



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

„Das Glück tritt gern in ein Haus, wo gute Laune herrscht.“

(Sprichwort aus Japan)

Frohe Ostern!



Osterhäschen, komm zu mir,
komm in unseren Garten!
Bring uns Eier, zwei, drei, vier,
lass uns nicht so lange warten!
Leg' sie in das grüne Gras,
lieber, guter Osterhas!

(Volksgut)

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 67 des Newsletter zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE
SEELISCHE
GESUNDHEIT**

© 2017



Gesund & Familie

„IST DAS NOCH NORMAL ?!“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

Welches Benehmen typisch für die Pubertät ist und wann dringend Behandlung notwendig wird.

➤ **Florian** hat keine Lust mehr, etwas mit seiner Familie zu unternehmen und lehnt sich oft frech gegen seine Eltern auf. Catharina schließt sich immer öfter in ihrem Zimmer ein, wirkt unnahbar. Verhaltensänderungen, die im Teenageralter keine Seltenheit sind und mitunter zum natürlichen „Abnabelungsprozess“ vom Elternhaus gehören.

Doch wann wird's gefährlich, welche Symptome können auf psychische Probleme hindeuten, die behandelt werden müssen? „Es gibt Warnsignale, die Eltern ernst nehmen sollten“, erklärt Prim. Dr. Adrian Kamper, Leiter des Departments für Kinder und Jugendpsychosomatik, Klinikum Wels-Grieskirchen (OÖ).

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

INHALT DIESER AUSGABE

Ist das noch normal ?!

Welches Benehmen typisch für die Pubertät ist und wann dringend Behandlung notwendig wird. (Seite 1/2)

Frühling

Gedicht von Elisabeth Hofbauer. (Seite 2)

Das merk ich mir . . .

Gedächtnistraining bringt Ihre Synapsen auf Trab und macht noch dazu jede Menge Spaß. (Seite 3)

Gefährlicher Tablettenmix

Hunderttausende Österreicher nehmen mindestens fünf Medikamente ein! (Seite 3/4)

Kreuzworträtsel

(Seite 5)

Klettern als Therapie

Ziel ist die Verbesserung der Beweglichkeit, der Koordination und Körperwahrnehmungen. (Seite 5/6)

Fit im Alter

Sowohl die durchschnittliche Lebenserwartung als auch das Pensionsalter steigen stetig an. (Seite 6)

Gemeinsam sporteln macht mehr Spaß!

(Seite 6/7)

Schoko Nuss Kuchen

Rezept (Seite 7)

Spruch des Monats

(Seite 7)

Buchtipp

Meinen Hass bekommt ihr nicht (Seite 7/8)

Beiträge von Betroffenen, Kurz Witz, Bild Witz

(Seite 8)

Raus aus dem Seelentief

Warum ein voller Terminkalender nicht zwangsläufig zur Erkrankung führt. (Seite 9)

Kurzberichte (4 Artikel)

(Seite 10)

Auflösung Rätsel, Nächste Ausgabe, Sponsoren, Impressum (Seite 11)

„Wenn der Teenager seinen üblichen Alltag nicht mehr bewältigen kann, nicht mehr in die Schule oder Lehre geht oder sich scheinbar grundlos krank meldet, sollten Eltern das Gespräch mit ihm suchen. Die Alarmglocken müssen vor allem dann läuten, wenn der Jugendliche plötzlich komplett „anders“ oder perspektivlos ist, die eigene Person vernachlässigt, in allen Lebensbelangen gleichgültig wird bzw. wenn die Stimmung extrem kippt, die Aggressivität zunimmt oder sogar Lebensüberdross signalisiert wird. Ebenso wie Zittern, Erbrechen, veränderten Pupillen, starker Gewichtsabnahme oder Selbstverletzung.“ In diesen Fällen müssen Eltern rasch Beratung bzw. ärztliche Hilfe einholen.

Der Facharzt warnt in diesem Zusammenhang davor, selbstständig anhand einzelner Symptome auf eine bestimmte psychische Erkrankung zu schließen. Denn hinter ein und demselben Anzeichen können in Kombination mit weiteren Auffälligkeiten ganz verschiedene Störungen stecken. Nur ein Experte ist in der Lage, die Diagnose zu stellen und die Behandlung einzuleiten.

Wie häufig sind eigentlich psychische Erkrankungen bei Jugendlichen? „Etwa jeder fünfte Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren weist ein sogenanntes „mental health problem“ auf“, berichtet Prim. Dr. Kamper. Neun bis 15 Prozent der Kinder, die ein gutes Verhältnis zu ihren Eltern haben, erkranken selten an psychischen Problemen.

an Angststörungen. Verstimmungen (aber: Angst bzw. depressive Episoden bestehen oft nur zeitweise), jeweils fünf Prozent an ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- und-Hyperaktivitäts- bzw. „Zappelphilipp-Syndrom“) oder Essstörungen, ein Prozent an Psychosen. Diese Zahlen für den gesamten EU-Raum wurden im Vorjahr auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie präsentiert.

Negativ auf die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen wirken sich etwa mangelnde Harmonie und fehlende emotionale Wärme in der Familie, unzureichende Akzeptanz sowie körperliche und seelische Gewalt aus. Vor psychischen Problemen schützt hingegen eine positive Beziehung zu den Eltern mit Einfühlungsvermögen, Wertschätzung, aktivem Zuhören etc.

Quelle: Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“

FRÜHLING

Süß duftet Frühling
in unseren Sinn,
blasse Wangen röten sich sanft
im ersten Sonnenstrahl
und ein Hauch von Wärme
stiehlt sich ins Herz,
das erfroren vom Winter
ganz starr in unserer Brust schlägt

(von Elisabeth HOFBAUER aus dem Gedichtband „Blüten des Regenbogens“ erhältlich unter ☎ 02856/ 24 00 um € 15,00)

„BEITRÄGE“

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

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

oder im Kuvert an:
Johann BAUER
A-3571 GARS/KAMP
Berggasse 91/1/6

Gesund

„DAS MERK ICH MIR . . .“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

Gedächtnistraining bringt Ihre Synapsen auf Trab und macht noch dazu jede Menge Spaß. Probieren Sie es aus, Sie werden rasch Fortschritte erkennen!

➤ **Stellen** Sie sich vor, Sie sind mit Ihrem Enkel unterwegs und verlieren in einem öffentlichen Verkehrsmittel Ihr Handy. Dabei wollten Sie demnächst mit Ihrer Schwiegertochter einen Treffpunkt vereinbaren. Was tun?

Genau diese Situation ist vor kurzem Dr. Luise Maria Sommer passiert. Zum Glück ist sie zweifache österreichische Gedächtnismeisterin und nennt sogar einen Eintrag im Guinness-Buch der Rekorde ihr Eigen. Die wichtigsten Telefonnummern hat sie im Kopf und konnte sich daher problemlos über ein geborgtes Handy Ort und Zeit ausmachen.

Aber Hand aufs Herz, liebe Leser: Wüssten Sie die wichtigsten Nummern auswendig, um Ihre Lieben zu informieren? Damit es im Fall des Falles gar nicht so weit kommt, sollte man sich ein Beispiel an Dr. Sommer nehmen und sein Gedächtnis regelmäßig trainieren, um es in Schwung zu halten.

Wie man das anstellt, ist Geschmackssache: Bewährt haben sich aber etwa das Lösen von Sudokus sowie das Erlernen einer neuen Sprache oder eines Musikinstruments. „Gehirnjogging be-

treibt man am besten nach dem Motto „mäßig“ aber regelmäßig. Also lieber kurze Einheiten von jeweils 15 Minuten jeden zweiten Tag einlegen als einmal pro Woche eine Stunde“, rät die Expertin, die Vorträge zum Thema „Faszination Gedächtnis“ hält. Wichtig ist aber, dabei Spaß zu haben, ansonsten übt man nicht regelmäßig.

Vor allem im Alltag gibt es immer wieder Möglichkeiten, sein „Hirnschmalz“ zu fordern, indem man sich eben wichtige Telefonnummern, Pincodes, Passwörter, Kreditkartennummern oder Namen (etwa von neuen Kollegen oder Nachbarn) einprägt. So schlagen Lernwillige gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Einerseits trainieren sie ihre grauen Zellen, andererseits haben sie davon einen konkreten Nutzen. Ganz nebenbei stärkt Wissen das Selbstbewusstsein. Es bleibt das angenehme Gefühl, sich auf sein Gedächtnis verlassen zu können.

Mit „kreativen Werkzeugen“ bzw. Tipps und Tricks gelingt das ganz leicht, wie Sie etwa anhand unserer drei Beispiele auf dieser Seite erkennen.

Gehirnjogging zahlt sich übrigens in jedem Alter aus: „Wie ein Muskel, der schrumpft, wenn er nicht bewegt wird, baut auch das Gehirn ab, wenn es nicht gefordert wird. Denn ungenutzte Fähigkeiten verkümmern zusehends, wie Studien zeigen“, erklärt Dr. Sommer. „Jetzt die gute Nachricht: Neue Gehirnmuster und -strukturen werden immer wieder nachgebildet. Mit geistigem Training lassen sich Denk-

und Gedächtnisleistung daher selbst in reifen Jahren noch beträchtlich steigern.“

Die Basis eines guten Gedächtnisses ist immer Aufmerksamkeit. Also im Hier und Jetzt sein, sich auf das Wesentliche konzentrieren. Daher sollte man Menschen oder Dinge, an die man sich erinnern will, auch wirklich ansehen und nicht bloß mit einem flüchtigen Blick streifen. Nur wenn wir zu dieser ungeteilten Aufmerksamkeit fähig sind, bleibt etwas „hängen“. Zugegeben - in unserer hektischen Zeit, die geprägt ist von einer Flut an Informationen und modernen Geräten wie Handy, Laptop und Tablet, nicht immer ganz einfach.

Streichen Sie zudem den negativen Satz „Das darf ich nicht vergessen!“ aus Ihrem Gehirn und ersetzen Sie ihn durch positives „Das merke ich mir!“. Denn wenn das Gehirn ein „nicht“ wahrnimmt, schaltet das Unterbewusstsein meist ab. Falls Ihnen trotz Trainings einmal etwas entfällt, positiv bleiben! Achten Sie nur auf Ihre „Haben-Seite“, nicht auf die Mängel, denn: Merken ist auch Einstellungssache!

Übrigens: Körperliche Fitness kommt ebenso der geistigen Beweglichkeit zugute. Dafür müssen Sie sich jetzt nicht gleich in einem Fitnesscenter einschreiben. Lassen Sie ab nun einfach den Aufzug „links liegen“ und nehmen Sie die Stufen. Bewegen Sie sich außerdem viel in der Natur.

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

Gesund

„GEFÄHRLICHER TABLETTENMIX“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Hunderttausende Österreicher nehmen mindestens fünf Medikamente ein! Das kann leicht zu Wechselwirkungen oder Überdosierungen führen. Deshalb muss der Arzt über jede Arznei, auch rezeptfreie, Bescheid wissen! Der Arzt sollte immer genau Bescheid wissen, was der Patient einnimmt, um Risiken zu minimieren.

➤ **Hunderttausende** Österreicher nehmen mindestens fünf von den Krankenkassen erstatte-

te Medikamente ein. Am Beispiel einer Untersuchung der WGKK (Wiener Gebietskrankenkasse): Fünf Prozent der Patienten schlucken sogar zehn oder mehr Präparate! In diesen Berechnungen sind allerdings Mittel, die privat gekauft werden, noch gar nicht enthalten . . .

Kein Wunder, dass es in solchen Fällen leicht zu Problemen kommen kann: Wechselwirkungen, irrtümliche Einnahmen oder Überdosierungen sind mitunter gefährliche Folgen.

„Das Wichtigste ist deshalb: Ohne Diagnose und Verschreibung durch einen Arzt sollten keine Medikamente angewendet werden“, stellt Allgemeinmedizinerin Dr. Susanne Rabady aus Windigsteig (NÖ) klar. „Also niemals auf eigene Faust zu Präparaten greifen, die Ihnen von jemandem einfach so empfohlen wurden, noch zu Hause „herumliegen“ oder früher einmal geholfen haben. Das gilt vor allem für Schmerz- oder Heilmittel, Antibiotika, aber auch für „Pulver gegen Wasser“ ohne klare Diagnose, für einige Hustenmedikamente, Arzneien gegen Bluthochdruck und –ganz besonders– gegen hohen Blutzucker.“

Abgesehen von der Absenz fachlicher Absicherung passieren am häufigsten Fehler durch Verwechslungen (von Namen, Verpackungen, Dosierungen) sowie falsche und unnötige Einnahme. „Gefährlich wird es z. B., wenn ein Patient ein Medikament, das eigentlich schon abgesetzt wurde, weiter nimmt. Eventuell, weil er nicht weiß, dass es in einer Kombinationstablette nun bereits enthalten ist. Dann könnte die doppelte Wirkstoffmenge zum Risiko werden“, berichtet Dr. Rabady. „Manchmal nehmen Patienten unabsichtlich auch Substanzen täglich statt einmal in der Woche zu sich, das passiert immer wieder bei Vitamin D-Tropfen. Bei dem Rheumamittel Methotrexat wäre eine tägliche Einnahme sogar absolut lebensgefährlich!“ Mitunter fehlt einfach die Information, wie ein Mittel richtig anzuwenden ist: Wärmeflaschen werden dann auf Schmerzplaster positioniert, was zu einer Überdosierung führen kann.



Um sicherzustellen, dass Medikamente Nutzen bringen, muss Ihr Arzt über alle Arzneien–auch pflanzliche Heilmittel, Vitamine etc.–Bescheid wissen, die Sie einnehmen! „Am besten kennt wohl der Hausarzt seine Patienten. Er hat im Normalfall auch ein Computerprogramm, das auf mögliche Wechselwirkungen aufmerksam macht, Patienten sollen aber durchaus selbst nachfragen, wenn etwas hinzukommt oder mit einem Mittel aufgehört werden muss“, rät Dr. Rabady.

Ein gut lesbarer, übersichtlicher Plan hilft den Betroffenen, wann welche Medikamente geschluckt werden sollten. So schluckt man etwa „Magenschützer“ am besten nüchtern in der Früh. Bei dieser Substanzgruppe laufen übrigens besonders viele Menschen Gefahr, sie ohne Grund weiter zu nehmen, was auf lange Sicht gefährlich werden kann.

Der Plan stets zum Arzt und in die Apotheke mitnehmen. Wichtig: Nicht vergessen, veraltete Listen wegzuerwerfen. Sonst kommt es leicht zu Verwechslungen!



DIE HÄUFIGSTEN „FEHLER“ BEI DER MEDIKATION

- Das Medikament ist korrekt, die **Dosierung** jedoch falsch. Auf diese Weise entstehen die meisten Probleme.
- Das für die Krankheit **ungeeignete Arzneimittel** wird angewendet.
- Das Mittel wird **ohne Indikation** (medizinische Maßnahmen) eingenommen.
- Es kommt zu **Nebenwirkungen** der Arznei.
- Das Medikament **reagiert mit einer anderen Substanz** oder mit Nahrungsmitteln.
- Der Patient **erhält ein sinnvolles Medikament nicht** (Indikation wäre gegeben).

„Fehler“ meint in diesem Zusammenhang immer sowohl Irrtümer und Verwechslungen als auch Wissensdefizite. An solchen Pannen im gesamten Prozess sind meistens mehrere Menschen beteiligt, mitunter auch der Patient selbst.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

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

„DENKSPORT“

„KREUZWORTRÄTSEL“



Senkrecht: 1 Greif- und Haltewerkzeug, 2 sportlicher Erfolg, 3 KW. Für ein Verkehrsmittel, 4 sein Missfallen äußern, 5 Mischfarbe, 6 Erschütterung, 7 norweg. Polarforscher † 1928, 8 japan. Aktienindex, 9 Markt im Waldviertel, 10 griech. Buchstabe, 11 engl.: Irrtum, 12 Figur in „Der Geizige“, 13 Angehöriger e. nordamerik. Stammes, 14 gelingen, 15 Strom in Ostasien, 16 Singvogel, 17 Langhalsflasche, 18 verflochtenes Garn, 19 Badegefäß, 20 franz.: Leben, 21 Abkürzung Kilogramm

Waagrecht: 1 Verkehrsmittel, 2 austral. Laufvogel, 3 zuvor, zunächst, 4 nordportug. Stadt, 5 bewandert, erfahren, 6 pers. Fürwort, 7 Schulkunde, 8 trop. Zierpflanze, 9 engl. Seeheld † 1596, 10 Landvogt der Tellsage, 11 griech. Wortstamm: fern, 12 türk. Ehrentitel, 13 engl. Längenmaß, 14 Kf.: angelsächsisch, 15 Kopfschmuck, 16 Traubenernte, 17 Grundform, Urgestalt, 18 erprobt, 19 Fleischgerichte (Ital.), 20 Kf.: Wertpapierkennnummer, 21 „neuer“ Stern, 22 weibl. Nachkomme, 23 Abk.: negativ, 24 Kf.: Hirnstrommessung

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



„BEWEGUNG“

„KLETTERN ALS THERAPIE“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Ziel ist die Verbesserung der Beweglichkeit, der Koordination und Körperwahrnehmung.

➤ **In** den vergangenen Jahren haben sich die Konzepte der Rehabilitation deutlich gewandelt. Heilgymnastik stellt natürlich immer noch eine zentrale und bewährte Säule der Therapie dar. Ergänzende Programme wie z. B. Unterwassertraining, Funktionsgymnastik oder eben therapeutisches Klettern spielen allerdings eine immer größere Rolle - und werden von den Patienten mit Freude angenommen.

Die ersten Verknüpfungen von Klettern und Physiotherapie erfolgten vor etwa 20 Jahren, heute ist die „Behandlung an der Wand“ ein wesentlicher Bestandteil vieler Rehabilitationsprogramme. „Man versteht darunter die Durchführung von zielgerichteten Bewegungen, die zur Verbesserung und Förderung der koordinativen, konditionellen und mentalen Fähigkeiten führen“, erklärt Prim. Univ. Doz. Dr. Johannes Kirchheimer, SKA Rehabilitation, Thermenhof Warmbad (Kärnten). „Therapeutisches Klettern kann bei allen Patienten mit Beschwerden im Schulter-, Hüft-, Knie- und Sprunggelenk sowie Problemen im Bereich der Brust- und Lendenwirbelsäule angewandt werden.“

Menschen, die unter akuten Schmerzen leiden, dürfen sich nicht an der Kletterwand versuchen, ebenso wenig wie jene mit schwerwiegenden Leiden an der Halswirbelsäule, mit Schwindel, Hand- und Fingererletzungen sowie mit Golferarm, Karpaltunnelsyndrom, Morbus Dupuytren oder chro -

nischer Polyarthrit mit starker Hand-/Fingerbeteiligung.

Klettern trainiert große Muskelgruppen, obwohl der Aufbau der Kraft eine eher untergeordnete Rolle spielt. Wichtiger ist das Trainieren der Raumorientierung, Balance und Koordinationsfähigkeit, indem alle vier Extremitäten abgestimmt bewegt werden müssen - Eigenschaften, die sich im Verlauf des Lebens mitunter verringern. Mut, Willenskraft und psychische Ausdauer werden außerdem gesteigert.

„Wir sehen, dass unsere Patienten sehr gerne klettern. Sie frischen dabei wieder verloren geglaubte Bewegungsmuster aus Jugend oder jungem Erwachsenenalter auf“, erläutert Prim. Kirchheimer. „Ebenso wirkt sich diese Bewegungsform günstig auf das seelische Gleichgewicht aus, da positive Erlebnisse, etwa in der Natur, bei Bergtouren oder Wanderungen, wachgerufen werden.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



„TRAINING“ „FIT IM ALTER“ (von Bernd ÖSTERLE)

Sowohl die durchschnittliche Lebenserwartung als auch das Pensionsalter steigen stetig an. Ein Grund mehr, auch im Herbst des Lebens noch entsprechend aktiv zu bleiben, um den wohlverdienten Ruhestand umso länger genießen zu können.

➤ **Etliche** Studien belegen, dass regelmäßiges Training im Alter nicht nur das Herz-Kreislaufsystem stärkt, prophylaktisch gegen Stürze und Osteoporose wirkt, sondern auch das Risiko sogenannter „stiller Schlaganfälle“ senken kann.

Bemerkenswert ist jedoch, dass auch die Gedächtnisleistung positiv beeinflusst wird. So fanden Forscher in einer gemeinsamen Studie vier verschiedener Universitäten heraus, dass sich der Hippocampus (ein Teil des Gehirns) durch moderate, aerobes Training vergrößert. Dieser Teil des Gehirns spielt eine wichtige Rolle, wenn es um die Speicherung und das Abrufen von Informationen geht (Langzeitgedächtnis, Erinnerungen). Neben



Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit und Cardio (Training) darf es also im hohen Alter durchaus noch Krafttraining sein. Kräftige Muskeln sind bei den noch so unscheinbarsten Tätigkeiten des Alltagslebens immens wichtig (aufstehen, hinsetzen, Einkäufe erledigen . . .). Wesentlich ist beim Training, dass man umso mehr auf sich selbst und seinen Körper hört. Wenn etwas schmerzt oder auf Dauer unangenehm erscheint, sollte man lieber davon ablassen. Die Phasen des Aufwärmens und Abkühlens sind dafür umso bedeutender. Beim

Training im freien unbedingte auf entsprechende Ausrüstung achten, da man je älter, desto empfindlicher auf Kälte und Hitze reagiert.

Zum Schluss spielt auch im Alter die Ernährung (mit oder ohne Training) natürlich eine zentrale Rolle. Wichtig ist auf jeden Fall eine entsprechende Ausgewogenheit. Obst und Gemüse sollten jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Es spricht auch nichts gegen eine etwas höhere Eiweißaufnahme (es sei denn, es betreffen Nierenprobleme). Wer dafür im Gegenzug beim Einfachzucker etwas einspart, den „belohnt“ schon nach kurzer Zeit die Waage.

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

„SPORT“

„GEMEINSAM SPORTELN MACHT MEHR SPASS!“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)



➤ **Wer** schon einmal alleine im nahen Park „dahingetrabt“ ist oder im Schwimmbad seine Bahnen gezogen hat, kennt das: Irgendwann kommt Langeweile auf - auch wenn das natürlich nicht immer der Fall sein muss. Die Gedanken wandern dann mitunter schnell zu Eis und Chips, die man sich danach als Belohnung gönnen will - und jeden Abnehmversuch zunichte machen.

Gemeinsam mit Gleichgesinnten bereitet Sport mehr Spaß. Ein Schwätzchen zwischendurch lenkt von fordernden Phasen ab und motiviert. Und wenn man einmal keine Lust auf Bewegung hat? Dem „inneren Schweinehund“ gibt man auf diese Weise nicht so schnell nach. Denn Trainingspartner

oder –gruppe im Stich zu lassen, fällt schwer oder wäre schlicht und einfach peinlich. Faulheit und die Sehnsucht nach einem gemütlichen Abend auf der Couch eignen sich einfach nicht als gute Ausreden.

Übrigens gilt zudem das Motto: „Geteiltes Leid ist halbes Leid“: Dass man nämlich in einer Gruppe auch Anstrengung bzw. Schmerzen leichter aushält als beim Solo-Training, hat eine kleine Studie an der Oxford University (England) gezeigt. Denn beim „gemeinschaftlichen Sporteln“ würde die Produktion des Glückshormons Endorphin verstärkt, vermuten die Forscher.

Aufgrund weitere Untersuchungen ist bekannt, dass Frauen bei einem Workout (Fitnessclub) mit einer Freundin oder einem Freund mehr Kalorien verbrauchen als beim Einzeltraining. Auch nicht schlecht . . .

Quelle: **Kronen Zeitung „GENUSSVOLL LEBEN“**



BACKEN

„SCHOKO NUSS KUCHEN“

Zutaten: 200g weiche Butter, 200g Zucker, 2EL Salz, 4 Eier, 300g Mehl, 2 TL Backpulver, 120ml Buttermilch, 3 gestr. EL Kakaopulver, 50g gemahlene Haselnusskerne, 1 EL Vanillezucker, 150g dunkle Kuchenglasur, 50g weiße Schokolade, 1/2 TL Öl

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 175 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Butter, 200 g Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers mindestens 5 Minuten schaumig schlagen. Eier nacheinander zugeben und jeweils 1/2 Minute unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, abwechselnd mit der Buttermilch zügig unterrühren.

2. Die Hälfte des Teigs in eine zweite Schüssel geben. Kakaopulver und 2 EL Zucker unter eine Teighälfte, Nüsse und Vanillezucker unter die zweite Hälfte rühren.

3. Teige abwechselnd in 4 Schichten in eine gefettete Kastenform (1 l Inhalt, 30 cm Länge) füllen.

4. Im heißen Ofen auf einem Rost im unteren Ofendrittel 50-60 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten in der Form lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen. Kuchenglasur nach Packungsanweisung schmelzen. Kuchen damit bestreichen. Weiße Schokolade hacken, mit Öl in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen und streifig mit einem Esslöffel über dem Kuchen verteilen.

Zusatzipp zur Zubereitung

Die Schokolade esslöffelweise so über den dunkel glasierten Kuchen geben, dass ungleichmäßige Streifen entstehen .



SPRUCH DES MONATS

„Wenn man schlafen geht, soll man die Sorgen in die Schuhe stecken!“

(Schwedisches Sprichwort)

BUCHTIPP

„MEINEN HASS BEKOMMT IHR NICHT“

(Antoine LEIRIS)

ISBN: 978-3-7645-0602-5 - Verlag Random House GmbH

Der bewegte Bericht eines Mannes, der am 13. November 2015 während der Terroranschläge in Paris die Liebe seines Lebens verlor und mit einer einzigen Post die ganze Welt bewegte.

Am 13. November 2015 sah Antoine Leiris seine Frau Helene zum letzten Mal - sie wurde an diesem

Tag mit neunundachtzig weiteren Personen im Konzertsaal Le Bataclan Opfer der Terroranschläge in Paris. Während die Welt geschockt und in tiefer Trauer versuchte, eine Erklärung für das Unfassbare zu finden, postete der Journalist auf Facebook einen offenen Brief. In bewegenden Worten wandte er sich darin an die Attentäter und verweigerte "den toten Seelen" seinen Hass - und den seines damals siebzehn Monate alten Sohnes Melvil. Die Botschaft ging um die Welt. Er, der an jenem Tag die Liebe seines Lebens verlor, hatte nur eine Waffe: seine Worte. Das Grauen, der Verlust und die Trauer haben Antoine Leiris Leben erschüttert. Ehrlich und ergreifend schildert er Momente aus einem zerstörten und doch so zärtlichen Alltag zwischen Vater und Sohn - und sagt damals wie heute, dass das Leben trotzdem weitergehen soll. Antoine Leiris trotz dem Terror und der Gewalt mit einer bewegenden und hoffnungsvollen Botschaft: "Meinen Hass bekommt ihr nicht".

Zum Autor: Antoine LEIRIS (geb. 1981) war Kulturredakteur bei den französischen Radiosendern France Info und France bleu. Heute arbeitet er als freier Journalist in Paris.



Der Frühling

*Der Frühling
ist jedes Mal eine Neugeburt der Natur.
Alles wächst und sprießt,
sodaß es eine Freude ist,
dies zu beobachten.*

*Im April
wechseln Sonne und Wolken,
so wie Tag und Nacht.*

*Oft wiederholt sich dieses Schauspiel mehrmals täglich
und bereitet den Wetterfühligen große Probleme.*

*Im Frühjahr
wärmt die Sonne
meine noch vom Winter
müden Gebeine
und läßt mein Herz
frohlocken.*

*Der Regen im Frühling
schärft meine Sinne
und stärkt meine Muskeln.
Er ist genauso fruchtbar
wie die Sonne.*

*Der Wonnemonat Mai
ist die Zeit der Verliebten.
Er ladet ein zum Heiraten
oder einfach nur zum Spaziergehen,
Hand in Hand.*

*Der Frühling
ist die Zeit des Munterwerdens
und des Aufbruchs
zu neuen Taten.*

*Der Winterschlaf ist vorbei,
auch der Winterspeck muß weg.
Auf geht 's!*

Herzlichen Dank an Herrn
Ludwig GRATZL für diesen Beitrag!

Frau zum Verlobten: Wenn wir heiraten, bekommen wir drei Kinder. Ein Braunhaariges und zwei Blonde.



Verlobter: Woher willst du das so genau wissen?

Weil ich meinen Eltern gesagt habe, dass nachdem ich und du erstmal verheiratet sind, ich die Kinder bei ihnen wieder abhole!

Spruch eines Lesers

Die Barmherzigkeit Gottes ist wie der Himmel, der stets über uns fest bleibt. Unter diesem Dach sind wir sicher, wo auch immer wir sind.

(Martin LUTHER)

Herzlichen Dank an Herrn
Karl N. für diesen Beitrag!



GESUND
„RAUS AUS DEM
SEELENTIEF“

**(von Mag. Monika KOTASEK-
RISSEL)**

Warum ein voller Terminkalender nicht zwangsläufig zur Erkrankung führt und was hilft.

➤ **Wer** zu viel arbeitet und nur wenig Mitbestimmung sowie zu hohe Erwartungen (Perfektionismus!) an sich selbst hat, wenig Wertschätzung erfährt, ständig für andere da ist und nicht „Nein“ sagen kann, riskiert ein Burn-out. Auch Angst um den Arbeitsplatz und zunehmender Leistungsdruck von außen tragen dazu bei.

Unter einem Burnout-Syndrom versteht man einen andauernden Zustand der totalen Erschöpfung - sowohl körperlich, als auch emotional. Bis zu 400.000 Österreicher sind davon betroffen. „Mit zunehmendem Schweregrad des Burnouts nehmen auch depressive Störungen zu“, berichtet Univ.-Prof. Dr. Henriette Walter, stellvertretende Leiterin der Klinischen Abteilung für Sozialpsychiatrie, Medizinische Universität Wien. „Burnout ist aber nicht Teil einer Depression.“ Die beiden Diagnosen müssen daher möglichst scharf auseinander gehalten werden.

„Erschöpfung, die mehrere Monate andauert, und Zynismus sind die Kardinalsymptome eines Burnout-Syndroms“, erklärt die Psychiaterin. „Niedergeschlagene, gedrückte Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit und verminderter Antrieb deuten eher auf eine depressive Störung hin.“ Schlafstörungen stehen übrigens häufig am Anfang der Entwicklung zu einem Burnout-Syndrom. „Daher ist es wichtig, die Schlafqualität zu überprüfen“, so Univ.-Prof. Dr. Walter.

Wie sieht die Therapie des Burnout-Syndroms aus? „Es gibt sogenannte kognitiv-behaviorale Techniken. Betroffene können mit deren Hilfe bestehende Gedanken und Gefühle bewältigen oder diese verändern lernen. Dazu zählt der Erwerb von Bewältigungsstrategien, positive Selbstverstärkung, Akzeptanz und Ausdruck der eigenen Gefühle und



das Setzen von Prioritäten“, erklärt Prof. Dr. Walter.

„Aber auch eine konstruktive Freizeitgestaltung und Entspannungstraining (z.B. autogenes Training, Yoga) sind wichtig. Dafür müssen die zugrunde liegenden Belastungsfaktoren bewusst gemacht werden, weil sie für das ständig erhöhte Anspannungsniveau und die verringerte Stressresistenz verantwortlich sind. Das Gleiche gilt für den Umgang mit Frustration, Aggression oder selbstschädigenden Verhaltensweisen wie Alkohol- und Nikotinmissbrauch.“

Gemeinsam werden die Schlüsselreize erfasst (was geschieht, wenn . . .?) und genaue Pläne mit individuell empfohlenen Verhaltensstrategien erarbeitet, auch für den Notfall. Experten empfehlen weiters eine wohl dosierte körperliche Aktivierung und allgemein-physikalische Maßnahmen (wie z.B. Rücken-, Schulter- und Nackenmassagen oder Fango-Anwendungen). Oft sind zudem Craniosacrale Therapien sehr hilfreich.

Pflanzliche Mittel können die Stresstoleranz des Körpers ebenso unterstützen. „Bei Müdigkeit

und Schwäche sowie nachlassen der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit wird die Taigawurzel mit Erfolg eingesetzt. Rosenwurz lindert außerdem Anspannung und Reizbarkeit, gibt Energie, wirkt angstlösend und antidepressiv. Zur Stärkung bei Müdigkeit und Erschöpfung eignen sich zudem die Vitamine B6, B12 und Folsäure sowie der Mineralstoff Magnesium. Gegen Schlafstörungen und Unruhe haben sich Baldrian, Hopfen, Melisse und Passionsblume bewährt“, nennt Apothekerin Mag. Pharm. Katharina Ender aus Hallein (Salzburg) einige Beispiele.

Jeder 3.

Österreicher erkrankt einmal in seinem Leben psychisch.

33,4 Tage

Pro Jahr sind Betroffene mit Depressionen durchschnittlich im Krankenstand (deutsche Studie).

30 Prozent

Der Österreicher gehen aufgrund von psychischen Erkrankungen in Invaliditätspension, 1995 waren es nur 10 Prozent.

SELBSTHILFEGRUPPEN IN NÖ

SHG Burnout Klosterneuburg

☎ 0699/ 10 44 66 00

shg_burnout.klosterneuburg@gmail.com

SHG Mödling mit SPM gegen Burnout

☎ 0699/ 10 05 35 01

sabine.pontasch-mueller@hssg.at

www.ent-spannung.info

SHG Aktiv gegen Burnout Horn/Baden

☎ 0664/ 844 46 70

info@aktivgegenburnout.net

angelika@aktivgegenburnout.net

www.aktivgegenburnout.net

SHG Plattform Burnout

☎ 0699/ 11 51 81 35

h.oth@aon.at

www.plattform-burnout.at

SHG Burnout Wiener Neustadt

☎ 0699/ 10 57 98 50

www.susannekamper.at

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“

GESUND

„WEGE AUS DER BURNOUT-FALLE“

(von Mag. Susanne ZITA)

Niemand ist davor gefeit. Auch nicht die stärksten Charaktere. Ex-Fußballprofi und gebürtiger Holländer Frankie Schinkels über sein Burnout vor zehn Jahren.

➤ „Das war heftig. Ich hab schon gedacht, ich hab die Depression von meiner Mutter geerbt“, erzählt Frenkie Schinkels über die Zeit seines Burnouts. Seine Mutter war medikamenten- und später auch alkoholsüchtig. „Ich bin ein gezeichnetes Kind. Ich wollte es ohne Medikamente wieder hinkriegen“, erzählt der TV-Analytiker im Gespräch mit der „Krone“. Das schafft er auch. Dank Natur und seiner zweiten Frau Romana.

Der Familienmensch hatte eine schwere Kindheit und musste schon mehrere Tiefen im Leben erleiden. Seine erste Frau kam bei einem Verkehrsunfall ums Leben. Von einem Tag auf den anderen hatten seine vier Kinder keine Mutter mehr. Und er stand ganz alleine da.

Das Burnout vor zehn Jahren war ein weiterer

Tiefpunkt. Frenkie Schinkels: „Ich habe mir damals drei Wochen absolute Ruhe gegönnt. Mit meiner Frau Romana bin ich tagelang durch die wunderschöne Bergwelt marschiert und habe wieder zu innerer Ruhe und Gelassenheit gefunden.“

Frankie Schinkels spricht offen über die schweren Zeiten und ist „voller Demut“, dass nun alles gut läuft.

Wie Frenkie Schinkels sein Tief erlebte

Wie schlecht es ihm am Höhepunkt seiner Trainerkarriere-Austria holte unter ihm 2005/06 den Meistertitel-ging, war nicht einmal ihm selbst bewusst. Bis es beinahe zum Unfall kam: „Es passiert bei einer Autofahrt zum Training, ich war schweißgebadet, hatte plötzlich eine Panikattacke im Tunnel und war einige Sekunden nicht mehr Herr über meinen Wagen. Was mir geholfen hat? Das klingt jetzt vielleicht kitschig, aber die österreichische Natur und meine Frau. Ein Ventil, wo ich gut Druck ablassen kann, ist für mich das Laufen.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„NUR WENIGE KÖNNEN SICH PSYCHOTHERAPIE LEISTEN“

(von Karin PODOLAK)

Kostenzuschüsse zu niedrig, aber mehr Patienten.

➤ **In** Österreich leben zwei von drei Patienten mit psychischen Erkrankungen unter der Armutsgrenze, schlug der Präsident von pro mente Austria vor kurzem Alarm. Seelische Leiden sind weiter im Steigen begriffen!

Ein wichtiger Bestandteil von Behandlungen stellt Psychotherapie dar. Sie ist für viele kaum erschwinglich: der aktuelle Zuschuss von € 21,80 pro Sitzung durch die Gebietskrankenkassen wurde seit 25 Jahren nicht angepasst, kritisiert der Österreichische Bundesverband für Psychotherapie. Die Experten fordern eine Anhebung auf 40 Euro, um die Ungleichheit der Versicherten aufzuheben.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

schnell gehen Fehler dürfen nicht passieren und der Chef hätte es am liebsten, wenn man jeden Tag 150% Leistung erbringen würde. In der modernen Berufswelt nehmen die Anforderungen stetig zu. Diese oft nahezu unerfüllbaren Ansprüche von anderen oder auch von sich selbst können zu

GESUND

„BEEINFLUSST VITAMIN D DIE STIMMUNG?“

➤ **Vitamin D** hat viele Funktionen im Körper. Neben Stärkung des Immunsystems sowie Knochen- und Zahnbildung kann es auch die Stimmung positiv beeinflussen, dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen und die Fähigkeit, Lösungen zu finden, verbessern. Vitamin-D-Mangel besteht in unsren Breiten vor allem in den Wintermonaten und wird daher häufig für den sogenannten Winterblues verantwortlich gemacht, da sich dieser meist in Trübsinn, Abgeschlagenheit und geistiger Schwerfälligkeit äußert. Vitamin D wird durch ausreichende Sonneneinstrahlung gebildet, die in den kalten Monaten nicht genügend vorhanden ist.

„ARBEIT - EIN BALANCEAKT?“

➤ **Wahrscheinlich** kennen Sie das auch: Man soll jederzeit und überall erreichbar sein, alles soll Lust- und Antriebslosigkeit sowie chronischer Müdigkeit führen. Das Gefühl, den täglichen Aufgaben nicht mehr gewachsen zu sein, macht sich breit. Solange Arbeitsleben und Privatleben ausgewogen sind und die Arbeitsbelastungen temporär sind, bedeutet dies noch keinen krankmach -

➤ AUFLÖSUNG „KREUZWORTRÄTSEL

Seite 5

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



enden Stress. Menschen, die hingegen einer übermäßigen Belastung über lange Zeit ausgesetzt sind, haben ein erhöhtes Risiko, an einer Depression zu erkranken.

(Johann Bauer)

*Wer Freude bei der Arbeit hat,
ist im Stande, viel zu leisten!*
(Marion Gräfin Dönhoff)

Das finden Sie wieder in der MAI Ausgabe des Newsletter:

„Wie das Internet die Medizin verändert“

„Apps, Ärzte-Chat, Online-Ratgeber: Was bringen neue Medien dem Patienten?“
(von Karin PODOLAK)

„Mobbing kann jeden treffen“

„Es liegt nie am Einzelnen, ungelöste Konflikte am Arbeitsplatz lassen die Situation eskalieren.“
(von Karin PODOLAK)

„Stress Demenz“

„Steht der Organismus unter Dauerbelastung, greift das nicht nur Herz und Gefäße an, sondern auch unser Denken.“
(von Karin PODOLAK)

„Was kostet ein Burnout?“

„Diese psychische Erkrankung gefährdet die Gesundheit, senkt die Lebensqualität und verursacht auch für die Gesellschaft hohe Kosten.“
(von Karin Rohrer-Schausberger)

Freizeitipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!

★★★ SPONSOREN ! ★★★

Danke für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas Diözese St. Pölten und dem Verein HSSG Landesverband NÖ (Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit)!



Impressum:
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit

A-3571 Gars/Kamp, Berggasse 91/1/6
Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00
E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer