerhörigkeit stellen Hörgeräte eine gute Möglichkeit dar. Bringen diese keinen Erfolg, können Implantate die akustische Wahrnehmung wiederherstellen. Erhältlich sind u. a. das Cochlea-, das Mittelohr und das Knochenleitungs-Implantat, die operativ in das Ohr eingebracht werden.

„**Meistens** setzt eine Hörminderung schleichend ein. Die Umgebung klingt zunehmend anders - als ob alles verschwimmt“, erklärt Hörgerätekustik-Meister Andreas Grill aus Graz. „Nach und nach verabschieden sich gewisse Laute und Silben, die aber für das Sprachverstehen essenziell sind. Im Alter sind es in erster Linie Konsonanten bzw. „s“-, „f“- und „sch“-Laute im Hochtonbereich, die man nur mehr schwer wahrnehmen kann. Man muss häufig nachfragen und sich stärker konzentrieren. Ein guter Indikator sind meist auch Angehörige, die darauf hinweisen, dass zum Beispiel der Fernseher lauter eingestellt wird als üblich.“

### Wie lange dauert es, bis man mit einem Hörgerät wieder alles gut versteht?

**Dieser** Prozess passiert nicht von heute auf morgen, sondern erfordert Geduld. „Jedes Gehör ist anders. Die Geräte müssen deshalb auch individuell auf den jeweiligen Träger und seine Bedürfnisse eingestellt werden“, betont Grill. Schritt für Schritt muss sich das Gehirn erst wieder daran gewöhnen, alle Geräusche verarbeiten und wie früher hören zu können.

### Was kann ich vorsorglich für meine Ohren tun?

**Meist** ab 40 Jahren stellen sich langsam Probleme ein. Es ist daher ratsam, einmal im Jahr einen professionellen Hörtest zu machen - entweder bei einem HNO-Arzt oder einem Hörgerätekustiker. Mit genauen Messungen können selbst kleinste Veränderungen im Hörvermögen frühzeitig erkannt werden. Um dem Alltagslärm aus dem Weg zu gehen, hilft vor allem ein individuell angepasster Gehörschutz, der den Lärmpegel auf einen ungefährlichen Wert senkt.

Quelle: „**KRONE Gesund**“

## GESUND

### „LEICHTER ZURÜCK IN DEN JOB“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

**Nach einer längeren Krankheitsphase oder trotz chronischem Leiden wollen viele wieder arbeiten. Möglich ist das, wenn von allen Kompromisse gemacht werden.**

➤ **Ob** Autounfall, Bandscheibenoperation, ein bösartiger Tumor oder Burn-out - mit solchen und ähnlichen Krankheiten bleibt einem Patienten meist eine gewisse Auszeit nicht erspart, um vollständig zu genesen.

**Die** Statistik gibt dazu an: Ab dem Alter von 40 Jahren erhöht sich die durchschnittliche Zahl an Krankenstandstagen pro Angestelltem stark. Laut Experten werden diese Fehlzeiten aufgrund steigender Lebenserwartung und längerer Berufstätigkeit in Zukunft sogar stetig zunehmen. Die häufigsten Gründe dafür stellen heute seelische Störungen, Muskel- und Skelettkrankheiten sowie Krebsleiden dar.

**Um** dafür gerüstet zu sein, ist es wichtig, schon jetzt auszuloten, wie die Vereinbarkeit von Krankheit und körperlichen Einschränkungen mit dem Arbeitsleben aussehen könnte. Für Betriebe und deren Arbeitnehmer stellt sich natürlich dieselbe Frage: Wie fällt der Einstieg leichter? Seit vergangenen Jahr präsentiert sich als gute Möglichkeit die Wiedereingliederungsteilzeit, die mittlerweile auch vermehrt genutzt wird, vor allem von Krebspatienten. „Wer einen Krankenstand von mindestens sechs Wochen hinter sich hat, kann mit dem Arbeitgeber vereinbaren, erst einmal mit 12 Stunden Arbeit pro Woche zu beginnen“, erklärt Arbeits- und Gesundheitspsychologin Mag. Barbara Haider-Novak, fit2work-Personenbetreuung. „Grundsätzlich geht es zunächst darum, abzuklären, ob die bisher ausgeübte Tätigkeit noch möglich ist - dann wäre Wiedereingliederungsteilzeit angezeigt. Sollte sich aber herausstellen, dass eine Veränderung erfolgen muss, werden andere Optionen erarbeitet.“

**Viele** Firmen wollen ihre langjährigen geschätzten Mitarbeiter gerne behalten und sind auch bereit, Kompromisse einzugehen. Sowie bei dem Fall einer Patientin mit der Darmerkrankung Morbus Crohn. Die Frau konnte nicht mehr im Verkauf tätig sein, weil ihr Leiden sie zu oft auf die Toilette zwang. Mit einer geringen Aufschulung erhielt sie deshalb einen Schreibtischposten im Verwaltungsbereich. Hier konnte sie sich die Arbeitszeit freier einteilen.

„**Es** geht nicht darum, „Schon-Arbeitsplätze“ zu kreieren“, gibt Mag. Haider-Novak zu bedenken. „Die Betroffenen wollen und sollen durchaus 100 Prozent Leistung erbringen, aber eben mit Tätigkeiten, die noch machbar sind. Am besten natürlich, sie bleiben im selben Betrieb.“ Um ihre persönlichen Möglichkeiten auszuloten, können sich Interessierte an die kostenfreie Beratungsstelle „fit2work“ wenden: [www.fit2work.at](http://www.fit2work.at)

#### **WAS SIE BEI EINEM WIEDEREINSTIEG BEACHTEN SOLLTEN**

Medizinerin und Psychotherapeutin **Dr. Irene Kloimüller** MBA, Programmleiterin der fit2work-Betriebsberatung gibt Tipps für Betroffene, Kollegen und Vorgesetzte, wie es mit der Rückkehr in den Beruf besser klappt.

- ☞ Wichtig ist ein klares und gut realisierbares **Konzept der Eingliederung** mit genauer Definition der möglichen Aufgaben. Mit dem Vorgesetzten wird das betriebliche Vorgehen geplant und gut abgestimmt.
- ☞ Fixe Unterbrechungen durch Therapien wie z. B. Physiotherapie, Psychotherapie etc. müssen bereits zu Beginn eingeplant werden.
- ☞ Das gesamte Team miteinbeziehen, um soziale **Unterstützung und Verständnis** zu schaffen.
- ☞ Seien Sie **flexibel** mit der Zeiteinteilung, sei es bei der Pausengestaltung oder dem Beginn der Arbeitszeit. Der Wiedereinsteiger benötigt zu Beginn möglichst viel Spielraum.
- ☞ Keine Mehr- oder Überstunden machen oder fordern, **Ruhezeiten** streng einhalten!
- ☞ Zu Beginn der Wiedereingliederung sollte am Ende jeden Tages eine kurze **Reflexion** erfolgen: Was geht schon gut, was nicht? Das Gespräch wird entweder mit dem Vorgesetzten, Eingliederungsbeauftragten oder Arbeitsmediziner geführt.
- ☞ Verfolgen Sie eine „**Politik der kleinen Schritte**“: Jeden Tag für sich bewältigen. Mit der Zeit wächst das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit wieder an.
- ☞ Betroffene setzen sich oft selber unter Druck und überfordern sich. Sprechen Sie diese darauf an, wenn so ein Verhalten auffällt. „Nicht über die Person reden, sondern mit ihr!“ solle das Motto für die gesamte Kollegenschaft lauten.

Quelle: „**KRONE Gesund**“

**GESUND**  
**„ZECKEN DIE**  
**VERSTECKTE GEFAHR“**

**(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)**

**Man merkt die lästigen Krabber oft gar nicht, auch ihr Stich bleibt unentdeckt. Deshalb raten Experten zur FSME-Impfung nach dem korrekten Schema. Die lästigen Tierchen übertragen gefährliche Krankheiten „heimlicher“ als man vermuten würde, denn oft bemerkt man sie gar nicht.**

➤ **82** Prozent der Österreicher haben sich irgendwann einmal gegen FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) impfen lassen. Das mag nach einer hohen Zahl klingen, allerdings sind nur zwei Drittel dieser Personen auch tatsächlich geschützt, weil sie sich an das korrekte Impfschema gehalten haben.

**Nach** wie vor wird die Gefahr, die durch Zecken droht, hierzulande unterschätzt. Mit messbaren Folgen: „2017 ist die Zahl der FSME-Erkrankungen im Vergleich zum Vorjahr leicht gestiegen und liegt erstmals seit sechs Jahren wieder im dreistelligen Bereich. Darunter befinden sich einige schwere Fälle, wenige sogar mit Langzeitschäden. So gut wie alle hätten durch die Impfung verhindert werden können“, gibt Univ.-Prof. Dr. Ursula Kunze, Generalsekretärin des Vereins

zur Förderung der Impfaufklärung vom Zentrum für Public Health, medizinische Universität Wien, zu bedenken.

**Wie** Umfragedaten aus dem Vorjahr zeigen, glauben zahlreiche Menschen, dass das Risiko, von einer Zecke gestochen zu werden, für sie sehr gering ist. Das mutet vor allem deshalb als erstaunliche Einschätzung an, da 70 Prozent laut eigener Aussage bereits einmal von einem lästigen Krabber attackiert wurden.

**Und** das ist auch kein Wunder, denn Zecken finden ihren Wirt, während sie auf der Spitze von Grashalmen, Pflanzen und Büschen lauern. Larven und Nymphen klettern oft nur ein paar Zentimeter hoch und existieren somit sogar auf einem geschnittenen Rasen - im eigenen Garten oder auf der Parkbank.

**„Zum** Problem wird, dass nicht nur die relativ großen, weiblichen Zecken FSME-Viren in sich tragen können. Die Nymphen, möglicherweise auch die Männchen und ganz selten sogar die Larven, dienen ebenfalls als Überträger. Die größte Gefahr stellen die etwa ein Millimeter kleinen Nymphen dar, da ihr Stich meist nicht auffällt“, warnt Priv.-Doz. Dr. Georg Duscher, Institut für Parasitologie, Department für Pathobiologie, Veterinärmedizinische Universität Wien. „Zu 100 Prozent vermieden kann man eine Attacke

auch nicht durch Schutzmaßnahmen wie imprägnierte Kleidung oder die immer wieder zitierte Bernsteinkette.“ Da das Virus unmittelbar nach einem Stich übertragen wird, den man oft nicht einmal spürt, hilft auch keine schnelle Entfernung der Zecke gegen FSME: „Um hingegen eine Infektion mit Borrelien zu vermeiden, ist es wichtig, das Tier so rasch wie möglich aus der Haut zu bekommen. Allerdings nicht mit Hilfe von Chemikalien, Öl oder Alkohol. Es existiert kein Nachweis für deren Wirkung und die Entfernung der Zecke würde sich dadurch unnötig verzögern. Besser ist es, den Krabber mechanisch mit Hilfe einer Pinzette, Zeckenzange oder Ähnlichem zu entfernen“, rät Dr. Duscher.

**DATEN & FAKTEN**

⇒ **62 Prozent** der Österreicher sind korrekt vor PFSME geschützt. 82 Prozent sind „irgendwie“ geimpft.

⇒ **89 Personen** mussten 2016 aufgrund eines Zeckenstiches im Spital behandelt werden.

⇒ **Fast jede 2. Zecke** ist in Österreich mit Krankheitserregern infiziert.

⇒ **3000 Eier** legt das weibliche Tier.

⇒ **Bis zu 12 Millimeter** können die vollgesogenen Krabber groß werden. Ursprünglich messen sie zwei bis vier Millimeter.

Quelle: „**KRONE Gesund**“



Der kleine Peter muss zur Strafe 100 mal schreiben: „Ich darf den Lehrer nicht duzen.“ Er schreibt es 200 mal. „Warum den das?“, fragt der Lehrer. Peter: „Weil ich dir eine Freunde machen wollte!“

„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!

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

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

	1		2			3		
1		4				5		6
	2					3		
4				7				
	8 5		9			10		11
6								
			7	12			13	
8		14						
				9	15			16
	17 10		18					
11								
			12				19	
13		20				14		
				21 15				
	22 16							
17						23 18		24
			25 19					
20						21		

**KREUZWORTRÄTSEL**



**Senkrecht:** 1 demzufolge, 2 poet.: Mädchen, 3 begabt, geeignet, 4 amerik.: Großeinkaufsanlage, 5 int. Kfz-Z. Ruanda, 6 Verhältniswort mit Artikel, 7 Abk.: Junior, 8 Obstsaft, 9 sprachwissenschaftlicher Ausdruck, 10 elektrisch geladenes Teilchen, 11 ältere physik. Energieeinheit, 12 Staat im Nahost, 13 nordspan. Grenzstadt, 14 Fluss in Vorderasien, 15 Betitelung, Bezeichnung, 16 Schafrasse, 17 lateinisch: ohne, 18 Sammelwort für Nutztiere, 19 schaudererregend, 20 Tonart ohne Vorzeichen (2 Wörter), 21 eh. Titel in Venedig, 22 Oper von Alban Berg † 1935, 23 span.: die Stadionwelle (La . . .), 24 lat.: Zorn, 25 Kf.: Ortsdurchfahrt

**Waagrecht:** 1 Insel vor San Francisco (USA), 2 Form e. Hilfszeitworts, 3 Kf.: Westeuropäische Union, 4 altrömischer Zeitabschnitt, 5 Rostschutzfarbe, 6 spanisch: Stier, 7 übereinstimmend, 8 Basilika in Tirol, 9 Zimmer, 10 tropische Steppe, 11 Zielvorrichtung, 12 trop. Harz, 13 Fluss in Westösterreich, 14 Sohn Jakobs (A. T.), 15 Kurzwort: Dekoration, 16 Provinz und Stadt in Spanien, 17 Tongeschlecht, 18 Wüste in Asien, 19 Schmiervorrichtung, 20 ungefähr, 21 bunter Papagei

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

„Also, ich muss schon sagen, dein Zeugnis lässt zu wünschen übrig!“  
„Fein Vati, dann wünsch ich mir ein Fahrrad!“





## QUIZ



### Wissen Sie das?

- 1.) Genua ist die Hauptstadt der italienischen Region?  
a.) Kalabrien, b.) Umbrien, c.) Apulien, d.) Ligurien
- 2.) Die US-Hard-Rock-Band, Guns N' Roses landete 1992 einen Hit mit „November . . .“?  
a.) Sun, b.) Love, c.) Rain, d.) Ends
- 3.) Die größte besterhaltene „Tyrannosaurus rex“-Skelet trägt den Namen?  
a.) Fred, b.) Lucy, c.) Percy, d.) Sue

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

### BACKEN - „MARMOR-EIERLIKÖR-KUCHEN“



**Zutaten:** 5 Eier, 200 g Zucker, 1 EL Vanillezucker, 250 ml Eierlikör, 250 g geschmolzene Margarine, 300 g Mehl, 1 Pck. Backpulver, 2 EL Kakao, 1 EL Puderzucker zum Bestäuben



#### Zubereitung:

Aus Eiern, Zucker, Vanillezucker, Eierlikör, Margarine, Mehl und Backpulver einen Rührteig zubereiten. Die Hälfte des Teiges in eine gefettete Gugelhupfform füllen. Den restlichen Teig mit dem Kakao verrühren und dann ebenfalls in die Form geben. Mit einer Gabel den Teig spiralförmig durchziehen.

Etwa 50 bis 60 Minuten im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175°C/ Umluft: 150°C/Gas: Stufe 3) backen. Nach dem Backen mit Puderzucker bestäuben.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

### Spruch des Monats

**„Schenken ist ein Brückenschlag über den Abgrund deiner Einsamkeit!“**

**(Antoine de Saint-Exupéry)**

### BUCHTIPP

**„ICH LEBE GERN, SONST WÄRE ICH TOT“**

Autobiographie

**(Willi RESITARITS)**

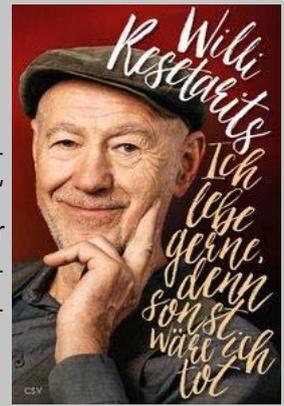
ISBN: 978-3-9502868-7-8 - CSV Verlag

Vielleicht lag es an der Depression. Vielleicht aber auch am Minderwertigkeitskomplex, den Willi Resetarits seit seiner Kindheit mit sich herumträgt, dass er dem Alkohol fast verfallen wäre. Vor zehn Jahren, zum 60er, schenkten ihm seine beiden Brüder eine Entziehungskur.

Depression? Minderwertigkeitskomplex? Es fällt schwer, diese Reflexionen, die Willi Resetarits in seiner Autobiografie anstellt, mit dem strahlenden, selbstbewussten Sänger und Entertainer zu verbinden, der immer begeistert. Seien es zehntausende Fans im Prater oder ein paar Zuschauer

in einem Beisl. Dass der Künstler Schwächen und Verletzungen offenlegt, ist eine der Stärken des Buches „Ich lebe gerne, denn sonst wäre ich tot“.

Zum Autor: **Willi RESETARITS** ist einer der bekanntesten Musiker, Entertainer und Politaktivisten Österreichs. Mit den legendären „Schmetterlingen“ schrieb er Politrockgeschichte. Als Ostbahn-Kurti wurde er zum Megastar der österreichischen Popmusik. Als Politaktivist setzt er sich für Minderheiten und Verfolgte ein. In diesem Buch erzählt er die Geschichte seines bewegten Lebens. Erscheint zum 70. Geburtstag des Autors.



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

oder im Kuvert an:

Johann BAUER - A-3571 GARS/KAMP - Albrechtgasse 562/1/2

### „NUA DUACHS DENKN“

Stö' da vua:  
a Kranatn krocht!  
A Kranatn, gaunz noh bei Dia.  
Wie wäa denn daun:  
Dei' Keapa zafetzt,  
a jeda Teu' einz'lt - vastreit;  
So wäas oag und überoschend,  
Mit Dia vuabei, wenn's guat geht - glei.  
„Drum wäas nua guat: friedlich zu denkn,  
Bevua ma' liegt - einz'lt vadeut“.

**(U-Bahn Karli)**

### „VALUARENES KINDAHEAZ“

Kinda schrei'n des is normal.  
Erwachsene kämpfn, des is fatal.  
De Klanan tan kindlich spü'n.  
De Großn - gierig -  
Ihnan Mochthunga stü'n.  
So haum „nua duach Gia und Zaun“  
„vüle“ - zua Zeit - ihr Kindaheaz valuan.

**(U-Bahn Karli)**

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

Es ist sehr gefährlich,  
wenn Menschen menschn.  
Würden sie es nicht tun,  
wäre es eindeutig  
unmenschlich!

**(Andrea GROIS)**

**Herzlichen Dank  
an Andrea Grois  
für diesen Beitrag**

### „Suizidprävention“ – ein wichtiges Thema, das auch vom HSSG aufgegriffen und mitgestaltet wird

Wortbedeutung, Herkunft:

Als **Suizid** oder fachsprachlich auch Suicidium (lateinisch **sui** „seiner [selbst]“, und caedere (in Zusammensetzungen - **cidere**) „[er]schlagen, fällen, töten, morden“) wird die vorsätzliche Beendigung des eigenen Lebens bezeichnet. Weitere Synonyme dafür sind Selbstmord, Selbsttötung, Mors voluntaria oder Freitod.

**Prävention** (lateinisch **praevenire** „zuvorkommen“, „verhüten“) bedeutet Vorbeugung, Verhütung und bezeichnet Maßnahmen zur Abwendung von unerwünschten Ereignissen -

nissen oder Zuständen, die mit einer gewissen **Wahrscheinlichkeit** eintreffen könnten, wenn nichts getan würde. Prävention setzt zunächst voraus, dass geeignete Maßnahmen verfügbar sind, um den Eintritt dieser Ereignisse zu beeinflussen.

In Österreich gibt es unter dem Namen **SUPRA (SUizid PRävention Austria)** ein Programm zur Suizidprävention. Hier setzen sich Experten aus den verschiedensten Gebieten (inkl. Betroffenenvertreter als Experten in eigener Sache) zur Entwicklung von Strategien und Hilfsangeboten zusammen.

Die Sicht und die Stimme der psychisch Erkrankten ist für die Experten sehr wichtig, daher ist der **HSSG** als bedeutende und anerkannte Interessenvertretung eingeladen, ständig im Experten-Gremium mitzuwirken. **Hier ist der aktuelle Bericht der HSSG-Vertreterin.**

### **Info an alle Betroffenen zum Thema**

#### **SUPRA – Suizid Prävention Austria**

Als Vertreterin der Interessen aller Betroffenen bin ich seit längerer Zeit schon im Experten-Gremium für die Verhütung und Vorbeugung von Suizid sehr aktiv.

Dieses Thema ist aus mehreren Gründen für mich äußerst wichtig, und daher engagiere ich mich dort:

- Einerseits war ich im Laufe meiner jahrzehntelang andauernden psychischen Erkrankung (Depression und Borderline-Persönlichkeitsstörung) selbst von zum Teil wochenlang andauernden Suizidgedanken betroffen und habe auch einige Suizidversuche hinter mir – einige halbherzig, einige jedoch ernsthaft.
- Meine Tochter musste in ihrer Kindheit und Jugend mit einer schwer depressiven Mutter aufwachsen und hat dann – natürlich - selbst ebenfalls psychisch darauf reagiert. Das führte dazu, dass sie im Alter von 12 Jahren insgesamt 8 Monate in der Kinder- und Jugendpsychiatrie verbracht hat. Dort malte sie u.a. Bilder, die mich sehr erschreckt haben: nur schwarz und rot, blutende Arme, Rasierklingen, und überall die Worte „ich will den Tod“. Auch danach war Suizidalität für sie noch länger ein Thema.
- Die Tochter eines mir sehr Nahestehenden hat sich im Alter von 18 Jahren erfolgreich suizidiert. Ich erlebe dadurch, was dieser Suizid mit dem hinterbliebenen Elternteil gemacht hat. Hilflos muss ich zusehen, wie ein Mensch damit weiterleben muss und bin zugleich dankbar dafür, dass bei meiner eigenen Tochter diese Gefahr vorbei ist.
- Für das Rote Kreuz bin ich als speziell ausgebildete psychosoziale Fachkraft seit 8 Jahren in der Krisenintervention tätig und hier häufig mit Suizid konfrontiert. Ich erlebe dabei das Unvermögen der Angehörigen, damit umzugehen.

**Seit** Mitte 2018 bin ich auch im SUPRA-Arbeitskreis für Kinder und Jugendliche und bringe das Erleben der „Experten aus eigener Erfahrung“ dort ein.

**Im** SPZ Hinterbrühl (Sonder-Pädagogisches-Zentrum der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Krh. Mödling) war ich als Leiterin eines Arbeitskreises zum Symposium im Nov. 2018 eingeladen. Der überaus gut besuchte Arbeitskreis bestand aus Psychiatern, Psychologen, Therapeuten, Sozialpädagogen und Sozialarbeitern. Von diesen Experten, die mit „schwierigen“ Kindern und Jugendlichen arbeiten, kam als Feedback, dass für sie die authentische und lebensnahe Erfahrung hilfreich war. Daraus folgte eine Einladung an mich, bei einer Weiterbildung der „Psy“-Fachkräfte des SPZ Hinterbrühl im Dez. 2018 wiederum als Betroffene und Mutter einer betroffenen Jugendlichen mitzuwirken.

**Für** März 2019 soll ich gemeinsam mit einem Betroffenenvertreter aus OÖ über Einladung von Prof. Dr. Brigitte Hackenberg bei der SUPRA-Tagung für Kinder und Jugendliche in Eisenstadt einen Arbeitskreis übernehmen und dort die Sicht der Betroffenen und Eltern betroffener Kinder und Jugendlicher aus eigenem Erleben darstellen.

Schließlich engagiere ich mich im Arbeitskreis des Papageno-Medienpreises für verantwortungsvolle Berichterstattung und bin dort in der 9-köpfigen Jury.

Für Fragen und weitere Auskünfte stehe ich gerne zur Verfügung.

Silvi Muehringer, Obmann-Stv. des **HSSG Landesverband NÖ**

E-Mail: [silvi.muehringer@hssg.at](mailto:silvi.muehringer@hssg.at)

Quelle: „**Silvi MUEHRINGER**“

**Herzlichen Dank an Silvi MUEHRINGER für diesen Beitrag!**

## **GESUND & LEBEN**

### **„DIE MENGE MACHT DAS GIFT“**

**(von Markus FEIGL)**

**Zucker versüßt das Leben. Doch zu viel davon kann zum Problem werden: Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht sind die Folgen.**

➤ **Die** Milchschnitte soll die Extra-Portion Milch liefern. Ein Fruchtzweig so wertvoll sein wie ein kleines Steak. Lebensmittelhersteller versuchen, ihre Waren als gesunde Snacks für zwischendurch anzupreisen. Doch was diese Produkte vor allem enthalten, ist Zucker in rauen Mengen. Kindern schmecken solche süßen Lebensmittel noch viel besser als Erwachsenen, ist FH-Prof. Daniela Wewerka-Kreimel, MBA, Fachhochschule-Dozentin und stellvertretende Studiengangsleitern des Bachelorstudienganges Diätologie an der FH St. Pölten, überzeugt: „Erwachsenen sind solche Produkte meist zu süß, aber Kindern kann es oft nicht süß genug sein.“ Grundsätzlich sollte man beim Kauf von Produkten immer darauf achten, an welcher Stelle der Zutatenliste Zucker steht. Je weiter vorne, desto mehr ist im Produkt enthalten. „Der Zuckergehalt in den industriell gefertigten Lebensmitteln ändert sich laufend, weil die Erzeugerfirmen auf die Kritik ihrer Kunden reagieren“, erzählt Wewerka-Kreimel. Oft wird der Kunde aber auch getäuscht. Beim Blick auf die Zutatenliste findet man dann in den hinteren Rängen Begriffe wie Glukose- oder Fruktose Sirup, Melasse, Maltodextrin oder Dextrose. All diese Produkte sind extrem zuckerhaltig, Süßt ein Lebensmittelhersteller sein Produkt mit mehreren dieser Mittel, verwendet aber von jedem Mittel nur eine geringe Menge, landen diese auf den hinteren Plätzen der Zutatenliste und erwecken beim Konsumenten den Eindruck, das Produkt enthalte wenig Zucker. Das Gegenteil ist der Fall und ein Blick auf die Nährwertabelle lohnt sich. Auch Alternativen wie Roh-, Rohr- oder Kokosblütenzucker sind nicht gesünder, sondern chemisch gesehen Zuckerarten wie jede andere auch. Auch wenn sie anders aussehen und schmecken.

#### **12,5 Würfelzucker pro Tag**

**Die** Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, maximal zehn Prozent seines Gesamtenergiebedarfs durch Zucker zu decken. Das sind bei einem Erwachsenen etwa 50 Gramm Zucker pro Tag, also 12,5 Würfelzucker. In einem halben Liter Cola finden wir bereits 13 Stück Würfelzucker. In derselben Menge Almdudler zehn Würfel. Gerade für Jugendliche, die solche Softdrinks häufiger konsumieren als Erwachsene, stellen Getränke deshalb die Hauptzuckerquelle dar. „In einem ausgewogenen Ernährungsplan finden sich zwei Portionen Obst pro Tag“, sagt die Diätologin. Eine davon darf auch als Fruchtsaft oder Smoothie, also als dickflüssiger Obst- und Gemüsesaft, eingenommen werden. Doch auch hier ist Vorsicht geboten: Ein viertel Liter Obst-Smoothie kann etwa 16 Stück Würfelzucker enthalten. Mehr als die maximal empfohlene Tagesration. Hierbei handelt es sich um reinen Zucker aus den Früchten. Es wurde kein weiterer Zucker zugesetzt. Aber Obst ist doch gesund? Ist es also möglich, zu viel davon zu essen? „Ja“, sagt Wewerka-Kreimel, „Obstsorten enthalten - je nach Reifegrad - extrem viel Zucker. Etwa Weintrauben im

Herbst oder sehr reife Kirschen und Bananen. Aber es kommt auf die Obstmenge an.“ Zu empfehlen ist Beerenobst und im Winter Zitrusfrüchte, die vergleichsweise wenig Zucker enthalten. „Die Abwechslung macht es aus. Ich kann meine zwei Tagesportionen Obst heute in Form von Bananen zu mir nehmen, aber am nächsten Tag sollte es dann etwas anderes sein“, empfiehlt sie. Besonders regionales und saisonales Obst schmeckt gut und hat keine langen umweltschädlichen Transportwege hinter sich.

### **Säfte aufspritzen**

**Ein** achtel Liter Smoothie kann bedenkenlos als Obstportion verwendet werden. Besser ist aber immer, ganzes Obst zu essen. Außerdem empfiehlt die Diätologin, den Smoothie mit Wasser zu verdünnen: „Wir haben uns an den süßen Geschmack unserer Lebensmittel gewöhnt. Essen wir dann aber lange nichts Süßes, ist uns der Geschmack unangenehm, wenn wir ihn wieder erleben. Deshalb sollte man süße Getränke zumindest aufspritzen. Bei Fruchtsäften oder Softdrinks wird das ohnehin oft gemacht. Wir können unser Geschmackempfinden nämlich trainieren.“ Dass Fruchtsaft, der wegen seines Vitamingehalts ein besseres Image hat als Cola, einen fast identischen Zuckergehalt aufweist, spricht für diesen Vorschlag. Ein halber Liter Orangensaft enthält zwölf Stück Würfelzucker. „In Cola ist zusätzlich Koffein enthalten. Der vitaminreiche Orangensaft ist die gesündere Alternative, aber vom Zuckergehalt her macht es keinen großen Unterschied“, sagt die Diätologin. Auch Mineralwasseranbieter verkaufen ihre Produkte oft mit Fruchtgeschmack. Beim Kunden wirkt das so, als sei dem Wasser nur eine leichte kalorienarme Geschmacksnote zugesetzt. In einem halben Liter eines solchen Getränks finden sich aber fünf Würfelzucker. „Man sollte sich überlegen, ob man in einen halben Liter Tee auch fünf Würfelzucker geben würde“, gibt Wewerka-Kreimel zu bedenken.

### **Zucker ist überall**

**Zucker** wird nicht nur zum Süßen eingesetzt, er dient zum Abrunden des Geschmacks. Damit etwa Essiggurkerl nicht zu sauer schmecken. Karamellisierter Zucker in Krautfleckerln sorgt für einen harmonischen Geschmack. Und auch in Balsamico-Essig ist Zucker enthalten., der den Salat weniger sauer macht. Außerdem ist Zucker ein Geschmacksverstärker und deshalb in fast allen Lebensmitteln vorhanden. Burger-Laibchen werden teilweise mit einer Zuckerschicht bestrichen und gegrillt, damit sie knuspriger werden und eine appetitliche Farbe bekommen.

### **Teufelskreis**

**Wer** viel Zucker zu sich nimmt, ist öfter hungrig. Süße Speisen veranlassen die Bauchspeicheldrüse nämlich dazu, Insulin auszuschütten, das den verdauten Zucker aus dem Blutkreislauf in die Körperzellen transportiert, wo er als Energielieferant dient. Isst man Zucker direkt, anstatt ihn durch komplexe Kohlenhydrate (Mehrfachzucker) aufzunehmen, geht dieser Vorgang schneller und das Hungergefühl setzt rascher ein. Wird mehr Energie in Form von Zucker aufgenommen als benötigt, legt der Körper Energiespeicher an. Die Glukose - auch Traubenzucker genannt - wird in geringen Mengen in der Leber und unserer Muskulatur deponiert, der größte Teil wird in Fett umgewandelt und gespeichert. Bestimmte Zuckerarten werden im Darm schlechter aufgenommen, wenn zu viel davon gegessen wird. Dazu gehört Fruchtzucker. Daher kann ein Teil davon in den Dickdarm gelangen.

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

**„Wenn Müdigkeit den Alltag lähmt“**

„Ständige Erschöpfung kann viele Ursachen und sogar ein Symptom von Krankheiten sein.“

(von Mag. Regina MODL)

**weitere Interessante Artikel, Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!**

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

1.) d) Genua ist die Hauptstadt der ital. Region Ligurien - Catanzaro ist Hauptstadt Kalabriens, Umbriens Hauptstadt heißt Perugia, und die Hafenstadt Bari ist Apuliens Hauptstadt

2.) c) „November Rain“ (engl. Für: „Novemberregen“) von Guns N' Rose wurde am 24. Februar 1992 veröffentlicht - geschrieben wurde der Song von Frontmann Axl Rose.

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

3.) d) „Sue“ heißt das besterhaltene und größte „Tyrannosaurus rex“-Skelett (zu sehen im Field Museum in Chicago) – benannt nach US-Paläontologin Sue Hendrickson, die es 1990 fand.



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

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

**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](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](#) <<<<<