



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

„Meistens belehrt erst der Verlust uns über den Wert der Dinge!“

(Arthur SCHOPENHAUER * 22. Februar 1788 in Danzig, † 21. September 1860 in Frankfurt am Main, war ein deutscher Philosoph und Hochschullehrer.)



Märzentage

*Wie warm die Märzentage
Aufgerührt vom ersten lauen Wind
Lust auf Leben, ohne Frage
Singt das Frühlingskind.
Dasein unter Himmelsblau
Luft und Licht
Durchstossen den Traum
Von einer neuen Sicht.*

(Monika MINDER)

FRÜHLINGSBEGINN

20.März 2022



ERSCHÖPFUNG

„DIE UNSICHTBARE KRANKHEIT“

(von Daniela RITTMANNBERGER)

Das Leben als Kraftakt: 30.000 Menschen leiden in Österreich am Chronischen Erschöpfungssyndrom. Eine enorme psychische Belastung, die von Außenstehenden oft nicht ernstgenommen wird.

⇒ **Bis** zum Winter 2018 führt Gabriel Gschaider ein nahezu perfektes Leben: Er leitet eine erfolgreiche Grafikdesign-Agentur in Wien und genießt den Alltag mit seiner Frau und seiner Tochter. Täglich radelt er 15 Kilometer in die Arbeit und verbringt die Nachmittage am Fluss oder im Wald. Doch plötzlich bekommt er grippeartige Symptome und hohes Fieber. Und hat sich seither nicht mehr davon erholt.

DIE KRAFT SCHWINDET

Nach seinem ersten Infekt wird der 39-Jährige das ganze Jahr über immer

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Newsletter finden Sie Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden und Beiträge von Betroffenen Menschen. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter. Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen! Ich freue mich hiermit die Ausgabe 115 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2022

INHALT DIESER AUSGABE

**„Spruch von
Arthur Schopenhauer“
„Gedicht Märztage“
„Frühlingsbeginn 20.03.22“**
(Seite 1)

„Die unsichtbare Krankheit“
(Seite 1, 2, 3,4)

**„Worte des Redakteurs“
„Inhaltsangabe“**
(Seite 2)

**„Mythen rund um den
Durstlöscher Wasser“
„Kurz-Witz“**
(Seite 4)

„Das Paradox unserer Zeit“
(Seite 5)

**„Sudoku“
„Kreuzworträtsel“
„Quiz“**
(Seite 6)

**„Sport macht Schlau“
Backen „Schüttelkuchen“**
(Seite 7)

**Buchtipps
„Gedanken als Medizin“
„Spruch des Monats“**
(Seite 8)

**Gedicht U-Bahn Karli
„Englund“
Gedicht von
Angelika Tiefengraber
„Bitter Pillen, wider Willen“
„Kurz-Witz“**
(Seite 9)

**„Depression bei älteren
Menschen“**
(Seite 10/11)

**„Trauen Sie sich Hilfe
zu holen“**
(Seite 11/12)

**„Beiträge“
„Hier finden Sie
Informationen und Hilfe“
„Nächste Ausgabe“**
(Seite 12)

**Auflösungen
„Sudoku“
„Rätsel“
„Quiz“
„Sponsoren“
„Impressum“**
(Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 1 - „Die unsichtbare Krankheit)

wieder krank und schafft es kaum, sich aufzuraffen. Als der nächste Winter vor der Tür steht, schleppt sich Gabriel Gschaider nur noch ins Büro. Zu diesem Zeitpunkt betreibt er längst keinen Sport mehr und braucht „extrem viel Erholung“. Er schläft in der Nacht mit seinem Daunenschlaf-sack, da ihm ständig kalt ist. Als er es eines Tages nicht mehr schafft, eine SMS auf seinem Handy zu tippen, wird ihm klar: Hier stimmt etwas ganz und gar nicht. Daraufhin beginnt ein langer Ärztemarathon. Die häufigsten Diagnosen: Burnout und Depression. Doch dem Mann geht es immer schlechter. Schlimme Erschöpfungszustände bestimmen sein Leben. Eines Tages stößt seine Ehefrau auf die CFS-Hilfe in Österreich. Bei einer telefonischen Beratung erfährt Gschaider, dass er mit hoher Wahrscheinlichkeit an einem Chronischen Erschöpfungssyndrom (englisch: Chronic Fatigue Syndrom, kurz CFS) leidet. Zur selben Zeit kommt seine zweite Tochter zur Welt. Er nimmt Kontakt zu einem Arzt in Wien auf, der schließlich feststellt, dass Gschaider tatsächlich an der neuroimmunologischen Erkrankung leidet. Damit ist er nicht alleine, denn 30.000 Menschen in Österreich leiden daran.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - „Die unsichtbare Krankheit“)

UNTERSTÜTZUNG FEHLT

Seit den 1960er-Jahren ist das Chronische Erschöpfungssyndrom als neuroimmunologische Erkrankung bekannt. In den meisten Fällen wird die Krankheit durch einen Infekt, zum Beispiel durch Herpesviren, ausgelöst. Als Ursache wird eine Fehlfunktion des Immun-, Nerven- und Hormonsystems vermutet. Charakteristisch für die Krankheit ist eine starke körperliche und mentale Müdigkeit, vor allem nach Aktivität, wie sie auch Gabriel Gschaider verspürte. Nachdem das CFS bei ihm diagnostiziert wird, macht der Mann noch verschiedene weitere Untersuchungen und nimmt Antidepressiva ein. „Doch die Unterstützung, die Betroffene sich wünschen würden, ist nur schwer zu bekommen“, betont Gschaider. Anfangs glaubt ihm kaum jemand seine Beschwerden, er müsse sich nur etwas mehr anstrengen, heißt es immer wieder. Seine Erkrankung bemerkt man nämlich nur, wenn man genauer hinsieht: Er sei blasser als zuvor und sehe erschöpfter aus, sagt Gschaider. Belastend sei aber nicht nur die Krankheit selbst, sondern auch die finanziellen Sorgen: Gschaider geht in Langzeitkrankenstand, Ende letzten Jahres muss er seine Agentur schweren Herzens schließen. Die meiste Zeit über ist er an sein Haus gebunden. Er unterstützt seine Frau im Haushalt und hin und wieder schafft er es, einkaufen zu gehen oder seine große Tochter mit dem Auto zu Terminen zu bringen. Über den Tag verteilt braucht er viele Pausen - nach dem Frühstück schläft er täglich zwei Stunden. Eine Methode, die ihm hilft, ist das „PACING“. Dabei geht es darum, seine Energie über den Tag gut aufzuteilen.

Seinen Zustand beschreibt der zweifache Vater so: „Es ist wie mit einem kaputten Handy, das man normal benutzen kann, aber nur ganz kurz, weil man es danach wieder aufladen muss.“ Vieles in seinem Leben ist weggebrochen - das sei immer noch ein sehr schmerzhafter Prozess für ihn, sagt Gschaider. Dazu kommen Verzweiflung und Trauer. Für Wut fehle ihm die Kraft. Am schlimmsten sei es, nicht der Vater sein zu können, der er gerne wäre. Seine Kinder sind es, die ihm Kraft geben: „Meine große Tochter weiß Bescheid. Sie sagt immer, der Papa ist nicht ganz fit. Auch wenn sie spürt, dass etwas anders ist, sagt sie, dass ich für sie immer noch der gleiche Papa bin.“

KEINE ENERGIE VERSCHWENDEN

Anders als Gabriel Gschaider hatte Sabrina Halzl ihr Leben lang mit Infekten zu kämpfen. Die gebürtige Niederösterreicherin leidet zudem in ihrer Jugend an einer Essstörung und erkrankt an einem Borderline-Syndrom. Trotzdem lebt die 31-Jährige ein erfülltes Leben: Sie arbeitet in einem Feinkostgeschäft, geht oft joggen und unternimmt ausgedehnte Spaziergänge mit ihrem Hund Charlie. Im Februar 2018 erkrankt sie an der Grippe. Davon erholt sie sich nicht und ist ständig müde. Ihr Psychiater vermutet eine Depression. Doch das kann nicht sein, weiß die junge Frau: „Es ist ja nicht so, dass ich nicht rausgehen will. Ich kann einfach nicht.“ Durch eine Fernseh-Reportage wird sie schließlich auf einen Wiener Neurologen aufmerksam, der später bei ihr das CFS diagnostiziert. Ein Immunologe stellt darüber hinaus zwei Immundefekte bei HALZL fest. Seither verbringt die junge Frau die meiste Zeit in ihrer Wohnung. Einzig Hund Charlie bewegt sie immer wieder dazu, nach draußen zu gehen. Mit ihm unternimmt sie jeden Tag Spaziergänge; zwischendurch liegt sie im Bett. Der Haushalt ist die größte Herausforderung für Halzl. Wenn sie abends manchmal einen kleinen Energieschub bekommt, nutzt sie diesen sofort, um aufzuräumen: „Ich darf keine Energie verschwenden“, sagt die junge Frau. Seit Anfang des Jahres erhält sie Immunglobuline, die bei ihr Wirkung zeigen: Sie wurde seither nicht mehr krank und auch ihre Bauchschmerzen verbessern sich. Auch die Erschöpfung könnte sich dadurch verbessern, doch das kann Monate dauern. Ab Juli bekommt Sabrina Halzl die dauerhafte Berufsunfähigkeitspension. Auch wenn der Alltag der jungen Frau viel Kraft kostet, wünscht sie sich eine Aufgabe: „Ich hätte gerne irgendeine Beschäftigung, die ich von zuhause aus machen kann. Ich möchte irgendetwas schaffen.“

Gabriel Gschaider und Sabrina Halzl suchen nach ihrer Diagnose nach Gleichgesinnten und finden sie in einer geschlossenen Facebook-Gruppe rund um das CFS. Dort lesen sie auch Geschichten von noch schlimmeren Schicksalen. Das macht den beiden Angst: „Ich habe Panik bekommen, dass ich auch bettlägerig werden und es mir schleichend schlechter gehen könnte“, erinnert sich Sabrina. Heute halten sich beide daher nicht mehr so häufig in der Gruppe auf, sondern konzentrieren sich auf ihr eigenes Leben. Denn auch wenn der Zustand der meisten Betroffenen gleichbleibt, treibt vor allem Gabriel Gschaider etwas an: „Ich habe die Hoffnung, dass es eines Tages wieder anders werden kann.“

Quelle: „**GESUND & LEBEN**“

GESUND

„MYTHEN RUND UM DEN DURSTLÖSCHER WASSER“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Viele Irrtümer ranken sich um das lebenswichtige Nass.

⇒ **Eiskalte** Getränke bringen bei Hitze rasch Abkühlung. Das ist ein Irrglaube. Denn der Körper produziert durch den Kälteschock nur noch mehr Wärme. Besser ist es, zu Wasser mit Zimmertemperatur zu greifen. Hier noch weitere Mythen:

Durch viel trinken nimmt man ab

Vielleicht. Leider gibt es kaum Studien, die diese Behauptung belegen. Forscher der Berliner Charité fanden lediglich Hinweise darauf, dass gesteigerter Wasserkonsum sich bei älteren Menschen, die eine Diät machen, positiv auswirkte. Wahrscheinlich sorgt Trinken für kurzzeitiges Sättigungsgefühl.

Wasser aus der Flasche ist besser

Nein, das kann man so nicht sagen. Wir haben in Österreich gutes Leitungswasser, das streng kontrolliert wird. Wie es sich genau zusammensetzt, unterscheidet sich allerdings von Ort zu Ort. Das trifft aber auch auf „Flaschenwasser“ zu. Daher sind allgemeine Aussagen schwierig. Aber eines stimmt sicher: Leitungswasser ist billiger und lässt sich jederzeit frisch zapfen.

Flüssigkeitszufuhr glättet Falten

Das wäre schön. Natürlich profitiert auch die Haut davon, wenn man ausreichend Flüssigkeit zuführt. Das heißt aber nicht, dass sich Falten

einfach „wegtrinken“ lassen: Für diese Annahme gibt es keinerlei Beweise. Umgekehrt ist jedoch klar, dass Haut und Schleimhäute bei Feuchtigkeitsmangel austrocknen. Besonders ältere Menschen sind davon betroffen.

Stilles oder sprudelndes, was ist gesünder?

Weder noch. „Ob stilles oder sprudelndes Wasser bevorzugt wird, ist Geschmackssache“, erklärt Mag. Isabelle Keller, Ernährungswissenschaftlerin bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Kohlensäurehaltiges Wasser führt höchstens dazu, dass man aufstoßen muss.

Schadet übermäßiges Wassertrinken?

Normalerweise nicht. Große Mengen an Flüssigkeit werden vom gesunden Organismus einfach über die Nieren ausgeschieden. Ausnahmen gibt es aber schon: Patienten mit Nierenerkrankungen, Herzmuskelschwäche oder Leberzirrhose. Außerdem müssen Sportler aufpassen. Wenn sie stark schwitzen und große Mengen natriumarmes Wasser trinken, kann der Salzgehalt im Blut gefährlich stark absinken. Erste Anzeichen sind Übelkeit und Erbrechen.

Kirschen und Wasser vertragen sich nicht

Schon Oma hat davor gewarnt: Wer Kirschen isst und danach Wasser trinkt, bekommt Bauchweh. Dieses verbreitete Gerücht stimmt ebenfalls nicht. Steinfrüchte machen - durch den hohen Fruchtzuckeranteil - bei empfindlichen Personen in größeren Mengen auch ohne Wasser Beschwerden.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



Die Mutter fragt Simon: „Warum hast Du Deinen Teddybären denn ins Eisfach gelegt?“ Darauf antwortet Simon: „Na weil ich so gerne einen Eisbären hätte!“

Eine kluge Geschichte
Das Paradox unserer Zeit

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

Das Paradox unserer Zeit ist: Wir haben hohe Gebäude, aber eine niedrige Toleranz, breite Autobahnen, aber enge Ansichten. Wir verbrauchen mehr, aber haben weniger, machen mehr Einkäufe, aber haben weniger Freude. Wir haben größere Häuser, aber kleinere Familien, mehr Bequemlichkeit, aber weniger Zeit, mehr Ausbildung, aber weniger Vernunft, mehr Kenntnisse, aber weniger Hausverstand, mehr Experten, aber auch mehr Probleme, mehr Medizin, aber weniger Gesundheit.

Wir rauchen zu stark, wir trinken zu viel, wir geben verantwortungslos viel aus; wir lachen zu wenig, fahren zu schnell, regen uns zu schnell auf, gehen zu spät schlafen, stehen zu müde auf; wir lesen zu wenig, sehen zu viel fern, beten zu selten.

Wir haben unseren Besitz vervielfacht, aber unsere Werte reduziert. Wir sprechen zu viel, wir lieben zu selten und wir hassen zu oft.

Wir wissen, wie man seinen Lebensunterhalt verdient, aber nicht mehr, wie man lebt.

Wir haben dem Leben Jahre hinzugefügt, aber nicht *den* Jahren Leben. Wir kommen zum Mond, aber nicht mehr an die Tür des Nachbarn. Wir haben den Weltraum erobert, aber nicht den Raum in uns. Wir machen größere Dinge, aber keine Besseren.

Wir haben die Luft gereinigt, aber die Seelen verschmutzt. Wir können Atome spalten, aber nicht unsere Vorurteile.

Wir schreiben mehr, aber wissen weniger, wir planen mehr, aber erreichen weniger. Wir haben gelernt schnell zu sein, aber wir können nicht warten. Wir machen neue Computer, die mehr Informationen speichern und eine Unmenge Kopien produzieren, aber wir verkehren weniger miteinander.

Es ist die Zeit des schnellen Essens und der schlechten Verdauung, der großen Männer und der kleinkarierten Seelen, der leichten Profite und der schwierigen Beziehungen.

Es ist die Zeit des größeren Familieneinkommens und der Scheidungen, der schöneren Häuser und des zerstörten Zuhause.

Es ist die Zeit der schnellen Reisen, der Wegwerfwindeln und der Wegwerfmoral, der Beziehungen für eine Nacht und des Übergewichts.

Es ist die Zeit der Pillen, die alles können: sie erregen uns, sie beruhigen uns, sie töten uns.

Es ist die Zeit, in der es wichtiger ist, etwas im Schaufenster zu haben, statt im Laden, wo moderne Technik einen Text wie diesen in Windeseile in die ganze Welt tragen kann, und wo sie die Wahl haben: das Leben ändern - oder diesen Text und seine Botschaft wieder zu vergessen.

Denkt daran, mehr Zeit denen zu schenken, die Ihr liebt, weil sie nicht immer mit Euch sein werden. Sagt ein gutes Wort denen, die Euch jetzt voll Begeisterung von unten her anschauen, weil diese kleinen Geschöpfe bald erwachsen werden und nicht mehr bei Euch sein werden. Schenkt dem Menschen neben Euch eine innige Umarmung, denn sie ist der einzige Schatz, der von Eurem Herzen kommt und Euch nichts kostet. Sagt dem geliebten Menschen: „Ich liebe Dich“ und meint es auch so. Ein Kuss und eine Umarmung, die von Herzen kommen, können alles Böse wiedergutmachen. Geht Hand in Hand und schätzt die Augenblicke, wo Ihr zusammen seid, denn eines Tages wird dieser Mensch nicht mehr neben Euch sein.

Findet Zeit Euch zu lieben, findet Zeit miteinander zu sprechen. Findet Zeit, alles was Ihr zu sagen habt miteinander zu teilen, denn das Leben wird nicht gemessen an der Anzahl der Atemzüge, sondern an der Anzahl der Augenblicke, die uns des Atems berauben.

Verfasser: **Dr. Bob Moorehead**

Quelle: www.lichtkreis.at



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

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

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

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

Position der angegebenen Zahlen.

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 13)

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“



Senkrecht: 1 weiblicher Vorname, 2 ital.: heilig, 3 Radschutzkuppel, 4 amerik. Kurzwort: Taxi, 5 Totenschrein, 6 lateinisch: Stadt, 7 Behälter zur Lagerung von Zigarren, 8 Hast, 9 Tintenfisch, 10 schmaler Durchlass, 11 Musikrichtung Anfang der 60er, 12 mehrmals, wiederholt, 13 Kf.. f. e. Internetdienst

Waagrecht: 1 Muskelzucken, 2 Sage: arab. Volksstamm, 3 Heissluftbad, 4 Abk. f. e. Monatsnamen, 5 griech. Buchstabe, 6 Titel ind. Fürstinnen, 7 mit dem Hund gehen, 8 Körper, 9 oberes Bettteil, 10 sportlich in Form, 11 indischer Bundesstaat, 12 dt. Schauspieler † 2008 (Horst)

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 13)

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



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Durch welches Land fließt der Rhein nicht?
Liechtenstein, b) Niederlande, c) Belgien
- 2.) Die Brüder Ray und Dave Davies gründeten in den 1960er-Jahren die Band Small Faces
Richtig oder Falsch?
- 3.) Welches tragbare Zelt der Nomaden in Zentralasien erfreut sich auch bei Dauer-Campern großer Beliebtheit?

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösungen auf Seite 13)

BEWEGUNG

„SPORT MACHT SCHLAU“

(von Karin PODOLAK)

Das zeigen aktuelle Studien. Durchaus eine gute Motivation, sich für mehr Bewegung zu begeistern.

⇒ **Es** ist ja für unsere aufmerksamen Leser keine Neuigkeit, dass Bewegung vielerlei positiven Nutzen hat, ja sogar als „Medikament“ bei modernen Zivilisationskrankheiten eingesetzt werden kann. Die Forschung beschäftigt sich aber weiterhin mit diesem Thema.

Einige aktuelle Erkenntnisse:

▶ US-Studien der Universitäten Pittsburg, Illinois und Houston ergaben, dass der **Hippocampus** (Teil des Gehirns, der besonders wichtig für die Gedächtnisleistung ist) bei Senioren durch dreimal wöchentliche Aerobic-Stunden **sogar noch wächst**. Das wurde anhand von Auswertungen spezieller MRT-

Bilder festgestellt. Eigentlich verkleinert sich diese Hirnregion normalerweise im späteren Erwachsenenalter, was letztlich zu Alzheimers führt.

▶ Befragungen zeigen, dass sich sportliche Menschen als **attraktiver, energiegeladener und begehrenswerter** einstufen als die „Normalbevölkerung“. Das liegt aber gar nicht so sehr am trainierten Body, sondern an der positiveren Selbstwahrnehmung. So trägt ein gutes Körpergefühl auch zu mehr Spaß im Bett bei. Aber es kommt auch zu physiologischen Veränderungen durch regelmäßige Bewegung.

WHO-Empfehlung: 150 Minuten pro Woche Ausdauer, an zwei Tagen Muskeln stärken. Das unterstützt Durchblutung und Kreislauf, Normalisiert die Cholesterinwerte - vor allem das „gute“ HDL -, senkt den Blutdruck, baut Knochen und



Schmerzzustände ab.

Tipp: Gemeinsam mit dem Partner ins Fitnessstudio oder zum Training gehen. Das gibt langjährigen Beziehungen wieder neuen Schwung.

▶ Ein Team von Wissenschaftlern der Universität Arizona, Phoenix, USA, unter der Leitung von Prof. Glen A. Gaesser bestätigte, das **Übergewicht allein nicht ursächlich** für medizinische Probleme wie Herz-Kreislauf-Leiden, Gefäßstörungen uvm. verantwortlich ist. Sondern der damit vergesellschaftete **Bewegungsmangel**. Fitte Übergewichtige weisen nämlich einen weit besseren Gesundheitsstatus auf als Couch Potatoes und überflügeln sogar schlanke Sportmuffel.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



BACKEN - SCHÜTTELKUCHEN

Zutaten : 300 g Mehl, 200 g Staubzucker, 150 g Nüsse (gerieben), 1 Msp Zimt, 1 Pk. Backpulver, 150 g Butter (zerlassen), 100g Schokolade (zerlassen), 4 Eier, 1 Tasse Kaffee (Mokkatasse-lauwarm)

Zubereitung:

- 1.) Für das Schüttelkuchen Rezept benötigt man 2 Schüsseln mit Deckel.
- 2.) In die 1. Schüssel gibt man Mehl, Staubzucker, Nüsse, Backpulver und Zimt hinein, und verschließt sie mit dem Deckel - danach die Schüssel gut durchschütteln.
- 3.) In die 2. Schüssel wird Butter, Schokolade, Eier und Kaffee hineingegeben, die Schüssel verschließen und ebenfalls gut durchschütteln.
- 4.) Dann wird der Inhalt der beiden Schüsseln langsam in einer der beiden Schüsseln miteinander verrührt.
- 5.) Den fertigen Teig auf ein eingefettetes, bemehltes Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 170°C für ca. 20 min backen.

Tipps zum Rezept

Den fertigen Kuchen dick mit Staubzucker bestreuen



BUCHTIPP

„GEDANKEN ALS MEDIZIN“

Wie Sie mit Erkenntnissen der Hirnforschung die mentale Selbstheilung aktivieren

(Dr. Marcus TÄUBER)

ISBN: 978-3-99060-152-5

Goldegg Verlag

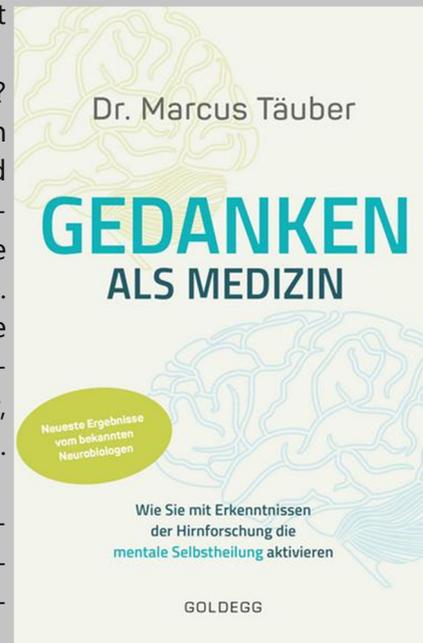
Selbstheilung durch mentale Stärke? Das sagt die Hirnforschung. Können wir mit der Kraft der Gedanken wirklich schwere Krankheiten besiegen und Schmerzen lindern? Sorgt positives Denken für ein langes, glückliches Leben? Was geschieht in unserem Kopf, wenn uns jemand Hände auflegt, mit Akupunkturnadeln pikst oder wir schamanischen Trommeln lauschen?

Dr. Marcus Täuber, Neurobiologe und Mentaltrainer, enthüllt in seinem Sachbuch den neuesten Stand der Forschung zur Heilkraft unserer Psyche und wartet dabei mit brisanten Überraschungen auf.

- Hirnforschung für den Alltag – knackig und ohne Fachjargon erklärt
 - Freund und Feind im eigenen Kopf: wie die Psyche krank machen kann und wie Mentaltraining heilen hilft
 - Neurobiologisches Wissen praktisch anwenden: mit mentaler Stärke gegen chronische Erkrankungen
 - Hilfe zur Selbsthilfe: verbünden Sie sich mit Ihrem Unterbewusstsein und aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte
 - Bonus-Kapitel: Anspannungen lösen und Raum für Heilung schaffen mit der GAM-Meditation
- Nutzen Sie Ihren Geist, um Ihr Gehirn neu auszurichten: so hilft Neuroplastizität bei der Heilung

Wie steuert das Gehirn unsere Physiologie und unser Verhalten? Und welchen Nutzen können wir daraus für ein besseres Leben gewinnen? Dr. Marcus Täuber fasst in seinem Buch den Stand der Hirnforschung zusammen. Unsere Gedanken wirken wie Software, mit der wir unser Gehirn steuern. Wer bessere Ergebnisse will, wer Heilung statt Krankheit will, muss anders denken lernen. Denn unser Gehirn ist erst einmal nur auf das Überleben und die Fortpflanzung ausgerichtet und hat daher einen Hang zum Negativen: Gefahren zu entkommen ist für unser Überleben wichtiger, als das Positive anzustreben. Daraus entsteht Leid. Mit Gehirntraining können wir diesem Leid entkommen

Zum Autor: **Dr. Marcus TÄUBER** ist Neurobiologe, Lehrbeauftragter mehrerer Hochschulen und Leiter des Instituts für mentale Erfolgsstrategien und bringt als Bestsellerautor und Keynote-Speaker neue Erkenntnisse der Hirnforschung auf den Punkt.



Spruch des Monats

„Reich ist man nicht durch das, was man besitzt, sondern mehr noch durch das, was man mit Würde zu entbehren weiß.“

(Erika PLUHAR)

ENGLHUND

Jo i hob gfiacht mein liabn Hund,
sei Leben laung, zur Gassirund,
die hob i gmocht, aun jedn Tog,
mit eahm, den i no immer mog.
Sei Liab zu mir, die hob i gspiat
und die, die hot mi tiaf beriaht,
er hot mir voi sei Herzerl gschenkt,
i find, des hot mei Leben glenkt.
Oft hot er böt, wos i net woit,
des er vor mir, a heit no soit.
Jo, Jo so woar's, mei Hund woar liab,
sei gaunze Liab, die hob i gspiat.

Die Liab, jo die, die woar mei Gwinn,
drum is er jetzt im Himme drin.
Sei Erdnlebn, es is vorbei,
er kaunn doch nur im Himme sei,
durt, wo er liab ois Engl fliaht,
sein Himmlslohn, den hot er kriaht.
Er fliaht und fliaht sei Himmelsrund,
er is im Glick, a Englhund.
So denk i oft, durt untn drunt,
in meiner Gossn, aun mein liabn Hund,
mei Englhund, heit hot er Zeit,
im Himme drin, in Weigkeit.

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

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

Lara sitzt am Montagmorgen im Schulunterricht. Sie meldet sich und fragt ihren Lehrer: „Herr Meier, kann man eigentlich für etwas bestraft werden, was man nicht gemacht hat?“ Der Lehrer antwortet: „Lara, natürlich nicht! Das wäre ja ungerecht.“ Darauf sagt sie erleichtert: „Das ist ja prima! Ich habe nämlich meine Hausaufgaben nicht gemacht!“



BITTERE PILLEN, WIDER WILLEN

Gegen meinen Willen
schluckte ich schon hunderte von Pillen.
In der Psychiatrie werden Dir verpasst,
Psychopharmaka,
die Dir oft verhasst.

Der Arzt, auch heute oft noch
der berühmte Gott in weiß,
gibt innerhalb von Sekunden Dir
seine Diagnose preis.
Und so fällt oft auch
seine Wahl der Medikamente aus,
das ist für mich nicht mehr fein, nein!
Das ist ein Graus!

Und die lieben Drops,
erweisen sich des Öfteren als Flop!
Bunte Pillen, mit und ohne Rillen,
die es fast in allen Farben gibt,
sind nicht sehr beliebt!
Und sie kosten einen Haufen Geld,
wie so vieles auf der Welt.

Ja, und von so manchem
hab ich folgendes gehört -
und darüber war ich sehr empört!
„Du lebst auf Kosten unsres Staates!“

Dieses Aussage, die kränkt mich sehr,
das ist ärger
als ein Schuss aus dem Gewehr!
Der Patient weiß oft nicht,
wozu er sein Tabletterl schluckt,
nur nichts sagen,
und schon gar nichts hinterfragen!
Der mündige Patient
ist auch heute nicht modern,
so ist das doch,
meine Herrn!
Oder hab ich mich geirrt?
Die, die is ja krank,
die ist verwirrt.
So denkt der Arzt im stillen und
füttert Dich mit unzähligen Pillen!

Diese Philosophie
In unserer Psychiatrie!
Jede Wette,
Du bekommst sie verpasst,
Ob Du sie liebst oder hasst,
Die nette Tablette!

(Angelika TIEFENGRABER)

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

DEPRESSION BEI ÄLTEREN MENSCHEN

Teil 2

„Medikamente helfen!“

Wenn Appetit- und Gewichtsverlust, Schlafstörungen, Antriebs- und Freudlosigkeit und vielleicht sogar Lebens-überdruß vorhanden sind, die Depression also schwer ist, sollten auf jeden Fall Medikamente eingesetzt werden.

Es gibt heute verschiedene Arten von Antidepressiva. Gerade die neu entwickelten Medikamente sind gut verträglich und schneller wirksam als ältere.

Für die Behandlung von Senioren sind die neuen Antidepressiva, die so genannten Serotonin-Wiederaufnahme-hemmer (SSRI), ganz besonders gut geeignet, da sie weder die Herzfunktion noch den Blutdruck oder die Sehschärfe, die Verdauung oder die Blasenfunktion beeinträchtigen. Außerdem vertragen sich sehr gut mit den meisten anderen Medikamenten.

Trotzdem ist es wichtig, den behandelnden (Fach-) Arzt genau darüber zu informieren, welche Medikamente überhaupt genommen werden. Dies hilft dem Arzt, die bestmögliche Medikamentenauswahl zu treffen.

Tipp: Am besten die Namen der Medikamente aufschreiben oder die Packungen zur Untersuchung mitbringen.

So wirken Antidepressiva

Ein Mangel an Botenstoffen im Gehirn führt zu Symptomen. Antidepressiva helfen, indem sie die Serotonin- und/oder Noradrenalinspiegel im Gehirn erhöhen. Diese sind bei depressiven Menschen im Vergleich zu gesunden Menschen niedriger. Die so genannten Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) z.B. wirken konkret auf den Serotoninspiegel: Ist zu wenig Serotonin vorhanden, macht sich dies durch eine Depression oder eine Angsterkrankung bemerkbar. SSRI bringen dieses Ungleichgewicht wieder ins Lot.

Wichtig:

- Antidepressiva wirken nicht sofort. Meist vergehen bis zum Eintritt des gewünschten Effekts einige Tage bis Wochen. ,
- Falls das verschriebene Medikament nach einigen Wochen Ihrer Meinung nach zu wenig wirkt oder unangenehme Nebenwirkungen hat, sollten Sie dies mit Ihrem Arzt besprechen.

Das Absetzen der Medikamente sollte nur nach ärztlichem Rat und unter ärztlicher Kontrolle erfolgen.

Dauer der medikamentösen Behandlung

Antidepressiva sollten so lange eingenommen werden, bis der Arzt feststellt, dass die Erkrankung abgeklungen ist. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt eine weiterführende Therapie von mindestens 6 Monaten nach Abklingen der Symptome, um mögliche Rückfälle zu vermeiden.

Die gesamte Behandlung kann, je nach Art und Schweregrad der Depression, manchmal mehrere Monate bis Jahre dauern.

Aber keine Angst: Antidepressiva machen nicht abhängig und verändern auch die Persönlichkeit nicht!

Wenn eine Depression immer wieder auftritt, kann auch eine lebenslange Behandlung, ähnlich wie bei Diabetes, notwendig sein.

Zusätzliche Maßnahme: Psychotherapie

Neben einer medikamentösen Behandlung ist eine Psychotherapie empfehlenswert. Mit unterschiedlichen, wissenschaftlich fundierten Methoden - z.B. Gesprächs- oder Verhaltenstherapie -

wird den Ursachen und Auslösern seelischer Probleme auf den Grund gegangen. Speziell ältere Menschen glauben oft, von einer Psychotherapie nicht profitieren zu können. Es kann jedoch eine große Erleichterung sein, die möglichen Ursachen der Verstimmung mit einem professionell ausgebildeten Menschen zu besprechen.

Was Sie als Betroffener tun können

- **Hilfe suchen und annehmen!** Depression ist keine Schande, sondern eine Krankheit, die jeden treffen kann. Eine fachliche Behandlung durch einen Arzt ist notwendig.
- **Aktiv werden!** Nehmen Sie wieder am Leben teil, unternehmen Sie etwas mit Familienmitgliedern, treffen Sie Freunde und Bekannte. Auch körperliche Bewegung tut gut! An vielen Orten gibt es z.B. Nordic Walking-Gruppen für Senioren. Diese moderne Sportart schont die Gelenke und hält fit.
- **Auf ausgewogene Ernährung achten!** Auch im fortgeschrittenen Alter sollten Sie darauf achten, regelmäßig und ausgewogen zu essen (ausreichend Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe). Ihr Arzt berät Sie gerne. Auch ein netter Essplatz hebt die Stimmung. Oder verabreden Sie sich mit jemandem zum Essen. Es lohnt sich!
- **Sprechen befreit!** Nur wenn Sie über Ihre Probleme, Sorgen und Nöte reden, können andere Ihnen helfen. Sagen Sie daher ruhig, wenn Sie sich nicht gut fühlen!
- **Vorsicht vor zu viel Alkohol!** Alkohol verstärkt depressive Gefühle, eine anfängliche Erleichterung endet meist im Katzenjammer. Trinken vernebelt auch den Blick auf tatsächliche, wirksame Hilfen, Ansprechpartner oder echte Freunde.

Was Sie als Angehöriger tun können

- **Seien Sie achtsam!** Oft sind es Verwandte oder Freunde, die zuerst beobachten, wie jemand in eine Depression fällt. Überlegen Sie, ob dauerndes jammern und Klagen nicht vielleicht ein Krankheitszeichen sein könnte. Sprechen Sie dies vorsichtig an. Versuchen Sie, den Betroffenen dabei unterstützen, Hilfe annehmen zu können.
- **Bleiben Sie geduldig!** Da Depressive ihre Selbstsicherheit verloren haben und sich häufig nicht erklären können, was mit ihnen los ist, sind sie ängstlich und furchtsam. Nehmen Sie darauf Rücksicht!
- **Einfach da sein!** Depressive Senioren ermüden leicht und rasch. Sie brauchen Geduld, Zuwendung und Rücksichtnahme. Geben Sie ihnen Zeit. Einfach da zu sein, auch ohne viel zu unternehmen, kann Gold wert sein!
- **Suizidgedanken sind ein Hilfeschrei!** Professionelle Hilfe ist dann dringend notwendig. In Akutfällen verständigen Sie bitte die Polizei!

Hier finden Sie Hilfe und Rat:

Telefonseelsorge, Fachärzte für Psychiatrie, sozialpsychiatrische Dienste, psychiatrische Krankenhäuser und andere Ärzte finden Sie im Telefonbuch Ihrer Region. Auch Ihr Hausarzt berät Sie diesbezüglich gern.

GESUND

„TRAUEN SIE SICH HILFE ZU SUCHEN“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Experten haben noch immer Probleme damit, dass Betroffene auch den Weg zu ihnen finden.

⇒ **Die** größte Herausforderung für die Psychiatrie und psychologische Versorgung liegt in

der Frage: Wie kann man Menschen dazu bringen, sich in Behandlung zu begeben?

Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek, Ärztlicher Leiter des Anton Proksch Instituts in Wien kennt zu dieser Problematik dramatische Beispiele: „Bei der Alkoholkrankheit ist die Schwelle, sich Hilfe zu suchen, sehr hoch. So erfolgt der Behandlungsbeginn im Schnitt erst nach fünf Jahren Erkrankung. Da es sich hier um ein tödliches Leiden handelt, erleben manche Betroffene den

Beginn der Therapie gar nicht mehr.“

Warum trauen sich so viele Menschen nicht, professionelle Hilfe zu suchen und anzunehmen? Prim. Musalek: „Das, was die Schwelle so hoch macht, sind zwei Dinge: Zum einen die Stigmatisierung der Erkrankung - immer noch hat heute ein Magengeschwür eine andere Wertigkeit in der Gesellschaft als eine Depression. Dabei wird diese schon eher akzeptiert als die Suchterkrankung oder eine Schizophrenie.“

Als zweite Ursache prangert der Experte die nach wie vor unzureichende Verfügbarkeit psychiatrischer Behandlungsmöglichkeiten an: „Wir haben hierzulande in manchen Regionen eine massive Unterversorgung. Besonders deutlich tritt sie in der Kinder- und Jugendpsychiatrie hervor. Darüber hinaus gibt es aber auch viele ländliche Gebiete, in denen die nächste zuständige Fachklinik weit über 100 km entfernt ist.“

Viele Menschen wissen allerdings gar nicht, wohin sie sich wenden können. „Den Allgemeinmediziner sehe ich insgesamt, auch für psychische Erkrankungen, als die erste Anlaufstelle“, erläutert Prim. Musalek. „Er nimmt auch in der Motivation des Patienten zur weiterführenden Therapie eine ganz zentrale Rolle ein.“

Eine psychologische Behandlung ist heutzutage in der Regel gut wirksam - wenn sie erst einmal begonnen wurde. Deshalb rät der Experte, sich eben zunächst seinem Hausarzt anzuvertrauen oder auch Freunden und der Familie. Je später man sich nämlich in Behandlung begibt, desto schlechter steht es um die Zukunftsaussichten. „Das ist gerade etwa bei einer Depression sehr bitter und auch nicht nötig. Denn die Therapie dieser hat in den vergangenen 40 Jahren einen Quantensprung erfahren.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



„BEITRÄGE“

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

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

oder im Kuvert an: Johann BAUER - 3571 Gars/Kamp - Albrechtgasse 562/1/2

Sie suchen Hilfe, hier finden Sie Informationen und Hilfe.

PSD PsychoSozialer Dienst der Caritas St. Pölten

<https://www.caritas-stpoelten.at/hilfe-angebote/menschen-mit-psychischen-erkrankungen/beratungsangebote/psychosozialer-dienst>

Bündnis gegen Depression / Bündnis gegen Depression Niederösterreich

<https://buendnis-depression.at/> / <https://www.buendnis-depression/regionale-buendnisse/niederoesterreich>



Hilfe für Jugendliche - <https://www.istokay.at>



Das finden Sie wieder in der APRIL Ausgabe des Newsletter:

„Männer unter Druck“

„Das Streben, immer noch mehr leisten zu müssen, führt häufig zu Depressionen oder Sucht“
(von Mag.^a Regina MODL)

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

Weitere Buchtipps

Highly Sensitive - Kreuzweg eines Hochsensiblen (E-Book und Taschenbuch)

<https://www.mymorawa.com/app/#/buchshop/book/821c79e5-e78a-4920-928f-0fdbb52609ed;bookType=PB>

Highly Sensitive - Calvary of a Highly Sensitive Person E-Book und Taschenbuch (Englisch)

<https://www.mymorawa.com/app/#/buchshop/book/e43b617e-5b92-4e6f-b342-1438687c93d7;bookType=PB>

➤ **AUFLÖSUNG „SUDOKU“ - „KREUZWORTRÄTSEL“
und „Quiz“ Seite 6**



1.) c) Belgien

2.) Falsch - Sie gründeten die Band The Kinks.

3.) Die Jurte

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

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

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

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 <<<<<