



NEWSLETTER

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn

**Vorurteile sind wie ein Blumenstrauß,
den man wenigstens von Zeit zu Zeit
neu arrangieren sollte...**

(Luther Burbank amerikan. Pflanzen-Züchter,

Ausgabe Dezember 2010

Eine Geschichte zum Nachd

Es war einmal eine Frau, die alles lernen wollte, was es zu wiss
im entlegensten Gebirge in einer Höhle wohnte. Er gab ihr vie
allein, damit sie in Ruhe studieren konnte. Jeden Morgen kehr
zu überprüfen. Er stellte immer die gleiche Frage: „Hast du al
Und ihre Antwort lautete Jedes Mal: „Nein.“ Darauf schlug er
auf den Kopf. Diese Szene wiederholte sich monatelang.
Eines Tages betrat der Weise die Höhle, stellte dieselbe Frage
auf den Kopf und wollte sie schlagen. Aber an diesem Tag en
seinen Angriff in der Luft. Sie war zwar erleichtert, den täglic
aber auch seine Vergeltung. Zu ihrer großen Überraschun
sagte er: „Du hast bestanden. Du weißt jetzt alles, was
„Wie kann das sein?“ Der Guru antwortete: „Du hast ge
es an Wissen gibt. Aber du hast gelernt, wie du den Si

100



NEWSLETTER

INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

25. Ausgabe - Jänner 2013

**„nur gehen,
machen kann.**

her, evangelischer
, 1831 bis 1910)

undheit Horn

chten ausruhen,
en vergangenen
ahr 2013 einiges
gruppe, der nun

sundheit

gründet wurde
Newsletter gibt

Liebe Leserinnen
und Leser!

Wir freuen uns
Ihnen hiermit
die Ausgabe 25
des Newsletter
zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den
Newsletter an
Interessierte weiter!

Lob, Kritik und
Anregungen werden
gerne angenommen!



NEWSLETTER

**...ist was zu erreichen, nutzt fre
nichts, wenn du das Mittel nicht kennst, das
erstrebten Ziele trägt und leitet.**

(Marcus Tullius Cocero 106 - 43 v. Chr., römischer
und Staatsmann)

14. Juni - Vatertag

**Du bist
einfach
der beste
Papa**



Alles Liebe zum Vatertag

Ich schenk dir einen Blumenstrauß
und du siehst leicht verlegen aus.
Ich sage Dank mit viel Gefühl
und sehe, dir wird langsam schwül.
Ich setze drauf noch ein Gedicht.
Ach könnt ich malen dein Gesicht.
Erlösung naht, ich komm zum Schluss,
Umarmung und ein kleiner Kuss.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM VATERTAG!

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



Ausgabe 50

Informationsblatt - Juni 20



Ein gesegnetes
Weihnachtsfest
und einen
guten

Rutsch ins
neue
Jahr 2018
wünscht
Johann Bauer



Bitte leiten Sie den
Newsletter an Interessierte
weiter!
Lob, Kritik und Anregun-
gen werden gerne ange-
nommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE
GESUNDHEIT
© 2017**

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



Nun leuchten wieder die Weihnachtskerzen
und wecken Freude in allen Herzen.
Ihr lieben Eltern, in diesen Tagen,
was sollen wir singen, was sollen wir sagen?
Wir wollen euch wünschen zum heiligen Feste
vom Schönen das Schönste, vom Guten das Beste!
Wir wollen euch danken für alle Gaben
und wollen euch immer noch lieber haben.

(Gustav FALKE)

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

Informationsblatt - Dezember 2017

Seite 1

10 Jahre Newsletter

Im Dezember 2020 gibt es den Newsletter (Informationsblatt zum Thema seelisches Wohlbefinden) nun schon monatlich über 10 Jahre.

Als ich im Dezember 2010 den 1. Newsletter erstellte, glaubte ich noch es sei eine Spinnerei von mir. Doch spätestens nach der 25. Ausgabe des Newsletter im Jänner 2013, war mir klar, dass es viele weitere Ausgaben des Newsletter geben wird. Jetzt 9 Jahre später erstellte ich die 100. Ausgabe des Newsletter, den ich den Leserinnen und Lesern präsentiere. Heute ist der Newsletter bei allen beliebt und wird auch von vielen an andere weitergeleitet bzw. weitergegeben. Auch die Rückmeldungen und aufmunternden Worte von vielen Leserinnen und Lesern ermutigte mich an diesem Projekt Newsletter festzuhalten und daran weiterzuarbeiten. Das Layout des Newsletter hat sich im Laufe der Jahre einige male geändert und in seiner Einzigartigkeit unterscheidet sich der Newsletter von anderen Newslettern. In diesem Sinne auf viele weitere Ausgaben des Newsletter möchte ich mich für Ihr Interesse recht herzlich bedanken.

Johann BAUER (März 2020)
© Selbsthilfe Seelische Gesundheit

Sonnenblicke auf der Flucht.

Auf der Flucht gezimmert in einer Sommernacht.
Schleier auf dem Mahle. Säumung Nahrung, dieses Leben.
Die Stille der Bettler umfängt mich in einer schmausenden Welt.
Der junge Vogel ist ein Geschoß, vom Sturmwild getragen, im Leben betrogen.
Seelenvolle Tänze und heiligen Lippen der Schande. Flammen auf dem Flug, Licht in den Kehlen.
Das Böse besteht sich auf der Wiese, die Götter rennen. Glocken hallen, Donner schwingen.
Die Liebe bringt mir das Geschäft, dein leichtes Herz verlangend. Goldene Glieder, wildes Blut,
geheime Tiefe, dein himmlischer Reiz und lebendiger Quell beflügelt mich. Du erklirrende,
einheilende Gestalt. Züchtiger Glaube erleicht die Seele.

Ein Gedicht der KI (Künstlichen Intelligenz)
(Quelle Tunnel23)

<https://www.tunnel23.com/cases/ein-gedicht-aus-der-feder-einer-ki/>



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

„Unser Herz bestimmt unsere Leidenschaften, der Verstand hat sie zu lenken!“

*(Luc de CLAPIERS, Marquis de VAUVENARGUES, * 6. August 1715 in Aix-en-Provence,
† 28. Mai 1747 in Paris, war ein französischer Philosoph, Moralist und Schriftsteller.)*

Frühlingsbeginn 20. März 2020

IM MÄRZ

*Ich wünsche dir
Vertrauen in das,
was von selbst geschieht.*

*Die Erde zieht ihre Bahn,
das Licht kehrt wieder.*

*Der Same keimt,
der Stängel wächst,
die Blüte öffnet sich,
die Frucht reift.*

*Du darfst dich
Gelassen zurücklehnen
Und spüren:
Nicht alles hängt an dir.*

(Tina WILLMS)



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



GESUND

„SCHLAF GUT“ (von Susanne ZITA)

Schäfchen oder Schläfchen? Die Österreicher schlafen immer schlechter. Was uns hilft, damit wir wieder selig schlummern und erholt aufwachen. Das Geheimnis einer guten Nacht.

➤ **Etwa** ein Drittel des Lebens verbringt der Mensch mit Schlafen. Sollte er zumindest, denn mangelnder Schlaf greift wie eine Epidemie um sich. Wir leben in einer übermüdeten Gesellschaft. Die

(Lesen Sie weiter auf Seite 4)

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

(Schlaf gut! - Fortsetzung von Seite 3)

Weltgesundheitsorganisation reihte Schlafstörungen unter die vier großen medizinischen Herausforderungen der nächsten 50 Jahre. Betroffene haben oft Probleme, ein- und durchzuschlafen, wälzen sich stundenlang hin und her, während sich die Gedanken im Kreis drehen. Morgens wachen sie gerädert auf.

Jeder von uns kennt das. Ein paar durchwachte Nächte sind auch kein Grund zur Sorge, werden sie aber zur Gewohnheit, dann können sich Körper und Geist nicht ausreichend regenerieren. Unser Schlaf entspannt und stärkt uns, aber er reagiert äußerst sensibel auf innere und äußere Belastungen. Atmung, Herzfrequenz, Blutdruck verändern sich, Hormonausschüttungen finden statt, das Gehirn speichert die Eindrücke des Tages, kann sogar lernen. Die Psyche verarbeitet Stress, Angst und Erfahrungen.

Schlafprobleme können uns so richtig fertigmachen. Und davon kann fast die Hälfte der Österreicher ein Lied singen. Zehn Prozent leiden gar an chronischen Schlafstörungen. Frauen sind öfter davon betroffen als Männer. Eine echte Schlafstörung liegt vor, wenn das Problem mindestens vier Wochen anhält und man sich am nächsten Tag zerschlagen und erschöpft fühlt.

(Lesen Sie weiter auf Seite 5)

Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Newsletter finden Sie Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden und Beiträge von Betroffenen Menschen. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter. Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen! Ich freue mich hiermit die Ausgabe 100 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2020

INHALT DIESER AUSGABE

„Deckblatt“ (Seite 1)	„Quiz“ (Seite 9)	Gedichte U-Bahn Karli „Hass i Ludmilla“ „Karli-Bua“
„10 Jahre Newsletter“ Gedicht der KI „Sonnenblicke auf der Flucht“ (Seite 2)	„Kein guter Rutsch!“ (Seite 10/11)	Selbsttest „Depression“ (Seite 13)
Spruch „Luc de Clapiers“ Gedicht „Im März“ (Seite 3)	Kochen „Fruchtiger Eiersalat“ (Seite 11)	„Beiträge“ „Gleichberechtigt, aber Depressiv“ Auflösungen „Kreuzworträtsel“ (Seite 14)
„Schlaf gut“ (Seite 3/4/5/6)	„Spruch des Monats“ (Seite 12)	„Nächte Ausgabe“ Auflösungen „Sudoku“ „Quiz“ „Sponsoren“ „Impressum“ (Seite 15)
„Halten Sie Abstand!“ „Sudoku“ (Seite 6/7)	„Bildwitze“ (Seite 12)	
„Kreuzworträtsel“ (Seite 7/8/9)	Buchtipps „Du muss nicht von allen gemocht werden“ (Seite 12)	

(Schlaf gut! - Fortsetzung von Seite 4)

Regelmäßig unausgeschlafen zu sein sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Knapp die Hälfte der Betroffenen ist einer Studie der MedUni Wien zufolge in ihrer Funktionsfähigkeit eingeschränkt. Neben Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Gereiztheit können auch körperliche Beschwerden auftreten. Wenn die Nachtruhe fehlt, entgleisen Blutdruck und Stoffwechsel. Häufig treten auch Magen-Darm-Beschwerden auf.

50 Prozent erhöht ist etwa bei 50-jährigen das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, wenn sie nur fünf statt sieben Stunden pro Nacht schlafen. Außerdem haben wir vermehrt Heißhunger auf fettige und ungesunde Lebensmittel. Forscher der Uni Köln stellten bereits nach nur einer durchwachten Nacht bei Testpersonen veränderte Hirnaktivitäten fest. Bei jenen, die übermüdet waren, war das Belohnungssystem aktiviert worden. Essen stand bei Ihnen mehr im Mittelpunkt als bei den Ausgeschlafenen. Und auch die Toleranz, dafür mehr Geld auszugeben. Schon länger ist bekannt: Schlafmangel lässt ein körpereigenes Hormon für Hungergefühle ansteigen, während es jenes für Sättigungsgefühle unterdrückt.

Wer über eine Dauer von zwölf Tagen nur vier Stunden pro Nacht schläft, schwächt bereits sein Immunsystem und begünstigt unterschwellig Entzündungen. Schlafmangel zu Beginn einer Erkältung kann dazu führen, dass die Infektion besonders heftig ausbricht.

Phasen der Müdigkeit tagsüber deuten nicht zwangsläufig auf einen krankhaften Zustand hin. So sorgt der natürliche biologische Rhythmus z.B. für das Nachmittagstief. Aber wenn man tagsüber plötzlich einen zwingenden Schlafdrang hat und sich sofort hinlegen muss, dann sollte man sich medizinisch untersuchen lassen.

Zahlreiche Abläufe in unserem Körper folgen einer festen tageszeitlichen Regelmäßigkeit: Blutdruck, Schlafen und Wachen, Gehirnleistung, Stoffwechsel und auch die Hormonproduktion. Gesteuert werden sie von einem kleinen Nervenzellbündel des Gehirns: dem Nucleus suprachiasmaticus.

Im Herbst und Winter sind wir generell hormonbedingt weniger unternehmenslustig, öfter müde und niedergeschlagen. Der Grund: Unsere innere Uhr wird vor allem über Lichtreize und Hormone aktiviert. Dabei spielen das Cortisol und das „Schlafhormon“ Melatonin eine wichtige Rolle. Diese Hormone sind in ihrer Wirkung einander entgegengesetzt. Bedingt durch längere Dunkelphasen im Winter, produziert unser Körper vermehrt Melatonin, das unser Schlafbedürfnis erhöht. Die innere Uhr gerät außer Takt. Auch Fernseher, Tablet und Smartphone stören die Bettruhe. Ihre Bildschirme senden einen hohen Anteil blauen Lichts aus, das die Bildung des Schlafhormons beeinträchtigt (Tipp: Checken Sie Ihre Geräte, ob sie sich vom Farbspektrum auf Tag- und Nachtmodus einstellen lassen!).

Das Schlafhormon Melatonin wirkt wie ein Schwamm für freie Radikale. Neuesten Forschungen zufolge ist gesunder Schlaf auch ein wirkungsvolles Mittel zur Krebsvorbeugung sowie – bekämpfung. Fast jeder zweite Mensch ab 65 Jahren klagt über chronisch schlechten Schlaf. Die innere Uhr tickt im Alter anders. Im höheren Alter verändert sich der sogenannte zirkadiane Rhythmus, also die vom Tag-Nacht-Wechsel beeinflusste Steuerung des Stoffwechsels. Dadurch findet eine Verlagerung von der Nacht Richtung Tag statt, wie der Hormonexperte DDr. Johannes Huber erklärt. Auch wird der Schlaf „seichter“, die Lärmempfindlichkeit steigt hingegen. Das bedeutet aber nicht, dass ältere Menschen weniger Schlaf brauchen.

Studien zufolge verbringen Erwachsene im Alter von 16 bis 25 Jahren noch 19% der Ruhezeit im Tiefschlaf, bei Menschen zwischen 36 und 50 Jahren sind es nur noch 3%. Viele ältere Menschen empfinden diese Veränderung als eine Störung oder ordnen ihr sogar einen Krankheitswert zu. Tatsächlich gestaltet sich der Übergang zur Schlafstörung fließend.

Wer gar nicht schläft, stirbt. Erst vor wenigen Jahren fanden Forscher um die Amerikanerin Lulu

(Lesen Sie weiter auf Seite 6)

(Schlaf gut! - Fortsetzung von Seite 5)

Xie heraus, dass das Gehirn im Schlaf toxische Stoffe entsorgt. Während der übrige Körper hauptsächlich über das Lymphsystem entgiftet wird, betreibt das Hirn ein eigenes Reinigungsverfahren, das glymphatische System. Es soll am besten arbeiten, wenn man seitlich ruht.

Nächtliche Müllabfuhr: Pro Tag entstehen im Gehirn bis zu sieben Gramm biologischer Müll. Darunter auch das Protein Beta-Amyloid, das sich bei einer Alzheimer-Erkrankung zu Klumpen, sogenannten Plaques, zusammenlagert. Bleibt der zelluläre Unrat in den Zwischenräumen, behindert er laut „Focus“ die Kommunikation zwischen den Nervenzellen und bringt schließlich die Hirnfunktion zum Erliegen. Auf Hochtouren scheint diese Gehirnwäsche nur im Tiefschlaf zu laufen. Ist dieser gestört, funktioniert der Beta-Amyloid-Abbau nicht. Wer ausreichend schläft, reduziert daher das Demenz-Risiko.

Prof. DDr. Huber empfiehlt, am besten um 16 Uhr zuletzt zu essen. Denn eine Mahlzeit kann uns um den verdienten Schlaf bringen. Und jeden Tag zur selben Zeit aufstehen und schlafen gehen, auch an den Wochenenden - der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Unregelmäßigkeiten, wie sie etwa durch Jetlag oder Schichtarbeit begründet sind, stören den Schlaf mitunter nachhaltig. Und das gilt natürlich auch, wenn man zu unregelmäßigen Zeiten schläft.

Forscher der zirkadianen Biologie haben eine hormonelle Grundlage für das Mittagsschläfchen entdeckt. Es gibt eine Reihe von Faktoren, die darauf hinweisen, dass wir darauf ausgerichtet sind, am Nachmittag zu schlafen. Unsere Gehirnströme ähneln dann jenen vor dem Schlaf, und Neurotransmitter verändern sich so, dass sie eher Müdigkeit und nicht Wachsein unterstützen. Menschen, die ein Nickerchen machen, haben meist niedrigeren Blutdruck und benötigen weniger Medikamente gegen Bluthochdruck. Zudem sind sie nach dem Schläfchen aufmerksamer, konzentrierter und können sich besser erinnern, wodurch ihre Produktivität steigt und sie weniger anfällig für Unfälle sind.

Manch einem aber raubt das Mittagsschlafel die Müdigkeit in der Nacht. Wenn Sie dadurch dann wach liegen und Schäfchen zählen, sollten Sie sich entscheiden: Schläfchen oder Schäfchen?

Quelle: **Kronen Zeitung „BUNT“**

GESUND

„HALTEN SIE ABSTAND!“

(von Karin PODOLAK)

Bildschirmarbeit gehört heute zum Alltag. Dabei gibt es aber einiges zu beachten . . .

➤ **Kein** Tag, an dem wir nicht vor dem Computer sitzen. Kaum eine Branche kommt ohne aus, viele von uns sind mittlerweile zu stundenlangen „Schreibtischtättern“ geworden. Anbei Tipps von den Experten der AUVA für die Bildschirmarbeit.

⇒ Aufstellhöhe: Die oberste Informationszeile darf nicht über Augenhöhe liegen. Günstiger ist es, wenn der Bildschirm etwas unterhalb angeordnet wird.

⇒ Sehabstand: 50 bis 75 cm. Zum Testen die flache Hand aus einer aufrechten Sitzposition mit ausgestrecktem Arm auf den Bildschirm auf-

legen. Wenn zwei Monitore benützt werden, abklären, welcher häufiger in Verwendung ist, diesen dann mittig platzieren. Ansonsten so eng beisammen, dass der Nutzer nur eine leichte Kopfdrehung für den Blickwechsel machen muss, am besten in einem leichten Bogen.

⇒ Die Blickrichtung erfolgt idealer Weise parallel zu den Fensterflächen. Es dürfen keine störenden Reflexionen am Bildschirm, z.B. durch Fenster, Lichtkuppeln oder Leuchten, entstehen.

⇒ Die Tastatur muss eine vom Bildschirm getrennte Einheit sein.

⇒ Eine Handballenaufgabe sowie ein Mousepad mit Gelenkpolster werden empfohlen.

⇒ Computerarbeit fixiert die Augen auf eine bestimmte Entfernung und verringert den Lidschlag, der für die Benetzung des Augapfels mit Tränenflüssigkeit sorgt. Lassen Sie daher Ihren Blick zwischendurch schweifen, betrachten Sie

abwechselnd Gegenstände in unterschiedlicher Distanz. Decken Sie Ihre Augen hin und wieder leicht und ohne Druck mit den Handflächen ab. Für ausreichend Luftfeuchtigkeit sorgen, Au-

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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

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

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

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

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

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

Viel Spaß beim Lösen wünscht **Hansi!**
(Lösung auf Seite 15)

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

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



„DENKSPORT“ - „KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: 1 Abk.: Assistent, 2 franz. Lokal, 3 Kurzform: Bildschirmarbeitsplatz, 4 Wunschbild, 5 Schwur, 6 Salatsorte, 7 Sultanat am Arab. Meer, 8 Weibl. Vorname, 9 spiritistische Sitzung, 10 Halbton über C, 11 Kurzform: Polizeihauptwache, 12 trop. Harz, 13 Verschlag, kleiner Stall, 14 engl. Anrede, 15 Mandant, 16 die Pole betreffend, 17 uneben, rumplig, 18 Meeressäuger, 19 Mutter der Helena, 20 ungebändigt, 21 keltischer Priester, 22 Ausruf des Ekels, 23 Großstadt in Indien, 24 arabisch: Sohn, 25 Gefäß-, Gewässerboden, 26 lat.: Wortanhängsel, 27 Arktisbewohner, 28 Heidekraut, 29 Kf. Für ein österr. Bundesland, 30 Kw.: Untersuchungshaft (2 Wörter), 31 Radioakt. Chemisches Element, 32 engl.: obenauf (2 Wörter), 33 poet.: Löwe, 34 kultureller Verfall, 35 Kf.: US-Footballliga, 36 männl. Hund, 37 bitterkalt, 38 poet.: Lüge, 39 Handelsbrauch, 40 übertreibender Sprachreiniger, 41 Fahrzeug, 42 Rhonezufluss, 43 poet.: Bühne, 44 engl. kleine Insel, 45 niederl. Maler ⚔, 46 int. Kfz-Z. Ruanda, 47 arabisch: Vorgebirge, Kap, 48 Kurzform: Aluminium Titanat, 49 int. Kfz.-Z. Albanien

Waagrecht: 1 europ. Hauptstadt, 2 Tenniswanderpreis, 3 Kurzform: zusammen mit, 4 Sport: Tempo, 5 Schutzdamm, 6 amtl. Schriftstück, 7 Südtiroler Marmorort, 8 Stadt am Don, 9 Skelettstützsubstanz, 10 pers. Fürwort, 11 Hochkonjunktur, 12 Landessprache: poln. Stadt, 13 wechselnde Meeresbewegung, 14 Münze in Kroatien, 15 Windschattenseite, 16 Bezirksteil Wiens, 17 Mixgetränk mit Ei, 18 Kurzform: dergleichen, 19 Kuhantilope, 20 Farbton, 21 frz. Hunderasse, 22 Lebewesen, 23 Nordeuropäerin, 24 ugs.: Umstandswort, 25 Vogeldünger, 26 giftiges Metall, 27 Tormann des Wunderteams ⚔ 1973, 28 Kf. Für ein Telefonnetz, 29 Rückentrage, 30 Schmierstoff,

	1			2	3		4			5			6		
	1	7					2	8			9	10		11	
3				4		12				5					
		6	13			7				14		8			
	15	9				16				10	17				
				11					18	12			19	20	
13			21			14		22			15				
	16				23			17		24			18	25	
19					20			26			21		27		
	22			28			23		29						
			24			30					25		31	32	
26	33				27		34		35			28			
				29	36					30	37				
31			38					32	39				33	40	
					34			41			35	42			
36	43			44			37			45					
					38			46			39			47	48
40			49				41					42			
	43									44					

31 Andrang, **32** ugs.. Kugelschreiber, **33** griech. Vorsilbe: von, seit, **34** ein wenig, **35** gymnastische Übung (engl. 2 Wörter), **36** steif, starr, **37** schöner Jüngling, **38** Gewebearbeit, **39** röm. Quellnymphe, **40** ugs.: sehr oft (2 Wörter), **41** Manöver beim Segeln, Kehre, **42** Ruhepause, **43** Vornehmheit, **44** Schweizer Kartoffelspeise

Kreuzworträtsel 2

Senkrecht: **1** ein Signalhorn ertönen lassen, **2** Gegend um den Nordpol, **3** Glaubenssatz, **4** Verfasser eines Bibelteils, **5** altröm. Totenklage, **6** lat. Zahl-

wort: drei, **7** Schlund, Kehle, **8** frz.. Sommer, **9** Kfz. Z. Leoben-Umgebung, **10** männl. Kurzname, **11** Anspruch, **12** Bantuvolk, **13** Sage: arab. Volksstamm, **14** ndl. Geiger (André), **15** Mond des Saturns, **16** Teil des Mundes, **17** Vermittlerin, **18** engl. Weibl. Kurzname, **19** ugs.. flache Mütze, **20** Blütengewächs, **21** fest begründet, **22** ugs.: sehr viele, **23** vermuten, **24** Vorratsbehälter, **25** nord. Männl. Vorname, **26** US- Bundesstaat, **27** kleinasiat. Landschaft, **28** Fußballtrophäe, **29** erforschen, ausprobieren, **30** Spanisch: Haus, **31** engl.: Radiogerätetyp, **32** abtauen, **33** Schreitvogel, **34** engl.: Jeton, Spielmarke, **35** Begriff der Jazzmusik, **36** reicher Mann, **37** südamerik. Lamaart, **38** dän. Physiker ⚡, **39** griech. Wortstamm: Leben, **40** arktischer Meeresvogel, **41** Koseform von Katharina

Waagrecht: **1** wortbrüchig, **2** Handfeuerwaffe, **3** Papagei Süd- und Mittelamerikas, **4** polit. Bündnis, **5** Nachsicht, **6** Teil der Gleisanlage, **7** Arbeitsgruppe, **8** int. Kfz. Z. Nicaragua, **9** frz. Männl. Vorname, **10** Totenschrein, **11** Schabeisen des Kammachers, **12** Fluss durch München, **13** engl.: Hitze, Wärme, **14** Fabelname des Fuchses, **15** sich teilen, verzweigen (sich . . .), **16** Futterbehälter, **17** Teil des 13. Wiener Gemeindebezirks, **18** Notebook, **19** ein Faultier, **20** weibl. Kurzname, **21** franz.: Brücke, **22** beherzt, couragiert, **23** Hungerkur, **24** Textilprodukt, **25** Ur-Japaner, **26** männl. Vorname, **27** nord. Götterbotin, **28** schott. Verwaltungsgebiet, **29** Glanz, Schimmer, **30** Stange, Stecken, **31** weibl. Vorname, **32** engl. Kurzform: mitteleurop. Zeit, **33** islamischer Name Jesu, **34** engl. Hohlmaß, **35** griech. Göttin, **36** Gestalt b. Schiller, **37** Kf.: Beispiel, **38** veraltet: Genussmittel, **39** Wasserfahrzeug, **40** Voranzeige, Nachricht, **41** Geschicklichkeitsspiel, **42** Griechen, **43** engl.: Schwimmbecken, **44** europ. Hauptstadt, **45** Hebemaschine

					1		2			3		4		
1	5	6	7				2	8			9		10	11
	3				4					5				
6				12			7		13			8		
			9			14			10		15			
	11	16				12		17			13		18	
14					19			15		20				
				16			21			17				22
18	23		24				19							
20					21	25				22	26		27	
			23	28					29					
24		30				25				26	31		32	
27				28	33				29	34				
		30					31					32		
33	35			34		36			35					
			37 36					38 37						
38		39				39				40 40		41		
	41							42						
	43					44					45			



Viel Spaß beim Lösen wünscht
HansiB!
(Lösung auf Seite 14)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“

- 1.) In welchem Land liegt Afrikas höchster Berg Kilimandscharo?
a) Tansania, b) Kenia, c) Äthiopien
- 2.) Wie heißt die jüngste Tochter von Ned und Catelyn Stark aus der Serie Game of Thrones?
- 3.) Welchem griechischen Dichter der Antike werden die Werke „Ilias“ und „Odyssee“ zugeschrieben?
- 4.) „Mein Name sei Gantenbein“ ist ein Roman von Max Frisch.
Richtig oder falsch?
- 5.) Die Aprikose wurde ehemals auch als „Persischer Apfel“ bezeichnet.
Richtig oder falsch?
- 6.) Was versteht man beim Tennis unter einem „Smash“?

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



BEWEGUNG - EISLAUFEN

„KEIN GUTER RUTSCH!“

(von Karin PODOLAK)

Ob Kunsteisbahn oder zugefrorener Teich: Die Sturzfahrt auf Kufen wird unterschätzt. Hände und Kopf schützen!

➤ **Cooler** Musik, eine frisch präparierte Fläche, Spaß mit Freunden am Eislaufplatz. Oder finden Sie es auf einem Teich am Natureis idyllischer?

Die Bewegung auf Kufen ist an sich gesund, trainiert den ganzen Körper, das Herz-Kreislauf-System und schult den Gleichgewichtssinn. Der Effekt wird als „moderate Ausdauerbelastung“ eingestuft, durchschnittlicher Kalorienverbrauch pro Stunde: 400 kcal.

Ohne Vorkenntnisse oder entsprechende Grundkondition sollte man sich allerdings nicht auf rutschigen Untergrund wagen. Es ist auch sinnvoll, sich einmal den richtigen Bewegungsablauf vom Profi zeigen zu lassen. Jeder muss gezielt bremsen und ausweichen können - das erfordert Übung.

Denn die Gefahren des Wintervergnügens werden häufig unterschätzt. Laut Kuratorium für Verkehrssicherheit KFV verletzen sich jährlich etwa 4800 Personen (Stand 2015) beim Eislaufen. Mehr Männer als Frauen. Jedes dritte Unfallopfer ist ein Kind oder Jugendlicher bis 15 Jahre. Die meisten Spitalsaufenthalte gibt es in Wien.

Reicht ein Gips, oder ist eine Operation notwendig?

Neben Stürzen sind oft auch

Zusammenstöße der Grund für Verletzungen. Mehr als die Hälfte der Betroffenen erleidet schwere Knochenbrüche. Besonders hart - im wahrsten Sinn des Wortes - trifft es das Handgelenk, da wir bei Übergewicht nach vorne reflexartig die Arme ausstrecken, um uns abzustützen.

Das bestätigt auch Prof. Dr. Gobert von Skrbensky. Sport- und Unfallchirurg an der Wiener Privatklinik: „Ein sogenannter Handgelenksbruch ohne Gelenksbeteiligung wird konservativ, d. h. ohne Operation mit einem Gipsverband behandelt. Ist die Gelenksfläche durch den Bruch verschoben, muss dies mittels Eingriff wieder eingerichtet werden. In Zuge dessen kann arthroskopisch (Gelenksspiegelung) die Knorpelfläche eingesehen und korrekt angepasst werden, um eine vorzeitige Gelenksabnutzung zu verhindern. Im Anschluss wird der Knochen meist verplattet.“

Spezielle Ergotherapie zum Muskelaufbau

Durch die längere Ruhigstellung ist begleitende Ergotherapie - eine spezielle, funktionelle Physiotherapie im Bereich der Arme - essenziell.

„**Im** Handlabor wird seitensynchron die Funktion nach Fixierung und nach Operation durch den Einsatz von mechanischen Geräten sowie durch Muskelstimulation wiederhergestellt“, so Prof. v. Skrbensky. Bei dieser Technik kommt eine Elektrode, ähnlich einem EKG, zum Einsatz, die den Muskelim-

puls abtastet und auf die verletzte Seite überträgt.

Somit können die Bewegungsabläufe geübt werden, die der Patient zu diesem Zeitpunkt selbst nicht aktiv durchführen könnte.“

Da Stürze auf dem Eis oft hintererfolgen, sehen Unfallmediziner in der Wintersaison häufig auch Schädelverletzungen. Kinder, die aufgrund der noch empfindlicheren Gehirngefäße besonders gefährdet sind, sollten einen Ski- oder Hockeyhelm tragen. Eine Alternative für Erwachsene kann ein Sturzband sein, das die Sturzenergie durch Verformung minimiert.

Ski- oder feste Lederhandschuhe reduzieren das Risiko einer Schnittverletzung durch nachkommende Läufer, wenn man auf dem Boden liegt und den blanken Kufen ausgesetzt ist.

Zusammenfassende Sicherheitstipps:

✂ Handgelenksprotektoren und dicke Handschuhe schützen die Hände vor Verletzungen.

✂ Helm oder Sturzband tragen.

✂ Geschwindigkeit kontrollieren.

✂ Rücksicht auf andere nehmen.

✂ Die Regeln auf Eislaufplätzen beachten, immer in die vorgegebene Richtung fahren und nicht durch übermütige Aktionen andere Läufer gefährden.



⚡ Sich in der Natur nur auf überprüfen.

Flächen wagen, die von den ⚡ Vorsichtig bei Unterbre- auf dem Eis sehen, befindet zuständigen Stellen freigege- chungen im Eis wie Bootsanle- sich meist eine Wasserstelle ben sind. Warntafeln beachten gestellen und nicht oder nur und die Oberfläche ist daher und Sperrzonen nicht betreten. unzureichend zugefroren Stel- dünn und brüchig.

⚡ Festigkeit der Eisfläche len.

⚡ Achtung: Dort wo Sie Vögel auf dem Eis sehen, befindet sich meist eine Wasserstelle und die Oberfläche ist daher dünn und brüchig.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



KOCHEN - „FRUCHTIGER EIERSALAT“

Zutaten: 4 Eier, 2 EL leichte Mayonnaise (4,8% Fett), 3 EL Joghurt (1,5% Fett), 1 EL Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Currypulver, ¼ TL Cayennepfeffer (nach Belieben), 1 säuerlicher Apfel, ½ rote Zwiebel, 2 Gewürzgurken, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

- 1.) Die Eier in kochendem Wasser in 9 Min. hart kochen. Dann aus dem Topf nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und vollständig auskühlen lassen.
- 2.) Inzwischen für das Dressing die Mayonnaise mit Joghurt, Essig, Salz, Pfeffer, Currypulver und nach Belieben Cayennepfeffer in einer Schüssel verrühren, dann mit den Gewürzen nochmals abschmecken.
- 3.) Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen. Zwiebel und Gewürzgurken fein würfeln. Apfel, Zwiebel und Gurken unter die Mayonnaise heben.
- 4.) Abgekühlte Eier pellen, in Scheiben schneiden und ebenfalls behutsam unterheben. Eiersalat mit Sonnenblumenkernen und Petersilie bestreut servieren.



BACKEN - „REHRÜCKEN“

Zutaten: 140 g Butter, 160 g Zucker, 120 g Schokolade, 160 g Mandeln, 80 g Kuchen- oder Biskuitbrösel, 8 Eier

Zutaten Glasur: 100 g Ribiselmarmelade, 40 g Mandeln zum Spicken, Schokoladenglasur

Zubereitung:

- 1.) Butter, halbe Zuckermenge und erweichte Schokolade schaumig rühren, nach und nach Eigelb zugeben und flaumig rühren
- 2.) Die ungeschält geriebenen Mandeln, Biskuitbrösel und zuletzt mit dem restlichen Zucker ausgeschlagenen Schnee vorsichtig unterrühren.
- 3.) In einer bebutterten, mit Mehl ausgestäubten Rehrückenform backen.
- 4.) Ausgekühlt mit Ribiselmarmelade bestreichen, mit Schokoladenglasur überziehen und eingeschälten, gestiftelten Mandeln spicken.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



Hans kommt spätabends betrunken nach Hause. Er weckt seine schlafende Frau: „Gertrud, weißt du was mir gerade passiert ist?! Als ich die Klotür aufmachte, ging das Licht automatisch an und als ich sie zu machte, ging das Licht wieder aus. Ich glaube ich bekomme Superkräfte.“

Sagt die Frau: „Nein Hans! Du Ferkel hast schon wieder in den Kühlschrank gepinkelt!!!“

Spruch des Monats

Denke positiv

Du lachst über diesen Rat?

Was soll sich ändern?

**Das Leben bleibt, wie es ist,
weil du nicht damit rechnest,
dass geschieht, was du denkst.**

**Wer positiv denkt, nimmt das Negative
nicht als Schicksal hin, sondern sucht nach einer Lösung.**

**Er widersteht dem Gedanken,
das Gute könnte nicht geschehen.**

Denke positiv!

(unbekannter Autor)



BUCHTIPP

„DU MUSST NICHT VON ALLEN GEMOCHT WERDEN“

Vom Mut sich nicht zu verbiegen

(Ichiro KISHIMI, Fumitake KOGA)

ISBN: 978-3-499-63405-5 - Verlag Rowohlt

Der Weltbestseller aus Japan.

Ein zutiefst unglücklicher junger Mann trifft auf einen Philosophen, der ihm erklärt, wie jeder von uns in der Lage ist, sein eigenes Leben zu bestimmen, und wie sich jeder von den Fesseln vergangener Erfahrungen, Zweifeln und Erwartungen anderer lösen kann. Es sind die Erkenntnisse von Alfred Adler – dem großen Vorreiter der Achtsamkeitsbewegung – die diesem bewegenden Dialog zugrunde liegen, die zutiefst befreiend sind und uns allen ermöglichen, endlich die Begrenzungen zu ignorieren, die unsere Mitmenschen und wir selbst uns auferlegen. «Du musst nicht von allen gemocht werden» ist ein zugänglicher wie tiefgründiger und definitiv außergewöhnlicher Lebenshilfe-Ratgeber – Millionen haben ihn bereits gelesen und profitieren von seiner Weisheit.

Zu den Autoren: **Ichiro KISHIMI**, geboren 1956, ist Philosoph in Kyoto und Vorsitzender der japanischen Alfred Adler-Gesellschaft. **Fumitake KOGA**, geboren 1973, ist Sachbuchautor und Adler-Kenner. Die Ideen der japanischen Philosophen basieren auf den Erkenntnissen des österreichischen Psychologen Alfred Adler, einer der drei Giganten der Psychologie des 20. Jahrhunderts und großer Vorreiter der Achtsamkeits-Bewegung ist.



HASS I LUDMILLA

Sehr kla und siaß,
is die Ludmilla,
die öfters tramt
von ihrer Villa,
die öfters tramt
vom großn Göd,
des sie scho siecht
in ihrer Wöt.

Auf amoi heat's,
hea auf mi'n traman,
Du wirst wie wir,
des Göd versaman,
denn wir, die Großn,
wir san erfoahrn,
wir woin Dir doch nur
a Leidn, erspoarn.

O Schreck - sie siecht
ihrn Tram verschwummen,
er, der verschwindt,
er wurd ihr gnumman,
so frogt man gern,
haß i Ludmilla,
denn sie is fern,
mei große Villa.

KARLI-BUA

Leiln, i leb im Leben,
um oin a Freid zu gebn,
denn i, i fuh so sehr,
a Freid, gheat immer her.

So stö i mi ois Karli vur,
ois Karli Typ, qis Karli-Bua,
der offn sogt, nau kloar, i wü
dass jeder gspiat, a Herznsghüh,
dass jeder Mensch, an Menschlichkeit,
mi'n Herz n gibt, zu jeder Zeit.

A Herznsghüh, oin zu gebn,
des ist des Schenste im Leben,
in unsern Leben, do gheat sie her,
unser Herznsfreid, mehr und mehr,
so leb i gern mei Leben,
um oin a Freid zu gebn,
mit ihr, do is des Glick zu gspian,
es is bewusst - in uns zu fiahn.

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

**Herzlichen Dank
an Karl LESSIAK für diese Beiträge!**

DEPRESSION kann jeden treffen - Machen Sie den Selbsttest: Nur „schlecht drauf?“ - oder steckt eine **DEPRESSION** dahinter?

	Punkte		Punkte
1. Sie sind oft ohne Grund bedrückt oder mutlos?	<input type="radio"/> JA 1	8. Am Morgen ist alles am schlimmsten.	<input type="radio"/> JA 1
2. Sie können sich schlecht konzentrieren und fühlen sich oft schon bei kleinen Entscheidungen überfordert	<input type="radio"/> JA 1	9. Sie leiden am hartnäckigen Schlafstörungen	<input type="radio"/> JA 1
3. Sie haben keinen Antrieb mehr, empfinden oft eine bleierne Müdigkeit und/ oder eine innere Unruhe.	<input type="radio"/> JA 1	10. Sie ziehen sich von Kontakten zurück.	<input type="radio"/> JA 1
4. Selbst Dinge, die Ihnen sonst Freude gemacht haben, interessieren Sie jetzt nicht mehr.	<input type="radio"/> JA 1	11. Sie haben körperliche Symptome, für die keine organische Ursache gefunden wurde.	<input type="radio"/> JA 1
5. Sie haben das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten verloren.	<input type="radio"/> JA 1	12. Sie haben keinen oder wenig Appetit.	<input type="radio"/> JA 1
6. Sie quälen sich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik	<input type="radio"/> JA 1	13. Sie haben keine Lust mehr auf Sexualität.	<input type="radio"/> JA 1
7. Sie zermartern sich den Kopf über die Zukunft und sehen alles schwarz.	<input type="radio"/> JA 1	14. Sie sind verzweifelt und möchten nicht mehr leben.	<input type="radio"/> JA 5
		IHR ERGEBNIS:	

Kreuzen Sie „JA“ an, wenn eine Aussage seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft!

Eine Punktzahl von 5 und mehr könnte ein Zeichen für eine Depression sein.

Information zum „Bündnis gegen Depression: www.buendnis-depression.at



„BEITRÄGE“

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

oder im Kuvert an: Johann BAUER - 3571 GARS/KAMP - Albrechtgasse 562/1/2

GESUND

„GLEICHBERECHTIGT, ABER DEPRESSIV“

(von Eva ROHRER)

➤ **Dass sich bei Frauen** öfter „ein dunkler Schleier“ über die Seele legt als bei Männern, ist bekannt. Was Wissenschaftler der Pittsburgh Universität jedoch überraschte: In Ländern, in denen Frauen und Männer gleichberechtigt leben und die Damen ähnlich hohe Einkommen erzielen, erkrankten Frauen besonders oft an schweren Depressionen. Ob das wohl an der Mehrfachbelastung liegt, die auf „ihren“ Schultern lastet?

Untersuchungen der Forscher um Psychologin

Rachel Salk haben weiters in Sachen Geschlechterverteilung gezeigt, dass schon Mädchen im Alter von 12 deutlich öfter an Depressionen leiden als Buben. Bisher sind Wissenschaftler nämlich davon ausgegangen, dass die Erkrankungshäufigkeit erst in der Pubertät zutage tritt.

Am deutlichsten unterscheiden sich diesbezüglich Mädchen und Burschen zwischen dem 13. und 16. Lebensjahr. Im Erwachsenenalter verringert sich der Unterschied etwas. Für ihre Studien hat das Team um Rachel Salk Daten aus 90 Ländern ausgewertet.

Quelle: www.spektrum.de

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

➤ AUFLÖSUNG „Kreuzwörterrätsel“ Seite 8 und Seite 9

Kreuzwörterrätsel 1

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

Kreuzwörterrätsel 2

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

Das finden Sie wieder in der MONAT Ausgabe des Newsletter:

„Nackt im Operationsaal“

„Stellen Sie sich vor, Sie brauchen einen chirurgischen Eingriff, doch es gibt dafür weder OP-Bekleidung noch Instrumente oder bildgebende Geräte . . .“

(von Eva ROHRER)

Weitere interessante Artikel, Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!

➤ **AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 7 und „QUIZ“ Seite 9**

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

- 1.) a) Tansania
- 2.) Arya
- 3.) Homer
- 4.) Richtig
- 5.) Falsch - Der Pfirsich wurde so benannt.
- 6.) Schmetterball



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

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

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



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

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2

Mobil: 0664/ 270 16 00

E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer

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

>>>> www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php <<<<<